

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

ПОДКЛЮЧИСЬ!

Семена настоящего, цветы будущего

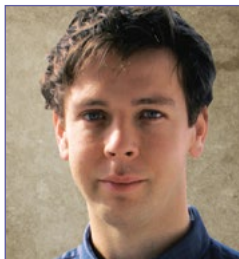
Видеть перспективу

Зелёный браслет

Цепочка добра

Свеча в подсвечнике

Освещая тьму



КОЛОНКА РЕДАКТОРА ПОИСК СМЫСЛА

Один из наиболее важных вопросов, над которым на протяжении тысячелетий бьются философы и теологи – это тайна смысла жизни. Все хотят быть счастливыми и довольными, но как узнать, что такое настоящее счастье и как его найти?

Древние греки верили, что источник счастья находится внутри нас и возвращается постепенно, если жить достойно. Они называли это состояние *eudaimonia*, что Аристотель описывал как деятельность, в ходе которой актуализируются наши таланты и испытываются наши способности. Когда мы действуем на благо других, когда живем согласно принципам и добродетелям. Недостаточно просто иметь способность или склонность к чему-либо – *eudaimonia* требует, чтобы мы пустили её в дело.

В письме Павла к Ефесянам он просит христиан поступать достойно своего призвания.¹ Он объясняет, что это достигается смиренностью, кротостью, терпением, любовью и дружелюбным отношением к окружающим.

Звучит хорошо – «жить добродетельно и добропорядочно». К сожалению мы, люди, из-за своей несовершенной природы не в состоянии достичь этого самостоятельно. Но мы, к тому же, верующие и потому можем привлечь себе на помощь Божью силу, которая поможет нам преодолеть ограничения нашей природы. «Бог препоясывает меня силою и устраивает мне верный путь;»²

Соломон, предположительно самый мудрый человек, который когда-либо жил на Земле, познал, как тщетна жизнь, если мы живём только ради себя и мирского. Но он нашёл решение. В конце своих поисков смысла и счастья, в книге Екклесиаста, он подводит итог: «Выслушаем сущность всего: бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом всё для человека».³

Чем больше мы учимся ставить Бога и благосостояние других во главу наших поступков и мыслей, тем больший смысл обретает наша жизнь.

Сэмьюэл Китинг
Главный редактор

¹См. Ефесянам, 4:1.

²Псалом 17:33

³Екклесиаст, 12:13

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

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

Email:
activated@activated.org

веб:
www.activated.org

Главный редактор:
Сэмьюэл Китинг

Перевод с английского:
Наталья Якименко

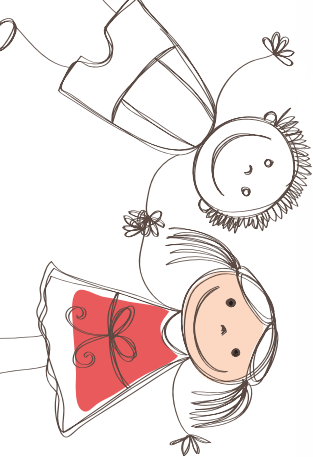
Автор дизайн-макета:
Йоко Мацуока

Выпускающий редактор:
Джесси Ричардз

www.auroraproduction.com
© 2014 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-158-X



ТЕРАПИЯ ВАЛЕРИИ

АННА ТЕРЕЗА КОЛТЕС

Был чудесный весенний день. Нежный ветерок, тепло и мягко предвещал смену времени года. У всех окружающих было отличное настроение. Но именно в такие дни, когда мы меньше всего этого ожидаем, Господь любит преподавать нам небольшой урок.

Этим утром я получила неожиданное письмо от друга. В письме были плохие вести – и моё настроение испортилось донельзя. Внезапно, от всеобщей радости мне стало ещё тяжелее. Я просто хотела чтобы все эти люди исчезли с глаз долой вместе со своим жизнерадостным настроением.

В голове у меня бродили мрачные и неприятные мысли, и тут позвонил сосед.

«Доктор вдруг перенёс сегодняшний визит на более раннее время, но есть сложность. Некому посидеть с Валери. Можешь побыть с

ней, пока я не вернусь?».

Моё настроение издало предсмертный всхлип утопающего. *Сидеть с ребёнком? Я?* Меньше всего я хотела портить детское невинное счастье свои мрачным настроением.

Я попробовала отказаться, но в конце концов согласилась. *Бедное дитя!*

Вскоре я уже была у них в квартире, злая и подавленная

И тут ворвалась Валери. «А у меня новые мелки!» – заявила она.

Она улыбнулась, и я заставила себя улыбнуться в ответ. «Ты хочешь...пораскрашивать?»

Она кивнула, исчезла и вернулась мгновение спустя с красной коробочкой, из которой торчали всякие принадлежности для рисования.

Честно, мне совсем не хотелось заниматься раскрашиванием. Но я заставила себя помочь Валери раз-

ложить все на столе. Мы поставили диск Чайковского и начали раскрашивать картинку женщины-дикарки с разноцветными волосами.

Удивительно, но время пролетело незаметно. Меня увлёл чудесный мир музыки и рисования.

Не знаю, можно ли назвать это «рисованием», скорее – «терапией».

Через три часа мы сотворили несколько абстрактных шедевров, прослушали целиком «Лебединое озеро», и я обрела покой. Ясным сознанием я поняла, что хотя в жизни бывают расстройства и катастрофы, но всегда есть решение.

Моё оказалось простым, неожиданным и свежим.

Очень рекомендую.

АННА ТЕРЕЗА КОЛТЕС,
ПИСАТЕЛЬНИЦА-ФРИЛАНСЕР И
ПУТЕШЕСТВЕННИЦА. ■





СЕМЕНА НАСТОЯЩЕГО, ЦВЕТЫ БУДУЩЕГО

КЁРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР

Гуляя по ботаническому саду в Калькутте (Индия), я был очарован живыми и яркими красками цветов. Несколько часов мне казалось, что городская суэта полностью отступила, и я очутился в мире красоты. По дороге я заглянул в офис ботанического сада, чтобы похвалить сотрудников за отличную работу и заботу о растениях.

Директор как раз был на месте. Он с удовольствием поделился информацией об этом месте. Я узнал, что сад заложил миссионер Уильям Кэри в 1820 году, чтобы делом по-

¹Вечнозелёное дерево, чья кора используется для производства хинина, антималярийного алкалоида

мочь местному населению, и это самый старый ботанический сад в Индии. Он видел, что местные фермеры используют некачественные семена и неэффективные агротехнологии. Основатель хотел помочь им увеличить свои доходы и понять, как он выразился, «все возможности почвы невероятно обогатить народ».

Идея Кэри состояла не просто в том, чтобы сажать и выставлять на всеобщее обозрение красивые цветы. Он собирал исчезающие виды растений и выращивал их в общественном ботаническом саду, чтобы сохранить их на будущее. Он также собрал кукурузу, хлопок, чай, сахарный тростник, хинное дерево¹ из разных стран и ввёл концепцию фермерских план-

таций в Индии. Ему удалось заразить этим стремлением других людей. Созданное им сообщество помогло внедрить множество злаковых и товарных культур, фруктов, овощей, деревьев и кустарников.

Меня поразило то, что наследие Кэри живёт уже практически два века – а всё началось с одной его идеи. Когда он только закладывал этот сад, это была абсолютно новая и незнакомая концепция, и ему наверняка пришлось столкнуться со множеством сложностей и препятствий. Но ему удалось сохранить своё дело и ещё параллельно заботиться о своей больной жене, переводить Библию на несколько местных языков и бороться с обычаем сати (самосожжение вдовы



на погребальном костре мужа).

Сад несколько раз переносили и наконец оставили на нынешнем месте в 1870 году. Здесь сад пережил войны, восстания, засухи и катастрофы. Сад занимает огромную площадь и расположен в самом центре города. Теперь эта земля очень ценна с точки зрения недвижимости, но едва ли кто-то хочет, чтобы вместо этого прекрасного сада здесь построили коммерческие здания. Сад стал очень ценным и значимым для общества, и я не думаю, что его отдадут на волю алчности. В наши дни практически невозможно было бы создать такой огромный проект в этом месте. Благодаря предвидению Кэри и его тяжкому труду на протяжении многих лет, люди сегодня могут наслаждаться этим райским уголком на земле.

Я понял, что наши поступки мо-

гут сильно повлиять на будущее и на грядущие поколения. Труд Кэри в саду показывает, что мы можем оставить после себя наследие. Он осуществил свои планы, и они принесли множество плодов – в прямом и переносном смысле слова. Иногда мы недооцениваем своё влияние. Каждая душа, которую мы затрагиваем или которой помогаем, приносит наше влияние сквозь года в вечность. Но чтобы получить цветущий сад – сначала нужно посадить первое зёрнышко.

КЁРТИС ПИТЕР ван ГОРДЕР – сценарист и преподаватель актёрской пластики (<http://elixerimime.com/>) в Мумбаи, Индия. Является членом Международного сообщества «Семья». ■



УМЕНИЕ МЕНЯТЬ

Человек ... и разумом, и самой природой своей призван к служению другим людям

Лев Толстой (1828–1910)

«Я бы хотела добавить красоты в жизнь, – мечтательно сказала Анна. – Я не очень хочу принести людям больше *знаний*... Хотя *это* благороднейшее побуждение... но я хочу делать их жизнь более счастливой... приносить немного радости или счастья, которое не существовало бы, если бы я не родилась». *Анна Ширли* из книги «Анин дом мечты», автор *Люси Монтгомери (1874–1942)*

Представьте себе фермера. У него только закончился тяжёлый год, и он волнуется о будущем. Будет ли в следующем году урожай лучше? Несмотря на отчаяние, он не может просто сидеть в своём домике и бессмысленно смотреть в чашку с чаем. Ему нужно думать о будущем фермы и о своей семье.

Он поднимается. И с трепетом идёт сеять семена. Будет ветер, будет дождь и солнце. Его урожай созреет. И он придёт домой счастливым, потому что его амбар будет переполнен плодами урожая.

Если бы фермер не думал о грядущих результатах, он никогда не посеял бы семена. Если бы он не вышел из дому – не было бы урожая. Нужно оставить свою зону комфорта и выйти за её пределы, чтобы достичь своих целей. Даже если это тяжело. Вот так мы меняем мир. *Крис Хант* ■



ЗЕЛЁНЫЙ БРАСЛЕТ

НАТАЛЬЯ ГОВОРУХА

МОЁ ПОСЕЩЕНИЕ РОК-ФЕСТИВАЛЯ «Exit» было незабываемым. Фестиваль ежегодно проводится в красивейшем замке, в г. Нови-Сад. Это прекрасный сербский город, расположенный на реке Дунай. Везде были поставлены сцены, а улицы были заполнены толпами народа. Из палаточных городков неслась музыка всевозможных стилей, в воздухе витали ароматы чевапи (местное мясное блюдо), и всё окутывала атмосфера всеобщего братства, веселья и свободы. Но поначалу казалось, что мне не удастся в этом поучаствовать.

Я и мой друг-волонтер из Дании приехали на фестиваль из Боснии. За пределами территории фестиваля мы встретили коллег, которые организовывали гуманитарные проекты в Сербии и Косово. Мы планировали собрать группу волонтеров из 50 человек, которые музыкой будут затрагивать сердца молодежи, касаясь их Божьей любовью и неся идеи

ненасилия и отказа от наркотиков.

Нас уверили в том, что для нас вход на фестиваль будет бесплатным, но увы, это оказалось не так. Администрация предложила нам скидку, но не отменила плату за вход.

Сумма была небольшой, но наши средства были ограничены. Если бы мы заплатили за вход, нам могло не хватить денег на обратный билет. Альтернативным вариантом было возвратиться домой сразу, не сделав абсолютно ничего из запланированного. Как мы завидовали тем, кого пропускали на фестиваль – на руках у них были зелёные браслеты.

Внезапно, незнакомая нам женщина, подошла и заговорила с нами. Мы представились, и она воскликнула: «О, я слышала о вашей работе в Сараево! Мне нужно кое-что сделать, но я сейчас вернусь – подождите меня немного, хорошо?».

Женщина, которую звали Марией,

вернулась через несколько минут с парой зелёных браслетов, по одному для нас обоих. Она надела на нас браслеты и сказала: «Я хотела купить сувениров домой, но лучше я помогу вам попасть на фестиваль».

Вот так начался для нас незабываемый фестиваль «Exit». Мы пели песни на улицах и площадях, распространяли христианскую литературу, участвовали в важных выступлениях, переговорили с бесчисленным множеством людей всех возрастов и национальностей, помолвились с сотнями из них и провели незабываемые дни с друзьями.

Спасибо тебе, Мария, за щедрость, благодаря которой мы смогли поучаствовать в фестивале.

Наталия Говоруха – учитель английского и волонтер общественной организации из Харькова (Украина). ■



ДЛЯ КОГО ЭТО?

Джин Като

Иногда мне кажется, что я просто притворяюсь хорошим человеком. Например, в 2011 году, когда я записался волонтером после землетрясения и цунами в Тохоку (Япония). С одной стороны, мне искренне хотелось помочь, но я также знал, что *должен* хотеть этого, и мне было приятно, что меня считают таким желающим.

Я вложил своё сердце и душу в работу по ликвидации последствий стихийного бедствия. Было приятно чувствовать себя служащим. Было ещё приятней получать за это признание. Вскоре я начал спрашивать себя, почему другие люди не делают столько, сколько делаю я. Я понял, что начал смотреть на других свысока. Вскоре всё полетело под откос.

Перелом наступил в то утро, когда я, по иронии судьбы, проспал.

Я должен был вести машину в колонне, которая выезжала из Тохоку в 6 утра, но мой будильник сломался, и я проснулся от телефонного звонка в 6:15. Я выскочил из постели и начал метаться, собираясь в поспыхах. Я не мог понять, как я мог проспать! Моя девушка тоже собиралась поехать с нами, но я так спешил, что не дождал её.

Когда я выезжал, у меня было неприятное ощущение, что я сделал что-то неправильно. Но у меня сильно болела голова, и моя машина была до отказа забита волонтерами, которые разговаривали без умолку, так что я отбросил это чувство. Через час на дороге я получил кучу гневных сообщений от своей девушки, последнее заканчивалось словами «я тебя ненавижу».

У меня было четыре часа в дороге,

чтобы подумать об этом. И чем больше я думал, тем больше ненавидел себя. За прошлые месяцы я тоже «оставлял позади» людей, потому что они не «успевали» или потому что я хотел быть на передовой в одиночку.

Вечером я позвонил своей девушке и попросил прощения. После я обратился к Иисусу и попросил прощения у Него. Я думаю, что в тот день кое-что изменилось. Не в том, что я делаю, но скорее в том, как я это делаю. У меня всё так же много целей, но я хочу их достигать так, как хотел бы этого Иисус – с любовью и добротой. Только таким образом то, что я создаю, останется в памяти и будет иметь значение.

Джин Като – член
Международного сообщества
«Семья» в Японии. ■

АНГЕЛ ИЛИ НЕТ

В Послании к Евреям, 13:2, говорится: «Страннолюбия не забывайте, ибо через него некоторые, не зная, оказали гостеприимство Ангелам».

Я знала этот стих с детства и помню, как представляла, что люди, которых я встречаю, были скрытыми ангелами. Потому я всегда старалась быть вежливой и дружелюбной. К сожалению, когда я немного подросла, мне стало проще вести себя с людьми жёстче и держать людей на расстоянии.

Когда мне было 17 лет, со мной произошла интересная встреча, которая напомнила и оживила для меня этот стих, а также ассоциировалась с множеством других стихов из Библии о доброте. Моя семья жила в то время на Тайване. У меня был назначен визит к врачу. Там меня должен был встретить отец и помочь с переводом, потому что на тот момент я недостаточно знала китайский, и потому не разбиралась в медицинских терминах. Но он опаздывал, и я поняла, что мне придётся справляться без него, что меня очень пугало.

Пока я с трудом заполняла бланки на китайском, ко мне подошёл молодой человек, который прекрасно говорил на английском языке, и спросил, не нуждаюсь ли я в помощи. Я была на нервах, потому повела себя

несколько раздражённо и отчуждённо, но так как мне была нужна помощь, я грубо согласилась.

Когда я заполнила все бланки, молодой человек помог мне найти нужный этаж и комнату, где мне следовало ожидать встречи с доктором. Он ушёл, и я вздохнула с облегчением. Я позвонила отцу, чтобы сообщить, где я нахожусь, но он так и не смог прийти к тому времени, когда меня вызвали. Я зашла в кабинет и спросила доктора, говорит ли он по-английски. Оказалось, что нет.

Я ещё больше разнервничалась и уже собиралась уходить, как вдруг открылась дверь, и без всякого предупреждения вошёл тот же молодой человек. Он сказал, что будет переводить для меня. Я знала, что мне следует быть благодарной, но я не могла скрыть своего раздражения и недовольства этой ситуацией.

Наконец, встреча закончилась. «Я бы остался с вами до прибытия вашего отца, вдруг вам понадобится моя помощь», – сказал молодой человек, когда мы вышли из кабинета. Но я не ответила ему. Просто скрестила руки на груди и погрузилась в молчание.

Наконец приехал мой отец, и они с молодым человеком легко нашли общий язык. Когда мы покидали

¹Послание к Колоссянам, 3:12

²Послание к Титу, 3:1, 2



больницу, они пожали друг другу руки. Я тоже протянула руку, но молодой человек отступил и поднял руки. «Нет, что вы, я был рад помочь», – сказал он.

Во время поездки домой у меня было время пожалеть о своём грубом поведении. *Почему я была с ним так груба? Он же не виноват в том, что мой отец опоздал, он поступил очень по-дружески.* Я вдруг поняла, что если бы он был ангелом, то я явно не продемонстрировала ему гостеприимства. Несколько дней подряд я думала об этой встрече. Меня не столько волновал вопрос, был ли он ангелом, сколько я раздумывала над своей манерой обращения с людьми.

Неважно, был ли тот молодой человек ангелом. Эта встреча напомнила мне о важном факте. О том, что каждый заслуживает доброго и уважительного обращения, независимо от того, кто этот человек, и какое у нас настроение. Человек помог мне, а я отнеслась к нему неблагодарно и пренебрежительно. Я даже не спросила, как его зовут.

Чего мне стоило проявить к нему доброту и благодарность, как это сделал бы Иисус? Наверняка, это стоило бы мне лишь немного гордыни.

Я надеялась, что столкнусь с этим молодым чело-

веком снова. Я хотела извиниться и сказать, что сожалею о своём поведении, но у нас не всегда есть второй шанс – и этого не произошло. Единственное, что я могла сделать – использовать этот опыт, чтобы изменить себя и вести себя по-человечески в других ситуациях и с другими людьми.

Даже если другие люди ведут себя невежливо или попросту грубо, хотя в этом случае такого не было, Божье Слово велит нам: «Итак облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение».¹ Наша доброта по отношению к другим не должна зависеть от того, как эти люди относятся к нам.

С тех пор я перестала искать скрытых ангелов (хотя было бы забавно узнать, что я встретила хоть одного!) и вместо этого стала следовать примеру Иисуса. Я стараюсь всегда быть доброй и никого не отталкивать, быть дружелюбной и внимательной, а также обходительной со всеми² – независимо от того, ангелы они или нет.

Соня Перкис – администратор христианского веб-сайта для молодёжи «Just1Thing» (<http://just1thing.com/>). ■

СВЕЧА В ПОДСВЕЧНИКЕ

ПИТЕР АМСТЕРДАМ, АДАПТИРОВАНО



СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ЛЮБВИ БОЖЬЕЙ ТЕМ, с кем Господь сталкивает нас на пути каждый день – суть христианской жизни. Апостол Павел выразился ещё сильнее: «любовь Христова *объемлет* нас».¹ Какими бы путями Бог не вёл нас к нашей цели – распространению Его любви, Он всегда называет нас «светом мира» и призывает: «да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного».²

В течение многих веков, а точнее, с самых первых дней зарождения христианства, мы, христиане, всегда влияли на мир, становясь «силой добра». Даже если другие не принимали христианскую веру или не понимали их вероисповедания, или во времена гонений на христи-

ан, их добрые дела и поступки ярко светили всем людям. И люди желали знать, что же отличает христиан от всех остальных. Как сказал апостол Пётр, «и провождать добродетельную жизнь между язычниками, дабы они за то, за что злословят вас, как злодеев, увидя добрые дела ваши, прославили Бога в день посещения».³

Мы стараемся делать добро другим людям и протягиваем руку помощи местным жителям. Мы помогаем и духовным образом, и практически всем тем, к кому нас приведёт Его путь. Мы делаем своё дело, неся Его любовь другим и улучшая их жизни любыми возможными способами. Наш добрый пример будет расти и служить «свечой на подсвечнике»⁴

Помогая нашим ближним, воплощая свою веру в реальные дела, которые выражают нашу любовь и заботу, мы являемся живым примером любви Бога. Даже если у вас немного

времени или ресурсов, вы всё равно можете помочь окружающим. Вы можете помогать нуждающимся, показывать пример солидарности, а также проявлять заинтересованность в благополучии и качестве жизни других. Именно так вы проявите Божью любовь на деле.

ПИТЕР АМСТЕРДАМ И ЕГО ЖЕНА, МАРИЯ ФОНТЕЙН, – ДИРЕКТОРА МЕЖДУНАРОДНОГО ХРИСТИАНСКОГО СООБЩЕСТВА «СЕМЬЯ». ■

Обращайтесь со всеми вежливо, даже с теми, кто груб к вам. Не потому, что они хорошие, но потому что вы такие. *Автор неизвестен.*

Малейшее доброе дело стоит больше, чем самые великие намерения.

Халиль Джебран (1883–1931)

¹2-е Послание к Коринфянам, 5:14

²Евангелие от Матфея, 5:14,16

³1-е послание Петра, 2:12

⁴Евангелие от Матфея, 5:15



ПАМЯТЬ О МАРТЕ

Джойс Саттин

МОЯ СОСЕДКА МАРТА ОТОШЛА В МИР ИНОЙ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ ПОСЛЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО СРАЖЕНИЯ С ЭМФИЗЕМОЙ. Мне будет не хватать её. В последнее время я много думаю о ней.

Когда мой муж Дэн и я переехали в этот район, Марта пригласила нас на чай с печеньем. Мы сидели в её чистой и безупречной гостиной, беседуя о семье и о волонтерской работе, которой занимались в Мехико. Мы ощущали себя как дома. Я была благодарна Марте за то, что она всё так устроила.

Последние восемь лет каждый день, выглядывая из окна, я молилась за Марту. Я чувствовала, что обязана за ней присматривать и помогать, если она будет нуждаться во мне.

Марта была одинокой женщиной. У неё не было детей, её муж

умер. За прошлый год состояние её здоровья сильно ухудшилось. Дэн забирал для неё газеты каждый день и клал возле её двери, чтобы ей было легко их взять. Однажды я увидела, как садовник подстригает её лужайку. Когда звук стал громче, я поняла, что он уже подстригает *нашу* лужайку. Марта подошла ко мне и сказала, что она благодарна нам с Дэном за доброту.

Я восхищалась безупречным садом Марты и была польщена, когда она попросила меня приглядеть за растениями на время её отпуска. Растения были для Марты словно живые. Она одаряла их любовью и заботой, а они росли и цвели.

Однажды приехала лучшая подруга Марты. Мы поговорили несколько минут и она рассказала, что Марта основала фонд, и её дом перейдёт под опеку банка. Я спросила о цветах, и

подруга посоветовала мне забрать их к себе и приглядывать за ними, потому что когда представители банка придут и закроют дом на замок, цветы будут потеряны. Я снова почувствовала себя польщённой. Цветы Марты приносили ей столько радости, и теперь они будут приносить радость мне и моей семье.

Марта многому меня научила, и я хочу сделать так, чтобы её наследие доброты и дружбы, как и её цветы, продолжали жить. В будущем я тоже хочу приглашать соседей к себе в гости. Я не буду им навязываться или лезть в их жизнь, но я дам им понять, что если потребуется, я приду на помощь. Иногда нам действительно нужен хороший сосед.

Джойс Саттин – учительница и писательница, живёт в Сан-Антонио (США). ■



ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мария Фонтейн, адаптировано

АВТОМАТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ НЕ СТАНЕШЬ. Здоровье требует усилий и некоторых жертв, изменения приоритетов и отказ от определённых вещей, которые нам нравятся, но при этом вредят. Продолжительное здоровье требует инвестиций в течение всей жизни, но это разумный выбор. Лучше каждый день вносить вклад в здоровье своего тела, чем забросить его и потом нажить серьёзные проблемы со здоровьем.


В вопросах здоровья, также, как и во всех остальных, Бог не будет делать за нас то, что мы можем и долж-

ны сделать сами. Он ожидает, что мы будем заботиться о своих телах и не сбережёт нас от негативных последствий нашей небрежности, когда мы могли, но не сделали выбор в пользу здоровья.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

К счастью, Бог установил определённые чёткие правила соблюдения здоровья. Правила можно разделить на три категории: духовные, эмоциональные и физические. Ключ к духовному аспекту состоит в том, чтобы постоянно оставаться близким

к Богу, искать Его план для нашей жизни и следовать ему наилучшим образом. Важный ключ к эмоциональному аспекту состоит в том, чтобы поддерживать позитивное отношение ко всему, таким образом уменьшая стресс, беспокойство, страх и другие негативные эмоции, которые плохо влияют на наше здоровье и счастье. Физический аспект сводится к тому, что эксперты по здоровью называют тремя столпами физического здоровья: «Правильно питаться, правильно спать и правильно упражняться».



Принцип «правильно питаться» сводится к паре простых указаний – простых, но не лёгких. Требуется определённые усилия и воля, чтобы изменить неправильные привычки питания, но вы будете удивлены, как легко у вас появится аппетит к полезной пище, и вы перестанете хотеть вредную.

Принцип «правильно спать» кажется простым, но множество людей стараются обойтись минимумом сна. Действительно, есть люди, которым достаточно немного сна, но давление современной жизни заставляет нас пытаться успеть как можно больше за счёт сна. Это недальновидное поведение, потому что когда мы хорошо выспимся – мы более продуктивны.

Принцип «правильно упражняться». Людям, которые не привыкли регулярно упражняться, это будет непросто. Тяжелее всего отказаться от необходимости спать, потому что вы немедленно ощущаете влияние недосыпа. Но влияние недостатка упражнений, так же, как и неправильного питания, ощущается не сразу. Упражнения помогают нашему телу очищаться и поддерживать себя. Упражнения укрепляют наши мышцы, кости и внутренние органы. Они усиливают нашу иммунную систему и помогают поддерживать правильный вес. Каждая клетка организма получает пользу от правильных и регулярных упражнений.

Индивидуальная программа

Основные правила универсальны. Но конкретно работающие методы для каждого из нас отличаются, ведь у нас разный возраст, тип телосложения и личные предпочтения. Наши потребности и условия нашей жизни постоянно меняются. Как же узнать, что именно вам подойдёт? Множество «авторитетов» всё время осыпают нас противоречивой информацией и советами. Иногда определённая диета или упражнения поначалу широко рекомендуются, а позже – опровергаются. Чьей же программе следовать? Только Творец знает, что подходит вам лучше всего, и Он поможет вам поддерживать здоровье в хорошем состоянии.

Почему бы не попросить Господа указать на те изменения, которые вам необходимо внести в своё питание или упражнения? Он может указать на это через ваше тело. Например, ежедневная усталость может говорить о том, что вы переусердствовали или делаете упражнения неправильно.

Поддерживать здоровый образ жизни

Цель в том, чтобы сделать правильное питание, сон и упражнения ежедневными привычками на всю жизнь. Поддерживать здоровый образ жизни в течение пары дней или недель, пока мы не сбросим пару килограммов или

не похудеем на пару размеров – неправильно. Если мы не изменим привычки, из-за которых толстеем – эта пара килограммов всё равно вернутся. Вот почему диеты и программы тренировок, которые обещают быстрый результат, как правило, неэффективны. Они нацелены на получение кратковременного результата, а не на исправление образа жизни, которое приносит стабильные изменения. В некоторых случаях стоит попробовать краткосрочную программу, чтобы поправить здоровье или сбросить вес, но потом вам всё равно потребуется формировать полезные привычки для здорового образа жизни, если вы не хотите потерять то, что приобрели.

Если вы серьёзно хотите перейти на здоровый образ жизни, первый вопрос будет таким: «Как мне соблюсти ежедневную норму в питании, сне и упражнениях?». Потом «Что мне нужно изменить в сознании или образе жизни?», и затем «Какая программа лучше мне подойдёт?».

Замена вредных привычек на правильные потребует воли, учёбы и планирования, но в результате такие привычки скоро станут сами поддерживать себя. Мы начнём чувствовать себя настолько хорошо, что продолжим делать именно то, что приносит нам хорошее самочувствие.

МАРИЯ ФОНТЕЙН и её муж,
ПИТЕР АМСТЕРДАМ, – директора
Международного христианского сообщества «Семья». ■



Айрис Ричард

КОГДА НИКТО НЕ ЗАМЕТИЛ

Был унылый дождливый день. Я сидела возле окна маленького кирпичного домика в городе Лестер (Англия). Я наблюдала за тем, как дождь превращается в маленькие ручейки на стекле. Я находилась в доме друга. Он позволил мне остановиться в его доме, пока я приглядывала за смертельно больным родственником. Дом стоял в получасе езды от Королевского госпиталя города Лестер, где я проводила большую часть времени.

Я скопила немного денег, взяла двухнедельный неоплачиваемый отпуск от работы и ещё пару дней на случай, если придётся остаться чуть дольше до того как мне на смену прибудет другой родственник. Но две недели растянулись в три, а родственник до сих пор не прибыл. У меня начали кончатся деньги, и втайне я начал волноваться о том, сколько ещё смогу протянуть на сво-

их тающих финансах.

Этим вечером я позвонила подруге Мириам и рассказала о своей ситуации.

«Уже еду!, – ответила она. – Я могу взять неделю отпуска и с радостью присоединюсь к тебе».

Я встретила Мириам на остановке автобуса следующим вечером. Дождь лил вовсю, но я так рада была видеть её, что почти не замечала его. Её прибытие стало ответом на мои молитвы, я почувствовала, что Бог помогает мне и моему родственнику через неё.

Мириам помогла мне не только финансово – она сходила за покупками, арендовала автомобиль. Благодаря автомобилю нам легче стало ездить в больницу, ещё мы смогли вывозить нашего подопечного на короткие прогулки. Она обеспечила и моральную поддержку. Мне было откровенно плохо после ежедневного наблюдения

за страданиями ракового больного.

«Как мне тебя отблагодарить?» – спросила я, обнимая Мириам на прощание.

«Не волнуйся об этом! Я была рада помочь».

Когда никто не замечал моего отчаянного положения, Бог показал мне Свою заботу. Он тронул сердце моей подруги, которая пришла мне на помощь в ответ на мои молитвы. Это напомнило мне о том, как много добра в окружающих людях.

В следующий раз когда Бог подтолкнёт меня стать «добрым самарянином» для того, кто в этом нуждается, у меня будет больше вдохновения откликнуться на зов, ведь я буду помнить о том, как мне помогла Мириам.

Айрис Ричард – консультант в Кении, активный член общества и волонтер с 1995 года. ■

Не все могут совершать великие дела. Но мы можем совершать малые дела с великой любовью. Автор неизвестен, как правило, приписывается Матери Терезе (1910–1997)

Не властен ли горшечник над глиною, чтобы из той же смеси сд елать один сосуд для почетного употребления, а другой для низкого?

Послание к Римлянам, 9:21

Минуты тишины

Аби Мэй

СТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ

ЕДВА ЛИ У НАС ЕСТЬ ПРИЗВАНИЕ АВРААМА СТАТЬ ОТЦОМ НАРОДОВ.¹ Вряд ли кто из нас силён, как Самсон, который призвал к ответу злодеев.² Редко выпадает такая ответственность, как Есфири, охранять свой народ.³ И большинство из нас не имеет бесстрашия пророка Даниила, который рисковал жизнью за веру⁴ или силы апостола Павла, который разнёс благую весть почти всему миру.⁵

Большинство из нас – простые, неизвестные никому люди, которые внимают Слову Божьему. Как те

люди, которые сидели на траве, слушая Иисуса, и наслаждались хлебом и рыбой, благодаря которым Его слова дошли до нас и изменили наши жизни.⁶ Он и нам дал обильную пищу для размышлений.

Нам не требуется делать что-то выдающееся или показное, чтобы сделать свою жизнь стоящей. Секрет в том, чтобы найти, к чему призывает нас Бог, и что мы можем сделать наилучшим образом. Некоторые, наиболее важные, жизни создаются множеством мелких поступков.

Дорогой Бог, дай мне веру, чтобы верить; любовь, чтобы ставить других прежде себя; доверие, чтобы делиться с нуждающимися; силу, чтобы делать необходимое; терпение, чтобы слушать; и доброту, чтобы заботиться об окружающих.

Я хочу быть более бескорыстным и заботливым, как Ты. Пожалуйста, войди в мою жизнь и наполни меня своим Духом любви, чтобы я мог больше думать о других. Помогни мне прожить стоящую жизнь, не обязательно благодаря великим свершениям, но благодаря ежедневным небольшим делам, полным любви и смысла. Не для славы или награды, но потому что я хочу следовать за Тобой, ведь Ты повсюду творил добро.⁷

Аби Мэй – писательница-фрилансер и учительница из Великобритании, активный волонтер в сфере охраны здоровья. ■

¹См. Бытие, глава 12.

²См. Книгу Судей, глава 6.


³См. Есфирь, глава 4.

⁴См. Даниил, глава 6.

⁵См. Деяния, главы 13-15, 18.

⁶См. Евангелие от Матфея, глава 14.

⁷См. Деяния, 10:38.



ОТ ИИСУСА, С ЛЮБОВЬЮ

НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Легко быть хорошим человеком, оставаясь в своём маленьком мирке. В конце концов, у вас полно работы и больше обязанностей, чем вам под силу. Не удивительно, что у вас не остаётся времени на помощь другим.

Когда Я был на земле, Я тоже был занят, особенно во время Своего служения. У Меня было только три с половиной года на то, чтобы выполнить свою миссию, но Я всё равно находил время на других людей. Даже на тех, кто думал, что не достоин Моего времени. Я позволил детям приходить ко Мне. Я говорил с самарянкой возле колодца. Я заметил Закхея на дереве и попросил его провести со Мной вечер у него дома. Я вдохновил тыся-

чи людей бесчисленными беседами, которые казались совершенно обычными и потому не вошли в Евангелия. Но каждая такая беседа значительно повлияла на чью-то жизнь. Если Я смог уделить время тому, чтобы остановиться и поделиться любовью, добротой и пониманием с окружающими людьми, значит, можете и вы.

Когда вы будете проявлять любовь в малых поступках, Я буду наделять вас Своей любовью, и вы сможете отдавать больше и наслаждаться *большим*. Вы увидите, что «излишняя» отдача ничего вам не стоит. Я компенсирую её вам с лихвой вдохновением и благословениями для вас, а также для тех, кому вы уделяете время.