

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

подключись!

СВЕТОФОР

Расшифровываем сигналы

ОТВЕДИ МЕНЯ К СВОЕМУ ГОСПОДИНУ

В обход джинна

ИСТИННОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Разум, сердце и дух



УЧИМСЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Умение владеть собой – это девятый плод духа, упомянутый в послании к Галатам. «Плод же Духа есть: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, доброта, верность, кротость, обладание собой; против этого нет Закона».¹ И хотя он последний в списке, очевидно, что он важен. Требуется большое самообладание, чтобы проявлять остальные восемь плодов духа.

Недавно я читал о Стэнфордском эксперименте, который провели психологи Стэнфордского университета в 1972 году. В ходе эксперимента детям-участникам предложили по порции сладостей и пообещали, что если они подождут 15 минут прежде, чем их съесть, то им дадут ещё сладостей. Учёные проанализировали, сколько времени дети сопротивлялись искушению съесть сладости. После дополнительных исследований в 1988 и 1990 годах они пришли к выводу, что те, кто ждали дольше, т.е. умели откладывать вознаграждение, имели больше шансов достичь успеха в жизни. Результаты исследования считаются неокончательными, но логично предположить, что в нашей жизни умение владеть собой – это позитивный фактор.

Моей дочери Одри ещё нет и двух лет, но я уже замечаю, что каждый день она проходит психологическое испытание на умение сдерживать гнев и учиться терпению. Я серьёзно подхожу к обязанности привить ей положительные черты – терпение, вежливость, внимательность, уважение, доброту и честность. Все они требуют умения владеть собой, способствуют формированию её характера и пригодятся ей в будущем.

На долю каждого человека выпадают различные испытания. Например, сейчас Одри кажется, что торт и шоколад – это очень невкусно. Если она и дальше будет так считать, то некоторым может показаться, что у неё крепкая сила воли и ей легко соблюдать полезную диету. К сожалению, если мы с лёгкостью «сопротивляемся искушению» и не делаем нечто просто потому, что нам это не нравится, это ещё не значит, что мы научились владеть собой.

Каждый человек уникален и достигает личного роста своим путём, поэтому нет единого рецепта для овладения принципами самоконтроля. Однако если мы предадим свою жизнь в Божьи руки, то Он покажет нам, как быть, а голос совести поможет нам не поддаваться собственным слабостям.

Сэмьюэл Китинг
Главный редактор

¹Галатам, 5:22,23, перевод епископа Кассиана

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

Подключись!
Aurora CE
Skr. Pocztowa 345
Krakow 1, 30-960
Польша

Email:
activated@activated.org

веб:
www.activated.org

Главный редактор:
Сэмьюэл Китинг

Перевод с английского:
Наталья Якименко

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 синодального перевода канонических книг Библии © Российское Библейское Общество, 1998.

A-RU-MG-AM-153-X

КОРЗИНА С БЕЛЬЁМ

КЕРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР

НЕДАВНО Я ПРОЧИТАЛ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ. СОВЕТЫ БЫЛИ ТАКИМИ:

1. Говорите с оптимизмом.
2. Улыбайтесь.
3. Обращайтесь к людям по имени.
4. Будьте дружелюбны и предупредительны.
5. Будьте откровенны в общении.
6. Проявляйте заботу о людях.
7. Будьте щедры на похвалу, поддержку и признательность.
8. Искренне интересуйтесь мнением и настроением людей.
9. Избегайте споров.
10. Предлагайте свою помощь.

Отличные советы, – подумал я и решил применять их на практике в повседневной жизни. Я даже не подозревал, что уже на следующий день у меня появится возможность это сделать. Правда, не совсем такая, как я ожидал.

Моя жена рассердилась на меня за то, что я не помог ей занести корзину с бельём на чердак. В нашем доме до чердака нужно пройти шесть пролё-

тов, и развесить полную корзину мокрого белья – задача весьма нелёгкая.

Я попытался объяснить ей, что с радостью отнёс бы корзину, если бы она меня попросила, но она была убеждена, что я специально отлынивал от работы. *Какая несправедливость!* Я возмутился, но как ни старался, на ум мне пришел только совет № 9 «Избегайте споров». Но я им уже пренебрёг.

Я вспомнил, что Юлий Цезарь, когда сердился, повторял про себя весь алфавит и лишь тогда открывал рот. Однако мне понадобилось бы намного больше букв, чтобы воздержаться от опрометчивых слов и поступков. И тут я вспомнил стихотворение «Бог с ним».

Наконец, мы успокоились и помирились. Я извинился перед женой, поцеловал её и подарил ей небольшой подарок в знак примирения. Происшествие с корзиной белья сразу же показалось незначительным. Теперь дело прояснилось, и я знал, что после следующей стирки

наверняка последую совету № 10 «Предлагайте свою помощь».

КЕРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР – СЦЕНАРИСТ И АНИМАТОР, ЖИВЁТ В Г. МУМБАИ (ИНДИЯ), ЧЛЕН МЕЖДУНАРОДНОГО СООБЩЕСТВА «СЕМЬЯ». ■

БОГ С НИМ

Не стоит обращать внимание на гадости –

Великим людям это ни к чему.
Недобрые слова и всяческие пакости
Несут с собою боли пелену.
Достойный человек их просто не уважит

Ни взглядом, ни вниманием своим.
Пройдет лишь мимо, не заметив даже,

И сам себе с улыбкой скажет:
«Бог с ним, мой друг, Бог с ним».
Вирджиния Брандт Берг (1886–1968)



ОТВЕДИ МЕНЯ К СВОЕМУ ГОСПОДИНУ!



Томоко Мацуока

Дети и многие взрослые, в том числе и я, любят сказку об Аладдине. Приключения, волшебная лампа, борьба между добром и злом, а главное – рассказ о том, как сказочный джинн превратил нищего мальчишку в принца. В истории о лёгком успехе есть нечто привлекательное. Аладдину не пришлось дисциплинировать себя и трудиться, он добился успеха с помощью волшебства.

Однако в реальной жизни исполнение желаний происходит по-другому. Даже если у нас нет волшебной лампы Аладдина или крёстной феи, как у Золушки, каждый из нас обладает средствами до-

биться желаемого и необходимого. В реальной жизни для того, чтобы сдать экзамен, овладеть профессией или достичь любой достойной цели, нужно владеть... самим собой. Всё не так волшебно, успех не приходит в один день, и может показаться, что джинн, волшебные слова или палочка были бы гораздо проще и интереснее. Но только так можно добиться стабильных перемен в жизни.

Стивен Кови, автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей», пишет: «Недисциплинированные люди –

рабы настроения, желания и страстей». Стоит мне взглянуть на последние несколько дней своей жизни, как я сразу же убеждаюсь в этом. Мне хотелось бы считать себя независимым человеком, покоровшим свои эмоции и желания, но тут я вспоминаю, как последние два дня я решила не делать зарядку, потому что было слишком жарко. Или как я «нечаянно» стала смотреть последний эпизод программы «Танцуют все!» вместо того, чтобы закончить главу в срок. И приходится признать, что я не всегда владею собой так, как

¹Притчи, 25:28

хотелось бы.

Если бы сейчас я жила, руководствуясь своими «настроениями, желаниями и страстями», то я начала бы смотреть фильмы допоздна, а потом бы поздно просыпалась. Я бы, наверно, проспала в три часа пополудни и решила, что работать уже не хочется. Проголодавшись, я отправилась бы в магазин, чтобы побаловать себя пачкой любимых чипсов. Придя домой, я бы наверняка решила, что день уже почти прошёл, нет смысла начинать какое-то дело, а значит, пора отдохнуть и расслабиться...

Но дело в том, что даже если я решила смотреть фильмы до коматозного состояния, или я сама отговорила себя от зарядки, всё равно в глубине души я не хочу быть лежебокой. Я хочу вести целеустремлённую жизнь, а не идти на поводу своих импульсивных решений и настроений. Я хочу путешествовать, я хочу начать свой бизнес, я хочу написать книгу, в конечном итоге, я хочу стать крепкой и здоровой 90-летней дамой, которая всё ещё получает от жизни удовольствие. Проблема в том, что

для этого необходимо обуздать сиюминутные желания и стремиться к достижению долгосрочных целей. Иными словами, мне нужно научиться владеть собой сейчас, чтобы в будущем достичь желаемого.

Если мы научимся контролировать свои порывы, то станем людьми, которые интересны другим. Люди, умеющие контролировать себя, обычно:

- находятся в лучших отношениях с окружающими, потому что научились сдерживать гнев или раздражение по мелочам;
- здоровее физически, потому что больше двигаются и правильно питаются;
- дисциплинируют разум и научились добиваться успеха с помощью знаний;
- имеют здоровую самооценку, потому что ценят себя и не увлекаются вредными или разрушительными привычками;
- счастливее, потому что получают от жизни то, что нужно.

К тому же, в Библии сказано: «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим».¹

Умение контролировать свои порывы и желания поможет нам добиться успеха в жизни. Некоторые люди очень хотят чего-нибудь, но ничего не делают для достижения своей цели. Для этого необходимо трудиться, прикладывать усилия, проявлять твёрдость характера, отказываться от того, что отвлекает от главного дела, т.е. проявлять самоконтроль. В конечном итоге, главным ключом к достижению желаемого, а также главным препятствием на этом пути – являетесь вы сами.

Томоко Мацуока – главный разработчик My Wonder Studio (<http://www.mywonderstudio.com/>), сайта христианских воспитательных материалов для детей, живёт в Японии. ■

Лучший день в твоей жизни – это день, когда ты решишь, что ты – хозяин своей жизни. Никаких больше оправданий и отговорок. Не на кого сваливать ответственность, некого обвинять. Это твой дар и твой удивительный путь, и только ты в ответе за его качество. Именно в этот день по-настоящему начнётся твоя жизнь.
Боб Мойад (1941–2007)





РАФАЭЛЬ ХОЛДИНГ

САМООБЛАДАНИЕ – ОСВОБОЖДАЮЩИЙ ПЛОД

СЕКРЕТ САМОКОНТРОЛЯ И САМООБЛАДАНИЯ В ТОМ, чтобы покориться Богу и следовать Святому Духу в мыслях и делах. «Не подражайте поведению и обычаям мира сего, – советует Павел, – пусть Бог преобразит вас в нового человека, изменив ваш образ мыслей. Тогда вы узнаете, что такое Божья воля, добрая, угодная и совершенная».¹

Это не значит, что мы не столкнёмся с искушениями, или что нам не придётся преодолевать вредные привычки и слабости. Конечно, нам надо делать всё, что в наших силах. Надо сопротивляться искушениям, надо работать над своими слабостями. Но суть состоит в том, что все мы иногда становимся жертвами искушения, поддаёмся слабостям и злоупотребляем вещами, которые полезны лишь в меру. Апостол Павел наверняка выразил мысли каждого из нас, сказав:

Ибо знаю, что не живёт во мне, то есть в плоти моей, добро; потому что желание добра есть во мне, но чтобы

¹См. Римлянам, 12:2.

²Римлянам, 7:18–24

³Римлянам, 7:25

Тот, кто становится хозяином самому себе, покоряется глупцу.
Бернард Клервоский (1090–1153)

Нам под силу лишь познать себя и сделать то, что можем, то есть покориться и выполнить Божью волю.
Тереза Аувильская (1515–1582)

Я подчинила Ему всю себя! И тогда я впервые поняла, что такое настоящая сила.
Кэтрин Кульман (1907–1976)

сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю.

Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех. Итак я нахожу закон, что, когда хочу делать добро, прилежит мне злое. Ибо во внутреннему человеку нахожу удовольствие в законе Божиим; но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником закона греховного, находящегося в членах моих.

Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?²

Но тут Павел находит ответ.

Благодарю Бога моего Иисусом Христом, Господом нашим.³

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



ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Айрис Ричард

Недавно я проходила курсы социальных педагогов-консультантов. Там мы с одноклассниками рассматривали тему негативного внутреннего диалога. Мы быстро выяснили, что эта вредная привычка служит препятствием к успеху, не даёт развить отличные идеи, а также искажает восприятие ситуаций и поведение каждого из нас.

Негативные реакции оказались весьма распространёнными: от сожаления об упущенных возможностях до накопившихся обид, от зависти и ревности до маленьких фраз вроде «Я такой неуклюжий», «Ну почему я такой балбес?» или «Ну надо же, как я отличился!». Даже мои одноклассники, которые в основном воспринимали себя положительно, регулярно предавались этой вредной привычке.

Я решила изменить свой образ мыслей и постаралась обратить внимание на то, какие мысли возникают у меня в голове. Вот несколько стратегий, которые я вывела и постаралась применить.

- Когда в голову приходит негативная мысль, замените её позитивной. «Радуйтесь всегда в Господе; и ещё говорю: радуйтесь».¹
- Столкнувшись с препятствием или плохой новостью,

помолитесь о решении и представьте себе, какое благо Бог может помочь вам извлечь даже из неприятной ситуации. «Любящим Бога, призванным по Его изволению, всё содействует ко благу».²

- Когда всё идёт не так, помните, что в любой ситуации всегда есть хотя бы малый луч надежды и свет в конце любого тоннеля. «Хотя я упал, но встану; хотя я во мраке, но Господь свет для меня».³
- Лёжа в постели или делая зарядку, не предавайтесь негативным мыслям, а подумайте лучше обо всём хорошем, поразмышляйте обо всём, что в вашей жизни удалось. «Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте».⁴
- Если вы расстроены, наполните голову мыслями о Божьей доброте и любви к вам. «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду».⁵

Изменения не всегда приходят так быстро, как хотелось бы, но с каждым шагом я приближаюсь к цели, и мне уже не раз удалось увидеть в действии обновлённую себя.

¹Филиппийцам, 4:4

²Римлянам, 8:28

³Михей, 7:8

⁴Филиппийцам, 4:8

⁵Иеремия, 29:11

Айрис Ричард – консультант из Кении, где она с 1994 года занимается активной общественной и волонтерской деятельностью. ■



КАК РАСПОРЯЖАТЬСЯ ВРЕМЕНЕМ

Дина Элленс

КОГДА МОЙ НАЧАЛЬНИК РАЗРЕШИЛ МНЕ РАБОТАТЬ НА ДОМУ, я обрадовалась, не сомневаясь, что смогу работать даже лучше, чем в офисе. Но он улыбнулся в ответ и сказал: «Помни, что я буду звонить время от времени и проверять, работаешь ли ты. Смотри, чтобы я не застал тебя на кухне! (Мой начальник знал, как я люблю готовить и есть!) Садись за работу в 9 утра, и всё будет в порядке».

Этот совет стал для меня основой одного из лучших принципов управления временем: установите для себя правила и приучите себя соблюдать их.

Но уметь вовремя приниматься за работу – это ещё не всё. Я хваталась за голову, получая десятки сообщений, и не знала, как мне удастся ответить и отправить всё, что нужно. Мне трудно было рас-

ставлять приоритеты. Все дела казались срочными!

И опять на помощь пришёл мой начальник. Он предложил мне записывать всё, что нужно сделать, и высылать ему список дел. Тогда он расставлял дела в порядке приоритетности и отсылал список обратно. Его профессиональный подход мне очень помог, особенно поначалу. Через некоторое время я научилась расставлять приоритеты сама, но привычка составлять список дел осталась.

Однажды утром я потратила всё время на второстепенное задание и не успела закончить важное дело в срок. Так я получила ещё один хороший урок: «Выполняй важные дела в первую очередь». Я переоценила свои возможности и не уложились в срок.

Мой начальник дал мне ещё один

хороший совет: «В конце рабочего дня просмотри список недоделанных сегодня дел. Выбери два или три дела первостепенной важности и поставь их во главе списка на следующий день».

Оказалось, что в конце дня мне намного легче определить, что и когда важно сделать, и я стала загодя составлять список дел на следующий день.

В конечном итоге, я проработала ассистентом руководителя много лет. Я считаю, что полученные в начале моей карьеры советы помогли мне заработать репутацию пунктуального и надёжного сотрудника.

Дина Элленс живёт на о.Ява (Индонезия) и активно занимается волонтерской деятельностью. ■

НЕ БРОСАЙТЕ ДЕЛО

Удэй Пол



Для достижения жизненных целей необходимо терпение. Даже если ситуация далека от идеала, всё равно важно не сдаваться и в полную силу использовать свои возможности.

Всем нам приходится иногда сталкиваться с разочарованием в работе, когда кажется, что наш труд никому не нужен, и хочется всё бросить. Однако не стоит принимать опрометчивых решений. Лучше сначала обратиться за советом к Богу и Его Слову. Неразумно принимать решения, основываясь на эмоциях и обстоятельствах, потому что они изменчивы. Если мы не можем во что бы то ни стало довести дело до конца, то рискуем стать «человеком с двоящимися мыслями [, который] не твёрд во всех путях своих».¹

¹Иаков, 1:8

²См. Филиппийцам, 1:6.

³См. Бытие, 2:1,2.

⁴См. 1-е Коринфянам, 3:9.

⁵См. Евреям, 13:21.

В Библии сказано, что Бог, начав в нас доброе дело, доведёт его до конца.² Бог всегда заканчивает начатое дело,³ но для того, чтобы исполнить Его намерения для нас, Ему нужна наша помощь.⁴

Многие люди, которые оставили свой след в истории, не бросали дела и шли вперёд, даже если плоды заставляли себя долго ждать. Уильям Кэри был одним из первых миссионеров в Индии. Он начал новую волну создания миссионерских центров по всему миру, много лет трудился не покладая рук, изучал местные языки и переводил Библию, но его усилия не принесли видимых плодов. Он понёс тяжёлую утрату – его сын умер от дизентерии в юном возрасте, а жена пережила тяжёлое нервное расстройство. Тем не менее Кэри не бросил начатого дела и оставил после себя бесценное наследие для христианства.

Даже если мы не видим плода своих трудов, нередко наши

усилия открывают двери для тех, кто придёт после нас. Миссионер-иезуит Франциск Ксаверий работал среди жителей Моллукских островов на территории современной Индонезии. Несмотря на то, что эти дикари по праву завоевали репутацию людоедов и охотников за головами, Франциск много лет мужественно проповедовал и учил их. Однако вопреки всем усилиям, ему удалось обратить всего лишь несколько человек, и, в конце концов, он уехал ни с чем. Но много лет спустя открытой им дверью воспользовались другие иезуиты, и в результате десятки тысяч местных жителей обратились в христианство.

Да поможет нам Бог не бросать дела, к которым Он нас призвал, пока мы не доведём задачу до конца.⁵

Удэй Пол живёт в г.Бангалор (Индия), преподаёт английский язык и ведёт курсы личностного развития. ■



ПИЩА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

САМООБЛАДАНИЕ

**ЧТО ГОРОД РАЗРУШЕННЫЙ,
БЕЗ СТЕН, ТО ЧЕЛОВЕК, НЕ
ВЛАДЕЮЩИЙ ДУХОМ СВОИМ.
Притчи, 25:28**

Ибо не дал нам Бог духа боязни,
но силы и любви и обладания
собой. *2-е послание Тимофею, 1:7,
перевод епископа Кассиана*

Самообладание – это способ-
ность сохранять хладнокровие,
даже если вам задают жару.
Неизвестный автор

Если хотите научиться господ-
ствовать над собой, для начала
покоритесь одному великому
Господу. *Жан Лобштейн (1736–
1784)*

Владейте собой, иначе вы остане-
тесь рабом. Ведь покоряться соб-
ственным капризам – то же самое,
что покоряться чужим. *Ричард
Бертон (1861–1940)*

Из-за отсутствия самообладания
многие всю жизнь сражаются
с трудностями, которые они
сами себе создали, и лишают
себя успеха своим собственным
своенравием и грубостью. В то

время как другие, менее одарён-
ные, люди добиваются успеха, бла-
годаря терпению, самообладанию
и дисциплине. *Сэмюэл Смайлс
(1812–1904)*

Владеть собой и покорять свои
страсти более чем достойно по-
хвалы, потому что на это мало кто
способен. *Франческо Гвиччардини
(1483–1540)*

Я не в силах управлять событиями,
поэтому я управляю собой. Если,
кажется, что они мне не под силу,
я берусь за них с ещё большим
усердием. *Мишель де Монтень
(1533–1592)*

Всякий раз, когда человек сопро-
тивляется искушению, следует бла-
городным побуждениям, подавляет
греховные мысли, удерживает
себя от резких слов – он умножает
силу, движущую человечество впе-
рёд к улучшению жизни и благо-
разживанию характера. *Джон Фиске
(1842–1901)*

Хочешь знать, кого тебе следует
остерегаться больше всего? Его
изображение ты найдёшь в зерка-
ле. *Ричард Уотли (1787–1863)*



Вам не дано управлять временем.
Вам не дано избавить мир от под-
лости. Только над одним челове-
ком вам дана абсолютная власть.
Вот его-то избавьте от подлости
и научите порядочности. *Томас
Карлайл (1795–1881)*

Нынче популярна идея о том, что
добрым людям искушение не ве-
домо. Это очевидная ложь. Только
те, кто пытается сопротивляться
искушению, знают, насколько
оно сильно. ... Человек, который
через пять минут поддался иску-
шению, не знает, каково ему будет
через час. Потому злые люди, в
некотором смысле, мало знают о
зле. Они всегда ему покоряются
и живут безмятежно. *К. С. Льюис
(1898–1963)*

Самоконтроль – основной фактор
достижения успеха. Мы не можем
контролировать всё, что происхо-
дит в жизни, но мы определённо
можем контролировать себя. *Йэн
М. Идальго (род. в 1991 г.)*



Учите своих детей самообладанию, навыку подчинять страсти, предубеждения и дурные наклонности честной и здравомыслящей воле. Тогда вы многое сделаете для того, чтобы избавить их в будущей жизни от несчастий и преступлений против общества. *Бенджамин Франклин (1706–1790)*

Самодисциплина начинается с господства над своими мыслями. Если вы не контролируете свои мысли, то не сможете контролировать и поступки. В общем, самодисциплина помогает вам сначала думать, а потом уже действовать. *Наполеон Хилл (1883–1970)*

Преодолевающий свои желания храбрее побеждающего врагов. Труднее всего одержать победу над самим собой. *Аристотель (384 г. до н.э. – 322 г. до н.э.)*

Чтобы наслаждаться свободой, надо владеть собой. *Вирджиния Вульф (1882–1941)*

Мы никогда не насладимся стабильностью и духовной зрелостью, пока не научимся поступать правильно, даже если это нелегко. Всякий раз, когда усилием воли вы принимаете правильное решение и с помощью дисциплины и самообладания преодолеваете свои собственные желания, а ещё, чем больше сопротивляется плоть – тем больше в этот момент вы возрастаете в духе. *Джойс Майер (род. в 1943 г.)*

Возьмите на себя ответственность добиваться большего, чем от вас ожидают. Никогда не оправдывайтесь. Никогда не жалейте себя. Будьте суровы к себе и снисходительны ко всем остальным. *Генри Уорд Бичер (1813–1887)*

Сильнее всех тот, кто господствует над собой. *Сенека (4 г. до н.э. 65 г. н.э.)*

Если человек поймёт, насколько тесно, можно сказать, нераздельно связаны между собой самообла-

дание и счастье, то ему останется лишь заглянуть себе в душу, а потом посмотреть на окружающий мир. ... Взглянув на человеческую жизнь, он поймёт, какое несчастье и даже гибельность приносят опрометчивое слово, резкий ответ, обман, слепое предубеждение и глупая обида. *Джеймс Аллен (1855–1942)*

О блаженный Иисус, дай мне душевный покой под Твоей сенью. Пусть воцарится во мне Твоё непостижимое спокойствие. Господствуй надо мной, о Царь кротости, Царь мира. Дай мне власть и силу самообладания, Владычествуй над моими словами, мыслями и поступками. Избавь меня от всяческого раздражения, Господи, Дай мне кротости и смирения. Своим сокровенным терпением научи меня терпеть. Сделай меня во всём похожим на Тебя. *Св. Иоанн Креста (1542–1591)* ■



ИСТИННОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Стив Хартс

Недавно я столкнулся с ситуацией, которую мне было не под силу преодолеть. В ночной тишине я ломал голову, как мне поступить, и молился.

Я лежал в постели, ожидая ответа, но ответом мне была тишина. Я уже начал было терять терпение и собирался встать и пойти выпить воды, как вдруг услышал тихий голос: *«А ты точно полностью успокоился и замолчал?»*

«Конечно, точно!» – ответил я. – *«Я здесь лежу уже давно в полной тишине и спокойствии и ничего не слышу. Я скоро сойду с ума от этой тишины!»*

«Даже если твоё тело неподвижно и молчит, – ответил Бог, – что

происходит в твоих мыслях?»

И тут я сразу же чётко осознал, почему я был на грани изнеможения, несмотря на внешнее молчание и неподвижность. Внутри я изнывал от беспокойства, стараясь найти нужное мне решение.

В конце концов, я поставил мысли на паузу, постепенно успокоился и замер. Я даже не подозревал, как метались мысли в моей голове. Было приятно успокоиться, и я радовался тишине и расслаблялся умом и духом. В этом состоянии я смог насладиться каждой минутой тишины.

В конце концов, я получил нужный мне ответ, но прежде я обнаружил, что истинная тишина и упование начинаются в сердце и голове, а не в теле.

По натуре я обладаю деятельным умом, всегда планирую, анализирую, размышляю и взвешиваю, ну и конечно, волнуюсь и беспокоюсь. Я ещё не раз оказывался в подобной ситуации, и всякий раз Бог напоминал мне, что истинная тишина и спокойствие – это состояние сердца и духа. Именно такое спокойствие даёт Богу возможность помочь нам.¹ Лишь тогда мы одерживаем победы, достигаем своих целей и находим нужные ответы. А самое главное – укрепляем наши взаимоотношения с Иисусом, от чего наша связь с ним становится сильнее.

Стив Хартс – член Международного сообщества «Семья», слепой от рождения. ■

¹См. 1-е Фессалоникийцам, 4:11.



ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Вирджиния Брандт Берг

КАК-ТО РАЗ Я ПРИШЛА НА ВСТРЕЧУ, где шестнадцатилетний парень исполнял христианские песни в стиле госпел. Когда он пел, его лицо сияло радостью. Потом я узнала, что вырос он в ужасных условиях. С 12 лет его заставляли воровать, чтобы обеспечивать семью, а через год он стал наркоманом и продолжил воровать. Его арестовали, и он провёл несколько лет в колониях для малолетних. Но однажды он познакомился на улице с молодыми людьми, которые предложили ему принять Иисуса. Его жизнь преобразилась.

Как же произошло это преобразование? В Библии сказано: «Мы же все открытым лицом, как в зер-

кале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа».¹ Преобразование происходит потому, что мы созерцаем Иисуса. Многие люди предпринимают плотские попытки изменить свою жизнь, однако силой воли и плоти нельзя произвести преобразование, которому подвергся тот парень! Такое может произойти лишь тогда, когда мы созерцаем Иисуса.

Иисус сказал: «Пребудьте во Мне, и Я в вас».² Вот в чём секрет жизненного преобразования! Иисус пребывает в вас и наполняет вас Своей жизнью. Он преобразит вас, Он изменит вашу жизнь к лучшему, лишь дайте Ему шанс!

Вирджиния Брандт Берг (1886–1968) – американская евангелистка и проповедница. ■

Если вы ещё не попросили Иисуса изменить вашу жизнь к лучшему, сделайте это сейчас. Просто помолитесь следующей молитвой.

Иисус, я хочу разделить с Тобой свою жизнь. Войди в мою жизнь и преобрази меня в нового человека.³

Я знаю, что преобразование возможно. Я пережила его, как и многие тысячи людей. Я видела, как преобразались лица тех, кто принял Христа. Я видела, как на них снисходили слава и свет.
Джойс Майер (род. в 1943 году)

Иисус превратил воду в вино. Он может преобразить ваш дом, вашу жизнь, вашу семью и ваше будущее. Он специалист по чудесам, Он занимается преобразованием.
Эдриан Роджерс (1931–2005)

¹2-е Коринфянам, 3:18

²от Иоанна, 15:4

³См. Римлянам, 12:2.



СВЕТОФОР

Минуты тишины
Аби Мэй

Нет в цивилизованных странах мира городов, которые могли бы функционировать без светофоров.

Светофоры ничего не загораживают физически, но водители контролируют себя и чаще всего следуют их сигналам: останавливаются на красный свет, проявляют осторожность на жёлтый свет, едут на зелёный. Водитель, игнорирующий красный сигнал светофора, подвергает опасности свою жизнь и жизнь других людей. Если же следовать простому цветовому коду, то увеличивается вероятность того, что все безопасно доберутся до места назначения.

Так обстоит дело и в жизни.

● КРАСНЫЙ СВЕТ

Омойтесь, очиститесь; удалите злые деяния ваши от очей Моих;

перестаньте делать зло. *Исаия, 1:16*

Закхей был сборщиком налогов (непопулярная работа) и, вдобавок, не отличался честностью. Тем не менее, он очень захотел услышать, что говорит Иисус. Тогда Иисус встретился с ним. Закхей понял, что от него требуется – что ему нужно прекратить мошенничать и обманывать. Он увидел красный свет. Он остановился, дал слово измениться и вернул долги за украденное с избытком.¹

От чего нужно избавиться мне, по Божьей воле? Есть ли у меня грех или вредная привычка? Возможно, это обжорство или курение; возможно, я засиживаюсь допоздна, играя в компьютерные игры; возможно, я нетерпимо срываюсь на близких или коллег; возможно, я

просто не выключаю свет и зря трачу электричество.

Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам; очистите руки, грешники, исправьте сердца, двоедушные. *Иаков, 4:8*

Дорогой Господь, помоги мне видеть в жизни красный свет и прекращать делать то, что мешает мне или другим людям или неуютно Тебе.

● ЖЁЛТЫЙ СВЕТ

Мудрый боится и удаляется от зла, а глупый раздражителен и самонадеян. *Притчи, 14:16*

Жёлтый свет имеет разные значения в разных контекстах, но смысл мигающего жёлтого света таков: «Берегись, вряд ли тебе стоит двигаться вперёд».

Бедная женщина собиралась приготовить еду из скудных остатков продуктов. Этот обед должен был стать последним для неё и её

¹См. от Луки, 19:2–10.

⁵См. от Луки, 17:12–14.

²См. 3-я Царств, 17:8–16.

⁶См. от Матфея, 10:7.

³См. Псалом 142:8.

⁷от Матфея, 9:35

⁴См. от Матфея, 20:6,7.

⁸См. Иаков, 2:15,16.

сына, но пришёл пророк Илия и попросил, чтобы она накормила его. Отдать ему остатки еды? Наверняка она задумалась. В конце концов, она решила довериться Богу и покормить в первую очередь пророка. История гласит, что благодаря её поступку веры, запас продуктов чудесным образом преумножился, и её семья выжила во время голода.²

Не всегда можно узнать, каковы будут последствия нашего выбора. В этом загадка жизни. Мы можем проявлять осторожность, рассматривать варианты, обдумывать последствия и молиться о Божьем руководстве. Нужно время, чтобы найти Божью волю, Его ответы редко приходят моментально.

Многие цветы открываются навстречу солнцу, но только один постоянно следует за ним. Сердце моё, будь подсолнухом. Он не только открывается навстречу Божьим благословениям, но постоянно обращается к Нему. *Жан Поль (1763–1825)*

Дорогой Господь, помоги мне проявлять осмотрительность. Покажи мне путь, по которому мне следует идти, ибо к Тебе возношу я душу мою.³

● ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ

Итак идите... *Евангелие от Матфея, 28:19*

Зелёный свет. Путь открыт. В Евангелиях много ходят. Работники идут на виноградник,⁴ исцелённые прокажённые идут в храм,⁵ ученики идут проповедовать и учить.⁶ Сам Иисус постоянно ходил. «И ходил Иисус по всем городам и селениям, уча в συναгогах их, проповедуя Евангелие Царствия и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях».⁷ Он делал это не просто так, но ради важной цели.

Бог призывает нас к делу. Глядя на потребности окружающих, мы должны реагировать не просто сочувствием, но добрым делом.⁸

И уши твои будут слышать слово, говорящее позади тебя: «вот путь, идите по нему», если бы вы уклонились направо и если бы вы уклонились налево. *Исаия, 30:21*

Сила и счастье человека в том, чтобы найти путь, которым идёт Бог, и пойти тем же путём. *Генри Уорд Бичер (1813–1887)*

Мы не можем жить только ради себя. Тысячи нитей соединяют нас с братьями. И по этим нитям, как по проводам, бегут наши поступки – причины, и возвращаются к нам следствиями. *Герман Мелвилл (1819–1891)*

Дорогой Господь, помоги мне не медлить, когда надо действовать. Помоги мне идти вперёд с верой. Аминь.

Аби Мэй – писательница и учительница из Великобритании. ■



От Иисуса, с любовью

ЭФФЕКТ ИИСУСА

Некоторым людям от природы дана сильная воля и самообладание, но они – исключение. Если тебе трудно выполнять обещания, следовать правилам и учиться новым привычкам, у Меня есть для тебя хорошая новость: со Мной ты обладаешь особым преимуществом – эффектом Иисуса.

Мой Дух может по-разному проявлять Себя в твоей жизни. Например, давать тебе силы проявлять самообладание. Ключ к получению помощи – молитва. Во-первых, потому что Я отвечаю на молитвы. Так или иначе, иногда совершенно неожиданно, Я действую в ответ на твою молитву.

Во-вторых, если ты просишь Меня о помощи, то получаешь Мой совет и мудрость, начинаешь видеть ситуацию по-новому и с большей ясностью. В-третьих, если ты молишься, то Я смогу показать тебе, что нужно сделать для

достижения цели. Я очень практичен. Я знаю тебя, знаю, как ты рассуждаешь. Кто, если не Я, сможет подсказать тебе как поступить, чтобы легче было сдержать обещание или усвоить новую привычку?

Но хотя ты и обладаешь «эффектом Иисуса», тебе всё равно нужно действовать самому. Я не буду обувать тебя и завязывать шнурки. Я не собираюсь выбрасывать печенье, которое ты купил вскоре после того, как дал себе слово меньше есть сладкого. Но Я могу помочь тебе подобрать индивидуальный ключ, стимул или импульс, который поможет тебе делать то, что нужно, и не делать того, что не нужно. Тебе всегда придётся преодолевать человеческую натуру. Но у тебя есть эффект Иисуса – значит, ты можешь противостоять ей со сверхъестественной решимостью.