

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

ПОДКЛЮЧИСЬ!

РАДУЮСЬ ПОНЕДЕЛЬНИКУ

Возможно ли это?

Сердце, полное радости

Подпитываемся от Источника

Искусство чаепития

Простые радости





КОЛОНКА РЕДАКТОРА ПОГОНЯ ЗА СЧАСТЬЕМ

“Хочешь быть счастливым?” Я прочитал броский заголовок на обложке журнала и усмехнулся. Несомненно, счастливыми хотят быть все. Тысячелетиями над этой проблемой трудились философы и богословы, я уже не говорю о популярных книгах и статьях на эту тему, которые выходят каж-

дый год. А формулу счастья до сих пор не придумали!

Итак, легко ли быть счастливым?

Вот что сказал по этому поводу Абд ар-Рахман III, эмир, а позже калиф Кордовы в X веке: “Я победоносно и мирно царствую уже пятьдесят лет. Подданные меня любят, враги – боятся, союзники – уважают. В моём распоряжении всегда были богатство, почести и власть, и я никогда не знал нужды в любых земных благах. И вот я тщательно вычислил количество дней полного и искреннего счастья, выпавших на мою долю; и набралось их четырнадцать”.

Всего 14?! Если даже ему с трудом удавалось найти счастье, то какие шансы у нас? Почему-то чем больше мы гонимся за счастьем, тем больше оно ускользает от нас и остаётся неуловимым.

Бог хочет, чтобы верующие были счастливы. “Блажен народ, у которого Господь есть Бог,”¹ – с верой воскликнул царь Давид. Однако порой я чувствую себя несчастным. Что же я делаю неправильно?

Думаю, моя проблема в том, что я считаю счастье конечной целью. Например, я буду счастлив, когда поеду в отпуск, когда добьюсь исполнения мечты: куплю дом или машину, найду хорошую работу, выиграю лотерею. А счастье – в том, что я вижу и ощущаю попутно, когда иду навстречу людям и когда приближаюсь к Богу. Теперь я учусь, что счастье – это не самоцель, а следствие жизни, проведённой в согласии с Богом и ближними.

Сэмьюэл Китинг
Главный редактор

Если вас интересуют видео- или аудиоматериалы, 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
© 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-162-X

¹Псалом 143:15

Искусство чаепития

КЕРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР



ЗА ВСЕ ТЕ ГОДЫ, ЧТО Я ПРОВЁД В ЯПОНИИ, больше всего мне понравилось то, как японцы умеют превращать повседневные дела в искусство. Такие будничные занятия, как заваривание чая, составление букетов, садоводство и разгребание камней превратились в культурные и духовные события. Я восхищаюсь тем, как они видят и ценят красоту в простых бытовых делах.

Считается, что чайная церемония – это вершина всех искусств. Я жил в японском городе, где каждый год в специально построенном для этого на территории местного дворца чайном домике проводилась чайная церемония для широкой публики. Это незабываемое событие проходило в следующем порядке.

Мы входим в комнату с приглушённым освещением, снимаем обувь. Нас встречает женщина, одетая в традиционное кимоно. Её непринуж-

дённые манеры, грациозные движения и простор полупустой комнаты оказывают успокоительное действие. Соломенные циновки-татами бережно массируют наши ступни. Двери чайной комнаты из рисовой бумаги открыты, и виден буйный сад с фонтаном. Журчание воды успокаивает нервы. На стене висит стихотворение о красоте магнолий, под ним – букет, поражающий своей великолепной простотой. Каждый цветок стоит под особым углом и нечто обозначает. Вместе они изображают отношение между небом и землёй.

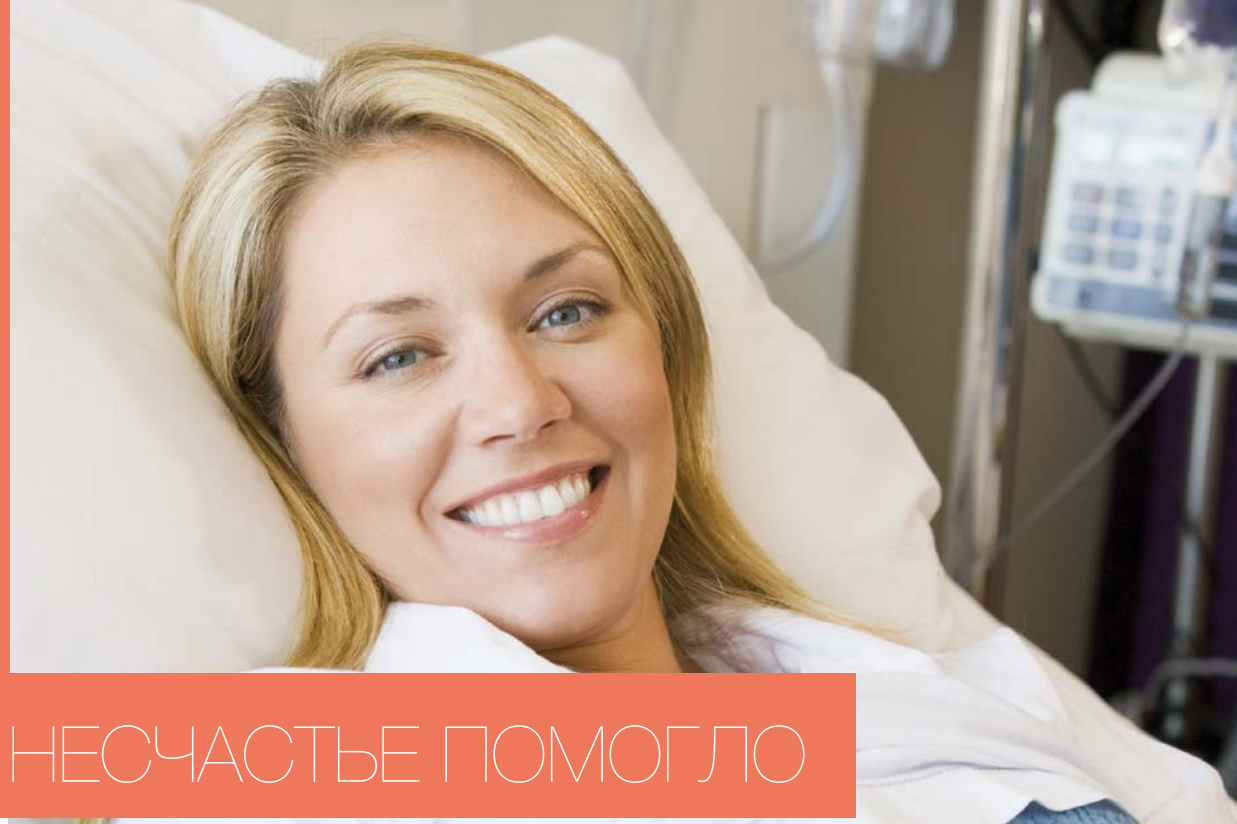
Наша хозяйка заваривает чай с ловкостью танцовщицы. Она прячет салфетку за поясом кимоно, кисточкой помешивает чай в чайнике, вращением пиалы остужает горячую жидкость. Каждое её движение, тысячелетиями отработанное мастерами чайной церемонии, тщательно отрепетировано. Наша хозяйка обу-

чалась этому с детства.

Мы берём в руки пиалы грубой ручной работы и вежливо говорим комплименты об их красоте. У каждой чаши есть передняя и задняя часть, и поворачивать их нужно в правильном направлении и особым образом. Нам подают пирожки на листьях. Мы вежливо беседуем с хозяйкой о простых вещах. Наконец, мы тихо и уважительно прощаемся и уходим так же, как и пришли. Но внутри нас что-то изменилось.

Японские мастера чайной церемонии научились превращать будничные дела в радостные и торжественные события.

КЕРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР – СЦЕНАРИСТ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ АКТЕРСКОЙ ПЛАСТИКИ (<http://elixermime.com/>) в г. Мумбаи (Индия), член Международного сообщества “Семья”. ■



НЕСЧАСТЬЕ ПОМОГЛО

Айрис Ричард

Наш джип подпрыгивал на ухабах дороги, ведущей домой в Найроби после успешной раздачи гуманитарной помощи в отдалённых сельских районах Кении. Я начала думать о предстоящей напряжённой неделе. Следующий проект был уже не за горами, для него нужно было всё запланировать и организовать, и казалось, что дни слишком коротки, чтобы успеть сделать всё необходимое.

Уже несколько дней у меня ныло колено, а теперь боль не прекращалась. До сих пор мне удавалось её игнорировать, но я знала, что надо идти к врачу. Просто времени всё не было, и я откладывала визит.

Мы приехали домой, и я, измучившись от ломоты в колене, рано легла спать. Среди ночи я проснулась от пульсирующей боли и обнаружила, что коленная чашечка распухла. Я выпила обезболивающее и попыталась ещё немного поспать. Утром боль стала невыносимой, и я позвонила врачу и записалась на приём. В больнице меня обследовали, сделали анализ крови, рентген и поставили диагноз: застарелая скрытая инфекция в ноге с угрозой распространения.

Врач, нахмурившись, прочитал результаты анализов и заявил: “Вам надо немедленно лечь в больницу”.

Я попыталась спорить: “Но у меня куча работы и встреч на этой неделе”.

“Работа подождёт! – настаивал врач. – Если не остановить инфекцию, вы можете остаться без ноги!”

Я сдалась и поковыляла в приёмный покой соседнего корпуса. Там меня встретила медсестра с креслом-каталкой и проводила меня в маленькую палату. Она ушла, а я осталась в тишине с осознанием того, что я здесь надолго. Палата была белая и стерильная, за окном с занавесками в цветочек виднелся засаженный деревьями дворик. На стене висел небольшой телевизор, в углу – раковина с зеркальцем, напротив – металлическая кровать. Я спряталась под одеяло и поддалась беспокойству и раздражению.

Вскоре открылась дверь. На пороге стояла медсестра с капельницей. “Не беспокойтесь. Вы скоро поправитесь”, – ободряюще сказала она, улыбнулась и вышла. И снова я осталась одна.

Я поняла, что выбор у меня небольшой. Можно поддаться обстоятельствам и провести каждую минуту здесь в страхе. А можно искать добро в приключившемся со мной несчастье. Я решила выбрать второй вариант и по-



УЛЫБНИТЕСЬ!

молилась, чтобы Бог помог мне найти радость в этом неожиданном и удручающем повороте событий.

Мои размышления прервал стук в дверь. На пороге стояли коллеги с букетом цветов. Потом я получила несколько звонков от близких с пожеланиями скорейшего выздоровления. Я воспряла духом.

На завтрак мне привезли поднос с чаем и пирожным. Я не могла сдерживать улыбки, когда вспомнила, как давно мне не приносили завтрак в постель! Во второй половине дня я отдохнула, почитала книгу и посмотрела фильм. Так приятно было расслабиться и порадоваться неожиданному, но очень нужному отдыху.

Через несколько дней колено перестало болеть, и я вернулась домой. Всё это время с проектом прекрасно справлялись без меня.

Я рада, что сделала выбор в пользу радости, ведь он принёс мне покой и помог быстрее встать на ноги.

Айрис Ричард – консультант, активно занимающаяся общественной и волонтерской работой в Кении с 1995 года. ■

Весёлое сердце делает лицо весёлым. *Притчи, 15:13*

Мир подобен зеркалу. Нахмурься, и он нахмурится в ответ; улыбнись, и он тоже улыбнётся тебе. *Неизвестный автор*

Большинство улыбок начинаются с чьей-то улыбки. *Фрэнк Кларк (1911–1990)*

Улыбка – это осветительная система лица и отопительная система сердца. *Неизвестный автор*

Улыбнись, и найдёшь друзей; нахмурься, и заработаешь морщины. Для чего же ещё жить, как не для того, чтобы сделать мир чуточку лучше друг для друга? *Джордж Элиот (1819–1880)*

Улыбнись. Улыбка – всё равно что бесплатная психотерапия. *Даг Хортон (1891–1968)*

Мир так прекрасен – оглянись и улыбнись. *Чарльз Чаплин (1889–1977)*

Улыбка стоит тысячи слов. *Неизвестный автор*

Морщинки должны быть следами от улыбок. *Марк Твен (1835–1910)*

Улыбайтесь друг другу. Улыбайтесь жене, улыбайтесь мужу, улыбайтесь детям, улыбайтесь друг другу – не важно кому, и это поможет вам больше любить друг друга. *Мать Тереза (1910–1997)*

В мире сотни языков, но улыбка говорит на каждом из них. *Неизвестный автор* ■



ЛЮБОВЬ К КРАСКАМ

Анна Перлини

Один из первых подарков на моей памяти был небольшой набор темперы. Потом мне подарили набор масляных красок, мольберт и холсты. Помню свой первый “шедевр”, который я нарисовала в 11 лет на каникулах в горах. На него у меня ушло несколько дней, а результат был посредственный, но принёс мне чувство глубокого удовлетворения.

В подростковом возрасте я увлекалась всевозможными хобби, искусством, музыкой, политикой и прочим. Я вышла замуж и начала путешествовать. Везти с собой палитру с красками было неудобно, да и когда мне было рисовать? Последним моим полотном стал закат на Сицилии во время первой беременности.

Все последующие годы я не прикасалась к краскам.

Когда дети были маленькими, я учила их рисовать. Мой сын Марк проявил особые способности к живописи и в конце концов стал худож-

ником-карикуристом. Он часто спрашивал меня: “Мама, почему бы тебе снова не заняться рисованием?”

Однажды он приехал в гости и между делом попросил меня что-нибудь нарисовать для него. И на этот раз я согласилась. Со времён того заката на Сицилии прошла вечность и я практически всё позабыла! Я с трудом держала в руках кисть и долго вспоминала элементарную технику цветоперехода.

Картину я всё-таки закончила – в основном, чтобы порадовать сына – и хотела подальше убрать свои краски и кисти. Но через пару месяцев друзья попросили меня помочь с большой настенной росписью размером 6 на 8 метров. Задача была не из лёгких. Вдобавок рисовать мне приходилось, стоя на стреле подъёмника! Однако отзывы были положительными, и это стало началом нового хобби – роспись стен в школах, больницах, молодёжных центрах и частных домах.

Теперь я с удовольствием преобразую серые, невзрачные стены в торжество красок и жизнерадостных рисунков. Один пожилой пациент рассказал мне, что поскольку счастливые дети на стене его палаты “всё время улыбаются” ему, то ему уже не так одиноко! Эти “счастливые дети” – творение нашей кисти.

Я думаю, у каждого есть какое-то забытое увлечение, скрытое в глубинах души и ожидающее пробуждения. Глядя на то, как люди реагируют, когда их стены преобразуются, я вспомнила своё старое увлечение живописью, и теперь мои кисти всегда готовы поработать над следующей серой стеной.

Анна Перлини – одна из основателей гуманитарной организации “PER UN MONDO MIGLIORE” (<http://www.perunmondomigliore.org/>), которая работает в странах бывшей Югославии с 1995 года. ■



В ПОИСКАХ “ИЗЮМИНКИ”

Кейс Филлипс

НЕЕМИЯ СКАЗАЛ, ЧТО В НЕЙ ИСТОЧНИК ИСТИННОЙ СИЛЫ.¹ Псалмопевец Давид нашёл её перед лицом Бога и вернул её Богу как дар любви.² Иеремия нашёл её в Божьем слове.³ Царь Соломон сказал, что она – Божья награда за праведность.⁴ Иисус обещал её Своим последователям и сказал, что она даётся тем, кто верит Его словам и исполняет их.⁵

Апостол Павел назвал её одним из плодов Святого Духа, а также одной из характеристик Царства небесного внутри нас.⁶ А уж кому, как не Павлу, было знать – она помогла ему перенести заключение, гонения и многочисленные опасности.⁷ Апостол Пётр сказал, что её не описать словами, но что она полна славы.⁸

“Она” – это радость в Господе.

И приятно осознавать, что радость в Господе доступна не только пророкам, псалмопевцам, царям и апостолам. Многочисленные миллионы верующих всех времён наслаждались ей и жили с ней. И для вас это возможно. Она безвозмездна, и вы можете получить её прямо сейчас, стоит лишь попросить Иисуса наполнить вас “неизречённой радостью” Святого Духа. Иисус обещал: “Просите, и дано будет вам... Если вы... умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец Небесный даст Духа Святого просящим у Него.”⁹ И тогда не удивляйтесь, если ощутите ни с чем не сравнимое счастье и радость, которые будут выплёскиваться на других. Как и остальными радостями жизни, радостью в Господе надо делиться с другими.

Кейс Филлипс работал главным редактором журнала “Подключись!” 14 лет с 1999 по 2013 гг. Сейчас он и его жена Кэрин помогают бездомным в США. ■



Боже, дай нам избавленья,
Дай свободы и стремленья,
Дай веселья Твоего,
О, спаси нас от бессилья,
Дай нам крылья, дай нам крылья,
Крылья Духа Твоего!
Дмитрий Мережковский (1865–1941)

Дай мне услышать радость и веселие... Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый obnovи внутри меня. Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня.
Псалом 50:10,12,14

¹См. Неемия, 8:10.

²См. Псалом 15:11.

³См. Иеремия, 15:16.

⁴См. Екклесиаст, 2:26.

⁵См. от Иоанна, 15:11.

⁶См. Галатам, 5:22; Римлянам, 14:17.

⁷См. 2-е Коринфянам, 11:23; Деяния, 20:24.

⁸См. 1-е Петра, 1:8.

⁹от Луки, 11:9,13

Сердце, полное радости

Мария Фонтейн, адаптировано

РАДОСТЬ, КОТОРУЮ МОЖЕТ ДАТЬ БОГ, ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ, даже если ваша мирская ситуация далека от совершенства, потому что эта радость простирается за мирские пределы. Бог обещает, что всё будет хорошо в будущем, и что Он даст вам силы в настоящем.

Бог хочет помочь вам быть счастливыми, даже если ещё не всё идеально, и ваши дела не наладились. Его радость позволяет вам быть счастливыми, благодарными и беспечными, даже если нас окружают заботы, потому что она приходит с небес, с высот, превосходящих земные проблемы. Иисус – наш мост, наша дверь в мир счастья.

Бог любит вас, даже если вы плохо себя ведёте, если опаздывае-

те, грешите, злитесь или разочаровываете Его. Он не перестает вас любить, а самое главное – никогда не перестает верить, что победа близка, потому что это правда. Его вера в каждого из нас позволяет нам радоваться, даже когда всё вокруг мрачно, потому что мы можем верить, что самое лучшее – ещё впереди.

Такая радость реальна. Надо только воспринимать сегодняшний день в контексте вечности и не давать мелким неприятностям нарушать наше счастье и покой. Сегодняшние проблемы становятся мелкими по сравнению с вечностью добра, которая ожидает нас с Иисусом. Так что смотрите вперёд с верой, и тогда ваше настоящее тоже станет лучше.

Нередко мы считаем, что не смо-

жем радоваться, пока не исчезнут все наши проблемы. И только происходит что-то плохое, как наш шарик радости сдувается, и кажется, что радость пропала. Но духовная радость от Бога основывается не только на обстоятельствах. Можно быть счастливым во время жизненной бури, потому что знаешь, что за тучами светит солнце.

Каждый день ищите что-нибудь, посланное Им для вашей радости, удовольствия, наслаждения и удовлетворения. Бог хочет видеть, как вы наслаждаетесь этими дарами и радуетесь каждому Его благословению. Но Он также хочет, чтобы вы знали о более постоянной радости, о непреходящем счастье, которое не зависит от земных вещей.

Данное Богом счастье основано





Если вы ещё не испытали радости в Господе, можете сделать это прямо сейчас, помолившись этой молитвой.

Иисус, мне необходимо в жизни то, что принесёт мне такую радость, на которую не влияют обстоятельства. Я слышал, что Ты можешь дать мне радость, которую ничто не нарушит: ни боль, ни горе, ни утрата. Если Ты можешь подарить мне её, Ты мне очень нужен. Стань моим другом и покажи мне смысл жизни. Благодарю Тебя.

на вере. Оно дает нам возможность заглядывать в будущее и наслаждаться вечной сутью Божьей любви. Вы можете быть счастливыми. Вы можете надеяться на будущее, даже если в настоящем вы наломали дров. Вы можете верить, что Бог любит вас, даже если вам кажется, что вы Его разочаровали. Вы можете дарить любовь и делиться ей с избытком, потому что любовь в вас никогда не иссякнет. Вы можете веселиться и отдыхать, потому что это хорошо, полезно и угодно Богу.

Суть в том, что Бог хочет, чтобы вы были счастливы. И для этого не обязательно изменять ваши обстоятельства. Главное – принять от Него радость, утешение и ободрение, принять Его обещания, поверить в них и изменить своё мировоззрение. И это может произойти мгновенно, как только вы протянете руку веры и поверите.

Мария Фонтейн и её муж, Питер Амстердам, – директора Международного христианского сообщества “Семья”. ■

БОЖЬЕ СЧАСТЬЕ ДОСТУПНО ДАЖЕ В ТРУДНЫЕ МОМЕНТЫ

Я исполнен утешением, преизобилую радостью, при всей скорби нашей. *2-е послание Коринфянам, 7:4*

И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова. Посему я благодарю в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа...

2-е послание Коринфянам, 12:9,10

Возлюбленные! Огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь, ... но как вы участвуете в Христовых страданиях, радуйтесь, да и в явление славы Его возрадуетесь и восторжествуете.

1-е послание Петра, 4:12,13

Проходя сквозь испытания, можете вспоминать свои прошлые победы и нынешние благословения с твёрдой надеждой на то, что вас ждут ещё большие награды за верность.

Эзра Тафт Бенсон (1899–1994) ■



Я люблю жизнь!

Эвелин Сикровски

Стены моей спальни освещает утреннее солнце. Я протираю глаза, потягиваюсь, зеваю, а мысли мои погружаются в воспоминания. После выпавших на мою долю испытаний судьбы я пришла к выводу, который наверняка не нов для многих. Я обнаружила, что делает человека счастливым, и как стать счастливой мне.

Долгие годы главным критерием радости для меня было идеальное здоровье и отсутствие физической боли. В детстве у меня началась астма и другие проблемы со здоровьем, а значит для меня это было недостижимой целью. Но со временем величайший враг моего счастья стал для меня величайшим учителем по этому предмету.

В шестнадцать лет мне сделали

срочную операцию по удалению лопнувшей гангренозной кисты, и я провела Новый год в больнице. Когда я, наконец, смогла встать с кровати и сделать первые шаги после операции, я не могла сдержать радости! Мои медленные дрожащие шаги стали для меня самым лучшим новогодним подарком. Я вдруг поняла, что радоваться можно такой простой вещи, как

¹См. Псалом 117:24.

способность ходить.

И как бы глупо это не прозвучало, я была счастлива, что могу ходить в туалет без помощи. После операции мне на несколько дней поставили катетер. Когда его наконец убрали, и я смогла сама дойти до туалета, я начала ценить то, что раньше принимала как данность.

Ещё один источник радости – способность дышать без затруднений. Астма всегда заставляла меня ценить это благо, но несколько лет назад произошло событие, которое придало ему новый смысл. Мне назначили компьютерную томографию брюшной полости. В ходе процедуры мне ввели контрастное вещество. Оказалось, что оно может быть очень опасным для астматиков. Когда жидкость попала в кровь, я испытала ужасную боль и сильное давление в лёгких. Через несколько минут у меня начался анафилактический шок. Меня срочно перевели в реанимацию, поставили уколы и подключили к дыхательному аппарату. Только через два часа я была вне опасности.

Я никогда не забуду свои ощущения, когда я вернулась домой. Я стояла возле окна, наблюдая за розовым закатом, глубоко дыша и думая: *“Я снова могу дышать безболезненно. Я здесь, я жива!”* Незабываемые воспоминания того дня стали отправной точкой моей жизни. Стоит мне

только расстроиться или поддаться унынию, как я тут же вспоминаю те моменты и вновь ощущаю радость от осознания своих благословений.

Тот злополучный день помог мне начать ценить зрение. В разгар аллергической реакции моё лицо настолько опухло, что я еле открывала глаза. Я хотела посмотреть на отца, державшего меня за руку, но видела лишь туманные контуры его силуэта сквозь щёлки век. Когда я наконец смогла раскрыть глаза, я была в таком восторге, что не могла насмотреться на всё вокруг.

Способность ходить, дышать, видеть... Действительно, мои критерии радости изменились коренным образом. Я нахожу всё больше поводов для радости. Раньше мне и в голову не приходило, что счастье мало зависит от обстоятельств и напрямую связано с восприятием. Моя жизнь полна трудностей и радостей, в равной степени достойных прославления!

Я открываю глаза и сажусь на кровати. Золотой луч солнца струится на постель. Я шевелю пальцами ног, согреваемых его теплом, и улыбаюсь. Настал новый день, и я буду радоваться и веселиться в нём!¹

Эвелин Сикровски – студентка. Изучает английский язык и занимается миссионерской и волонтерской работой со своей семьёй на Тайване. ■

ЛИШЬ Т♥ГДА

Андре Крауч

Я часто в жизни ошибался,
Завтрашнего дня боялся,
Всё переворачивал вверх дном.
Но во время испытаний,
Во время горя и терзаний
Становился я сильнее с каждым
днём.

Я бродил по миру долго,
Слышал много разных толков,
Многих знал, но часто был один.
Одиночеством томимый,
Видел, все проходят мимо.
Но прошептал Иисус мне тихо:
«Ты Мой сын».

Я Богу благодарен
За горы и долины,
За то, что среди бурь
Он помог мне устоять.
Ведь не будь таких крушений,
Я не узнал бы утешенья
И не узнал, что вера в Бога может
дать.

Лишь тогда
Я ближе стал к Иисусу,
Лишь тогда
Я смог Его понять.
Лишь тогда
Я научился
Слову Бога доверять. ■



РАДУЮСЬ ПОНЕДЕЛЬНИКУ

Ингибьорг Торфадоттир

НЕДАВНО В ГАЗЕТЕ ОПУБЛИКОВАЛИ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ИСЛАНДЦЕВ, ДОБИВШИХСЯ УСПЕХА. Все они отвечали на одни и те же вопросы. Один из ответов на вопрос “Какой жизненный совет вы дадите читателям?” привлек моё внимание: “Каждое воскресенье радуйтесь предстоящей рабочей неделе”.

“Легко сказать!” – подумала я.

Я работаю главной медсестрой в доме для престарелых, и хотя я выхожу на работу посменно, моя напряжённая трудовая неделя обычно начинается с утра в понедельник. Чаще всего уже вечером в воскресенье у меня портится настроение при мысли о предстоящей неделе, о том, как мало я успела сделать за выходные, как мне не удалось толком отдохнуть. Иногда я начинаю нервничать с самого воскресного утра.

Если у меня плохое настроение, я стараюсь смотреть на вещи позитив-

но и благодарить Бога за благословения, но нередко начинаю просить Его позаботиться о том, о сём. Я начинаю молиться, что само по себе неплохо, но моё отношение к рабочей неделе от этого не меняется.

Однажды в воскресенье я решила воспользоваться тем советом и начала повторять про себя, а то и вслух: “Не могу дождаться рабочего дня”.

Я стала вспоминать своих коллег и поняла, что буду рада видеть их. Потом я подумала об одном пациенте, который всегда расцветает при виде меня. Каждый понедельник он встречает меня улыбкой и говорит: “Как я рад вас видеть. Мы так соскучились по вас за выходные”. Я поняла, что это я ни на что не променяю.

Это помогло мне взглянуть на ситуацию в более позитивном свете и понять, как много хорошего произошло в моей жизни с тех пор, как я пришла на эту работу. Я всегда знала,

что профессия медсестры – моё призвание, и это было ещё одно напоминание о том, как я люблю своё дело.

Я стала делать то же самое по пути на работу. Это помогает мне радоваться, и я поднимаюсь на лифте в своё отделение с улыбкой на лице. Моё замечательное отделение, как я соскучилась по тебе за выходные!

Теперь мне кажется, что выходные слишком длинные! Ведь моё место – на работе!

Ингибьорг Торфадоттир – член Международного сообщества “Семья” в г. Рейкьявик (Исландия). ■

Как изменяют вашу профессиональную жизнь молитва и благодарение? Расскажите нам. Пишите по адресу activated@activated.org.

ТЕРАПИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

Энн Спринг

В ЭТОМ ГОДУ ЗИМА НА БАЛКАНСКОМ ПОЛУОСТРОВЕ ЗАТЯНУЛАСЬ. Мы не могли дожждаться прихода весны. Наконец, начали распускаться очаровательные цветы, почки на деревьях набухли и раскрылись навстречу новой жизни, а птицы запели хвалебные песни в честь окончания зимы.

Мне кажется, что все с нетерпением ждут этого времени года, когда можно насладиться прекрасным Божьим творением во всей его красе. Все, кроме аллергиков. Пыльца, одно из чудес Божьего творения и начало новой жизни, становится нашим врагом номер один. Нам даже думать не приходится о прогулках в лесу, поездках на велосипеде, пикниках на лужайках и даже букетах поле-

вых цветов на столе.

Я много лет страдала аллергией на цветение. Каждую весну я начинала чихать, из носа у меня постоянно бежало, глаза слезились так сильно, что я почти ничего не видела. Когда мои дети приносили мне в подарок букеты полевых цветов, я улыбалась, затаив дыхание, и быстро передавала их мужу, чтобы он их незаметно выбросил. Но этой весной я твердо намеревалась бороться с аллергией “терапией благодарности”.

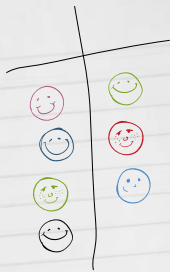
Стоило мне только начать чихать, сморкаться или тереть глаза, как я тут же делала сознательное усилие и направляла свои мысли на благодарность Богу. Однажды Он сказал мне, что исцелит меня. С того момента я начала благодарить Его за это обещание всякий раз, когда у меня случался аллер-

гический приступ. И с той поры аллергия прошла. Теперь весна для меня совсем другое время года. Мы с мужем наслаждаемся катанием на велосипедах, прогулками по лугам и даже нюхаем цветы.

Я стала участницей Божьего естества,¹ в том числе и Его целительной силы. И вдобавок я приобрела привычку благодарить.

Энн Спринг – директор организации “HEALING HEARTS BALKANS” ([HTTP://HEALINGHEARTSBALKANS.ORG/](http://HEALINGHEARTSBALKANS.ORG/)), КОТОРАЯ РАБОТАЕТ В БЫВШЕЙ ЮГОСЛАВИИ С 1995 ГОДА. НЕДАВНО ВЫШЛА ЕЁ ПЕРВАЯ КНИГА “НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ” (UNPLUGGED FROM THE NORM), КОТОРУЮ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ НА САЙТЕ AMAZON.COM. ■

¹См. 2-е послание Петра, 1:4.



ИГРА В УЛЫ БКУ

АННА ТЕРЕЗА КОЛТЕС



В ДЕТСТВЕ МЫ С СЕСТРОЙ ЧАСТО ИГРАЛИ В УЛЫБКИ. Всякий раз, когда мы гуляли, ходили с мамой по делам, отправлялись в магазин или стояли на светофоре, мы соревновались, кто насчитает больше улыбок на лицах прохожих.

Мы наблюдали за спешащими бизнесменами, разговаривавшими по мобильному телефону, за сигналящими водителями, за нищими, протягивающими прохожим потрёпанные шляпы, за родителями, старающимися обуздать своих энергичных детей, за подростками, погружившимися в киберпространство. Ералаш нервных лиц, отстранённых лиц, хмурых лиц, непроницаемых лиц... Мы подсчитывали улыбки, которых оказывалось на удивление мало – хихикающая парочка влю-

блённых, бабушка, смеющаяся над проделками внука, продавец, разговаривающий с новым покупателем...

Прошли годы, и я забыла про игру в улыбки. В подростковом возрасте я погрузилась в свой мирок музыки и обиды на весь мир, и моё лицо мало чем отличалось от напряжённых лиц прохожих.

В пятнадцать лет я поехала с родителями на море, а их знакомый пригласил нас на ужин в свой ресторан. Место было великолепное: покачивающиеся на ветру пальмы, насыщенный закат всех оттенков. Знакомый оказался жизнерадостным и гостеприимным человеком и старался, чтобы мы чувствовали себя, как дома. Мы поговорили несколько минут, и вдруг он заботливо спросил меня:

“Почему ты не улыбаешься? Ты чем-то расстроена?”

Вопрос застал меня врасплох, и я

поспешила уверить его, что со мной всё в порядке. Но меня об этом спрашивали уже не первый раз, и эта встряска помогла мне вырваться из замкнутого круга эгоизма.

Я думала, что никто, кроме меня не знает о моих мрачных чувствах. Но я ошибалась. Наши “тучи” – это часть неба, под которым живут и окружающие.

Даже сейчас мне иногда приходится напоминать себе не хмуриться. Ведь Бог дал нам восхитительную природу и возможность наслаждаться ей, а ещё дал нам светлое будущее.¹

Так радуйтесь же! Ходите во свете.

И неизвестно – может быть, кто-нибудь играет в улыбки и посчитает вашу.

АННА ТЕРЕЗА КОЛТЕС –
ПИСАТЕЛЬНИЦА И
ПУТЕШЕСТВЕННИЦА. ■

¹См. Иеремя, 29:11.



ЖИВИ НАСТОЯЩИМ

Минуты тишины
Аби Мэй



ПЁТР БЫЛ ПОРАЖЁН. Они с Иаковом и Иоанном поднялись на гору вслед за Иисусом, как вдруг Его лицо засияло, как солнце, а одежда стала белой, как свет. Зрелище было удивительное. Но это ещё не все: перед ними появились Моисей и Илия, которых уже много веков не было в живых, и стали разговаривать с Иисусом.¹

Неудивительно, что Пётр поразился. Но дара речи он не лишился. Пётр всегда отличался прямолинейностью и импульсивностью. Ему одному из все учеников хватило храбрости сойти на воду по слову Иисуса.² Он был человеком действия. Его реакция на разворачивающиеся перед их глазами невероятные события была, скорее всего, типичной. Он не стал слушать их разговор и размышлять о его смысле, но

¹По мотивам Евангелия от Матфея, 17:1–8.

²См. от Матфея, 14:27–29

³от Матфея, 17:4

прервал их дерзким предложением: “Господи! хорошо нам здесь быть; если хочешь, сделаем здесь три кущи [шатра]: Тебе одну, и Моисею одну, и одну Илию”.³

Вполне возможно, что это был отличный способ почтить памятное событие, но его вмешательство положило конец разговору. Бог заговорил из облака, и ученики в ужасе упали на лица. Когда они открыли глаза, Моисея с Илиёй уже не было.

Всем нам случается не ценить настоящее, пока не станет слишком поздно, и момент упущен. Великолепно раскрашенная бабочка садится на камень в саду; мы несёмся за фотоаппаратом, но бабочка уже улетела. Мы восхищаемся архитектурой туристического города на отдыхе, но не ценим истории родных мест. Мы не можем дождаться отпуска в деревне, но не замечаем деревьев и клумб в местном парке. Если мы сосредоточимся на настоящем, а не будем жить в ожидании

будущего, то наша жизнь принесёт нам намного больше удовлетворения и радости.

Аби Мэй – писательница и учительница из Великобритании. ■

Сей день сотворил Господь: возрадуемся и возвеселимся в оный!


Псалом 117:24

Настоящий момент – это время, которым можно воспользоваться или которое можно упустить. Но его никогда нельзя вернуть.

Преподобный Уинн (около 1850 года)

Золотые моменты жизненного потока проносятся мимо, а мы не видим ничего, кроме песка; нас посещают ангелы, а мы узнаём их, лишь когда они уходят.

Джордж Элиот (1819–1880)

A person with long hair, seen from behind, stands in a field of tall, golden grass. Their arms are raised in a gesture of praise or joy. The background is a bright, hazy sunset with soft clouds, creating a warm and hopeful atmosphere.

От Иисуса, с любовью

СЕГОДНЯ БУДЕТ ХОРОШИЙ ДЕНЬ

Каждый день полон вещей, за которые можно Меня поблагодарить. Некоторые очевидны, некоторые скрыты; некоторые невероятны, другие прячутся под маской обыденных вещей или даже проблем. Но всё, что встречается нам на пути, нужно принимать с благодарностью и хвалой. Как написал апостол Павел: “За всё благодарите, ибо такова о вас воля Божия”.¹

Благодарить можно за каждую ситуацию, ведь из каждой ситуации Я извлекаю благо.² Даже если всё кажется мрачным, можете поблагодарить Меня за то, что Я всё держу в Своих руках. Я люблю вас и опекаю, поэтому можете не сомневаться, что всё в вашей жизни соответствует Моему плану.

Чем больше вы видите Мою руку во всём происходящем и благодарите Меня, тем больше вдохновения, радости и увлечённости жизнью вы находите. И это отразится на вашей работе, на отношениях с людьми, на ваших взглядах, решениях и поступках. Вы будете проявлять больше оптимизма, инициативы и добиваться больших результатов. Вы станете счастливее, а в процессе сделаете счастливее и других.

¹1-е Фессалоникийцам, 5:18

²См. Римлянам, 8:28.