

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

ПОДКЛЮЧИСЬ!



ЗВУКИ ТИШИНЫ

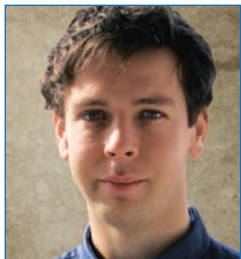
Советы о медитации

Ему не всё равно

Когда сокрушается сердце

Иисус – моё прохождение

Ведёт меня по жизни



КОЛОНКА РЕДАКТОРА ЛУЧШИЙ ДРУГ НАВСЕГДА

Библия предупреждает, что пока мы живём на этой земле, нас ожидают трудности.¹ К счастью, в ней также обещано, что нам не придётся переживать их в одиночестве. «Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной».² «Всегда видел я пред собою Господа, ибо Он одесную меня; не поколеблюсь».³

Бог любит, когда мы говорим с Ним, как с самым близким другом. Он обещает быть рядом с нами. «И воззовёте ко Мне, и пойдёте и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня и найдёте, если взыщете Меня всем сердцем вашим».⁴

Он хочет знать о том, что не даёт нам покоя, хочет, чтобы мы передали Ему все заботы. Он хочет дать нашим сердцам надежду, душе – покой, а жизни – силу.⁵ Конечно, Бога интересуют не только наши страдания. Он хочет, чтобы мы рассказывали Ему обо всём, от малейших побед до величайших страхов, обо всём, что происходит у нас в жизни и в сердце.

Войдя в нашу жизнь, Иисус навсегда остаётся с нами. Иногда мы ощущаем Его присутствие, иногда – нет, но, благодаря вере, мы можем повторить слова царя Давида: «Много скорбей у праведного, и от всех их избавит его Господь».⁶ У Давида бывали трудности, его не раз охватывало отчаяние,⁷ но он всё равно знал, что Бог никогда не покинет его в беде. И нас Он тоже не покинет.⁸

Я надеюсь, что этот выпуск журнала «Подключись!» поможет вам и вдохновит. Помните: что бы ни случилось, вы не одиноки!

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. Poczтовая 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

© 2016 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-184-X

¹См. от Иоанна, 16:33.

²Псалом 22:4

³Псалом 15:8

⁴Иеремия, 29:12,13

⁵См. 1-е Петра, 5:7.

⁶Псалом 33:20

⁷См. Псалом 60:3.

⁸См. Евреям, 13:5.

ПОКА ТАНОМ ТЕНИ

Джойс Саттин

Недавно поздно вечером меня разбудил телефонный звонок. Очнувшись от глубокого сна, я быстро оделась, собралась и побежала к машине, чтобы помочь друзьям, которые попали в небольшую аварию. На дворе стояла ночь, их нужно было подвезти с места происшествия. Я была обеспокоена, меня не покидали мысли о том, что всё могло быть гораздо хуже. Борясь с тревогой и волнением, я добралась до места происшествия и подвезла друзей домой.

Я вела машину по незнакомым улицам среди ночи в поисках пути и молилась за всех попавших в аварию, молилась о мудрости и защите. А главное, я благодарил Бога, что Он так замечательно заботится о нас даже в трудных обстоятельствах, несмотря на ошибки и промахи.

Через несколько часов я, наконец, добралась до постели. Помолившись, я передала всю ситуацию в Божьи руки. Я перечитала несколько стихов из Библии и послушала несколько подкастов на духовные темы. Я общалась с Иисусом в ночной тишине, и время летело незаметно.

Через некоторое время я поняла, что не смогу за-

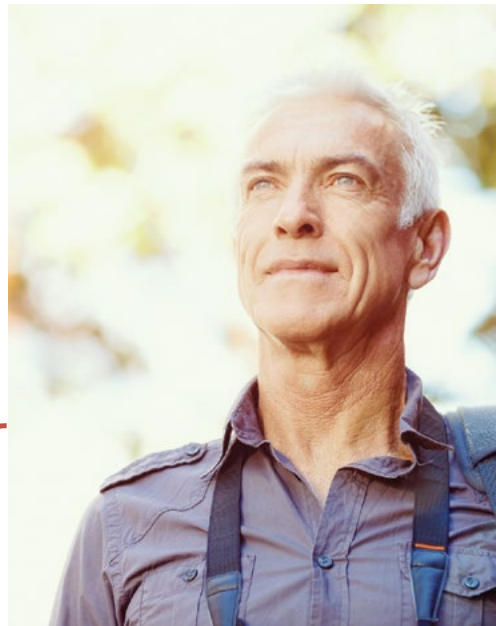
снуть. Адреналин, струящийся по жилам после ночных событий, придал мне бодрости. Я просто лежала, молилась, уповала, пока за окном не забрежил рассвет. Тогда я крепко заснула на несколько часов и проснулась удивительно свежей, готовой к предстоящему дню.

Эта ночь была необычной, и я благодарна, что такое случается не часто. И хотя я не могла контролировать свое состояние из-за ночного стресса, я всё равно чувствовала, что Бог любит меня и заботится обо мне. Я не могла спать, но нашла покой в Божьих объятиях, и этого было достаточно. Неприятности иногда происходят, но Он защищает нас от многих несчастных случаев и крупных проблем.

Ночью тени кажутся длиннее. Мы блуждаем, теряемся и нервничаем. Но мы не одиноки в темноте. Когда мы взываем к Богу, Он всегда рядом, помогает нам, поддерживает, утешает, пока не наступит утро, и тогда тени тают.

Джойс Саттин – учительница и писательница из г.Сан-Антонио (США). ■

КАК БЫТЬ БЛИЖЕ К ИИСУСУ



Мария Фонтейн

Я часто слышу, как люди говорят: «Наверно, я далёк от Иисуса, потому что не ощущаю близости к Нему». Но в Библии ясно сказано, что мы не должны руководствоваться своими чувствами или поверхностными впечатлениями. «Мы ходим верою, а не видением».¹

Если мы полагаемся на чувства как

на показатель духовного состояния, то всегда будем беспокойны. Мы потеряемся в волнах переменчивых чувств, которые у нас возникают. Всегда будет непонятно, как чувствовать себя завтра, потому что это будет зависеть от нашего самочувствия утром.

Но, как бы мы себя не чувствовали, мы всегда знаем, что наши взаимоотношения с Иисусом крепки, а Его любовь к нам – непоколебима. Он сказал: «Любовью вечною Я возлюбил тебя»,² «Горы сдвинутся и холмы поколеблются, – а милость Моя не отступит от тебя»³ и «Не оставляю тебя и не покину тебя».⁴

Руководствуясь чувствами, мы впадаем в уныние

Если вы руководствуетесь чувствами, то чаще всего будете ощущать себя ужасно, потому что в мире много негатива, не говоря уже о лжи и сомнениях дьявола! Когда вас переполняют нега-

тивные мысли, вы наверняка начнёте думать, что вы неудачник и ни на что не годитесь. Тогда легко можно впасть в отчаяние, уныние и безысходность, а оттуда рукой подать до вывода: «Конечно, я далёк от Иисуса! Да Он вообще меня не любит, потому что вон как я себя ужасно чувствую!»

Если вы полагаетесь на чувства, то ваши эмоции могут выйти из-под контроля и привести к ощущению отдаления от Бога. Когда вы руководствуетесь своими чувствами,⁵ а не верой, вы более подвержены сомнениям. А под градом сомнений нужно сражаться верой⁶ и противостоять дьяволу и его лжи.⁷

Не беспокойтесь, если не чувствуете близости к Иисусу

Когда я укладывала спать свою дочь в детстве, она иногда говорила: «Я устроюсь поудобнее в

¹2-е Коринфянам, 5:7

²Иеремия, 31:3

³Исаия, 54:10

⁴Евреям, 13:5

⁵См. 2-е Коринфянам, 5:7.

⁶См. 1-е Тимофею, 6:12.

⁷См. Иаков, 4:7.

⁸См. Иаков, 4:8

⁹См. 1-е Иоанна, 3:20.

¹⁰См. Псалом 102:8; 36:24.

¹¹1-е Иоанна, 1:9

¹²Псалом 50:19

¹³Псалом 144:18

¹⁴Псалом 33:19



обнимку с Иисусом». Она могла себе это представить, и я рада за неё, но у меня никогда не было такого буйного воображения. Я никогда не чувствую, будто покоюсь в объятиях Иисуса. Я не одарена богатым воображением, мне это не свойственно.

Одним это дано, другим нет. Некоторые люди более эмоциональны и впечатлительны, другие менее. Но если бы я беспокоилась лишь потому, что не ощущаю сильной эмоциональной близости с Иисусом, то вечно жила бы на нервах! Мне приходится руководствоваться верой. В Библии мало говорится о чувствах, но много – о вере, уповании на Бога и Его Слово.

Легко узнать, близки ли вы к Иисусу, потому что в Его Слове дано обещание, что если вы приблизитесь к Богу, то Он приблизится

к вам.⁸ Даже если вы не ощущаете никакой близости, вы можете знать, что близки к Нему, если делаете всё возможное, чтобы приблизиться к Нему, любить Его и угодить Ему.

Что делать, если вы совершили ошибку?

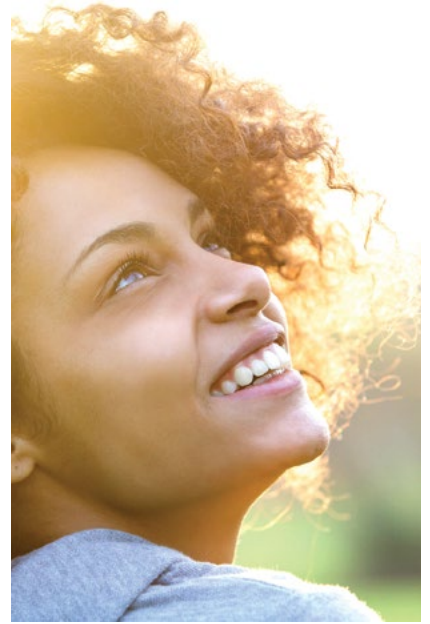
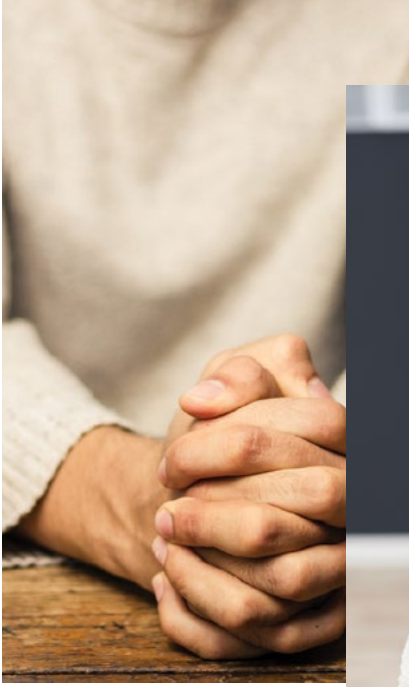
Конечно, если вы знаете, что не выполнили того, что хочет Иисус, то легко поддаться чувству вины. «Как же я могу быть близок к Иисусу, если у меня столько недостатков и неудач?» Не давайте дьяволу или даже вашему сердцу осуждать вас.⁹ Если вы раскаиваетесь в своих ошибках, если искренне желаете приблизиться к Нему, то Он будет милостив и добр к вам.¹⁰ «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды».¹¹ «Сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь,

Боже».¹²

Если вы искренне хотите угодить Иисусу, то Он обязательно «приблизится к вам, когда вы обратитесь к Нему. Библия обещает: «Близок Господь ко всем призывающим Его, ко всем призывающим Его в истине»¹³ и «Близок Господь к сокрушённым сердцем и смиренным духом спасёт».¹⁴

Так что, независимо от возможных чувств разочарования в себе, вины или раскаяния, если вы знаете, что искренне стараетесь любить Иисуса, угодить Ему и соблюдать Его Слово, то можете не сомневаться – вы близки к Нему, даже если не ощущаете этого!

Зачастую ближе всего к Иисусу оказываются те люди, которые думают, что они далеки от Него. Например, когда нас смиряют наши ошибки и недостатки, мы обычно не чувствуем вдохновения или



близости к Богу, но в такой момент мы, возможно, очень близки к Нему. А бывает наоборот, людям кажется, что они очень близки к Нему, а на самом деле, это далеко не так. Особенно, если такие люди полагаются на свои достижения и заслуги, а не на доброту, благодать и милость Бога.

Иногда мы расстраиваемся, потому что Бог учит нас чему-нибудь, обличает нас в грехах или предупреждает о чём-нибудь. Поэтому если нам не по себе, нужно обратить внимание на своё сердце и поступки и понять, почему мы так себя чувствуем, что Бог пытается нам показать.¹⁵

СЕКРЕТ БЛИЗОСТИ

Как узнать, близки ли вы к Иисусу? Как приблизиться к Нему? Для

¹⁵См. 2-е Коринфянам, 13:5.

¹⁶от Иоанна, 14:23

этого нужно читать и соблюдать Его Слово. Иисус обещал: «Кто любит Меня, тот соблюдет слово Моё; и Отец Мой возлюбит его, и Мы придём к нему и обитель у него сотворим».¹⁶ Значит, если вы любите Его и соблюдаете Его Слово, тогда, конечно же, вы близки к Нему. Он сотворил дом в вашем сердце. Куда уж ближе! Вот как всё просто.

КАК БЫТЬ БЛИЖЕ К ИИСУСУ

Иногда мы испытываем духовный трепет, радость от того, что помогли человеку найти Иисуса или получили ясное и чёткое Божье слово. Всё это знаки Божьей любви и вдохновения. Но не стоит ожидать этих чувств или расстраиваться и сомневаться в себе и в своей связи с Господом, если они не возникают.


Вы не всегда будете радоваться, ощущать вдохновение и прыгать от восторга. Иногда вы голодны или

устали. Иногда вы болеете. Иногда трудно думать о том, что Иисус любит вас, заботится о вас и помогает вам.

Так что временами вы ощущаете близость к Иисусу, а временами – не ощущаете. Но пусть вас это не беспокоит. Даже если вы не ощущаете близости к Иисусу, вы всё равно можете быть близки к Нему, потому что близость к Иисусу – это намного больше, чем чувство!

Мы просто хотим быть близки к Иисусу! Если вы ощущаете эту близость, будьте благодарны. Если не ощущаете, не расстраивайтесь. И помните, даже не сомневайтесь, что вы близки к Иисусу, если любите Его и стараетесь угодить Ему.

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



Светить всегда и везде

Кейс Филлипс

ДВЕ НЕОТЕМАЕМЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА – это крепкие взаимоотношения с Творцом жизни и хорошие отношения с окружающими. Быть счастливым без этого вообще невозможно. Иисус раскрыл этот секрет, когда сказал: «Возлюби Господа Бога твоим всем сердцем твоим и всею душою твою и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя».¹

Первая заповедь замечательна тем, что невозможно любить Бога, не испытав Его ответной любви. И тогда радость жизни возникает сама собой. Если знаете, что вы Его особое творение, и что Он любит вас, то всё становится на свои места, даже те мелочи, которые вас в себе раздражают. Он сделал вас такими, как Ему хочется, но Он всё ещё работает над вами. И вы можете и должны добиваться новых, пусть малых, успехов с Его помощью каждый день. Каждый день несёт новые задачи, новые возможности, новые включения. В ваших силах совершить всё, что угодно, потому что для Бога нет ничего невозможного!

Если вы именно так относитесь к жизни, то вторая составляющая жизненного успеха – хорошие отношения с окружающими – последует сама собой.

Вы легко станете заводить друзей и поддерживать с ними отношения, потому что ваша любовь, вера и оптимизм притянут к вам людей, как магнит.

Близость к Богу поможет вам и в преодолении проблем. У Него есть всё, что вам нужно: любовь, счастье, цель, смысл и многое другое. Если вы любите Его, то вы на Его волне и готовы принять всё, что Он приготовил вам. Он вовсе не далеко в небесах, недоступный и непостижимый. Иисус сказал: «Царствие Божие внутри вас есть».² Радуйтесь и несите его повсюду! ■

УЧИТЕЛЬ

Рассказано отцом Томми Лейном

Однажды мать Тереза привела в приют женщину с улиц Калькутты. Она была покрыта язвами и паразитами. Мать Тереза очистила и перевязала язвы, а женщина всё это время кричала и ругалась последними словами. Наконец, женщина спросила:

«Сестра, почему вы это делаете? Мало кто ведёт себя, как вы. Кто вас научил?»

Мать Тереза ответила: «Мой Бог научил меня».

Женщина сказала, что хочет узнать её Бога.

Мать Тереза поцеловала её в лоб и сказал: «Ты знаешь моего Бога. Мой Бог называется любовь». ■

¹от Матфея, 22:37–39

²от Луки, 17:21

Как любить Бога от всей души

ДЖЕССИ РИЧАРДС

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД произошёл переломный момент в моих взаимоотношениях с Богом. До тех пор в моей голове была следующая картина взаимоотношений с Богом. Нужно совершать поступки, из-за которых Он будет радоваться или гордиться мной, и не совершать того, что ему не угодно. Он же, со Своей стороны, тоже будет что-нибудь делать для меня. Я просила Его что-нибудь сделать, а потом пыталась понять, почему Он сделал то, чего я не просила. Или расстраивалась, когда мне казалось, что Он сделал нечто не в моих интересах, и старалась понять, почему Он так поступил.

Потом я испытала прозрение, которое показало мне в совершенно другом свете Бога и моё общение с Ним. Прозрение пришло после того, как я прочитала

одну мысль о том, что надо любить Бога искренне, за то, какой Он есть, а не за то, что Он делает для нас. Наверняка я слышал это и раньше, но в тот момент эти слова меня изменили.

Я стала думать, что для меня значит любить Бога искренне. Я начала думать, как быть, а не что делать. Как быть с Богом, наслаждаться Им, быть человеком, с которым Ему приятно общаться. Я думала, как получше узнать Его, как поддерживать с Ним глубокую духовную связь, связь в духе, связь умов. Душа каждого человека глубока и сложна, её нелегко познать и объять. А тем более душу Бога. Как же я могла так Его упрощать?

Я поняла, что воспринимала Его почти как карикатуру. Иногда мне казалось, что Он – что-то вроде «космического джинна», который по мановению волшебной палочки

давал мне разные вещи и поощрял меня (когда я вела себя хорошо). Или наказывал меня (когда я вела себя плохо). В других случаях, я считала Его своего рода начальником или «повелителем», который всегда хочет, чтобы я что-нибудь для Него делала и выполняла Его задания, а Он проверял, соответствую ли я Его ожиданиям, и вёл подсчёт заработанных мной очков.

После получения откровения я старалась рассуждать так: «Если бы Бог был человеком, и мы любили бы друг друга, что бы мы делали вместе? О чём бы говорили? Чем бы я с Ним делилась? Что бы я хотела узнать про Него, о чём бы я Его спросила?»

Ответ на этот вопрос найти было непросто. Но суть в том, что если любишь человека и хочешь проводить время с ним, то обычно говоришь с ним не только о своих



сегодняшних достижениях или о своих ошибках и планах. Этому есть место и время, но любящие взаимоотношения подразумевают разговор о мыслях и чувствах, о том, что для нас важно. И это не односторонний разговор, в котором говорит или выполняет просьбы только один человек.

Теперь мы гуляем вместе, бегаем трусцой, разговариваем. Я иду или бегу где-нибудь на природе, и думаю о Нём. Я стараюсь не только говорить, но и слушать. Я стараюсь не ожидать определённого направления в разговоре. Я знаю, что есть время просить о чём-нибудь в молитве. Но чтобы избавиться от плохой привычки, на некоторое время я прекратила обращаться к Нему с любимыми просьбами во время прогулок. Я наполняю мысли благодарностью и хвалой. Я сосредоточиваюсь на Его качествах, ха-

рактере и натуре, на том, какой Он есть, а не что делает. Я размышляю о том, как мне больше походить на Него, во всех Его проявлениях. И прошу Его в эти моменты только об этом.

А ещё я научилась по-другому воспринимать идею о том, что Бог следит за нами. Я люблю наблюдать за людьми. Находясь в ресторане или баре, в аэропорту или на вокзале, я увлечённо наблюдаю за поведением людей, как они одеты, как они ходят, что они читают, как разговаривают и общаются друг с другом. И теперь, когда я думаю, что Бог наблюдает за нами, я вспоминаю, как я наблюдаю за людьми. Иными словами, я не думаю, что Он изучает и оценивает все мои слова и поступки и судит меня. Я думаю, что Ему, наверно, интересно смотреть, как мы себя ведём, что говорим и делаем.

Я представляю, что бы я подумала, если бы сделала большую фигуру из Лего, а она бы ожила, как в «Лего. Фильме». Как бы мне понравилось наблюдать за ней?! Я понимаю, что это упрощённый взгляд на вещи, но думаю, что Богу, скорее всего, интересно и приятно наблюдать за нами. Мы любим Его искренне, таким, как есть, а Он любит нас такими, как есть, за нас самих, за то, что для нас важно, за наши особенности и желания. Он любит наблюдать за нами и быть с нами.

ДЖЕССИ РИЧАРДС – одна из членов редакции журнала «Подключись!» с 2001 по 2012 гг., автор статей и редактор журнала и других христианских публикаций и сайтов. ■

ЗВУК ТИШИНЫ

ДАВИН ДЭНИЕЛС

ВОТ МОЙ РЕЖИМ ДНЯ: ЗВЕНИТ БУДИЛЬНИК: звенит будильник, но я встаю не сразу, молюсь о предстоящем дне, лёжа в постели. Потом поднимаюсь, проверяю электронную почту, читаю или слушаю что-нибудь для души и вдохновения, иногда отвлекаюсь на сообщения или список дел. Потом одеваюсь, завтракаю и иду

на работу.

Весь день я занят: слушаю, думаю, говорю, печатаю, а когда заканчивается рабочий день, расслабляюсь за чтением или разговором с другом или смотрю что-нибудь весёлое. Иногда я слушаю аудиокниги перед сном. Жизнь – это постоянная обработка информации. Я получаю информацию, реагирую на неё и всё время думаю. И у меня не бывает ни минуты тишины, если я не выделю на неё время, что я стараюсь делать каждый день.

Для меня медитация – это время покоя разума, тишины, глубокого дыхания, благодарности и размышлений. В это время я не стрем-

люю к умственным достижениям. Медитация меня завораживает, и если я не медитирую несколько дней, то начинаю ощущать последствия.

Я вырос большой семье, нас было 10 человек, и в доме всегда царил шум, гам и веселье. Поэтому с раннего возраста я искал одиночества и тишины. В подростковом возрасте я забирался на выступ, примыкающий к балкону, с видом на сад и огромное хлебное дерево. Там я читал, писал, а иногда просто сидел и думал.

Однако с недавних пор я стал совмещать медитацию и зарядку. Когда я бегаю трусцой или хожу,

¹Псалом 62:7

²Псалом 76:13

³Псалом 118:15


⁴См. Исход, 34:28.

⁵От Марка, 1:35

⁶Давид Брандт Берг (1919–1994)

⁷Псалом 45:11

⁸Исаия, 30:15



обычно на природе, я начинаю медитировать.

В мире полно информации, музыки, передач и отвлекающих факторов. Много может отвлечь вас от мыслей, например, лёгкая комедия после напряжённого дня. И хотя подобное времяпровождение помогает расслабиться после работы и отдохнуть от трудностей, чистота и красота медитации не только помогает расслабиться, но делает вас сильнее и помогает преодолевать жизненные трудности.

Я читал где-то, что медитировать – всё равно, что лить жидкость через ситечко. Иногда приходится ждать, пока жидкость медленно проходит через ситечко, и только тогда можно лить дальше. Когда мы медитируем и размышляем о Божьем Слове, эти слова и информация медленно проходят сквозь наши сердца и умы, и доходит до самых глубин. И тогда Его Слово попадает в потаённые уголки нашего разума и сердца и подпитывает семена перемен и развития.

В процессе пищеварения наш организм переваривает и усваивает

питательные вещества из еды, чтобы подпитать нас. Медитировать над Божьим Словом – всё равно, что духовно переваривать прочитанное, чтобы получить от него максимальную пользу.

В Библии много говорится о медитации, особенно в Псалмах. Царь Давид очевидно много медитировал: «Я вспоминаю о Тебе на постели моей, размышляю о Тебе в ночные стражи».¹ *«Буду вникать во все дела Твои, размышлять о великих Твоих деяниях».*² *«О заповедях Твоих размышляю, и взирю на пути Твои».*³

Вот ещё одна ведь, которую я недавно прочитал.

Моисей тоже знал, как важно быть наедине с Богом. У него было несколько миллионов человек, которые сидели посреди пустыни, ожидая его, и рвали на себе волосы, думая: «Что мы будем есть? Что мы будем пить? Куда мы идём? Что мы будем делать?» И что же сделал Моисей? Он взошёл на вершину горы и пробыл там 40 дней наедине с Господом!⁴

Иисусу тоже приходилось уда-

ляться от народа и даже от Своих учеников и друзей, общаться с Богом и получать необходимые силы, чтобы идти дальше и достигать Своих целей. «А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился».^{5,6}



СИДЕТЬ В ТИШИНЕ БЫВАЕТ ТРУДНО!

Бог говорит нам: «Остановитесь и познайте, что Я – Бог»,⁷ «В тишине и уповании крепость ваша».⁸ Значит нам необходимо уделить время тишине. В 1-м послании Фессалоникийцам, 4:11 даже сказано, что нам надо «усердно стараться, чтобы жить тихо».

Может быть, вы пробовали посидеть в тишине перед Богом, но как только затихали, ваш ум осаждали мысли, волнения и заботы. Если это происходит, возможно, вам пригодятся подсобные средства, которые помогут настроиться на умиротворённый лад. Мне помогает музыка. Я составил себе список песен,



которые помогают очистить мысли. Все мы разные, и вам придётся самому разобраться в медитации и как её выполнять. Только не забывайте, что ваши вкусы и методы могут со временем измениться.

Например, если вам сложно сидеть неподвижно, попробуйте медитировать на ходу или на велосипеде. Если вас отвлекает улица, найдите уютный уголок у себя дома или в другом приятном месте и посидите там. И не важно где и как вы медитируете. Главное, чтобы вы побыли наедине с Богом. Не пытайтесь добиться каких-то результатов или испытать определённые ощущения во время медитации. Просто наслаждайтесь тишиной, думайте о Божьей любви и доброте, и увидите, что получится.

Вот упражнение для медитации,

©Мария Фонтейн

которое вы можете применить, чтобы настроиться на тишину.

Представьте себе шумный город в час пик, сигналият машины, сотни людей носятся по тротуарам, переходят улицы, кругом царит хаос и беспорядок. А теперь представьте, что вы закрываете дверь на улицу и открываете другую дверь, за которой поле травы и цветов, или заповедный кристально чистый водопад, окружённый свежестью и зеленью, или величественные горные вершины со снежными пиками, захватывающими дух далями и освежающим ветерком.

Вы можете наслаждаться этим миром, радоваться ему и с его помощью находить контакт с Богом. Он во всём творении, и наслаждаясь природой, вы наслаждаетесь Им.⁹

Я думаю, что в медитации есть что-

то волшебное. Когда я один в тишине с Богом, я ощущаю Его близость. Медитация помогает мне приблизиться к Богу сердцем и умом. Она даёт мне лучшее понимание Его Слова и помогает мне смотреть на вещи Его глазами и жить так, как того хочет Он.

*Я гуляю по саду один,
Лепестки росой сверкают.
Голос в сердце звучит –
Божий Сын говорит,
И сердце моё замирает.
Он идёт со мной,
Говорит со мной,
Говорит мне, что я – Его сын.
Эту радость вдвоём,
Когда вместе идём,
Не заменит никто и ничто.*

Чарльз Остин Майлз
(1868–1946) ■

ПОДПИТЫВАЕМСЯ БОЖЬЕЙ СИЛОЙ



АЛЛАН ТАБАРО

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ Я ПОПАЛ В АВАРИЮ И ЧУТЬ НЕ ПОГИБ. У меня был повреждён четвёртый грудной позвонок и парализована нижняя часть тела. Я оказался прикован к инвалидной коляске.

Ничто не может приготовить вас к параличу и инвалидности, особенно когда приходится почти во всём полагаться на помощь других. Неожиданно всё, что раньше принималось как должное, например, возможность заправить постель и дойти до ванной, больше вам недоступно, потому что тело не функционирует. Голова забита вопросами. Вами овладевают страхи, сомнения и волнение. Я как будто видел плохой сон, никак не мог примириться с происходящим и всё надеялся проснуться.

¹от Матфея, 6:33

²Псалом 45:2

Моя семья и друзья поддерживали и подбадривали меня. Но в конце концов, совершить трудный выбор и продолжать жизнь с оптимизмом – личное дело самого человека. Мой опыт показал, что возможно жить дальше и добиваться своей мечты.

Преодолевать разочарование трудно. Мы всегда хотим во всём разобраться, докопаться до истины. Но если столкнуться с тем, что ни люди, ни деньги не исправят, к кому обращаться за помощью? Мне не к кому было обратиться, кроме Бога. Моя девушка подарила мне Библию и сказала, что в ней я найду нужные мне ответы.

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам».¹ Я решил выполнить мою сторону обещания, а Бог верно выполнил Свою. Я узнал, что Он не удивляется, когда мы испытываем боль и отчаяние. Он просто тихо ждёт, чтобы мы об-

ратились к Нему, и тогда Его свет прогоняет тьму. Одно дело – быть христианином, другое – знать, кто такой Иисус.

Бог показал мне, что Ему так же важно состояние моего духа, как и моего парализованного тела. До травмы я с лёгкостью отвлекался на мирские вещи, искал счастья и стабильности в них. Теперь я знаю, что они ничто по сравнению с любовью Иисуса, которая приносит наибольшее утешение.

Он исцелит раны и болезни души, посеет семена надежды в самых тяжёлых условиях. Его свет озарит самые глубокие долины. «Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах».²

Аллан Табаро – житель Уганды, читатель журнала «Подключись!», студент Международной школы бизнеса в Германии. ■

ИИСУС – МОЁ ПРОХОЖДЕНИЕ

Майка Монтгомери



КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ ВСЕГДА БЫЛИ ЧАСТЬЮ МОЕЙ ЖИЗНИ. Я помню, как до бесконечности играл с младшим братом, пока у нас не начинали болеть пальцы. Мне всегда больше всего нравились игры об экстремальных видах спорта, приключениях и фэнтези с волшебным оружием, злодеями и уровнями сложности.

Не раз я сталкивался в играх с трудными уровнями, неуязвимыми, на первый взгляд, соперниками или комнатами без дверей. В эти безвыходные моменты мои герои останавливались на время в задумчивости, или я проигрывал и начинал всё с начала. Если я вдруг не знал, как быть, и силы были на исходе, я ставил игру на паузу, шёл в Интернет и искал то, что геймеры называют «прохождение».

Вкратце, прохождение – это подробное описание или видео того, как геймер (обычно очень хороший геймер) играет в игру и побеждает. Создатель прохождения описывает, как пройти препятствия, преодолеть злодеев, предупреждает о ловушках и подсказывает, где находятся скрытые сокровища, кото-

рых вы раньше не замечали. Следуя инструкциям, можно быстро пройти уровни, на которые раньше уходило много утомительных часов.

Библия – это моё прохождение. И у меня есть мой собственный Великий магистр. Что бы ни случилось со мной в жизни, Иисус понимает меня. Ему тоже было нелегко, и в какой-то момент казалось, что Он проиграл. Но потом через три дня он вернулся к жизни. Он уничтожил Своего врага и стал неоспоримым Победителем. Поэтому Он действительно знает, как победить, и с радостью готов поделиться Своими советами, подсказками и предложениями. А ещё Он заинтересован в моём успехе.

В жизни я тоже молодой геймер-любитель. Я не знаю, когда наступит следующее испытание. Не знаю даже, что случится через месяц. Но я знаю, что когда застреваю, дохожу до предела, то нужно остановиться, поставить игру на паузу и найти прохождение у моего лучшего Друга и Чемпиона геймеров.

Майка Монтгомери – миссионер в ЮАР, член рабочей группы «Руки помощи».¹ ■

¹www.HelpingHandSA.org

Ему не всё равно!

Коос Стенгер



Я пел гимн Фрэнка

Граффа «Иисусу не всё равно» много

раз и всегда утешался его красотой и благодатью. Но его слова стали особенно актуальными для меня, когда умер наш годовалый сын Мартин. Мартин родился через полчаса после своего брата близнеца и с самого рождения был хрупким и болезненным. Они родились в Бразилии на два месяца раньше срока и сразу попали в реанимацию. Брат быстро преодолел трудности и поправился, а Мартин – нет. У него был дефект сердца, и в шесть недель ему пришлось сделать операцию, после которой он никак не мог восстановиться.

Мы умоляли Бога, организовали цепь молитвы, выполнили все советы врачей и сделали всё возможное, чтобы поддержать его жизнь, но становилось очевидно, что Мартин скоро покинет нас.

И тогда один знакомый получил в молитве видение. «Мартин исцелится, – сказал он с радостью. – Я видел, что он бежит по зелёному полю. Он был такой радостный». Но мы знали, что это было видение нашего сына на небесах, чтобы подготовить нас к его переходу в мир иной, видение мира, который манил Мартина и звал его оставить страдания на Земле и перейти туда, где он избавится от боли и трудностей.

Через несколько дней Бог забрал его к Себе, когда он мирно лежал на коленях матери. Мы знали, что это произойдёт, Бог подготовил наши сердца. Но всё равно душа разрывалась. Родители не должны переживать своих детей и хоронить их в гробиках в чужой стране.

Нас часто спрашивают: «Где был Бог, когда ваш сын нуждался в Нём? Неужели Он не мог исцелить Мартина, чтобы тот был с вами сегодня?» Конечно, мы знаем, что мог бы. Но дело не в этом.

Дело в том, что Бог был рядом. Он поддерживал нас на каждом шагу, дарил покой, благодать и даже радость, потому что мы знали, что наш малыш покоится в Его объятиях. А самое главное – мы снова увидим Мартина, когда перейдём на ту сторону и бросим якорь у берегов вечности.

Коос Стенгер – писатель из
Нидерландов. ■

“

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

Фрэнк Графф (1860–1919)

От Иисуса, с любовью

ВЕЧНОЕ СОЛНЦЕ

Не своди с Меня глаз, какие бы трудности тебя не подстерегали. Временами небо темнеет, завывает ветер, глубокие воды мутнеют, и со всех сторон накатывают волны. Кажется, что выхода нет. Но Я твой выход. Я солнце, которое прогоняет тёмные тучи. Мой голос остановит бурные волны. Мои лучи солнца пронзят воду, и ты увидишь чудесные кораллы и всю красоту подводного царства океана.

Поэтому когда вокруг всё темно и пасмурно, поверни взор ко Мне, твоему вечному солнцу. Я буду ярко освещать твою жизнь, успокою моря и помогу найти покой и безопасность.