

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

# ПОДКЛЮЧИСЬ!

## ЧАШКА КОФЕ

Что на первом месте?

## Земляничные поля навсегда

Как найти покой

## Святилище

В полной безопасности





## КОЛОНКА РЕДАКТОРА УКЛАДЫВАЕМ КИРПИЧКИ

Один из самых интересных вопросов «Как Бог воспринимает время?».

В Библии описывается взгляд Бога на время: «У Господа один день, как тысяча лет, и тысяча лет, как один день», – объясняется в ней.<sup>1</sup> Наше отношение ко времени выглядит намного проще, но, дело

в том, что мы так и не понимаем его до конца.

Моей дочери исполнилось пять лет через несколько недель после того, как сыну исполнился год. Ах, с каким восторгом и предвкушением она считала дни сначала до дня рождения брата, а потом и до своего! Конечно в её возрасте дни рождения – самые радостные и замечательные дни в году. Она ещё не понимает, что ежедневное продвижение к малым целям, например, её успехи в чтении, намного важнее для формирования её характера и дальнейшего успеха в жизни.

Бог не запланировал нашу жизнь как маршрут от одного знаменательного события к другому. На самом деле, мало кто из нас часто сталкивается с судьбоносными ситуациями. Качество жизни строится из мелочей. Каждый день мы укладываем ещё один кирпичик в строящееся здание нашей жизни.

К сожалению, нам свойственно вязнуть в колесе и придерживаться привычного образа действий. Мы не обращаем внимания на мелочи, потому что они «мелкие». На самом деле, именно из этих мелочей и состоит жизнь, они формируют наше будущее и взаимоотношения с людьми.

Понятие осознанности становится всё более популярным. Люди всё больше понимают, что хотят наслаждаться каждой минутой, уделять внимание каждой мелочи, следовать принципу «лучше меньше, да лучше» и жить сегодняшним днём.

Если мы будем применять этот подход ко всему в жизни, то будем выбирать наши кирпичики аккуратно и укладывать их вдумчиво. Для начала мы уделяем время нашему Отцу. «Взгляните на птиц небесных», – сказал Иисус.<sup>2</sup> «Посмотрите на полевые лилии», – напомнил Он.<sup>3</sup> «Итак не заботьтесь о завтрашнем дне».<sup>4</sup> Он мог бы ещё добавить: «Ловите мгновения».

Сэмьюэл Китинг  
Главный редактор

<sup>1</sup>2-е Петра, 3:8

<sup>3</sup>от Матфея, 6:28

<sup>2</sup>от Матфея, 6:26

<sup>4</sup>от Матфея, 6:34

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

© 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-189-X



# ЧАШКА КОФЕ

МАРЕША ВООРН

Общение с Богом  
– это ключ к силе и успе-  
ху во всех областях жизни.  
Не пытайтесь подстроить Бога  
под свой режим, но всегда под-  
страивайте своё расписание  
под Него. *Джойс Майер*  
(род. в 1943 году)

**Я ЗАМЕТИЛА, ЧТО ДНИ**, которые я начинаю с Богом, самые лучшие. Он – как чашка хорошего кофе. Я вдыхаю аромат, наслаждаюсь вкусом, его тепло согревает меня холодным утром, его сила и крепость подвигает меня к действию. Ради него хочется просыпаться утром. Приятные воспоминания о нём сопровождают меня в течение дня.

Когда я начинаю день с Богом, я не сомневаюсь, что Он со мной. Он рядом, Он слышит мои молитвы и отвечает на них. Так замечательно быть

уверенной в Нём. Я обожаю, когда муж говорит мне: «Если что-нибудь случится или тебе что-нибудь понадобится, позвони мне. Не могу дождаться вечера, когда увижу тебя. Я тебя люблю». Когда Бог обещает провести со мной весь день и помогать мне во всём, я знаю, что Он это сделает. Он настоящий джентльмен и не может нарушить Своё слово. Он сказал: «Любящих меня я люблю, и ищущие меня найдут меня»<sup>1</sup> и «Сам Я пойду, и введу тебя в покой».<sup>2</sup>

Когда я ищу Его с утра, Он пребывает со мной весь день, напоминает мне, что Он рядом и может вести и направлять мои мысли и поступки, делать их максимально эффективны-

ми. Если я выхожу на связь с Ним первым делом, то мне легче помнить о Нём весь день.

В тишине утра, пока мысли ещё не заняты делами, идеальное время слушать, как Бог нащёптывает нам на ухо. Он любит слушать наши молитвы, а также говорить с нами. Он может дать нам мудрость, вдохновение, новые идеи и покой. Если нам нужен практический совет, духовное откровение или просто душевный покой в течение дня, нужно искать, слушать и познавать Его.

МАРЕША ВООРН – УЧИТЕЛЬНИЦА И СПЕЦИАЛИСТ ПО ВОПРОСАМ ИСЦЕЛЕНИЯ УМА/ТЕЛА/ДУХА. ■

<sup>1</sup>Притчи, 8:17

<sup>2</sup>Исход, 33:14



# ДУБЛЬ ОДИН, ДУБЛЬ ДВА

Айрис Ричард

## ДУБЛЬ ОДИН

Я выезжала с парковки, как вдруг моё сердце замерло при звуке скрежета металла о металл. Я торопилась и быстро окинула взглядом стоянку прежде, чем сесть за руль, но каким-то образом не заметила пикап, запаркованный в непривычном месте.

Я быстро выбралась из машины, чтобы оценить ущерб, и увидела большую трещину и вмятину на моём бампере, а также разбитую заднюю фару пикапа. Я написала записку с извинениями и моим номером телефона и оставила её под дворником машины. Придётся раз-

бираться с инцидентом, когда вернусь домой. Взвинченная, я выехала за ворота.

Я планировала успеть до часа пик, но когда выехала на главную дорогу, поняла, к своему огорчению, что машин на дороге стало намного больше, а значит, я опоздаю на важную встречу. Я с нетерпением барабанила по рулю, медленно двигаясь по забитой автомобилями двухполосной дороге.

Я нервничала из-за столкновения на стоянке и прокручивала инцидент в голове, пытаясь понять, как я не заметила стоящий пикап. День только начался, а у меня на душе уже скребли кошки. Тут меня подрезал

микроавтобус. Я опустила окно и накричала на него. *Вот тебе и христианская добродетель*, – подумала я. В тот момент я не ощущала в себе вообще никакой добродетели. День не задался.

В пробке у меня было время подумать и поразмышлять о том, как я начинала утро последние несколько недель, и я поняла, что время, которое я обычно уделяла Богу с утра, заменилось делами и напряжённым расписанием. И, кажется, с этого времени я стала более раздражительной и непривычно вспыльчивой. Когда пробка рассосалась, я пообещала себе снова выработать привычку проводить время утром с Богом.



Надеющиеся на Господа  
обновятся в силе: под-  
нимут крылья, как орлы,  
потекут – и не устанут,  
пойдут – и не утомятся.

*Исаия, 40:31*



## ДУБЛЬ ДВА

Следующая неделя была напряжённой. Я заглянула в ежедневник, и мне показалось, что не остаётся времени ни на что, кроме работы. Чтобы справиться с нагрузкой, мне наверняка понадобится усиленная стойкость и терпение. Мне нужен план.

Я решила заводить будильник на полчаса раньше и подготовить разнообразные публикации с духовной пищей, а также чистую тетрадь с ручкой для моих утренних встреч с Богом. Я знала, что вставать раньше будет нелегко, ведь каждая минута сна на счету, но я была полна решимости не отступать от данного себе слова.

В первое утро по сигналу бу-

дильника я собралась с силами, выползла из постели и, как лунатик, отправилась в зал и забилась в уголок дивана. На улице было ещё темно, но птицы уже завели свою звонкую песню, возвещая приближение рассвета. Их пение походило на хвалу Богу и вдохновило меня на прославление и благодарность.

Когда первые робкие лучи солнца заглянули в окно, я ощутила прилив бодрости и начала читать страницу на день из моей христианской книги. Текст был написан как будто специально для меня на предстоящую неделю, и, вдохновлённая, я переписала отрывок в тетрадь. Потом я помолилась за все пункты списка дел, помедитировала об ответах на молитву с прошлой недели.

Через полчаса я была готова начать день с обновлённым энтузиазмом.

Я стала проводить с Богом полчаса в начале дня, и залогом моего успеха стало не отсутствие проблем, неприятностей и препятствий в работе, но то, как я на них реагировала. Я стала меньше нервничать, злиться, и, следовательно, со мной стало легче иметь дело. Утреннее общение с Богом снова вошло в привычку. Первая встреча дня дала мне силы справиться с жизненными бурями, не терять покоя, обрести ясность мысли и извлекать больше пользы из своего опыта.

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

By ELSA SICHROVSKY

# БЕЛ★Я ЗВЁЗДОЧКА

**Вот и позади ещё один напряжённый,** утомительный день. Раздражение и усталость давили на меня: компьютер зависал весь день, небо затянуло тучами, шёл мелкий дождь, ветер пронизывал до костей, курица в духовке пригорела, и множество других неприятных мелочей испортили настроение.

Пужинав горелой курицей, я отправилась в близлежащий парк. Мать часто говорила, что «природа успокаивает нервы, как ничто другое». И я решила последовать её совету.

Я бродила по парку в ожидании магического воздействия природы. Под ногой зашуршала выброшенная сигаретная упаковка, увядшие цветы на клумбе уныло склонили головы. Впереди громко плакал ребёнок в коляске, сзади меня спорила пожилая парочка. Разочарованно вздыхая, я отправилась домой.

Наверно, подсознательно я

всё-таки надеялась найти «магию природы», невзирая на унылую картину вокруг, поэтому я в последний раз обернулась и остановилась, глядя на пасмурное тёмное небо. Оно было затянуто тучами, и я не ожидала увидеть звёзды. Каково же было моё удивление, когда я увидела мерцающую белую звёздочку над головой. Это была единственная видимая звезда на небе, и она светила так ярко, как будто радовалась, что я наконец-то её заметила. И тут я осознала, что редко поднимаю глаза к небу. Почему я не люблюсь им каждый день, наслаждаясь его светлой красотой? Почему оно не напоминает мне о Том, кто создал и небо, и звёзды, и меня?

Любуясь белой звёздочкой, я вспомнила первые строки Псалма 18, который выучила ещё в детстве: «Небеса проповедуют славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь. День дню передает речь, и ночь ночи открывает знание. Нет языка, и нет наречия, где не слышался бы голос их».<sup>1</sup> Возможно, небеса по-своему

рассказывают историю любви нашего Бога, «дающего нам всё обильно для наслаждения»,<sup>2</sup> пишущего нам письма любви разноцветными чернилами радуг, рассветов и закатов и подмигивающего нам белыми звёздочками.

Полюбовавшись на неё ещё много, я отправилась домой. А она продолжала светить в мрачной темноте. И не важно, что другие звёзды были затянуты тучами и смогом, или что другими ночами моя звёздочка не всегда видна. Я всё равно знаю, что в небе всегда горят звёзды. *Так и Божья любовь всегда с нами*, – подумала я. Она постоянна и полна жизни, даже когда нас одолевают невзгоды и сомнения. Ничто не погасит её, она всегда ярко светит, пронзая туман и тьму, и озаряет нашу жизнь. Теперь я знаю, почему природа успокаивает нервы. Своими чудесами она напоминает о нашем верном Возлюбленном и Его вечной любви.

Эльза Сикровски – молодая писательница, живёт с семьёй на Тайване. ■

<sup>1</sup>Псалом 18:2–4

<sup>2</sup>1-е Тимофею, 6:17



## Постынок ребёнка

Анна Перлини

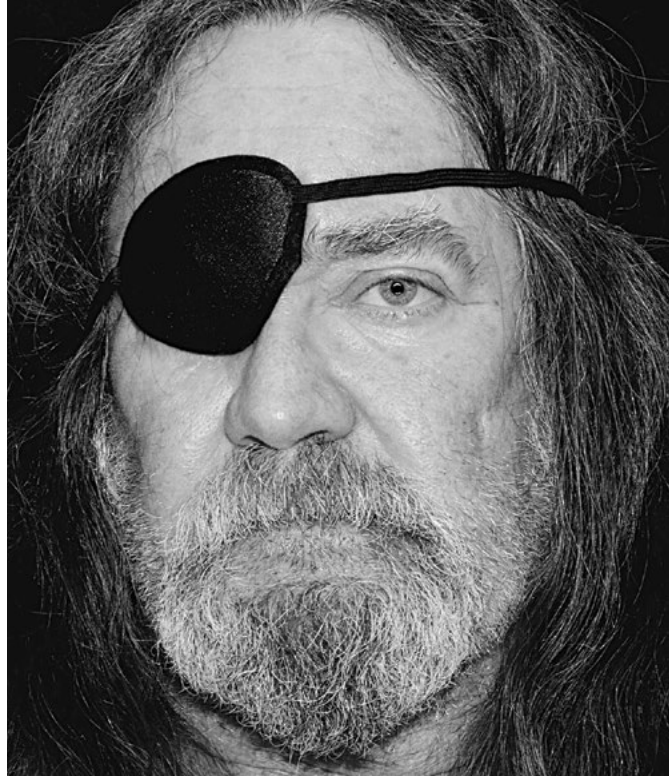
**ДЕЛО БЫЛО В 1996 ГОДУ**, наша семья только что переехала из безмятежной Италии в беспокойную и нестабильную послевоенную Хорватию и поселилась в большой квартире на окраине Рьеки.

Наши многочисленные соседи, среди которых были беженцы, вдовы, пожилые люди с детьми, чьи родители погибли на войне или уехали на заработки, пережили психологические травмы в результате трагедии гражданской войны.

На этаже под нами жил Иван. Он носил повязку на одном глазу, плохо слышал и страдал сильнейшими головными болями из-за застрявшего в мозге осколка, который не могли удалить врачи.

У Ивана была жена и две дочери, но было заметно, что он с трудом приспосабливается к мирной семейной жизни. Он был мало похож на сильного мужчину с яркой улыбкой, которого мы видели на семейных портретах, висящих на стенах его квартиры. Он был солдатом и страдал от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Большую часть времени он проводил со своими детьми или задумчиво всматриваясь в горизонт.

Мой младший сын Джефф, которому в то время было пять лет, немного побаивался нашего соседа. Я и сама не знала, как к нему относиться. Я почти не общалась с



Иваном из-за ограниченного знания хорватского языка, но ещё и потому, что не знала, как себя вести со страдающим человеком.

Однажды я объяснила Джеффу, что пришлось пережить нашему бедному соседу, и почему у него повязка на глазу. Я научила его, как будет по-хорватски «Мы молимся за вас», и предложила ему сказать это Ивану при следующей встрече.

Никогда не забуду тот день, когда грозного вида человек наклонился послушать, что скажет ему на ухо пятилетний малыш. Потом Иван выпрямился, и я увидела, что по его щекам текут слёзы. Он прошептал: «Спасибо».


С этого момента Иван и Джефф стали добрыми друзьями. Мы часто заходили к нему в гости, пели песни, читали с ним Божье Слово и просто общались.

Через некоторое время Иван умер. У него были серьёзные проблемы со здоровьем и нервами, но в последние годы жизни он нашёл утешение и успокоение в Иисусе.

Джефф давно вырос и сам стал отцом, но я до сих пор вспоминаю тот день, когда Бог помог моему малышу подарить человеку любовь, которая прогоняет страх.

Анна Перлини – одна из основателей гуманитарной организации «PER UN MONDO MIGLIORE»,<sup>1</sup> действующей на Балканах с 1995 года. ■

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



КЕРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР

# ЗЕМЛЯНИЧНЫЕ ПОЛЯ НАВСЕГДА

**Говорят, что наша жизнь зависит от четырёх главных решений**, которые делают нас теми, кто мы есть: выбор карьеры, выбор спутника жизни, выбор друзей и выбор личных убеждений. Я считаю, что наши убеждения – это самое важное решение из четырёх, потому что они определяют остальные три выбора.

У каждого из нас наверняка были в жизни судьбоносные события, которые помогли сформировать наши убеждения. Эти события – неотъемлемая часть истории нашей жизни, и они могут многое рассказать о нас. Если что-то произошло с нами, то оно может произойти и с другими. Можете прочитать, как Павел рассказывает о себе в 22-й главе Деяний святых Апостолов. Возможно, ваша

история ещё пишется. А теперь послушайте мой рассказ.

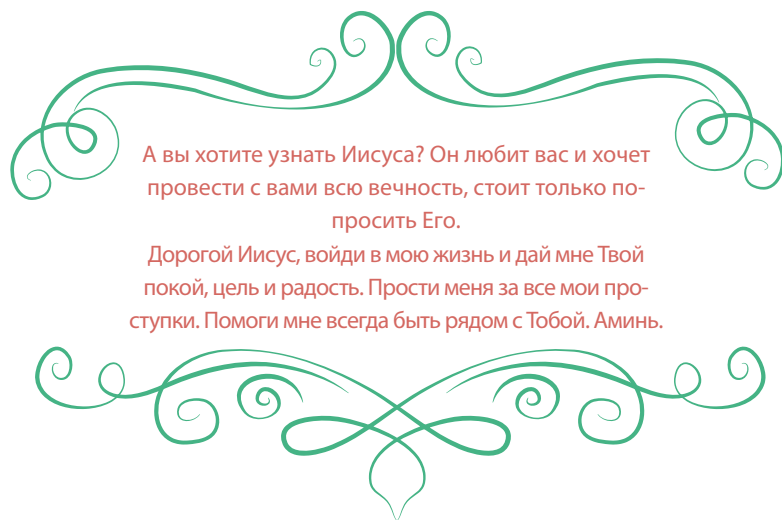
Когда мне было девятнадцать лет, я решил провести лето на заброшенной семейной ферме в степях Пенсильвании. Развалины дома трудно было назвать фермой. Сорок лет назад здесь усердно трудилась семья моего отца с семью непоседливыми братьями и сёстрами. Однажды трактор перерезал бензопровод, начался пожар, и дом сгорел дотла. Никто не захотел отстраивать его заново, и участок земли постепенно одичал. Уединенный и заброшенный уголок стал идеальным местом для меня, здесь я мог подумать о своих планах на будущее. Девятнадцать лет – поворотный момент жизни, возраст, в котором принимаются судьбоносные решения. Чем я и со-

бирался заняться.

Я и моя собака прожили шесть недель в простых условиях. Ходили на прогулки в лес и плавали в реке, я медитировал и писал стихи. Я питался дикой земляникой, овсяными хлопьями и соей. Это место я назвал «Земляничные поля навсегда», по названию популярной песни Битлз, где пелось об идеализированном вечном мире, который я пытался найти в близости к природе.

В то время я хотел стать писателем, работая в стиле «поток сознания», и занимался фотографией с таким же невразумительным результатом. Мы с друзьями устроили выставку нашего «искусства» под названием «Невменяемость» в надежде положить начало новому направлению в искусстве. Однако вы-





А вы хотите узнать Иисуса? Он любит вас и хочет провести с вами всю вечность, стоит только попросить Его.

Дорогой Иисус, войди в мою жизнь и дай мне Твой покой, цель и радость. Прости меня за все мои проступки. Помоги мне всегда быть рядом с Тобой. Аминь.

ставка была очень кратковременной, потому что на следующий день мы нашли все экспонаты на свалке, куда их по ошибке выбросил дворник.

В то время я периодически принимал ЛСД и курил коноплю, из-за чего мозги у меня были набекрень, и моё представление о реальности было весьма искажённым. Всё это происходило на фоне бурных семидесятых годов, войны во Вьетнаме, расовых беспорядков, борьбы за гражданские права и возникновения целого поколения ищущей молодёжи. Я жаждал найти простую жизнь, приблизиться к природе и найти духовные корни.

Я решил вести духовные поиски с помощью кюдо (японского искусства стрельбы из лука и медитации). Я восхищался книгами о древних

мастерах, которые попадали в яблочко, рассекали стрелу надвое другой стрелой. Я изо всех сил старался попасть в яблочко, но большую часть времени тратил на поиски улетевших стрел. Я думал, что мне понадобится несколько жизней, чтобы овладеть искусством кюдо. Теперь я знал, почему на картинках все кюдосы (мастера кюдо) изображались лысыми и с длинными бородами – они до самой старости учились стрелять метко. А я хотел найти просветление как можно скорее.

Я мечтал найти своё место, чувство приобщённости, а не рай «небытия», который обещали некоторые религии. И хотя жизнь полутшельника принесла мне определённую меру покоя, я осознал, что покой от общения с природой – временное

явление. Мне нужен был непреходящий покой, который поможет мне при столкновении с суровой реальностью будничной жизни и бурными волнами жизненных штормов, покой, который не зависит от внешних обстоятельств, людей и вещей. Я бывал в церкви и номинально верил в Бога, но не имел глубокого понимания сути христианства и его роли в моей жизни.

Именно тогда моя сестра рассказала мне об Иисусе. Я обнаружил, что Иисус – это не традиции и обряды. Он был человеком, прожил простую жизнь, творил добро. Он не просто говорил о любви, но отдал ради неё жизнь. В контексте времени Он был идеальным хиппи, без наркотического угара и других заморочек, которые омрачали мою



жизнь. Я впустил Его в своё сердце, и посеянное семя проросло, когда я начал читать Божье Слово, молиться и делиться верой с другими людьми.

Через несколько месяцев я поехал отдыхать на озеро в Канаду. Гуляя по берегу, я порезал ногу об острые камни на мелоководье. Я лежал на берегу, пытаюсь остановить кровь, и смотрел в лазурное небо. Я знал, что вскоре должна решиться моя судьба, и подумал, имеет ли этот инцидент какое-то значение для меня. Поэтому я попросил Бога показать мне,

<sup>1</sup>3-я Царств, 19:12

<sup>2</sup>Притчи, 3:26

<sup>3</sup>См. Филиппийцам, 4:7.

<sup>4</sup>См. Псалом 22:2.

<sup>5</sup><http://elixirmime.com>

почему я поранился.

Я не услышал звучный голос, но ответ пришёл в «дуновении тихого ветра»<sup>1</sup> в моём сердце. Он сказал: Нырять в воду или оставайся на берегу. Если будешь ходить по мелководью, поранишься. Я знал, что это значит: мне надо сделать решительный шаг, пойти верным путём и не волноваться о последствиях.

Я решил нырнуть с головой и посвятить свою жизнь служению Богу. Я делал это всевозможными способами в разных странах, и за последние сорок лет ни разу не пожалел о своём выборе. В Притчах сказано: «Господь будет упованием твоим и сохранит ногу твою от уловения».<sup>2</sup> Он неоднократно делал это для меня.

Я искал душевный покой и нашёл его в Иисусе. Мне не нужно было уходить от мира, но, будучи в мире, я был не от мира. Конечно, иногда нам необходима тишина и уединение. Даже Иисус уходил от толпы, чтобы пообщаться с Отцом наедине. Но не стоит забывать, что мир нуждается в покое, который можно получить только от Него, покой превыше всякого ума.<sup>3</sup>

Вспоминая о своём выборе на перепутье, я могу сказать, что ни о чём не жалею. Иисус – это истина и путь к жизни. Он ведёт меня к злачным пажитям и чистым горным водам.<sup>4</sup>

КЕРТИС ПИТЕР ВАН ГОРДЕР  
– СЦЕНАРИСТ И АКТЁР  
ПАНТОМИМЫ<sup>5</sup> В ГЕРМАНИИ. ■



# КУХОННЫХ ДЕЛ МАСТЕР

Джойс Саттин

КОГДА Я НА КУХНЕ, МЕНЯ ВСЕГДА СЛЫШНО. Я гремлю кастрюлями, хлопаю дверцами, бренчу посудой, с грохотом ставлю сковороду на плиту. Мама на кухне, и все знают, что надо держаться от неё подальше, пока она не закончит готовить и прибираться.

Конечно, я не заставляю вас долго ждать. Я давно научилась: чтобы побыстрее разделаться с неинтересным делом, надо закончить его как можно быстрее. Поэтому я не обращаю внимания на шум, лишь бы побыстрее разделаться с готовкой и уборкой.

Иногда я стараюсь и готовлю изысканные блюда. Я начинаю планировать заранее, изучаю рецепты, составляю списки, закупаю продукты, раскладываю готовые блюда в красивую посуду. Но ежедневные обеды и ужины готовятся по-друго-

му! Обычно я побиваю все рекорды по скоростной кулинарии. Разойдись! Прочь с дороги!

Конечно, не обходится и без несчастных случаев. Бьётся посуда, обжигаются пальцы, ранятся чувства. «Неужели нельзя подождать, пока ужин будет готов?» – рывкаю я с натянутой улыбкой. Всё ведь и правда будет готово через пару минут, если меня оставят в покое и не будут путаться под ногами.

Ужин готов вовремя. На кухне порядок. Я ставлю на стол питательные блюда. Но чего-то не хватает, и это надо срочно исправить.

Когда дети были маленькими, у меня на кухне стоял проигрыватель и коллекция пластинок классической музыки. Мне приходилось работать и ухаживать за большой семьёй, поэтому на уме у меня всегда было много

забот. Классическая музыка во время готовки помогала мне не спешить, вдохновляла меня. Я выставляла на стол порезанные овощи или салат, и если голодные малыши забредали на кухню в поисках еды, я разрешала им перекусить овощами.

Возможно, мне стоит пересмотреть свой стиль работы. Скорее всего, я упускаю моменты, которыми могла бы наслаждаться. Даже если ужин опоздает на несколько минут, или кухня будет не идеально чистой, мне нужно научиться не спешить и получать удовольствие от процесса. Может быть, стоит даже принять предложение помочь, и тогда мы сможем поработать и посмеяться вместе.

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

# ЧТО ИЗМЕНЯТ 60 МИНУТ

Тина Капп

**Я ПРОЧИТАЛА ИНТЕРЕСНУЮ СТАТЬЮ ПОД НАЗВАНИЕМ** «Как взять свою жизнь под контроль за один час»<sup>1</sup> автора Анны Рич. Мне статья запомнилась, потому что советы в ней были простые, ясные, практически, а их применение действительно занимает один час. Вот мои любимые советы (с личными доработками) о том, что можно сделать за один час. Что-то вам подойдёт, что-то нет, но я надеюсь, что некоторые вам понравятся и помогут навести порядок в вашей жизни.



## Одна минута – заправьте постель

Это может показаться легкомысленным или незначительным, но если комната выглядит аккуратно, то и настроение улучшается. Если вы относительно аккуратный человек, то вам будет легче справляться с делами, когда всё находится на своём месте. Если же вы находитесь на противоположном конце спектра, то, заправляя постель, сможете найти давно потерявшиеся тапочки или документ, который никак не могли найти и грешили на собаку.

Как говорится в Библии: «Бог не есть Бог неустройства, но мира».<sup>2</sup>

## Пятнадцать минут – позавтракайте

Завтрак очень полезен даже для тех, кто не голоден с утра. Главное – думать о здоровье, правильно питаться и не забывать подкрепиться перед началом трудового дня.

Царь Соломон мудро сказал своим сыновьям: «Леньность погружает в сонливость, и нерадивая душа будет терпеть голод».<sup>3</sup>

## Две минуты – составьте список дел на день

Список дел поможет вам чётко знать, что нужно сделать, чтобы завершить важные дела в первую очередь. Вычеркивая сделанное из списка, вы ощущаете небывалое и заслуженное чувство глубокого удовлетворения, а также не забываете о важных и срочных делах.

Автор послания к Евреям написал: «Дабы вы не обленились, но подражали тем, которые верою и долготерпением наследуют обетования».<sup>4</sup>



<sup>1</sup>журнал *Fairlady*, апрель 2013

<sup>2</sup>1-е Коринфянам, 14:33

<sup>3</sup>Притчи, 19:15

<sup>4</sup>Евреям, 6:12

<sup>5</sup>Деяния, 17:11

<sup>6</sup>Псалом 150:6

<sup>7</sup>1-е Коринфянам, 3:16

<sup>8</sup>3-е Иоанна, 1:2

<sup>9</sup>[www.just1thing.com](http://www.just1thing.com)



### Десять минут – прочитайте главу из Библии и помолитесь за людей и дела

Позаботиться о духовном также важно, как и о телесном. Помолитесь за друзей и близких, а также за дела и рабочие проекты. Услышали о бедствии в новостях? Помолитесь за пострадавших.

Существует множество отличных планов для чтения Библии, которые помогут вам выбрать главу на каждый день и прочитать крупные отрывки Библии за рекордное время. Например, можно читать по псалму и притче в день или по одной главе из книги духовного содержания. Лука сказал о верийцах, которые были образцом ежедневного чтения Божьего Слова: «Они приняли слово со всем усердием, ежедневно разбирая Писания».<sup>5</sup>

### Две минуты – поблагодарите Бога

Мы каждый день принимаем многие вещи, как должное. Например, зрение, здоровье, возможность работать и учиться, друзей и родных, крышу над головой. Если вы будете уделять несколько минут в день благодарности Богу за всё, что Он дал вам, вы научитесь смотреть на жизнь с более позитивной точки зрения. Позитивность – большая сила. Она полезна для здоровья, помогает вам находить больше возможностей там, где вы раньше видели сплошные проблемы.

Царь Давид исключил все поводы не славить Господа, сказав: «Всё дышащее да хвалит Господа!»<sup>6</sup>



### Тридцать минут – сделайте зарядку

Современный образ жизни малоподвижен. Мы учимся, работаем в офисе, читаем, сидим в машине или в общественном транспорте, спим, смотрим телевизор, сидим за компьютером или на телефоне. Попробуйте выбрать хотя бы 30 минут в день для энергичной прогулки или другого вида активной деятельности, которая вам нравится. В Библии наши тела называются «храмом Бога».<sup>7</sup> Это значит, что важно заботиться о себе.

Иоанн сказал: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всём, как преуспевает душа твоя».<sup>8</sup>



Если вы будете каждый день выполнять эти советы, то удивитесь тому, насколько улучшится ваше самочувствие и повысится продуктивность работы. Я только начала и уже в восторге.

Главное – не сдаваться. Любое хорошее дело, даже если вы уделяете ему всего несколько минут в день, со временем принесёт плоды!

А что вы успеете сделать за шестьдесят минут?

Тина Капп – танцовщица, конферансье и писательница в ЮАР. Она руководит танцевальным ансамблем и участвует в сборе средств на благотворительные и миссионерские проекты. Эта статья адаптирована по подкасту с христианского молодёжного сайта Just1Thing,<sup>9</sup> посвящённому формированию характера. ■



# УЛЫБКА НИЛО

Эндрю Матейак

Проверяется сердце печалью,  
Исчезают с годами грёзы,  
И поймёшь, что всего дороже –  
Сиянье улыбки сквозь слёзы.  
Элла Уилер Уилкокк (1850–1919)

Когда я задумываюсь, кого считаю самыми лучшими людьми, я понимаю, что таких много. Например, великие люди прошлого, которые достигли выдающихся успехов, мои родители, которые хорошо воспитали меня, мои учителя и многие другие люди, которые многим жертвуют, чтобы помочь людям во всём мире.

Иногда мне на ум приходит мой друг Нило. Первый раз я увидел его на рынке несколько лет назад. Я проходил мимо и увидел, как он крутит колёса кресла-коляски. Дело в том, что Нило – инвалид. Денег у меня с собой было немного, но я собрал, что было, и положил ему в стаканчик, который он

протягивал перед собой. Он посмотрел на меня и ослепительно улыбнулся.

«Спасибо, друг!» – сказал он, и на душе у меня потеплело.

В следующий раз, когда я проходил мимо рынка, я зашёл туда, где сидел Нило. Как только он увидел меня, его лицо снова озарилось искренней улыбкой.

«Привет, друг!» – воскликнул он и помахал мне рукой.

Мы немного поговорили и с тех пор, проходя мимо рынка, я всегда старался повидать его.


«Чем Нило отличается от других людей, которые сидят на обочине?» – спросил я жену.

Мы подумали и пришли к выво-

ду: «Улыбкой!» Несмотря на проблемы и ограниченные возможности, он не сидит со скорбным видом, как будто ненавидит свою жизнь и весь мир. Нет, он всегда искренне улыбается и радостно называет меня другом, даже если я не даю ему денег.

Какой удивительный человек! Он вызывает уважение. Он смотрит в лицо трудностям с улыбкой и не сдаётся несмотря ни на что. Если бы мы все последовали его примеру, то мир стал бы лучше для всех нас.

Эндрю Матейак – член Международного сообщества «Семья» на Филиппинах. ■



«В руках я Иисуса,  
Омыт в Его крови,  
Дал Он навек покой мне  
В святой Своей любви».  
Фанни Кросби, 1868

# СВЯТИЛИЩЕ

Коос Стенгер

«Отсюда простой вывод, – произнёс оратор звучным голосом, – Спасибо Богу за мелочи жизни. Не ищите миллионы, а благодарите за копейки». Все заплодировали.

Семинар закончился. С тетрадкой, исписанной торопливыми заметками, и двумя новыми книгами о том, как наслаждаться жизнью, я вышел со встречи в лёгком недоумении.

Семинар был весьма неплохой, но я не услышал для себя ничего нового. Его посыл – наслаждаться мелочами жизни и делать это ежедневно – стар, как мир. Как это делать осталось для меня тайной даже после семинара.

В начале этого года моя жизнь была в плачевном состоянии. Наш банковский счёт был почти на нуле, здоровье оставляло желать лучшего.

А ежедневную медитацию успешно заменили страхи и беспокойство.

Как я могу благодарить за малые благословения вроде чашки горячего чая зимой или мурлыкающей кошки у меня на коленях, когда я не знаю, как выживу в следующем месяце? Каждую минуту меня обуревали заботы, они насмехались надо мной и логически объясняли, почему я неудачник и как я потерплю поражение в жизни.

*Святылище.*

Я услышал это слово в голове так же чётко, как если бы со мной кто-то говорил. Мне нужно святылище.

В древности святылищем называли право человека на защиту в стенах освящённой церкви. Если человек искал укрытия в церкви, к его праву на убежище обычно относились с уважением.

Как же это применимо ко мне?

Я тоже спасался бегством. Мои

страхи были так же реальны, как преследователи грешника в средние века. От них невозможно было спрятаться. Но у меня есть святылище. «Имя Господа – крепкая башня: убегает в неё праведник – и безопасен».<sup>1</sup>

Безопасен! Какое замечательное слово.

В крепкой башне Иисуса я могу найти покой и силу. Здесь я могу обсудить со Спасителем всё, что угодно, и Он покажет мне, как решить проблемы и преодолеть страхи.

А как же все мои беды? Они ведь никуда не денутся.

Побыв в святылище, я понял, что они мне не страшны. Нет ничего, что мы с Иисусом не смогли бы преодолеть. А самое главное – я могу убежать в святылище всякий раз, когда нужно.

Коос Стенгер – писатель из Нидерландов. ■

<sup>1</sup>Притчи, 18:10



# УКРОМНОЕ МЕСТО

От Иисуса, с любовью

Я вижу твои переживания и слышу твои призывы о помощи. Когда тебе одиноко, Я рядом. Я чувствую твою боль и жду, когда ты придёшь ко Мне в молитве. Приди в Моё святилище, в укромное место, где мы с тобой можем говорить по душам. Там Я смогу прогнать беспокойства, заботы и смятение. Там Я смогу снова дать тебе цель и наполнить тебя силой на дальнейший путь.

Нередко жизнь – это борьба, но тебе не придётся бороться в одиночку. Я неоднократно допускал трудности в твоей жизни, которые казались непреодолимыми. Они угнетали твой дух, и ты не мог понять, почему Я дал их тебе. Я допустил их не в упрёк и не в наказание тебе. Я допустил их, чтобы ты приблизился ко Мне. Я знаю твоё сердце, как никто другой, и люблю тебя, как никто другой.

Проблемы и препятствия, которые Я допускаю на твоём жизненном пути, можно воспринимать двояко. Они могут сделать тебя либо лучше, либо хуже. Когда ты найдёшь покой, который могу дать только Я, тогда Я смогу нести людям Мою любовь и утешение с твоей помощью.

Многие события в жизни кажутся несправедливыми и даже жестокими, но если ты согласишься посмотреть на них сквозь призму Моего обещания «всё содействует ко благу»,<sup>1</sup> ты увидишь всё по-новому. Это обещание даёт тебе ключи к избавлению от боли, решению проблем и преодолению страха.

---

<sup>1</sup>Римлянам, 8:28