

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

ПОДКЛЮЧИСЬ!

СМЕЯТЬСЯ, ЗАБЫВ ОБО ВСЁМ

Как наслаждаться жизнью

Конец подковам

Контролируем стресс

Секрет

Остановитесь



КОЛОНКА РЕДАКТОРА СВОЕВРЕМЕННОЕ ИСПЫТАНИЕ

Если бы меня попросили охарактеризовать себя, я бы описал себя как весьма добродушного человека. Я не особенно поддаюсь волнениям и не слишком злюсь, когда что-то идёт не так. Когда я первый раз прочитал статью Дэвида (на стр. 4–5 этого выпуска), где он называет себя неуёмным паникёром, я вспомнил, как умею игнорировать и забывать свои тревоги, и мысленно погладил себя по головке. Я свободен от стресса! – сказал бы я вам с уверенностью.

Но потом я прошёл онлайн-диагностику уровня стресса. Обычно я на такие тесты не обращаю внимания, но тут друзья порекомендовали пройти его, и размещён он был на авторитетном медицинском сайте, так что я решил попробовать. К тому же, момент был подходящий, ведь я как раз работал над выпуском журнала, посвящённым стрессу и борьбе с ним.

Я бодро взялся за тест, учитывая, что нахожусь в более стрессовом положении, чем обычно, так что это наверняка отразится на результатах. Но, ответив на все вопросы, я был поражён. Даже со скидкой на внешние факторы я набрал намного больше очков, чем думал. (Наверно, мне ещё надо поработать над самосознанием). Диагноз сайта: «Вам нужно срочно научиться справляться со стрессом!»¹

В итоге оказалось, что момент был действительно подходящим. Я не только получил помощь в работе и смог поделиться с читателями советами и решениями, но и сам взял их на вооружение.

Думаю, что для начала хорошо сознательно поступать так, как написал английский священник Джозеф Холл²: «Я возложу все свои заботы на Бога. Его они не обременят». Простое, но красноречивое утверждение и хороший практический совет.

Сэмьюэл Китинг
Главный редактор

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

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

Email:
info@activated-europe.com

веб:
www.activated-europe.com

Главный редактор:
Сэмьюэл Китинг

Перевод с английского:
Наталья Якименко

Автор дизайн-макета:
Гентиан Суци

© 2015 Activated. 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-173-X

¹Тест можно пройти на этом сайте: <http://www.elibay.com/stresssystemstest.html>

²1574–1656



АНТИСТРЕССАНТ

НАТАЛЬЯ ГОВОРУХА

ЭТОТ ГОД БЫЛ НАСЫЩЕН СОБЫТИЯМИ, достижениями и нагрузкой. Я преподавала английский язык в частной школе, а также давала уроки на дому. К тому же я училась на филолога русского языка и проходила курс для получения Кембриджского сертификата преподавателя английского. Вдобавок ко всему, я проводила христианские встречи в университетском центре и руководила клубом английского разговорного языка. Моя жизнь была распланирована по часам, и мне это очень нравилось.

А ещё мне надо было написать дипломную работу. Я работала над ней уже целый год: собирала материалы, анализировала информацию, советовалась с преподавателями, вносила коррективы в написанное и т.д. К концу февраля казалось, что работа почти закончена, осталось лишь довести до ума последние детали. Каково же было моё разочарование, когда руководитель сказал мне, что мой «шедевр» не дотягивает до нужного уровня, и что мне надо всё переделать с самого начала!

До этого момента я справлялась с нагрузкой: преподавала днём, занималась учёбой по вечерам и выходным, и ещё успевала встречаться с друзьями. Но теперь мой хрупкий мирок разбился вдребезги. За оставшиеся два месяца мне надо было переписать дипломную работу и сдать её в начале июня. Через полтора месяца мне предстояло сдавать экзамен по английскому языку. Мои ученики сдавали экзамены в мае, а значит меня ждало ещё

больше работы: надо было закончить учебник, заполнить личные дела, подготовиться к экзаменам и т.д. У меня подкашивались ноги.

К началу мая я была в состоянии паники, стресса и бессилия, на грани депрессии. Неудивительно, что я заболела. Неделью я пролежала в постели с бронхитом, высокой температурой и очень сильным кашлем. Во время вынужденного отдыха я читала Библию, молилась и просто разговаривала с Иисусом. Я научилась тому, что самое главное – не волноваться и не поддаваться стрессу. Толку и пользы от этого нет, одни сплошные неприятности!

Выздоровев, я переписала дипломную работу и успешно её защитила. Все мои ученики сдали экзамены, и я успела заполнить все школьные документы. К сожалению, Кембриджского сертификата я не получила. Жаль, конечно, но это не конец света. В следующем году подготовлюсь и сдам. Надеюсь, что без стресса.

Вспоминая прошедший год, я благодарю Бога за болезнь, которая напомнила мне, что всегда нужно уделять время общению с Руководителем, просить Его о мудрости, знании и душевном покое. Именно такой «антидепрессант» и «антистрессант» нужен мне больше всего.

Наталья Говоруха – преподаватель английского из г. Харьков (Украина), сейчас занимается миссионерской деятельностью на Филиппинах. ■



Гладкое плавание по бурным морям

Дэвид Болик

Большую часть своей жизни я был паникёром. К философии оптимизма и позитивного мышления я относился так: «Вздор! Чепуха! Подобные советы для слабаков. А я реалист. Когда возникают трудности, я о них беспокоюсь! И всё

¹Примечание: язва желудка возникает по разным причинам, например, её вызывают бактерии *H. pylori* или чрезмерное использование обезболивающих лекарств. Одним из способствующих факторов является стресс.

²См. от Иоанна, 6:16–21.

³См. от Иоанна, 14:27.

⁴Филиппийцам, 4:6,7

⁵См. Деяния, 16:23–34.

⁶См. Деяния, глава 27.

тут!» И дело не в том, что я пессимист. Я просто нервничал, когда не мог контролировать происходящее. (Должен признаться, что я нервничал даже о том, что мог контролировать.) Поэтому неудивительно, что я заработал себе язву, которая со временем обострилась.¹

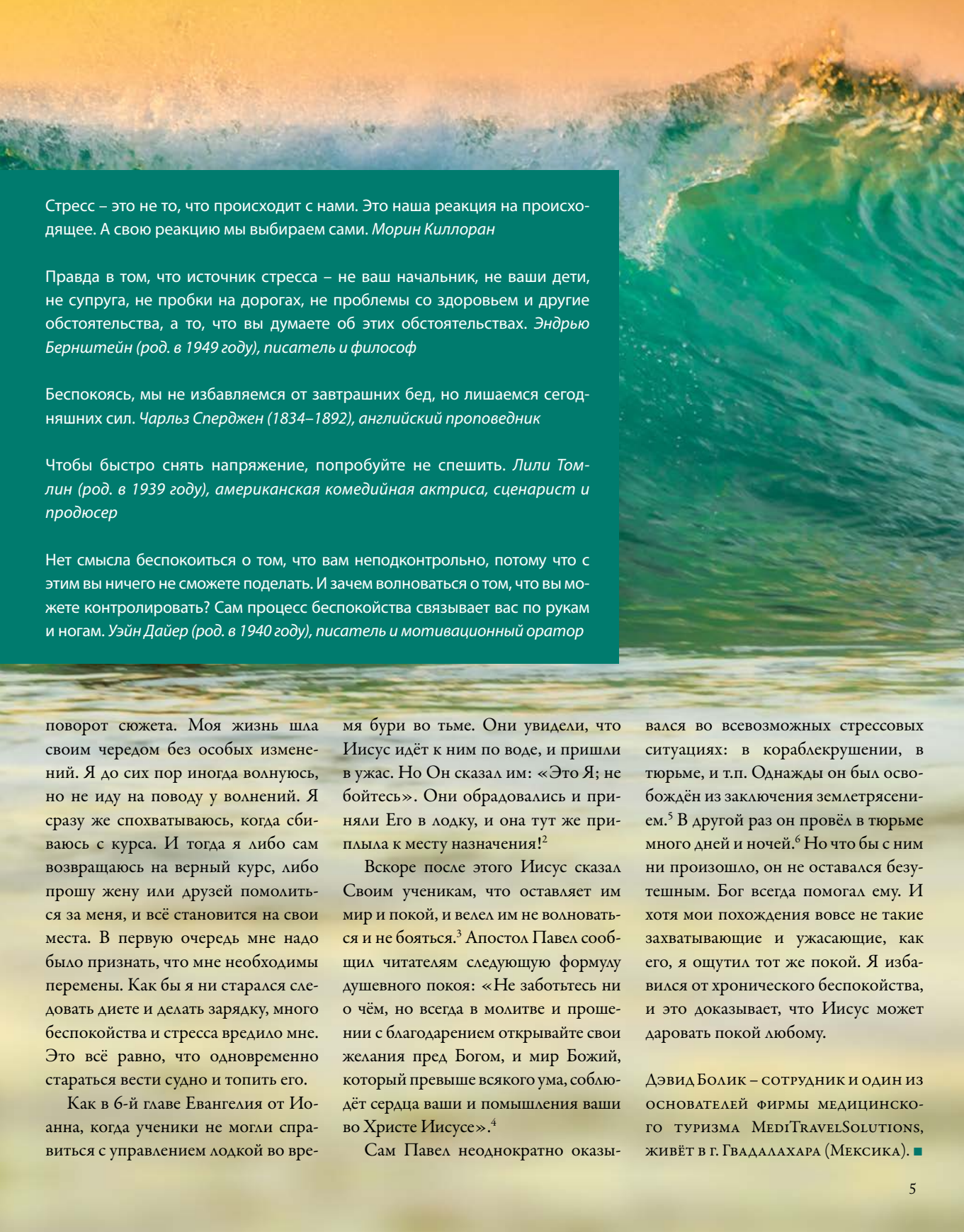
Впервые я заметил симптомы в канун отправления по «непроторённым путям» с сопутствующим риском и стрессом, но мне удалось с грехом пополам довести дело до конца. Мой корабль дал течь, но я смог вычерпать воду и продолжить плавание.

Так продолжалось несколько лет, пока не настал день, когда симптомы не только не исчезли, но чрезвычайно обострились, а потом и вовсе усугу-

бились. Я уже не мог справляться с ними, как раньше, и начал стремительно худеть. Мой корабль шёл ко дну! Диагноз врача – кровоточащая язва желудка и острый гастрит. Мне прописали антибиотики и велели придерживаться диеты. Мой корабль оказался в «сухом доке», течь залатали, симптомы прошли и, к счастью, уже восемь лет не беспокоят меня.

Но я думаю, что моё плавание не закончилось бы так благополучно, если бы я ограничился лишь советами врачей. Моё состояние заставило меня обратиться за помощью к Богу. И вот что Он мне сказал: «Пора взяться за ум, служивый! Тебе тоже нужно бороться со стрессом».

И тут произошёл интересный



Стресс – это не то, что происходит с нами. Это наша реакция на происходящее. А свою реакцию мы выбираем сами. *Морин Киллоран*

Правда в том, что источник стресса – не ваш начальник, не ваши дети, не супруга, не пробки на дорогах, не проблемы со здоровьем и другие обстоятельства, а то, что вы думаете об этих обстоятельствах. *Эндрью Бернштейн (род. в 1949 году), писатель и философ*

Беспокоясь, мы не избавляемся от завтрашних бед, но лишаемся сегодняшних сил. *Чарльз Сперджен (1834–1892), английский проповедник*

Чтобы быстро снять напряжение, попробуйте не спешить. *Лили Томлин (род. в 1939 году), американская комедийная актриса, сценарист и продюсер*

Нет смысла беспокоиться о том, что вам неподконтрольно, потому что с этим вы ничего не сможете поделать. И зачем волноваться о том, что вы можете контролировать? Сам процесс беспокойства связывает вас по рукам и ногам. *Уэйн Дайер (род. в 1940 году), писатель и мотивационный оратор*

поворот сюжета. Моя жизнь шла своим чередом без особых изменений. Я до сих пор иногда волнуюсь, но не иду на поводу у волнений. Я сразу же спохватываюсь, когда сбиваюсь с курса. И тогда я либо сам возвращаюсь на верный курс, либо прошу жену или друзей помолиться за меня, и всё становится на свои места. В первую очередь мне надо было признать, что мне необходимы перемены. Как бы я ни старался следовать диете и делать зарядку, много беспокойства и стресса вредило мне. Это всё равно, что одновременно стараться вести судно и топить его.

Как в 6-й главе Евангелия от Иоанна, когда ученики не могли справиться с управлением лодкой во вре-

мя бури во тьме. Они увидели, что Иисус идёт к ним по воде, и пришли в ужас. Но Он сказал им: «Это Я; не бойтесь». Они обрадовались и приняли Его в лодку, и она тут же приплыла к месту назначения!²

Вскоре после этого Иисус сказал Своим ученикам, что оставляет им мир и покой, и велел им не волноваться и не бояться.³ Апостол Павел сообщил читателям следующую формулу душевного покоя: «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».⁴

Сам Павел неоднократно оказы-

вался во всевозможных стрессовых ситуациях: в кораблекрушении, в тюрьме, и т.п. Однажды он был освобождён из заключения землетрясением.⁵ В другой раз он провёл в тюрьме много дней и ночей.⁶ Но что бы с ним ни произошло, он не оставался безутешным. Бог всегда помогал ему. И хотя мои похождения вовсе не такие захватывающие и ужасающие, как его, я ощутил тот же покой. Я избавился от хронического беспокойства, и это доказывает, что Иисус может даровать покой любому.

Дэвид Болик – сотрудник и один из основателей фирмы медицинского туризма MediTravelSolutions, живёт в г. Гвадалахара (Мексика). ■

МАРИЯ ФОНТЕЙН, АДАПТИРОВАНО

КАК ДОБИТЬСЯ НАИЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

КОГДА У ВАС МНОГО ДЕЛ, меньше всего хочется останавливаться, откладывать дела, медитировать и думать об Иисусе. Даже если вы попытаетесь, может оказаться, что найти покой в Иисусе не так-то просто. Однако Он сказал нам: «Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас; возьмите иго Моё на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдёте покой душам вашим».¹

Так что же значит «найти покой в Иисусе»? Это значит верить, что если вы попросили Его решить ваши проблемы или помочь вам в делах, то Он так и сделает. Это значит верить, что Он покажет вам, как правильно поступить, что Он поможет вам выполнить свою роль, и что Он сделает то, что вам не под силу. Это значит отложить проблемы и дела, отгородиться от окружающего мира и укрепиться духом в общении с Ним.

Одним словом, найти покой в Иисусе значит передать Ему проблемы и верить, что Он позаботится о решении. Если мы хотим добиться наилучших результатов, то общение с Иисусом и молитва не могут проходить второпях, поверхностно, в то время, как наши мысли заняты делами. Нам нужно установить с Ним связь, открыть

¹от Матфея, 11:28,29

²Евреям, 4:11

Ему своё сердце, чтобы Он очистил наши мысли и успокоил наш дух.

Общение с Иисусом – самая важная часть дня. Если у вас войдёт в привычку ставить его на первое место, то Он всегда будет рядом, поможет и укажет путь.

В Библии сказано: «Итак постараемся войти в покой оный».² На первый взгляд это противоречие – стараться войти в покой. Однако отложить дела и успокоиться не так-то просто. Понятие покоя в Иисусе несложно само по себе, но найти этот покой, отказаться от прежнего образа действия – нелегко. Однако если вы научитесь этому, то сэкономите время и силы, избежите стресса и напряжения. Вы удивитесь, как обходились без этого раньше.

МАРИЯ ФОНТЕЙН и её муж, ПИТЕР АМСТЕРДАМ, – ДИРЕКТОРА МЕЖДУНАРОДНОГО ХРИСТИАНСКОГО СООБЩЕСТВА «СЕМЬЯ». ■





ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Джойс Саттин

СЕГОДНЯ БЫЛ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ! Не потому, что это был день отдыха или день достижений или день без проблем. И всё же он был идеальным от начала до конца, и я решила вспомнить, что делала сегодня и понять, почему этот день получился таким. Может быть, мне удастся его повторить.

Я рано проснулась и начала день с трёхкилометровой прогулки, во время которой благодарила Бога за своих близких и молилась за них. Потом я почитала Божье слово, подумала над прочитанным и помолилась, чтобы оно изменило меня. Я послушала христианскую музыку, и слова песен вдохновили мою душу. Потом я наблюдала за висящей на окне призмой, которая улавливала солнечные лучи и рассеивала радужные отблески по всей комнате.

После завтрака я составила учебный план на следующий год и заказала школьные материалы для своих детей, которые ходят в первый, седьмой и девятый классы на семейное обучение. Потом я позанималась с ними. Утро было насыщенным, но на удивление ненапряжённым. Время, проведённое с Иисусом, давало о себе знать.

Я начала унывать, когда резала овощи к обеду, но стала благодарить Бога за обилие полезной еды. Руки были заняты, а сердце и мысли улетели навстречу Иисусу и наслаждались общением с Ним. Именно этого мне и не хватало.

В машине я послушала фортепианную музыку. Поток движения был напряжённым, но я спокойно ехала в сво-

ём ряду, и меня не беспокоила привычная боль в плечах. Пожилой мужчина впереди меня медленно заходил на поворот и некоторые водители с раздражением сигналили ему. И тут я заметила, что вместо раздражения испытываю восхищение, что он всё ещё в состоянии самостоятельно ездить по своим делам, и помолилась за него.

Вернувшись домой, я успела написать сообщения, позвонить, посидеть за чаем с соседкой, приготовить ужин, прибраться дома и провести время с сыном-подростком. Иногда я волнуюсь за него, но сегодня, когда он поделился со мной своими мнениями, заботами и мечтами, Иисус помог мне увидеть в моём сыне доброту и глубину, про которые я иногда забываю.

Вечером мы с мужем отправились на прогулку. Держась за руки, мы наблюдали, как закатное солнце раскрашивает облака яркими цветами, и вместе вспоминали наши благословения.

Я знаю, что каждый день не может быть идеальным, но я также знаю, как увеличить шансы заполучить ещё один такой день. Начну день с общения с Иисусом, а потом в течение дня буду поддерживать с Ним связь, обращая мысли к Нему и Его благодати.

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



КОНЕЦ ПОДКОВАМ

◆ КЕРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР ◆

У МЕНЯ В ПАМЯТИ СОХРАНИЛИСЬ ЯРКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ ИЗ ДЕТСТВА О ТОМ, как каждый вечер мужчины с нашей улицы собирались на участке возле нашего дома поиграть в подковы. Ритм жизни был медленнее, когда я был ребёнком. После рабочего дня с девяти до пяти наступало время отдохнуть и поиграть в подковы.

Вы, наверно, не знаете такой игры. В 12 метрах от игроков в землю воткнут металлический шест, и в него бросают железные подковы. Тот, чья подкова приземлится ближе всех к шесту, считается победителем. А если кто-нибудь забрасывает подкову на шест, это называется «окольцовка».

Во время игры было приятно поговорить о том, как прошёл день. Мужчины рассказывали о своих победах и несчастьях или обсуждали последние события. Конечно, я много тогда не понимал, но мне всё равно было интересно.

С приходом телевидения всё изменилось. Каждая семья купила себе телевизор, люди стали всё меньше времени проводить за игрой в подковы. Теперь они каждый вечер проводили перед новым чудом с мерцающим чёрно-белым

экраном. И это было только начало.

По результатам последних исследований британцы проводят больше 50% дня, используя технические приборы, в том числе перед телевизором, в Интернете и социальных сетях. В среднем на это уходит 8 часов 41 минута ежедневно, а это больше времени, чем люди в среднем тратят на сон!¹

Первые коммерческие авиарейсы появились всего лишь сто лет назад. Теперь каждый день в среднем более восьми миллионов человек совершают перелёты.² Маловероятно, что подобная скорость сделала нас счастливее. И, по-моему, технический прогресс не принёс нам душевного покоя.

От рождения до самой смерти мы участвуем в гонке. У нас не остаётся времени сделать паузу и порадоваться жизни. Делать больше, делать лучше, делать ещё вчера, добиться быстрого богатства – или быстро залезть в дол-

¹См. <http://www.bbc.com/news/technology-28677674>.

²См. <http://www.iata.org/pressroom/pr/Pages/2013-12-30-01.aspx>.

³от Луки, 1:79

⁴<http://elixirmime.com/>

⁵См. Исаия, 9:6.

⁶См. от Иоанна, 14:27.

ги. Быстрое питание, быстрые компьютеры, быстрые деньги, быстрые машины на скоростном шоссе, быстродействующие речи и проворные языки. Кажется, наш нынешний лозунг – «Живи без оглядки».

Иногда при таком скоростном образе жизни мы настолько перегружаем себя, что не можем справиться со стрессом. Иногда мы даже не замечаем, как попадаем в стрессовые ситуации. Недавно я ходил к зубному и узнал, что у меня на зубах появились трещины. Врач объяснил мне, что из-за стресса я сжимаю челюсти во сне и скриплю зубами.

Снятию стресса посвящены крупные исследования, потому что непродуктивность, производственные потери и прогулы, связанные со стрессом на рабочем месте, приводят к миллиардным ущербам в экономике. Каково же решение? Мы не можем повернуть время вспять, да и вряд ли хотим. Нынешний мир отличается от того мира, в котором вырос я. Нам нужно адаптировать свой подход. К счастью, в результате исследований выяснились весьма простые способы избавления от стресса.

- Займитесь садоводством.
- Избавьтесь от хлама в доме и от ненужных вещей на рабочем месте.
- Проявляйте больше любви и ласки и принимайте их в ответ.
- Сходите на массаж.
- Уделите внимание развитию любящих отношений.
- Перейдите к здоровому питанию и образу жизни. Например, сократите употребление алкоголя, кофеина, бросьте курить.
- Уделяйте время физической активности, по возможности – на свежем воздухе.
- Каждый день делайте окружающим три искренних комплимента.
- Выспитесь.
- Смейтесь.
- Послушайте спокойную музыку.
- Устройте себе мини-отпуск.
- Заведите домашнее животное.

Все эти практические советы полезны, но их недостаточно для того, чтобы обрести душевный покой. Для этого нужно прислушаться и услышать Божий голос в нашем сердце, который напоминает, что Бог любит нас, несмотря на наши недостатки.

Найдите сегодня момент обновиться в молитве и найти покой душам вашим. Если вы ощутите невероятную любовь Бога, вы по-другому взглянете на свои проблемы. Незадолго до рождения Иисусу было дано пророчество о том, что Он «направит ноги наши на путь мира».³ Желая вам всегда идти Его путём.

КЕРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР – СЦЕНАРИСТ И АКТЁР ПАНТОМИМЫ⁴ в г. Мумбаи (Индия), член Международного сообщества «Семья». ■



ДАР ПОКОЯ

Дорогой Иисус, Ты – Господь мира.⁵
Я приглашаю Тебя и Твой покой⁶ в своё сердце. Дай мне найти покой в Тебе среди жизненных бурь, принять Твой дар вечной жизни и уповать на Тебя отныне и вовек.

ВЕРА

Когда кипят морей раскаты,
И под грозой сгорают небеса,
И вихри с кораблей сдирают паруса,
И треснули могучие канаты,

Ты в челноке будь Верой твёрд!
И Бог, увидя без сомненья,
Тебя чрез грозное волненье
На тонкой нитке поведёт...
Фёдор Глинка (1786–1880)

Секрет

О, как божественно сладостно приходиться тайно перед Его лицом и пребывать в Его шатре! *Дэвид Брейнерд (1718–1747), миссионер, проповедовавший североамериканским индейцам*



Как драгоценна милость Твоя, Боже! Сыны человеческие в тени крыл Твоих покойны. *Псалом 35:8*

Филиппийцам, 4:6,7



Что делать верующему в дни темноты? Сидеть и слушать. Пусть уповает на имя Господа и полагается на Бога. Пусть остановится, как сказано в Писании, и послушает. Для начала надо ничего не делать, остановиться. Это противоречит человеческой натуре, но это самый разумный курс действий. Как говорится, «Поспешешь, людей насмешишь». Иными словами, если не знаешь, что делать, не надо бездумно суетиться, надеясь на авось.

Остановитесь и посмотрите, что сделает Бог. Когда мы молчим и уповаем на Бога, Он может действовать. Наше беспокойство нередко мешает Ему сделать всё, что может Он. Если наши мысли в смятении, а сердца в волнении, то мы не даём Ему помочь нам. Божий покой утихомирит наши умы и утешит сердца.

Возьмите Бога за руку и позвольте Ему повести вас навстречу яркому свету Его любви. Остановитесь. Позвольте Ему выполнить работу за вас. «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».¹ *Вирджиния Брандт Берг (1886–1968), американская евангелистка и проповедница*



Бог не стоит в стороне, когда я не нахожу слов. Он внимательно слушает меня. Он разбирает мои невразумительные слова и слышит голос моего сердца. Он воспринимает мои вздохи и невнятное бормотание, как возвышенную прозу. *Тимоти Джонс*



Господь сказал: Сам Я пойду, и введу тебя в покой. *Исход, 33:14*



Однажды мой малыш заглянул в дверь моего кабинета. Он, конечно, знал, что не должен беспокоить меня в рабочее время. И потому его немного мучила совесть. Но он всё равно поднял ко мне свои милые большие глазёнки и сказал: «Папа, я посижу молча, если ты разрешишь мне побыть с тобой!» Любимый отец поймёт, что после такой трогательной просьбы он получил разрешение.

Этот эпизод заставил меня задуматься. Разве не так мы зачастую относимся к нашему Небесному Отцу? Мы очень любим быть с Ним, просто находиться рядом! К тому же мы Ему никогда не мешаем, когда бы и как часто мы ни приходили!

Оле Халлесби (1879–1961), норвежский христианский преподаватель



Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя. Псалом 54:23



Покой приходит не в отсутствии проблем, но в присутствии Бога. *Неизвестный автор*



Когда бегут от нас и горе и нужда,

О, как отрадно нам тогда, пылая верой,

От дум и дел отринуться порой

И к Богу вознестись

воспрянувшей душой!

Лихачёв В.С. (1849–1910)



Будьте близки к Иисусу, чтобы, когда вы возлагаете свои трудности на Его плечи, на душе воцарялся покой. Когда мы близко узнаём Иисуса, наши молитвы становятся тихими, уверенными и благословенными разговорами с Ним, нашим лучшим Другом, обо всём, что у нас на уме, будь то наши потребности или потребности других. А особенно успокоительными наши молитвы станут, когда мы осознаем, что, поговорив с Иисусом, мы выполнили всё, что от нас требовалось. С этого момента всё в Его руках. Теперь за всё отвечает Он.

«Поговори с Иисусом, Он даст душе покой. Осколки сердца соберёт Он любящей рукой».
Олле Халлесби



Нас убивает не стресс, а наше отношение к нему. *Ханс Селье (1907–1982), эндокринолог, называемый «отцом» исследований по преодолению стресса*



Только в одном месте наша душа может полностью обновиться – в тайном месте молитвы наедине с Богом. Когда мы откладываем всё временное, что отвлекает и пугает нас, и перед лицом Бога размышляем о небесном, тогда преобразующая сила Бога начинает действовать в нас, мы изменяемся и обновляемся. *Вирджиния Брандт Берг* ■

СМЕЯТЬСЯ, ЗАБЫВ ОБО ВСЁМ

ТЕРЕЗА НЕЛЬСОН



КАК ЛЕГКО, НАСЛУШАВШИСЬ ЧУЖИХ СОВЕТОВ, изменить себе и стать другими. Перестать быть уникальными и чудесно созданными личностями. Основывать свою самооценку на чужом мнении, а не на мнении Бога.

К нам в гости пришла пожилая родственница. «Леди не смеётся с открытым ртом, закидывая голову назад и выставя гланды на всеобщее обозрение», – сказала она.

Я ужасно расстроилась. «Неужели я правда так смеюсь?»

Она изобразила меня, и это было устрашающее зрелище.

Я стала вести себя осторожно. Каждый раз, когда я смеялась и радовалась, мне на ум приходили слова родственницы и её пародия моего смеха. И я сразу же прикрывала рот, чтобы никто не увидел мои зубы

мудрости, опускала подбородок, держала голову прямо и старалась придать моим губам скромную, аккуратную форму.

Мне хотелось радоваться жизни, самозабвенно смеяться, но меня преследовала застенчивость, и радости не оставалось места. «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».¹

Потом в один прекрасный день я засмеялась, как раньше. Солнце сияло по-прежнему. Никто не заметил, какой формы у меня гланды. Никто не отвернулся от меня и не назвал меня «гиеной». Я снова начала смеяться и радоваться собственному смеху.

Однажды моя дочь, которая любит фотографировать без предупреждения, сняла меня «скрытой камерой», когда я смеялась. Это одна из моих любимых фотографий.

В тот момент мы прогуливались по улицам Дублина (Ирландия) и, остановившись на тротуаре, начали

шутить друг с другом. На фотографии я разговариваю с отцом, и мы вместе смеёмся. Я протягиваю руку к нему, закинув голову и смеясь с широко раскрытым ртом. Я смеюсь не просто голосом и губами, но всем телом, всей душой.

В Псалмах сказано: «Ты исполнил сердце моё веселием».² Именно так я хочу смотреть на жизнь. Смеюсь. Смеюсь от всего сердца и наслаждаясь этой временной, беспорядочной и загадочной жизнью, данной мне Богом. Я хочу смеяться, забыв обо всём, потому что Бог на моей стороне, и у Него тоже есть чувство юмора. Не верите – взгляните на утконоса.

Тереза Нельсон живёт в штате Миссури (США) со своим мужем и двумя детьми. Многие её произведения, опубликованные более чем в 50 печатных изданиях, говорят о Боге. ■

¹Притчи, 17:22

²Псалом 4:8



ТЕРАПИЯ ОТ СТРАХА

АННА ПЕРЛИНИ

МЫ С ВОЛОНТЁРАМИ ЗАКОНЧИЛИ РИСОВАТЬ большую картину на стене местной воскресной школы, и я чистила свои кисточки и палитры, когда мне передал записку Максим.

«Меня очень вдохновила встреча и совместная работа с такими людьми, как вы. Вы полны веры и оптимизма. Помолитесь, пожалуйста, за меня, у меня сейчас очень трудный период жизни. Спасибо.»

Я удивилась, потому что Максим вовсе не производил впечатление человека с большими проблемами. Он был дружелюбным, вежливым, успешным человеком.

Через несколько месяцев Максим пригласил меня в гости на ужин. Именно тогда он рассказал мне, что годами мучился изнурительными приступами паники, которые не давали ему жить полноценной жи-

звью. В последнее время даже боязнь приступа мешала ему выйти из дома. От психотерапии было мало толку, и он, стесняясь своей болезни, начал придумывать оправдания, когда его приглашали куда-нибудь.

Его рассказ нашёл отклик в моей душе. Я тоже испытывала периодические приступы страха, которые приводили к напряжению и беспокойствам, хотя и не такие сильные, как у него.

После автоаварии я несколько лет боялась садиться за руль, особенно на шоссе с большим транспортным потоком. У меня начиналось усиленное сердцебиение, меня пробивал холодный пот. В итоге я стала страшиться поездок в любом транспорте. Мне понадобилось долгое время, чтобы преодолеть страх, и я понимала, что испытывает Максим.

Сначала я выслушала рассказ Максима о его проблеме. Потом рассказала ему о своём опыте.

«Как вам удалось избавиться от

страха?» – поинтересовался он.

Я рассказала, как уповала на Иисуса, молилась и слушала вдохновляющую музыку, что и стало ключом к решению проблемы. Изменения происходили постепенно, и даже теперь меня иногда кратковременно охватывает страх. Но он служит напоминанием о том, насколько многого я добилась. Перед уходом я помолилась с Максимом, чтобы он научился доверять Иисусу и избавился от страхов.

К счастью, после нескольких месяцев такой же «терапии» Максим избавился от приступов паники. Он снова живёт полноценной жизнью, начал путешествовать и открыл свой дом и своё сердце людям, нуждающимся в его помощи.

Анна Перлини – одна из основателей гуманитарной организации *PER UN MONDO MIGLIORE*,¹ действующей в странах бывшей Югославии с 1995 года. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org/>



ТВОРЧЕСКОЕ МОЛЧАНИЕ

Сумит Дхамиджа

Индия, где я живу, – это страна широких, просторных полей, горных пиков-великанов, упирающихся в небо, необъятных рек, неторопливо журчащих среди скал. Страна такая же мирная, как всегда, а вот жители, как и повсюду в мире, нередко оказываются жертвами стресса.

Доктор Ханс Селье, видный медицинский исследователь, заметил: «В этом торопливом мире мы слишком часто поддаёмся стрессу. Мы постоянно спешим и непрерывно волнуемся». К сожалению, многие ещё не знают, как обрести внутренний покой.

Отличный приём для преодоления стресса – практика тишины. Для этого нужно быть в тихом месте, сидеть молча, не шевелясь, и переключить мысли на нейтральную передачу. Уильям Джеймс (1842–1910) сказал: «Развивать силу молчания так же важно, как и силу слов». Томас Карлайл (1795–1881) заявил: «Молчание – это среда, в которой творятся великие дела». Божье слово даёт такой же совет: «В тишине и уповании крепость ваша».¹

Недавно я прочитал интервью с производителем резины, в котором он рассказал, что промышленность научилась делать эффективные шины только тогда, когда конструкторы начали руководствоваться принципом поглощения ударов, а не сопротивления им. Мы тоже можем добиться большего успеха, если научимся расслабляться и не сопротивляться стрессу и напряжению, а амортизировать их.

Сумит Дхамиджа – читатель журнала «Подключись!» из Индии. Он сказал: «Я читаю журнал «Подключись!» с 2005 года, и эти духовные статьи помогли мне не терять веры в тревожные моменты». ■

¹Исаия, 30:15

Журнал «Подключись!» приглашает читателей к сотрудничеству. К сожалению, мы не можем гарантировать, что каждая статья будет опубликована. Присылайте свои статьи по адресу activated@activated.org.

Если хотите поддерживать в себе силы, чтобы выполнять свои обязанности, а также прожить долгую и продуктивную жизнь, вам следует уделять хрупкому, но мощному механизму под названием «человеческая личность» такое же внимание, какое инженеры уделяют своим приборам. Можно купить новый прибор, но такой «прибор» как вы не купить, если он сломается, а главной причиной поломок является стресс.

Норман Винсент Пил (1898–1993), проповедник и писатель

Нам нужно найти Бога. Но Его не найти в шуме и беспокойстве. Посмотрите, как природа, деревья, цветы и трава растут в полной тишине. Нам нужно быть наедине с Богом в тишине, чтобы обновиться и преобразиться. Потому что тишина может дать нам новый взгляд на жизнь.

Мать Тереза (1910–1997)



Стресс – это мусор современной жизни. Он накапливается у всех, но если не избавляться от него, то он заполнит вашу жизнь.

Терри Гиллеттс (род. в 1973 году)

Хлоя Уэст

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА

КАК ЧАСТО МЫ, ДОСТИГНУВ НАКОНЕЦ СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ И УДОВОЛЁРЁННОСТИ, хотим повесить на дверь табличку «Не беспокоить»?

Конечно, нам не избежать беспокойства и стрессовых ситуаций, но когда они возникают, Бог может дать нам внутренний покой. «Твёрдого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповают он».¹ Если мы обращаемся к Иисусу, Он даёт нам покой. Если мы проводим время с Ним в молитве, чтении Его слова и размышлении о Нём, то получаем в награду покой.

Иногда кажется, что невозможно оставаться спокойными, что мы еле держимся на плаву. Иисус – Господь мира. Он сказал: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир даёт, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается».² Итак, если вам хочется прикрепить себе на лоб табличку «Не беспокоить», помните, что Он дарит особенный покой: вечный, глубокий, ощутимый. Стоит только попросить.

Хлоя Уэст – АМЕРИКАНСКАЯ ПИСАТЕЛЬНИЦА. ■

¹Исаия, 26:3

²от Иоанна, 14:27

³См. от Марка, 4:35–41.

Иисус спал в лодке. Бушевали волны, завывал ветер, буря швыряла малое судёнышко. Ученики испугались, что погибнут в пучине. Разбудив Иисуса, они стали умолять Его о помощи. Он был в силах помочь им. Он сказал: «Умолкни, перестань», и сделалась великая тишина.³ Какой бы суматошной ни была наша жизнь, мы тоже можем найти покой, если обратимся за помощью к Иисусу.
Аби Мэй



От Иисуса, с любовью

ОТКРЫТОЕ ОКНО

Когда жизнь становится похожа на крошечную комнату без окон, стены которой давят на тебя, ты можешь ускользнуть сквозь созданное тобой окно. Читай Моё слово и размышляй о нём, верь Моим обещаниям и применяй их к себе, и ты откроешь окно в духовный мир, где тебя ждут чудеса. Жаркое солнце Моей любви растопит напряжение.

Как глоток свежего воздуха, лёгкий ветерок Моего Духа прояснит твой разум. Кристальные потоки истины и озёра мудрости освежат твой дух. Перед тобой откроются новые просторы. Ты увидишь всё с небесной точки зрения и придёшь в восторг от новых возможностей и целей, открывающихся тебе. Ты найдёшь новую веру и вдохновение. На смену чувству подавленности придут радость и жажда жизни. «Слова, которые говорю Я вам, суть дух и жизнь».¹

Обратись к Моему слову, когда кажется, что у тебя связаны крылья, и Я выпущу тебя на свободу.²

¹от Иоанна, 6:63

²См. от Иоанна, 8:31,32.