

Ежедневные вечерние чтения
для взрослых

Радостное
СЕРДЦЕ-
лучшее лекарство

**Джулиан Мельгоса,
Лаура Фиданса**

Заокский
2022



**ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ**

УДК 274/278
ББК 86.376
М48

Цитаты из Библии приводятся в переводе Института перевода Библии в Заокском, за исключением тех случаев, когда указан Синодальный перевод — Син. пер.

М48 **Мельгоса, Джулиан; Фиданса, Лаура**
Радостное сердце — лучшее лекарство / Джулиан Мельгоса,
Лаура Фиданса; [пер. с исп. Наталья Худова]. — Заокский : Источник
жизни, 2022. — 384 с.

ISBN 978-5-00126-175-9

УДК 274/278
ББК 86.376

Ответственный редактор *Павел Давыдов*
Переводчик *Наталья Худова*
Корректор *Валерия Мелешкина*
Дизайнер обложки *Степан Сибир*
Технический редактор *Андрей Сущенко*

Подписано в печать 06.10.2021.

Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Октава 9pt. Печать офсетная. Усл.
печ. л. 24,0. Уч.-изд. л. 20,1. Тираж 2100. Изд. № П-0856. Заказ № 5928.

Издательство «Источник жизни»

301000 Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9

Тел. (48734) 2-01-01, 2-01-02

Факс (48734) 2-01-00

E-mail: solph@lifesource.ru

Книга — почтой: books@lifesource.ru

Интернет-магазин: www.7knig.org

Тел. горячей линии: 8-800-100-54-12 (звонок бесплатный для жителей РФ)

E-mail: inmarket@lifesource.ru

Типография издательства «Источник жизни»

Julian Melgosa, Laura Fidanza. Buena medicina es el corazón alegre

Copyright © 2020 by Editorial Safeliz

© Редакционно-издательское оформление.
Издательство «Источник жизни», 2022

ISBN 978-5-00126-175-9

Вступление

Человек был создан для того, чтобы радоваться, быть счастливым, общаться со своим Создателем и с другими людьми, не страшась физических и психических болезней, не сомневаясь в будущем и не тяготясь прошлым, в спокойствии, благодарности и любви. Но это совершенство было утрачено с появлением в нашем мире зла. С тех пор люди страдают от последствий собственных и чужих грехов, и одна из областей, где человечество особенно уязвимо, — это психическое здоровье.

Данные Всемирной организации здравоохранения показывают рост психических заболеваний на мировом уровне в последнее время, и в большинстве случаев они возникают не по причине плохой наследственности, а из-за образа жизни, окружения и под влиянием внешних факторов. Мы страдаем из-за проблем во взаимоотношениях, из-за чувства вины, неспособности справляться с трудностями, химических и поведенческих зависимостей, страха, отчаяния, печали. Священное Писание — источник, в котором мы можем обрести необходимые ресурсы для борьбы с болезнями души. По этой причине мы представляем эти духовные размышления на каждый день; они, как мы верим, помогут многим смягчить страдание, с которым сталкивается каждый на своем пути.

Авторы книги — опытные христианские психологи. Они постарались собрать библейские обетования, которые помогут читателям справиться с недостатком самоуважения, проблемными отношениями, депрессией, тревогой и другими проблемами. Через Священное Писание Бог влияет на нас, и наша жизнь меняется.

Мы уверены, что чтение этих размышлений приведет читателей к более тесному общению с Иисусом, и они почувствуют себя лучше, развивая самоуважение (январь), улучшая взаимоотношения с ближними (февраль и март), руководствуясь вечными принципами благополучия (апрель), развивая устойчивость к трудностям (май), служа ближним (июнь), улучшая здоровье (июль), освобождаясь от зависимостей (август), страха и тревоги (сентябрь), прощая и принимая прощение (октябрь), избегая первых признаков депрессии (ноябрь) и принимая спасение по благодати Господа Иисуса Христа (декабрь).

Читайте библейские тексты и сопровождающие их размышления с уверенностью в том, что Слово Божье даже в самые трудные времена обладает силой изменять мышление и возвращать радость, которую Творец дал человеку в самом начале. «И *жизнь так должны мы с ожиданием торжества* блаженной надежды, когда явлена будет слава великого Бога и Спасителя нашего, Иисуса Христа» (Тит. 2:13). Тогда наше счастье будет совершенным.

Издатели

ЯНВАРЬ

Самоуважение



Самое важное творение

Тогда сказал Бог: «Создадим человека по образу Нашему, по подобию Нашему, чтобы властвовал он над рыбами, в воде живущими, и птицами, под небом парящими, и над скотом, и над всею землею, над всяким живым существом, по земле ползающим» (Быт. 1:26).

Первый раз я (Д. М.*) покинул родительский дом, чтобы получить высшее образование в США. В университетской общине я познакомился с супружеской парой, которая бывала в Испании, и между нами завязались дружеские отношения. Вскоре они уехали на довольно продолжительное время за границу и предложили мне пожить в их доме, присматривая за ним. Они оставили мне список несложных заданий, которые надо было регулярно выполнять. Они также разрешили мне пользоваться их автомобилем класса люкс. Они доверили мне дорогое имущество, много ценных вещей. Я почувствовал тяжесть ответственности. «Как можно настолько доверять малознакомому человеку?» — спрашивал я себя. Это было для меня как инъекция самоуважения, и я заботился о вверенном мне имуществе больше, чем если бы оно было моим собственным.

В первой главе Библии говорится, что в конце каждого дня Творения Бог видел, что сотворенное было весьма хорошо. Хороши были основания Земли, океаны и суша, трава, деревья, Солнце, Луна и звезды, животные и птицы. Также там говорится, что Бог сотворил человека по Своему образу и подобию.

В этом рассказе мы находим по меньшей мере два источника самоуважения. Во-первых, Бог сотворил человека по Своему образу, похожим на Себя. Он наделил его благородными качествами, сложно и гармонично устроенным разумом. Во-вторых, Бог дал человеку власть (право управления, авторитет) над прочим творением.

Этот месяц мы посвятим теме самоуважения. Верно, что грех искажил образ Божий в нас, но сходство с нашим Творцом — это привилегия, которая может служить основанием для здоровой самооценки и желания лучше служить Ему. Право распоряжаться природными ресурсами — тоже привилегия.

Если в какой-то момент тебя постигает искушение думать, что ты мало на что способен, подумай о своем Божественном происхождении и доверии, которое оказывает тебе Бог.

Ты драгоценен в очах Господа еще и потому, что Иисус искупил тебя, чтобы восстановить в тебе образ Божий.

* Рассказы Джулиана Мельгосы отмечены инициалами «Д. М.», Лауры Фиданса — «Л. Ф.».

Настоящее самоуважение

Люби ближнего своего, как самого себя
(Мф. 22:39).



Повеление любить ближнего, как самого себя, предполагает, что любовь к ближним должна быть глубокой и щедрой, потому что каждый человек в известной степени любит себя. Это сравнение похоже на то, что делает Павел, говоря, что «*именно так мужья должны любить своих жен, любить, как тела свои. Любящий свою жену себя самого любит*» (Эф. 5:28), потому что для нас естественно заботиться о своем теле и защищать его от дискомфорта и боли.

Однако из этого правила есть исключения. Некоторые люди с эмоциональными расстройствами плохо относятся к себе. Нам встречались молодые люди с прекрасной внешностью, незаурядными способностями, с лидерскими задатками, отличники и талантливые музыканты, и каждый из них был убежден, что он некрасив, бездарен и неспособен к счастливым отношениям с другими людьми. Такое восприятие себя — результат низкой самооценки. Более того, некоторые ненавидят себя настолько, что хотят покончить с собой. Поэтому таким людям сложно откликнуться на призыв Иисуса любить ближних, как самих себя.

Но что значит любить себя? Для некоторых это означает заботиться о своей внешности и продлевать себе молодость, насколько возможно. Ботокс* и лифтинг** используются уже многие годы, и сегодня мы видим, что такая любовь приводит к нежелательным последствиям. Голливудских режиссеров беспокоят «переделанные» лица известных актеров, которые не выражают живых эмоций, поэтому их нельзя снимать крупным планом. Более того, исследования показывают, что нарушается не только выражение эмоций, но и сам эмоциональный опыт. На снимках компьютерной томографии видно, что центры спонтанных эмоций не только стимулируются волей и мыслями человека, но и мимикой лица. Когда последнего недостаточно, эмоциональные состояния проживаются только частично. Такие перекосы по отношению к себе не самое лучшее решение для поднятия самоуважения.

Любовь к себе, о которой говорит Библия, должна выражаться в осознании собственной ценности, в признании даров, полученных от Творца, в том, что ты их принимаешь и используешь на благо других, для славы Божьей.

Давайте сегодня задумаемся о своих сильных сторонах — у них Божественное происхождение. Поблагодарим Бога за способности и таланты, которыми Он наделил нас, и попросим о возможностях использовать их в соответствии с Его волей.

* Ботокс — инъекция лекарственного препарата для разглаживания морщин.

** Лифтинг — косметическая процедура подтяжки кожи.



Достойные восхищения

Всё, что есть во мне, — это Ты создал, соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя за то, что я так удивительно, так превосходно создан (Пс. 138:13, 14).

Совершенство человеческого организма поражает. Внимательное рассмотрение любой его системы открывает дверь в удивительный микрокосмос, таинственный и непостижимый. Вот простой вопрос и ответ:

- Как фамилия твоего начальника?
- Алексеев.

Нервные окончания в ушах воспринимают вибрацию звука и преобразуют ее в электрическую энергию. С помощью нейромедиаторов эти сигналы идут от нейрона к нейрону по сложной сети синапсов. Сообщение происходит одновременно в обеих областях мозга и доходит до путей слуховых зон. Таким образом человек слышит звук слов и быстро переходит к их пониманию. Для этого специализированные нейроны передают сигналы в кору головного мозга, а конкретно в область Вернике, которая «понимает» сказанное. Далее мозг должен вызвать из памяти фамилию начальника.

Новые нервные клетки с помощью химических и электрических процессов включаются в работу, чтобы найти нужную фамилию. В мозге нет специальной области, где хранятся данные, они рассредоточены в разных зонах. Когда фамилия найдена, она должна быть передана с помощью фонетического кода. Фонетические инструкции относятся к центру Брока, находящемуся в левой лобной доле. Оттуда информация передается в моторную кору, потому что только эта область головного мозга может передавать приказы мускулам и голосовым органам (голосовым связкам, гортани, языку и т. д.). Так появляется ответ: «Алексеев».

Любое поведение или органическая функция невероятно сложны. За всем этим стоит бесконечный разум Создателя. Сегодняшний текст описывает индивидуализированный процесс, совершаемый с любовью: «Всё, что есть во мне, — это Ты создал». Дорогой читатель, Бог знает каждую клеточку твоего тела, потому что Он создал их все и сформировал тебя. В результате появился ты: уникальный, неповторимый, созданный для славы Неба и для служения ближним.

Поблаграфи Бога за многообразие Его даров. Хотя у тебя, как и у каждого человека, есть слабости, но достоинства, которыми Он тебя наделил, превосходят их. Более того, у Бога есть все, чтобы восполнить твои недостатки: «Он, по богатству славы Своей во Христе Иисусе, даст вам всё, в чем вы сами нуждаетесь» (Флп. 4:19).

Предопределенные к спасению

Я знал тебя еще до того, как сотворил во чреве матери. Еще до твоего рождения Я освятил тебя и предназначил быть пророком для народов! (Иер. 1:5).



Рассказывают, что однажды молодые семинаристы с жаром обсуждали тему предопределения. Спор был настолько непримиримым, что в какой-то момент они разделились на две группы и разошлись в противоположные углы аудитории. Посередине остался юноша, который не был уверен, какую позицию занять. В конце концов он пошел к группе, которая защищала идею предопределения. Но когда он приблизился, его спросили:

- Кто тебя послал к нам?
- Никто, — пожал он плечами, — я пришел по собственной воле.
- По собственной воле? — переспросил один из сторонников предопределения. — Тогда тебе не к нам, а к той группе.

Юноша пошел к группе, которая оспаривала идею предопределения. Там его тоже спросили:

- Почему ты решил присоединиться к нам?
- Ну, на самом деле меня послали к вам из другой группы, — признался юноша.
- Послали из другой группы? Нет, ты не можешь присоединиться к нам, потому что пришел не по своей воле!

Спасение состоит из двух шагов: Бог нас выбирает, в определенном смысле «предопределяет» нас к спасению, а потом мы решаем принять предложение, которое делает нам Бог. Оба шага необходимы. Первый шаг нам гарантирован. Второй зависит от самого человека.

Сегодняшний стих можно прочесть с позиций предопределения. Господь выбирает Своего слугу, пророка Иеремию, с момента, когда он еще был зародышем. Обещание можно распространить на всех верующих, на это указывают слова апостола Павла, обращенные к церкви: «Он предопределил усыновить нас через Иисуса Христа по благому расположению воли Своей» (Эф. 1:5). Это предложение, дар, мы должны его принять, должны сделать правильный выбор: «Во свидетели призываю небо и землю: жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Так избери жизнь — если ты и потомки твои действительно хотите жить» (Втор. 30:19).

Вечное спасение доступно всем людям. Иисус умер, воскрес и сейчас ходатайствует за нас, чтобы спасение было гарантировано каждому. Невероятная привилегия: Бог нас знает и выбирает прежде нашего рождения и предопределяет нас к спасению. Того, что Бог сделал для нас, должно быть достаточно, чтобы испытывать святую гордость и радость в избытке.

Если тебя посещает мысль, что ты ни на что не пригодный, подумай о том, что на самом деле ты годеи уже потому, что Бог избрал тебя прежде твоего рождения. Теперь твоя очередь выбрать Его.



Самонадеянность

А я, по данной мне благодати, каждому из вас говорю: не думайте о себе более, чем следует, но старайтесь судить о своих способностях здраво, помня, что Бог дал каждому свою меру веры (Рим. 12:3).

В квартире класса люкс в здании Ришелье на пляже города Пасс-Кристиан (Миссисипи, США) веселье шло полным ходом, как это бывает летом. Люди беспечно развлекались, алкоголя было в избытке. Тем временем в полицию поступило предупреждение о том, что ураган «Камилла» затронул западное побережье Кубы и через Мексиканский залив надвигался на штат Миссисипи. Начальник полиции Джерри Перальта организовал команды для эвакуации людей из всех зданий на берегу. Большинство постояльцев послушались указаний, но большая компания из здания Ришелье вела себя вызывающе: «Господин Перальта, мы находимся в своей собственности, и чтобы вывести нас отсюда, вы должны предъявить судебное распоряжение. Мы видели не один ураган. Это здание крепче скалы!»

В ту ночь ураган налетел на побережье со скоростью 280 км/ч, обрушив ряд зданий, в том числе здание Ришелье. Это случилось 17 августа 1969 года. Ураган «Камилла» стал одним из сильнейших ураганов XX века, вторым по мощи после урагана 1935 года. Только в городе Пасс-Кристиан погибли 78 человек. Большинство из них полагали, что они достаточно защищены и нет нужды в эвакуации.

Недостаток самоуважения приводит к рискам: снижение работоспособности и успеваемости, трудности в отношениях, уязвимость перед психоактивными веществами, вероятность стать жертвой насилия, тревога и депрессия и многое другое. Но в то же время самонадеянность может привести к тяжелым последствиям, как это случилось с жителями здания Ришелье. Более того, самонадеянность ведет к моральному падению. Такие проявления, как тщеславие, высокомерие, гордость, надменность и заносчивость, входят в прямое противоречие с христианским духом скромности, кротости и смирения.

Апостол призывает нас к уравновешенному отношению к себе. Мы не должны ни надмеваться, ни презирать себя. Кто-то подвергается искушению переоценить себя, другие, наоборот, — недооценить. В обоих случаях задумайся о дарах, которые Бог дал тебе, и будь скромнен. Пусть Иисус будет твоим примером. Он «пришел не для того, чтобы Ему служили, а чтобы Самому служить и отдать Свою жизнь как выкуп за многих» (Мк. 10:45).

Самовосхваление и псевдосовершенство



Разные есть дарования, но Дух — один; разные есть и служения, а Господь — один; и действия — разные, Бог же, всё во всех производящий, — один (1 Кор. 12:4-6).

Здоровое самоуважение состоит не в том, чтобы восхвалять себя и свои способности или качества, — это уже нарциссизм. Также речь не идет о том, чтобы требовать от себя совершенств, как это делают перфекционисты. Это примеры неуравновешенной самооценки.

У Рикардо были явные симптомы нарциссизма. Ему было необходимо, чтобы им постоянно восхищались, признавали его заслуги и достижения. Он постоянно рассказывал, как хорошо справляется с работой, как много знает и насколько другие не дотягивают до его уровня. Он полагал, что многие ему завидуют, и считал себя лучше них, говорил, что его не понимают, что никто даже не в состоянии оценить его по достоинству. Рикардо был заносчив, поэтому люди избегали общения с ним. А на самом деле в глубине души он чувствовал себя одиноким и раненым, потому что страдал от низкой самооценки.

Луиза была перфекционисткой. Она старалась довести до совершенства все, за что ни бралась, но в конце не испытывала удовлетворения, потому что не дотягивала до собственных завышенных критериев. Часто она испытывала тревогу от мысли, что ее работа окажется небезупречной, что она скажет не те слова, оденется несоответственно ситуации. Когда люди говорили ей, что не стоит так стараться, она начинала защищаться, и отношения разлаживались. За всем этим скрывалась низкая самооценка, Луиза считала себя неспособной и ущербной.

Рикардо не решил свою проблему, пока не понял смысл сегодняшнего стиха и не применил его в своей жизни. Он осознал, что достойный — это не тот, кто восхваляет себя сам, а тот, кого хвалит Бог. Луизе помог такой текст: «Для *общей* пользы, однако, каждому дается *особое* проявление Духа» (1 Кор. 12:7). Она открыла для себя, что настоящая ее ценность заключается в дарах, которые Бог дает ей, и что ее слабости могут обернуться силой. Именно поэтому апостол засвидетельствовал: «Во всем этом являет Себя один и тот же Дух, и по воле Его каждому дается свое» (1 Кор. 12:11).

Рикардо и Луиза достигли уравновешенной самооценки, научившись скромности. Иисус благословил смиренных — нищих духом (см. Мф. 5:3), говорил о собственном смирении (см. Мф. 11:29), призывал быть слугами друг другу (см. Мф. 23:11). Он, Царь Вселенной, смиренно омыл ноги учеников (см. Ин. 13:5).

Попроси сегодня Бога указать тебе на то, что ты можешь сделать, чтобы стать по-настоящему смиренным.



Совсем другой образ

Но Господь сказал Самуилу: «Не смотри на его красоту и высокий рост, не его Я избрал. Ведь Я смотрю не так, как смотрит человек: люди смотрят на внешность, а Господь взирает на сердце» (1 Цар. 16:7).

Рассказывают, что в один из дней 1808 года по улицам Манчестера шел человек, погруженный в депрессию. Он увидел вывеску врача и решил обратиться к нему, чтобы избавиться от этого состояния. Он объяснил врачу, что ему страшно, но он не знает, чего боится, к тому же симптомы меланхолии не дают ему наслаждаться жизнью. Врач сказал:

— Ваше заболевание не смертельно. Вам надо больше смеяться и находить радости в простых жизненных вещах.

— И как мне это сделать? — спросил пациент.

— Вам не столько нужны лекарства, — ответил врач, — сколько кто-то, кто бы развеселил вас. Этим вечером в театре выступает знаменитый комик Гримальди. Про него говорят, что он рассмешит и мертвого. Сходите на его выступление, вам это поможет.

— О, если бы! — воскликнул пациент. — Доктор, я и есть Джозеф Гримальди.

Джозеф Гримальди (1778–1837), актер итальянского происхождения, родился в Лондоне, в актерской семье. Его персонаж был известен публике как клоун Джой — «радость». Его значение для комедийного театра той эпохи было настолько велико, что это имя стало нарицательным для клоунов. На его долю выпали большие горести, тем не менее он производил впечатление развеселого и счастливого человека.

Наша внешность, то, что видно снаружи, не всегда верно отражает то, что творится у нас внутри. Но Бог знает наше истинное «я», наш характер, знает, на что мы способны. Пророк Самуил должен был помазать царя над Израилем, и ему приглянулся высокий и красивый молодой человек (см. 1 Цар. 16:6). Но Бог напомнил Самуилу, что надо смотреть не на внешность. Даже такие люди, как пророк Самуил, неспособны верно оценить человека.

Наша самооценка в основном формируется из того, что о нас говорят другие и как они к нам относятся. Но люди ошибаются, потому что основываются в своих суждениях на внешнем.

Доверься Господу, Он будет продолжать работать над твоим характером, и попроси Его, чтобы Он дал тебе «тихий и кроткий дух» (см. 1 Петр. 3:4).

Сломанный автомат

*Потому что Я знаю, Мне одному известен замысел
Мой о вас, — говорит Господь. — Благоденствие
определил Я для вас, а не беду, чтобы были
у вас будущее и надежда (Иер. 29:11).*



Тебе приходилось видеть, как ведут себя люди перед сломанным автоматом по продаже напитков или снеков? Человек бросает в автомат монеты, выбирает напиток, нажимает на кнопку... и ничего не получает. Тогда он хочет вернуть свои деньги, а если ему это не удастся, он сердится. Некоторые ругаются и пинают автомат ногами.

В сегодняшнем тексте содержится замечательное обетование, но мы не должны вести себя как разгневанный человек со сломанным автоматом, не должны сердиться на Бога, если Он не дает нам желаемого. Прошло много лет, прежде чем исполнилось сказанное Иеремией. Царь Навуходоносор одерживал победу за победой, Иерусалим пал под его натиском и в 607 году до н. э. был разрушен. Вавилоняне ограбили Храм и царский дворец, уничтожили золотые принадлежности, сделанные Соломоном. Тысячи попали в плен — лучшие люди нации. Навуходоносор «угнал в плен всех жителей Иерусалима — всю знать и всех воинов, десять тысяч человек, всех ремесленников и кузнецов. Не осталось никого, кроме самых бедных людей» (4 Цар. 24:14).

На этом фоне появляется лжепророк Хананья (см. Иер. 28), предлагающий простое и соблазнительное «пророчество»: скоро все будет восстановлено, года через два пленные вернуться. Господь говорил с Иеремией и дал ему истинное откровение, письмо, обращенное к потерявшим родину старейшинам, священникам, пророкам и всем израильтянам в Вавилоне. Плен должен был продлиться семьдесят лет (см. Иер. 29:10). Бог дал замечательное обетование: «Благоденствие определил Я для вас, а не беду, чтобы были у вас будущее и надежда» (Иер. 29:11).

Часто мы падаем духом, потому что ответ на нашу молитву не приходит. Мы переживаем, наша самооценка падает. Тем не менее время принадлежит Богу, и Он всегда знает, что лучше для нас и что нам по-настоящему нужно. Поразмышляй сегодня над тем, что Господь думает о тебе и желает тебе счастья, а не зла, хотя порой может показаться, что Он медлит. Ищи Бога, как говорится в обетовании: «Когда вы обратитесь ко Мне, придете и будете Мне молиться, Я вас услышу. Когда вы станете искать Меня, то найдете, если пожелаете того всем своим сердцем» (Иер. 29:12, 13).



Разнообразные дары

Пусть каждый из вас пользуется тем даром, какой получил от Бога, чтобы служить другим, верно распоряжаясь всяким даром благодати Божией (1 Петр. 4:10).

Из сегодняшнего стиха можно извлечь по крайней мере два урока. Во-первых, Бог дает нам определенные дары, и мы можем испытывать удовлетворение от этих подарков Творца, прославлять Его за них. Во-вторых, назначение даров — служение людям, а не эгоистичное использование для себя.

Два молодых человека окончили юридическую школу Чикаго-Кент. Первый — лучший выпускник года, молодой человек по фамилии Овертон — был слепым. Когда его награждали за академические успехи, он воспользовался моментом и сказал, что во многом своими успехами обязан сокурснику Каспризаку, у которого не было рук. Они познакомились на факультете, и часто их можно было увидеть идущими бок о бок. Овертон нес книги, а Каспризак говорил, куда идти. В библиотеке Каспризак читал вслух, а Овертон слушал и перелистывал страницы, или один диктовал, а другой писал. У них были разные способности и разные ограничения. Вместе они были сильной командой.

История этих двух молодых юристов показывает, что случается, когда мы служим своими дарами друг другу, как хорошие управители. Благоговения увеличиваются, когда даров много. Библейский список длинный, но не исчерпывающий, потому что благодать Божья многообразна.

В 1 Кор. 12 мы читаем о дарах слова, знания, веры, исцеления, различения духов, понимания языков. В Рим. 12 упоминаются дары служения, учения, назидания, щедрости, управления, помощи и поддержки. В Эф. 4 мы читаем о дарах для церкви: апостольства, пророчества, евангельского служения, учительства.

У всех нас какие-то дары есть, а каких-то нет, потому что Святой Дух наделяет людей дарами: «По воле Его каждому дается свое» (1 Кор. 12:11). Возможно, у тебя нет тех даров, которые ты хотел бы иметь, но наверняка есть свои. Определи их, развивай и используй для блага людей. Таким образом ты принесешь пользу и себе, и другим, а также получишь благословения от даров, которыми другие служат тебе.

Истинное равенство

И нет больше ни иудея, ни язычника, нет ни раба, ни свободного, нет ни мужчины, ни женщины, потому что все вы одно целое во Христе Иисусе (Гал. 3:28).



Двое студентов сидели в зале ожидания. Один — доброволец, участвовавший в исследовании, второй — «подставной», помощник исследователей. Доброволец только что прошел ряд тестов, и ему предстояло пройти еще несколько. Все они касались самооценки. Второй студент должен был действовать так, чтобы повлиять на самооценку первого. Пока они сидели вместе, «подсадной» участник отпускал уничижительные замечания относительно одежды, взглядов, высказываний добровольца. И когда после этого он заполнял очередной тест, уровень его самооценки снизился. Затем эксперимент повторили, уже с другим добровольцем, и на этот раз его хвалили. Результат теста показал повышение самооценки. Эксперимент повторяли много раз, и исследователи пришли к выводу, что самооценка колеблется под влиянием других людей. Очень просто повлиять на самооценку человека словами, тоном голоса, жестами. Поэтому мы должны следить за тем, что и как мы говорим, стараться быть позитивными, подкрепляя способности других. А если нам приходится выражать неодобрение, это надо делать с тактом и любовью.

Еще один фактор, который влияет на формирование самоуважения, — принадлежность к какой-то группе: быть членом футбольной команды или профессионального сообщества, гражданами своей страны и т. д. Сегодняшний текст говорил, что перед Иисусом все мы равны, независимо от принадлежности к какой-то социальной или иной группе. Национальность, пол, возраст, уровень образования — эти и другие факторы влияют на самоуважение. Тем не менее апостол Павел утверждает, что «нет *больше* ни иудея, ни язычника, нет ни раба, ни свободного, нет ни мужчины, ни женщины», и это не только революционная идея для того времени. Апостол побуждает верующих не чувствовать себя один ниже другого из-за принадлежности к той или иной группе.

Твое самоуважение не должно зависеть от социального положения, профессии, семейного положения или состояния здоровья. Перед Христом мы все равны. Христос выбрал тебя, ты спасен Его благодатью. Люби своих ближних, кем бы они ни были, как того просит Иисус: «Даю вам новую заповедь: любите друг друга! Как Я вас полюбил, так и вы любите друг друга» (Ин. 13:34).



Лучшее средство для красоты

Не внешним должно быть ваше украшение: оно не в искусном плетении волос, не в золоте, не в нарядных одеждах. Нет, в глубине сердца ему быть должно, в нетленной прелести тихого и кроткого духа оно. Вот что дорого Богу (1 Петр. 3:3, 4).

На одну телепрограмму, посвященную путешествиям, пригласили пятерых мужчин, аборигенов из примитивных племен тихоокеанских островов, чтобы познакомить их с культурой США. Им показывали природные и городские ландшафты, они попробовали самые разные блюда, передвигались на различных видах транспорта, участвовали в развлечениях и т. д., в том числе прошли косметические процедуры в специализированном центре. Ведущий программы, который сопровождал их, попытался пробудить в аборигенах интерес к омоложению и спросил одного из них:

— Тебе хотелось бы стать на несколько лет моложе?

Абориген с удивлением ответил:

— Нет. Мне хотелось бы стать старым и прожить лет на десять дольше, чем обычно живут люди.

В его культуре ценилось долголетие, пусть и с морщинами на лице, а в западной культуре ценится моложавая внешность.

В индустрии красоты вращаются миллиардные суммы денег, предлагаются продукты и процедуры, на которые уходит изрядная доля доходов потребителя. Одежда и обувь, например, не просто выполняют свои основные функции: ценятся марка, дизайн, стиль, то, что привлечет внимание окружающих. Существуют средства для красоты ногтей, волос, кожи, бровей, ресниц... А еще есть украшения для всех частей тела, все ради придания красоты телу.

Кроме вещей, которые мы покупаем для своего тела, есть процедуры, тоже для красоты. Массажи, обертывания, лифтинг, ботокс и даже пластическая хирургия помогают изменить детали тела, сделать человека привлекательнее.

Но Библия различает два типа средств для красоты. С одной стороны, это одежда, прически, украшения. С другой стороны — тихий и кроткий дух. Внешние украшения можно купить, но они служат только некоторое время. Тихий и кроткий дух — вечное украшение, получаемое от Святого Духа, Который преобразует сердце, дает ему мир и спокойствие.

Молись сегодня, чтобы Бог повлиял на твое сердце и освободил его от любого зла, дал тебе прекрасное украшение тихого и кроткого духа, чтобы тебе стать благословением для многих.

Новая версия себя

Надо вам облечься в природу нового человека, созданного по образу Божьему в праведности и святости, которые порождены истиной (Эф. 4:24).



Греческое слово *ендью* (облечься) означает «залезть» в какое-то одеяние и переводится как «надеть одежду», «одеться». Одежда несет в себе некоторое значение: рабочая, спортивная одежда располагает к активным действиям, элегантный наряд подразумевает плавные, неторопливые движения. Влияние распространяется не только на того, на ком эта одежда, но и на тех, кто видит ее со стороны. Одежда часто связана с предрассудками. Существуют исследования, показывающие, что больше людей подвергаются дискриминации из-за одежды, чем из-за этнического происхождения.

Многие легенды приписывают одежде магические свойства. У Льва Толстого (1828–1910) есть сказка о тяжело заболевшем царе. Лучшие врачи назначали ему самые передовые лекарства, но ничего не помогало. В отчаянии царь пообещал половину своих владений тому, кто сможет исцелить его. Многие пытались, но не достигли успеха. Но один мудрец дал царю надежду: «Если найти счастливого человека, снять с него рубашку и надеть на царя — царь выздоровеет». Царь немедленно послал искать по своему царству счастливого человека, но среди бедности, болезней и страдания не удавалось найти ни одного счастливого. Даже те, у кого было, казалось, все, и те на что-то да жаловались. В конце концов царский сын, проходя мимо бедной избушки, услышал слова: «Вот, слава Богу, наработался, наелся и спать лягу; чего мне еще нужно?» Обрадованный, он послал слуг за рубашкой счастливого, но посланные вернулись с пустыми руками: тот счастливый человек был настолько беден, что на нем не было рубашки.

Апостол Павел использует образ новой одежды, чтобы описать нового человека, который после нового рождения наслаждается своим состоянием, так отличающимся от прежнего. Согласно Эф. 4, новое состояние изменяет характер, удаляет ложь, злость, нечестность, ведет к работе и альтруизму, влияет на манеру говорить, так что слова несут пользу и благоговение слушающим их. Кроме того, новый человек не гневается, не проклинает, не творит зла.

Попробуй сегодня облечься в новую духовную одежду — обновленный характер, который Бог предлагает бесплатно.



Созидающие слова

Пусть не исходит из ваших уст никакое худое слово, но только доброе, какое нужно для назидания других, какое приносило бы благословение слушающим (Эф. 4:29).

Сесил обладал блестящими умственными способностями. Он в совершенстве владел несколькими языками и искусно переводил. Но в межличностных отношениях у него возникали серьезные проблемы. Он не умел начинать разговор, а если первыми заговаривали другие, у него не получалось поддержать тему. Ему было трудно выражать благодарность и похвалу, все слова вылетали из головы, когда он встречался со знакомыми. Он не умел к месту вставить «пожалуйста», «спасибо», «очень приятно» и т. д. Часто он говорил невпопад и мог нечаянно ранить своими словами людей. В общем, у Сесила отсутствовали самые базовые социальные навыки. Несмотря на свой ум, он не сходил с людьми и не умел налаживать близкие отношения.

Дэниел Гоулман рассказывает историю Сесила в книге «Эмоциональный интеллект», иллюстрируя значение социальной составляющей для эмоционального интеллекта. Психологи выяснили, что у Сесила были проблемы с самоуважением и неуверенность в том, что сказанное им способно заинтересовать людей. Чтобы помочь молодому человеку, его научили теплым, дружеским высказываниям и тому, как избегать холодности и отталкивающих слов.

Исследователям человеческого поведения известно, что способность завязывать и поддерживать социальные отношения более ценна для профессионального успеха, чем другие навыки, даже важнее интеллектуального уровня. Более того, это связано с развитием характера и христианским поведением. В Эф. 4 апостол Павел объясняет, какой должна быть новая жизнь во Христе. Практически все нравственные качества, которые он описывает, связаны с хорошими взаимоотношениями. Он учит верующих не лгать друг другу (ст. 25), не сердиться (ст. 26), не красть (ст. 28), говорить назидательные и благословляющие слова (ст. 29), не впадать в гнев, не кричать, не ругаться (ст. 31), быть милосердными и добрыми друг ко другу (ст. 32).

Наши слова и наше поведение могут вести к разным результатам. Старайся говорить людям слова созидающие, в которых звучат доброта и любовь, слова, которые становятся бальзамом и благом для других и источником самоуважения для тебя. Бог хочет, чтобы ты стал благословением для всех и прославлял Его.

Есть ли во мне что хорошее?

14
января

Тут Моисей снова стал умолять Господа: «О Владыка! Не речист я — никогда не был таким и даже теперь, когда Ты заговорил со мной, рабом Твоим, я плохо владею языком своим, нескладна речь моя» (Исх. 4:10).

Арти Кнапп — автор поучительных детских историй. В своей книге «Заика Стен» он рассказывает о Стене — бельчонке-заике, над которым все смеются. Ему трудно выражать свои мысли, и он очень огорчается из-за этого, у него низкая самооценка.

Однажды, когда он сидел и печалился в одиночестве, к нему подошла молодая белка Шелби и спросила, почему он грустит. Стен объяснил ей причину, и Шелби не посмеялась, не раскритиковала его. Напротив, она сказала Стену, что то, что он говорит, важнее, и не имеет значения, сказано оно с заиканием или нет. Стен выговаривается, выражая свои чувства перед Шелби, и после такого сеанса «психотерапии» чувствует себя лучше.

Через некоторое время мы видим Стена вместе с другими животными, в том числе наглым енотом, которые спорят из-за еды. Енот насмехается над всеми, потому что они меньше и слабее его. Он угрожает забрать всю еду себе. Стен поднимается и упрекает его за эгоизм, говорит, что лучше поделить еду поровну, а не действовать силой. В конце все звери аплодируют Стену и следуют его совету.

Нередко встречаются люди, которые обладают замечательными качествами, но не видят в себе ничего хорошего. В сегодняшнем тексте Моисей предстает перед нами неуверенным, боязливым, уверяющим, что он не умеет говорить. Некоторые богословы говорят, что, возможно, Моисей заикался или говорил невнятно. Однако вероятно и то, что это было всего лишь оправданием, потому что «Моисей был обучен всей мудрости египетской и был силен в слове и делах своих» (Деян. 7:22). Ответный аргумент Бога крайне убедителен: «Кто дал уста человеку?.. Кто делает немым или глухим, зрячим или слепым? Разве не Я, Господь?» (Исх. 4:11).

Когда у тебя возникают сомнения в собственных способностях, обращайся к Тому, Кто создал тебя, Кто может изменить тебя, и будь готов к возможностям, открывающимся перед тобой. Даже способные люди могут сомневаться в себе, Моисей тому пример, но у Господа всегда есть решение. Нам надо только довериться Ему.



Разве во мне есть что-то плохое?

Как можешь ты говорить своему брату: «Брат, дай я выну соринку из твоего глаза», — а при этом в своем бревна не видишь? Лицемер! Вынь прежде бревно из своего глаза, и тогда тебе будет видно, как вынуть соринку из глаза брата твоего (Лк. 6:42).

Молодая семья переехала в новый дом. На следующее утро перед завтраком муж сказал жене:

— Видела одежду, которая сушится в соседском дворе? Она не выглядит чистой.

Так оно и было, поэтому жена кивнула. С этого дня «недостиранная» соседская одежда стала одной из постоянных тем в разговорах супругов. Но однажды жена увидела, что на веревках висит белоснежное белье, и она поспешила сообщить об этом мужу:

— Ты только посмотри на эту чистоту!

Муж смущенно улыбнулся и ответил:

— Да, дорогая... Просто вчера вечером я начисто отмыл наши окна.

Проблемы с самоуважением, которые наблюдают психологи, часто связаны с тем, что люди не видят собственных достоинств. Но есть и другие проблемы: когда люди неспособны увидеть свои ошибки и ограничения, но в то же время считают себя вправе указывать на чужие недостатки.

Христос осудил подобное отношение, сказав: «Что же ты смотришь на соринку в глазу своего брата, а в собственном бревна не замечаешь?» (Лк. 6:41). Этот пример, возможно, Иисус взял из Своей земной профессии плотника. Слово, переведенное как «соринка» (греч. *κάρφος*), может означать мелкую щепку, деревянную стружку. Нам виден масштабный контраст между щепкой и бревном, которое может стать опорным столбом дома. А люди часто высматривают щепки, упуская из виду бревно.

Попросим Иисуса дать нам понимание и мудрость не судить других, потому что если мы это делаем, то, скорее всего, у нас самих есть проблемы, причем намного большие. «Нет тебе поэтому, кто бы ни был ты, извинения, коли судишь других; ибо, другого судя, ты *ведь* и себя осуждаешь, потому что и ты, *других* осуждающий, то же самое делаешь» (Рим. 2:1).

Потерянная овца

*Скажем, у кого-то из вас есть сто овец,
и он потеряет одну из них, не оставит ли
он девяносто девять на пастбище и не пойдет ли
искать пропавшую, пока не найдет ее? (Лк. 15:4).*



У домашних овец стадный инстинкт развит гораздо сильнее, чем у большинства животных. Хотя существует много пород, для всех характерна привязанность к своему стаду. Даже в спокойные моменты, когда овцы пасутся и разбредаются по лугу, они мгновенно собираются в группу при малейшем признаке опасности. Более того, стоит одной овце сделать что-то, как другие начинают повторять ее поведение.

В 2005 году в Турции полторы тысячи овец попрыгали с обрыва, потому что одна из них сделала это первой. Четыреста пятьдесят животных погибли, остальные выжили, потому что тела спрыгнувших первыми смягчили их падение.

Овцы не проявляют собственной инициативы, обычно они инстинктивно следуют за более мудрым из стада (мать, старейшая овца, баран).

Овце настолько нужно стадо, что необходимо держать не менее пяти овец, чтобы животные не испытывали стресса. В одиночестве, без «товарищей», овцы чувствуют себя плохо, это отрицательно сказывается на их здоровье.

Однако эти характеристики полезны для управления стадом. Овцы настолько послушны, что даже ребенок с помощью пастушьей собаки может пасти их. Проблемы возникают, когда одна из овец отбивается от стада или отходит из-за болезни. Она переживает сильный стресс, страх парализует ее, и она оказывается беззащитной перед любой опасностью. Ее необходимо как можно скорее вернуть в стадо.

Зная все это, мы глубже понимаем сегодняшнюю притчу. Возможно, ты заблудился. Возможно, ты испытываешь одиночество, твоя самооценка упала ниже плинтуса, страх и сомнения одолели настолько, что ты не видишь выхода из сложившейся ситуации. Иисус — твой добрый Пастырь (см. Ин. 10:11). Он готов дать тебе всю Свою силу, поддержать и успокоить. Призови Его и позволь Ему вести тебя по надежной тропе, а ты будь рядом.



Потерянная драхма

Или еще такой пример: у женщины было десять серебряных монет, и если она потеряет одну из них, не зажжет ли она светильник и не станет ли подметать в доме, ища усердно, пока не найдет? (Лк. 15:8).

Когда нашей дочери (Д. М.) было года три-четыре, она часто теряла игрушки, одежду и другие вещи. Мы искали их по всему дому и спрашивали ее:

— Клаудия, где твоя кукла?

Она осматривалась и невинно пожимала плечами:

— Потерялась!

А затем преспокойно брала другую игрушку.

Но взрослые не так легко относятся к потерям. Мы ищем, иногда сердимся и не успокаиваемся, пока не находим потерянное.

Так поступила владелица десяти монет, потеряв одну. Во-первых, речь шла о серьезной утрате: драхма равнялась дневной оплате труда — значительная сумма для простой женщины. В то время существовал обычай, по которому отец невесты вручал ей десять монет в качестве приданого, и женщина могла использовать их в случае нужды. Некоторые комментаторы пишут, что замужние носили эти монеты как головное украшение, видное всем, так что люди заметили бы недостачу одной.

Во-вторых, искать было непросто. Восточные дома были темными внутри, пол был земляным. Поэтому женщина зажигает лампу и подметает все помещение. Поиски оканчиваются удачно, она находит драхму, зовет соседей, и все радуются. Иисус добавляет: «Говорю вам, так радуются ангелы Божии об одном кающемся грешнике» (Лк. 15:10).

Эта притча особенно ценна для размышлений о самоуважении. Монета, какой бы ценной она ни была, не может принести благосостояние, если она потеряна. То же самое происходит и с нами: мы непричастны к радости служения, пока не встретимся с Иисусом. Только тогда раскрывается наша истинная ценность. Часто Господь использует других людей (как женщину из притчи), чтобы они нас нашли и позвали вернуться к Богу. В других случаях Святой Дух воздействует на наше сердце и убеждает нас.

Образ монеты замечателен, потому что на монетах отпечатан знак, указывающий на власть, которая чеканит их. На тебе и на мне стоит знак Творца, потому что мы созданы по Его образу и подобию. Когда он нас находит, Его образ начинает в нас восстанавливаться. Бог ищет нас, позволим Ему нас найти.

Блудный сын

18

января

У одного человека было два сына, и младший из них однажды сказал ему: «Отец, отдай мне часть имущества, которая мне причитается!» И тот разделил состояние между сыновьями. Спустя несколько дней младший сын, собрав всё, что было у него, ушел в далекую страну и расточил там свои деньги, живя разгульно (Лк. 15:11–13).

Кеннет Бэйли, специалист по Новому Завету, прожившая много лет на Ближнем Востоке, не раз спрашивала местных жителей о том, что означает, если сын просит у отца свою долю в наследстве. Ответ всегда был одним и тем же: попросить о таком — все равно что пожелать отцу смерти. В контексте того времени и той культуры дети получали наследство только после смерти родителя. Поэтому просьба «Отец, отдай мне часть имущества, которая мне причитается» была крайним оскорблением.

Но молодой человек сделал и нечто худшее. Выражение «собрав всё» подразумевает, что он продал свое наследство, превратив имущество в деньги. А затем он отправился расточать вырученное. Все это — вопиющее нарушение иудейских традиций. В Мишне — собрании устных традиций иудаизма за много веков — указано, что если отец при жизни решил выделить часть наследства сыну, то он уже не может распоряжаться тем, что ему отдал. Но и сын не может продать полученное, так как еще находится под властью отца. Любая операция по продаже разрешалась только после смерти отца.

Продолжение истории (ст. 14–24) известно: растратив все, младший сын голодал и пас свиней. Однажды, образумившись, он решил вернуться в отцовский дом, уже не как сын, а как слуга. Отец не упрекнул сына за содеянное, но когда тот был еще далеко, «увидел его и сжалился над ним: побежал к нему навстречу, обнял и поцеловал его». Сына одели, обули, на его руку надели перстень и устроили в честь его возвращения праздник.

Притча может быть применена к любому из нас, ведь каждый в какой-то момент уходил от Отца и использовал Его дары ради собственного удовольствия. Возможно, ты сейчас отдалился от Отца и считаешь себя недостойным, чтобы вернуться. Сын из притчи совершил очень большой грех, но это не помешало отцу принять его обратно.

Бог готов простить тебя, подбежать к тебе, обнять и расцеловать, чтобы ты вновь наслаждался статусом любимого сына.



Не потерять щит

Итак, не оставляйте упования вашего, которому предстоит великое воздаяние (Евр. 10:35; Сун. пер.).

Сегодняшний текст призывает верующих не терять доверия. Для того чтобы выразить эту идею, автор использует глагол *апобáлло*, который носит военный характер и использовался, когда солдат терял или бросал свой щит в битве. Когда воин падал духом, он мог повести себя постыдным образом: бросить щит, чтобы убежать налегке, а затем сообщить своему командиру, что потерял щит. Такое поведение — трусость, такой солдат не мог участвовать в церемониях награждения и чествования сражавшихся.

Не оставлять упования означает сохранять мужество, смелость и решительность, отличающие солдат. Использование такого языка не должно удивлять, ведь послание адресовано второму поколению христиан из иудеев, которым выпало жить после преследований Нерона и перед преследованиями Домициана. Это было напряженное время. Молодые христиане еще не подвергались преследованиям, но их отцы пострадали в свое время, а новые гонения надвигались (см. Евр. 12:4).

Правда заключается в том, что, когда ситуация становится критической, мы ничего не можем сделать своими силами. Реакция на угрозу или опасность рождается в вегетативной нервной системе, которая действует помимо нашей воли. Известны случаи, когда люди умирали в сражениях буквально от страха. Это происходит в результате действия биологического механизма, так называемого вегетативного кризиса. На опасность симпатическая нервная система отвечает рядом реакций: учащенным сердцебиением, потоотделением, расширением дыхательных путей, напряжением мышц и другими. Парасимпатическая нервная система пытается смягчить эти реакции и вернуть нас в нормальное состояние. Но в ситуациях крайней опасности, например, угроза смерти в бою, воздействие парасимпатической нервной системы может спровоцировать остановку сердца, и человек умрет.

В духовных битвах только Бог может сделать нас мужественными и способными справиться с серьезными искушениями и угрозами. Возможно, ты сейчас переживаешь моменты борьбы и тебе хочется бросить щит и убежать. Но есть гораздо лучший выход. Доверься Христу, и Он поможет тебе одержать победу. Он говорит тебе, как Иаиру, чья дочь умирала: «Не бойся, только верь!» (Мк. 5:36).

Какая ты красивая!

*О как ты прекрасна, любимая, как ты прекрасна!
Глаза твои под фатою словно голубки, волосы твои —
стадо коз, что с гор Гилада сбегает (Песн. 4:1).*



Один из основных источников самоуважения для женщины — слова восхищения от супруга. Поэтому у жертв домашнего насилия, включая словесную агрессию, самооценка низкая. Оскорбления заставляют человека чувствовать себя униженным, незначительным, неспособным. В супружеских отношениях муж может поддерживать и укреплять самоуважение жены или ранить ее, топить в несчастье.

Неудивительно, что психотерапевты, которые работают с парами, всегда используют техники межличностного общения. Успех или провал в отношениях во многом зависит от посланий, которые супруги передают друг другу. К сожалению, многие мужчины не хвалят жен, не высказывают им одобрения.

Эллен Уайт в 1869 году, когда у женщин почти не было прав, советовала одному мужчине: «Ты можешь помочь ей и повести ее за собой. Тебе никогда не следует упрекать ее. Никогда не порицай ее, если тебе кажется, что она не прилагает необходимых усилий. Лучше ободри и воодушеви ее нежными и ласковыми словами. Ты можешь помочь своей жене сохранять достоинство и уважать себя. Никогда не хвали работу или дела других женщин в ее присутствии, чтобы она не ощущала так остро собственные недостатки. Ты был груб и бестактен в этом вопросе и более любезен с прислугой, чем с ней, ибо все время ставил служанок выше жены» (Свидетельства для Церкви, т. 2, с. 305).

Сегодняшний библейский текст говорит о красоте. Физическая красота ценится, это часть Божьего творения. Однако есть и другие, даже более ценные качества. Поэтому в книге Притчей говорится: «Привлекательность обманчива, красота — мимолетна, но жена, благоговеющая пред Господом, достойна похвалы!» (Притч. 31:30).

Пусть этот стих напомнит нам всем — молодым и старым, мужчинам и женщинам, семейным и одиноким, что надо использовать ободряющие слова, слова похвалы и поддержки в нужные моменты. Песнь Песней говорит об отношениях в паре, но ее принципы можно применить в любых отношениях. Особенно это касается поддержки самых близких, тех, кого мы любим. Будем помнить об этом.



Как разрушить самоуважение ближнего

А Я говорю вам: всякий, кто гневается на брата, подлежит суду. Кто скажет брату своему: «Глупец», должен ответить перед Синедрионом, а кто безумцем его назовет, того геенна ждет огненная (Мф. 5:22).

У мужа Марицы были добрые намерения, но он был слишком критичен по отношению к жене. Например, он мог сказать:

— Да ты и картошку не умеешь почистить как следует. Половину срезаешь! Смотри, как я это делаю!

Или:

— Марица, ты совершенно не разбираешься в политике, поэтому говоришь бессмыслицу.

Так, не желая этого, он постоянно ранил самоуважение Марицы, которая из-за этого думала, что ни на что не годится. При этом у нее были способности. Она обладала практическим умом, но из-за комментариев мужа не верила в себя.

К сожалению, есть и более тяжелые случаи. Мужчины, которые не только обижают жен словами, но и доходят до рукоприкладства. Женщины, пострадавшие от домашнего насилия, теряют уважение к себе и становятся неуверенными. Бог осуждает жестокость, как психологическую, так и физическую. Жестокость и насилие противоречат принципам супружеской любви, содержащимся в Писании, а оно настоятельно советует мужьям: *«Именно так мужья должны любить своих жен, любить, как тела свои. Любящий свою жену себя самого любит»* (Эф. 5:28).

Сегодняшний текст суров по отношению к тем, кто груб с ближними. В нем говорится, что таковых ждет огненная геенна. Вред, который можно нанести словами и тоном голоса, настолько велик, что Иисус ясно дал понять: агрессоры не избегут наказания.

С другой стороны, Библия подчеркивает значение мудрых, любезных и ласковых слов, сравнивая их с деревом жизни (см. Притч. 15:4) и медом (см. Притч. 16:24), а также говорит: *«Удачный ответ слаще поцелуя»* (Притч. 24:26) и: *«Кроткий ответ отвращает гнев, а резкое слово вызывает ярость»* (Притч. 15:1).

По Божьей благодати прими решение произносить только такие слова, в которых звучат любовь, понимание и теплота. Прежде чем начать говорить, помолись и позволь Святому Духу направлять твою речь. Это принесет пользу и тебе, потому что *«кто в чистоте хранит уста свои и язык, тот сохранит себя от бед»* (Притч. 21:23), и слушающим тебя (см. 1 Фес. 5:11).

Самые малые



А если станет кто причиной падения хотя бы одного из малых сих, верующих в Меня, лучше бы тому было, чтобы повесили ему на шею жёрнов и утопили его в пучине морской (Мф. 18:6).

Приговор, содержащийся в этом стихе, — один из самых суровых в Библии. То, что он записан в Новом Завете, заставляет нас задуматься о тяжести поступка. Что значит стать причиной падения «одного из малых сих»?

В греческом оригинале употреблено слово *скандали́дзо*, означающее поставить другому препятствие, чтобы тот споткнулся, или вовлечь его в грех, чтобы он пал. Есть много версий относительно того, кто такие «малые». Некоторые комментаторы считают, что это новообращенные, те, кто только что приняли Иисуса, другие — что это бедные, скромные люди, маргиналы, инвалиды, третьи считают, что это дети. На самом деле текст применим к любой из упомянутых групп, потому что Иисус защищает слабых, находящихся в невыгодном положении, тех, кто может стать жертвой хищнического отношения. Так как Иисус прямо перед этими словами поставил в пример ребенка (ст. 2–5), будем считать, что Он подразумевал под «малыми» детей.

К несчастью, дети часто становятся жертвами психологического, физического, сексуального насилия, их лишают самого необходимого. Многие случаи не получают огласки, потому что ребенок боится кому-то рассказать о происходящем. У этой проблемы нет ни политических, ни социальных, ни расовых границ. Дети подвергаются серьезному риску. Подвергшиеся жестокому обращению получают глубокие эмоциональные травмы, у них снижается успеваемость, они не могут наладить отношения со сверстниками, страдают от посттравматического стресса. Спустя годы это приводит к депрессии, тревоге, зависимости от алкоголя и наркотиков, преступности, разрушительному поведению.

Кроме того, с высокой вероятностью у жертвы будет низкая самооценка. В результатах поиска по базе данных EBSCO*, 749 научных исследований последнего десятилетия подтверждают связь между перенесенным насилием и низкой самооценкой. Это только сугубо научные исследования, не считая статей и прочих публикаций.

Бог с особой любовью относится к детям и не желает, чтобы они страдали. Он осуждает любое насилие над детьми. Дети, с которыми жестоко обращались, вырастая, испытывают чувство вины и считают себя недостойными. Но они не виноваты, они не несут ответственности за совершенные против них преступления.

Если подобное случилось с тобой, ищи восстановления в Господе. «Опереньем Своим тебя Он укроет, под крылами Его в безопасности будешь, верность Его — *твой* щит и *твои* доспехи» (Пс. 90:4).

* Полнотекстовый и реферативный агрегатор научно-образовательных и информационных ресурсов ведущих издательств мира.



Голос, направляющий меня

Ушами своими услышишь, как голос позади тебя скажет: «Вот путь, по нему и ступай», — едва лишь уклонишься вправо или влево (Ис. 30:21).

Из пяти чувств у человека чаще всего страдает слух. Уже начиная с сорока лет слух понемногу снижается, хотя это и незаметно. Однако среди тех, кому семьдесят пять, каждый третий имеет серьезные проблемы со слухом. А если посмотреть на восьмидесятипятилетних, то уже у половины слух в значительной степени утрачен.

Снижение слуха может привести к несчастному случаю — человек не заметит вовремя опасности. К тому же он может упустить важную информацию, он вынужден переспрашивать по нескольку раз и испытывает стыд за свою глухоту, огорчается, раздражается. В самых тяжелых случаях человек становится беспомощным, дезориентируется, может даже впасть в депрессию или психическое расстройство. Конечно, слуховые аппараты помогают, хотя их возможности ограничены.

Грустно видеть, как снижается качество сенсорного восприятия мира. Но острота слуха не так важна, как способность слышать голос Бога, как это описано в сегодняшнем тексте. Для этого нам надо постоянно общаться с Господом, подобно пилотам прошлого, которые прислушивались к звукам радио, направляющим их. Та система навигации, до наступления эры GPS, действовала таким образом, что когда самолет отклонялся вправо, слышалась серия коротких сигналов, похожих на точки азбуки Морзе, а если влево — звучали длинные сигналы, как тире азбуки Морзе. Так пилот придерживался курса, и самолет прибывал в пункт назначения. Система оставалась действенной, только если поддерживалась постоянная радиосвязь.

Так же и мы должны поддерживать связь с Господом, если хотим достичь заветной цели — получить то, что Бог приготовил для нас. Он хочет, чтобы мы слушали Его голос, исследуя Священное Писание, которое подобно радио предупреждает нас, если мы сворачиваем с верного пути. Бог обращается к нам и другими способами: через людей, обстоятельства и тихий внутренний голос, но все это только при условии постоянного общения с Ним. Какая привилегия — знать, что Бог готов направлять нас в каждый момент нашей жизни!

Если ты не знаешь, что делать, и затрудняешься принять решение, постарайся услышать, что Бог хочет тебе сказать. Так ты будешь уверен, что находишься на верном пути.

Ценнее многих птиц

А на вашей голове даже волосы все сочтены.
Не бойтесь же: вы имеете большую ценность,
чем любое множество птиц (Лк. 12:7).



В этом тексте Лука использует слово *струтион*, чтобы назвать этих птиц. Речь об обыкновенных воробьях. Это умная птица, легко приспособливающаяся к разным условиям жизни. Поэтому она веками повсеместно живет рядом с человеком, как в деревнях, так и в больших городах, извлекая максимальную пользу из этого соседства. Воробьи селятся под крышей домов или в других углублениях зданий, питаются тем, что выбрасывает человек. Несмотря на свои способности, как во времена евангелистов, так и сегодня воробей считается птицей простой, заурядной.

Христос использует образ воробья как самой ничтожной птицы, почти ничего не стоящей: «Всего за грош можно купить двух птичек, не так ли?» (Мф. 10:29), «Разве не пять птичек продаются *всего* за два ассария?» (Лк. 12:6). Выгодное предложение, что-то вроде «Купи четыре — и получишь пятый в подарок». А много ли это — ассарий? Ассарий составлял шестнадцатую часть динария, а динарий был дневной заработной платой обычного труженика. Получается, что ассарий можно было заработать меньше, чем за час работы. Господь выбрал воробья, почти ничего не стоящую птицу, чтобы мы поняли, что любовь Божья не зависит от условной ценности живого существа.

Осознание собственной малости делает нас уязвимыми перед страхами. Поэтому Иисус говорит, что Бог заботится даже о самых малых созданиях (ст. 6), тем более о человеке, поэтому нам не надо страшиться. Ранее в тексте речь идет о страхе потерять жизнь. Господь советует нам бояться не тех, кто может убить нас, но тех, кто толкает нас в грех, к вечной гибели (ст. 5).

Возможно, кто-то сказал тебе или показал своим поведением, что в тебе нет ничего особенного. Возможно, ты переживаешь время неопределенности, нестабильности и тебе страшно. Тогда сегодняшний текст как раз для тебя. Помни, что если Бог заботится о каждой воробушке, то тем более Он готов решить любую твою проблему. Помни — Господь ценит тебя.



Отмененная свадьба

*А с тобой обручусь Я навеки, в справедливости
и праведности обручусь, в любви
неизменной и милосердии (Ос. 2:19).*

Назнин было всего четырнадцать лет, когда она была обещана в жены восемнадцатилетнему Аасиру. Молодые люди не встречались, едва знали друг друга, но оба мечтали о счастливом браке, множестве детей, прекрасном будущем. Несмотря на свою молодость, Назнин умела любить жениха всем сердцем. Аасир был красивым и добрым, у него была хорошая работа, и он наверняка стал бы замечательным мужем, если бы не то, что произошло однажды ночью.

В два часа ночи в дом Назнин забрались воры. Они связали родителей девушки, собрали все, что было ценного в доме, а потом наткнулись на Назнин и двух ее младших сестер, забившихся в угол спальни. Злодеи схватили ее с намерением изнасиловать. Назнин знала, какие трагические последствия ждут ее в этом случае. Она вырвалась, схватила нож, приставила себе к горлу и закричала, что убьет себя, если они попытаются еще раз схватить ее. Преступники отступили и ушли, унося награбленное, не причинив девочкам вреда. Когда Аасир и его семья узнали о произошедшем, они сказали, что девушку уже «использовали», поэтому она недостойна стать женой Аасира. Свадьбу отменили. Аасир и его семья отвергли Назнин не потому, что она была изнасилована, а потому, что она стала жертвой попытки изнасилования.

Девственность высоко ценится во многих культурах сегодня, еще больше она ценилась в прошлом, в том числе и в Древнем Израиле. Если обнаружилось, что новобрачная не девственница и становилась очевидной ее вина в этом, ее побивали камнями (см. Втор. 22:13–21).

Книга Осии ясно показывает, что Творец Вселенной готов вступить в союз с прелюбодейным народом, который раскаялся. Он готов простить проступки, которые в некоторых народах наказываются смертью. Отношение Бога к людям, как оно представлено в книге Осии, указывает на недопустимость любых форм насилия в отношении согрешившего. Господь прощает падшую женщину — Свой избранный народ. Да, Он применяет справедливое наказание (см. Ос. 2:13), но затем ласково обходится с ней, ведет в уединенное место, говорит к ее сердцу (ст. 14) и берет ее в жены (ст. 19).

Какой прекрасный урок любви и прощения! Нам стоит применять его ко всем нашим традициям и обычаям.

Титулованные особы

Но вы — род избранный, вы — царственное священство, святой народ, люди, которых Бог признал Своими, и вам возвещать о совершенствах Того, Кто призвал вас из тьмы в дивный Свой свет (1 Петр. 2:9).



Самых древних времен истории человечества мы видим разделение на социальные классы. Неизменно одни оказываются в привилегированном положении, а другие — в бедности и угнетении. Привилегированные члены общества не только богаты — у них могут быть почетные звания, титулы. Сложная система титулов была в средневековой Европе (IX—XV вв.). Короли наделяли титулами тех, кто отличался в битвах, а также за интеллектуальные и социальные достижения. Некоторые титулы давались навсегда, то есть они переходили от отца к детям по наследству. В некоторых странах титулы сохранились до наших дней, там есть герцоги, князья, маркизы, графы, бароны и т. д. Титулованные особы имеют право участвовать в закрытых мероприятиях для людей их ранга и пользуются определенными привилегиями, даже получают содержание.

Эта система не согласуется с христианским мировоззрением. Мы все дети Божьи по вере в Иисуса Христа (см. Гал. 3:26), Бог нелицеприятен (см. Рим. 2:11). Еще Писание говорит, что первые будут последними, а последние — первыми (см. Мф. 20:16). Несмотря на все это, и, возможно, чтобы ободрить своих современников-христиан, апостол Петр использует титулы, чтобы описать положение народа Божьего: «Но вы — род избранный, вы — царственное священство, святой народ». Это сказано о нас, избравших возвещать о любви и благодати нашего Небесного Отца.

Одно время на телевидении были популярны программы типа «Королева на один день», где участница, как правило семейная женщина с детьми, в течение дня ходила на косметические процедуры, покупала одежду, в ее честь устраивался банкет, она слышала слова похвалы и восхищения. В течение этого дня всю работу и домашние дела за нее выполняли специально нанятые люди. Конечно, женщин, которым довелось побыть королевами на один день, не так уж много.

Сегодняшний текст делает нас титулованными особами. Не человек признает наши достоинства, Сам Бог наделяет нас ими, и не на день, а навечно. Поразмышляй сегодня о том, что ты принадлежишь к самому благородному роду — роду детей Божьих.



Венец величия, царская корона

*Будешь ты венцом величия в руке Господней,
царской короной в руке Его (Ис. 62:3).*

Самым сильным желанием уведенного в вавилонский плен Израила было возвращение в Иерусалим, восстановление Храма и истинного богопоклонения, возвращение к своим традициям и обычаям. Когда в 539 г. до н. э. персидский царь Кир завоевал Вавилон, появилась надежда, так как имя завоевателя упоминалось в пророчествах почти столетней давности (см. Ис. 44:28). Через год после этого, в 538 г. до н. э., Кир издал указ, дарующий свободу иудеям и разрешающий им вернуться на свою землю, заново отстроить Храм и вновь жить на родине. Более того, Кир вернул все золото, серебро и другие сокровища, которые Навуходоносор забрал из Храма (см. Эзр. 1).

Это была отличная новость, но возвращение было сопряжено со многими трудностями, как повествуется в книге Эзры. Во-первых, только часть изгнанников решили воспользоваться открытой возможностью и вернуться в Иудею. Во-вторых, многие из вернувшихся, особенно старшее поколение, плакали, потому что восстановленный Храм уступал в славе разрушенному. В-третьих, враги всячески тормозили строительство. Из книги пророка Аггея мы также знаем, что многие, вместо того чтобы строить Дом Божий, возводили дома себе, а когда строительство Храма возобновилось, иудеи столкнулись с препятствиями и недостатком средств.

В Ис. 62 речь как раз о трудных моментах для народа Божьего, и Бог дает надежду, обетования и воодушевляет. Одна из метафор сегодняшнего стиха — венец величия, царская корона. На протяжении истории человечество использовало разнообразные украшения, чтобы обозначить власть, честь, достоинство: короны и тиары, ленты и банты, ордена и медали. Но венец или корона, о которых говорит сегодняшний текст, отличаются тем, что их дает Сам Бог. Ценность привилегий и наград определяется тем, кто их дает, и нет никого выше Царя Вселенной. Не обращай внимания на людские почести. Дающий их несовершенен, как и получающий. Прими привилегии, которые дает Бог, которые делают совершенным получающего. Это высшая награда.

Суть нашего существования

Ибо в Нем мы живем и движемся, Им существуем,
как сказал об этом один из ваших поэтов:
«Ведь все мы — дети Его» (Деян. 17:28).



Слова «в Нем мы живем и движемся, Им существуем» содержат в себе глубокий философский смысл, потому что охватывают все измерения нашего существования. Первый глагол, «жить» (греч. *δζάο*), указывает на физиологические процессы, обеспечивающие жизнь. Вторым глаголом, «двигаться» (греч. *κινέο*), обозначает принцип движения, но также включает в себя эмоциональные состояния: любовь, ненависть, сострадание, и т. д. Третьим глаголом, «существовать» (греч. *εσμέν*), указывает на высшие признаки живого существа, включая волю и интеллект. Если первые два глагола можно отнести и к животному миру, то третий — только к человеческому роду.

Текст говорит о полноте присутствия Бога в жизни человека. Бог — суть нашего существования. Он не только создал нас, Он поддерживает наше ежедневное существование. От Него зависят все процессы, происходящие в нашем организме. Павел обращался к афинским интеллектуалам. Он использует философский язык, понятный публике ареопага. Он даже цитирует древнегреческого поэта Арата из Сол (310–240 г. до н. э.). Он родился недалеко от Тарса, откуда был родом апостол. За триста лет до Павла Арат написал поэму «Явления», в которой говорится, что все люди — род или потомки Зевса. Павел, возможно, слышал поэму в юности, и теперь он старается представить слушателям Евангелие, используя привычный для них язык и культурные представления.

Это не означает, что апостол признает правильной их религию. В противовес идолам Павел представляет Бога — Творца всего, вместо многочисленных храмов и алтарей — вездесущего Бога, вместо неизвестного бога (см. ст. 23) — Бога, открывающего Себя людям. Бог, сотворивший Вселенную и наш мир, дает всем жизнь, дыхание и все необходимое для жизни (ст. 25). Бог присутствует во всех аспектах нашего существования.

Рассказывают, что некий учитель религии спросил ученика:

— Почему есть только один Бог?

Мальчик ответил:

— Потому что Бог везде, и нет места для другого.

Подумай о том, что ты живешь, думаешь, чувствуешь и действуешь только благодаря Богу. Без Него твоя жизнь оборвется. Как прекрасно знать, что Бог настолько любит нас, что поддерживает нашу жизнь, несмотря на ошибки, которые мы допускаем.



Приемные дети

Ибо Дух сей, Который вы обрели, это вовсе не рабства дух. Не к страху вернулись вы, а приняли усыновления Дух, Которым каждый из нас взывает: «Авва! Отец мой!» (Рим. 8:15).

Родиться в известной и обеспеченной семье, достичь профессионального успеха, обладать материальными ценностями — все это повышает статус человека в секулярном мире. Но для Бога эти вещи не имеют абсолютной ценности. Господь не смотрит на то, что снаружи, Он смотрит на сердце и ценит человека по его любви к своему Создателю и ближним.

Но хотя у Бога Своя шкала ценностей, отличная от человеческой, Он использует наш язык и нашу культуру, чтобы передать нам некоторые идеи и понятия. Например, образы раба и свободного используются в Новом Завете для того, чтобы описать состояние человека до и после принятия Христа.

Во времена Римской империи не существовало социальных движений, которые бы защищали свободу и протестовали против рабства. Едва ли кто считал, что иметь рабов — плохо. Рабство было частью жизни. С рабами можно было плохо обращаться, но верные и послушные рабы могли получить свободу и быть наняты как слуги, учителя или управители согласно своим способностям.

Высшей наградой и настоящей свободой было усыновление. Сегодняшний текст ссылается на реальность того времени и противопоставляет рабство усыновлению. Первое — состояние страха. Страх перед унижением, наказанием, издевательствами, физической, умственной и сексуальной эксплуатацией. Второе — состояние законного сына, который может называть главу семьи, *pater potestas*, просто *abba* — папа, папочка.

Переход из раба в статус приемного сына означал огромные перемены. С момента усыновления по римским законам усыновленный получал новое имя и фамилию семьи, получал право на долю в наследстве и другие права наравне с биологическими детьми. Старая жизнь оставалась позади, рабство становилось делом прошлого.

Мы больше не рабы — мы дети Небесного Отца. Не будем концентрироваться на своем несовершенстве и недостатках, но, будучи усыновленными, лучше воспользуемся правом обратиться к Творцу с любовью сына и дочери.

Спасенный кораблик

Вы куплены, да какую ценою! (1 Кор. 6:20).



Есть известная история о мальчике, который своими руками сделал деревянный кораблик, красивый парусник. Мальчик играл с ним, пускал по воде, и кораблик двигался под ветром, как настоящий. Однажды, когда мальчик играл с корабликом на берегу реки, налетел сильный ветер, унес кораблик на середину течения, и вскоре игрушечный парусник скрылся из виду. Мальчик пытался найти его вниз по течению, но поиски не дали результата. Грустный и плачущий, он вернулся домой.

Через несколько недель, выполняя поручение матери, он делал покупки на городском рынке и вдруг увидел на прилавке старьевщика свой кораблик. Он пригляделся — да, это был именно он. Мальчик узнал все детали, ведь он сам придумал и сделал их. С уверенностью он сказал старьевщику:

— Этот кораблик мой. Я сам его сделал, но потерял на реке.

Старьевщик с сомнением покачал головой и возразил, что купил игрушку вместе с другими вещами для перепродажи, и теперь кораблик принадлежит ему.

— Если он тебе так нужен, купи его, — закончил мужчина.

У мальчика было немного собственных денег, с трудом заработанных за неделю, но он без колебаний отдал их старьевщику. Когда кораблик вновь оказался в его руках, мальчик с нежностью сказал:

— Ты мой, ты дважды мой. Я сделал тебя и теперь выкупил тебя.

Если ты чувствуешь себя потерянным, если ты считаешь себя хуже других, если ты не ценишь себя, если ты думаешь, что твое прошлое было настолько плохим, что сейчас ты страдаешь от его последствий, если ты потерял надежду, вспомни, что Иисус сотворил тебя, и поэтому ты принадлежишь Ему. За все твои ошибки и преступления Иисус заплатил высокую цену — Он отдал Свою жизнь, чтобы спасти тебя и сказать: «Ты дважды Мой. Я создал тебя, и Я искупил тебя».



Столько благословений!

Тех же, кто Его принял, кто уверовал в Него, наделил Он правом быть детьми Божиими — детьми, не обычным образом рожденными, не от влечения плоти и не от воли человеческой, но от Бога они рождены (Ин. 1:12, 13).

Весь январь мы говорили о самоуважении. Многие люди страдают от комплекса неполноценности. Слово Божье дает нам много оснований для здорового самоуважения. В Библии говорится о многочисленных и постоянных благословениях для Божьих детей, и принимать их — лучшая форма повышения самооценки.

Когда ты просыпаешься, когда идешь куда-то, что-то делаешь, о чем-то думаешь, говоришь или слушаешь, Бог заботится о тебе. Прежде, чем ты произнесешь фразу, Бог уже знает, о чем она будет (см. Пс. 138:4).

Бог есть любовь, Он дает тебе принцип любви, чтобы ты применял его в жизни. Так ты будешь пребывать в Боге, а Бог будет пребывать в тебе (см. 1 Ин. 4:16). Это вечная любовь, вечная милость (см. Иак. 1:17).

Когда мы чувствуем себя бесполезными, недостойными, неспособными выполнить миссию, Господь обещает нам восполнить наши недостатки (см. Мф. 6:31–33).

Планы Бога для тебя полны мира, Он обещает тебе благоденствие, будущее и надежду (см. Иер. 29:11). Всесильный Творец может дать нам намного больше того, о чем мы мечтаем и просим (см. Эф. 3:20).

Ты принимаешь Господа и становишься для Него особым достоянием, сокровищем (см. Исх. 19:5). Он заботится о тебе, охраняет от зла, а когда ты проходишь сквозь испытания, дает тебе вечное утешение и благую надежду (см. 2 Фес. 2:16, 17). Кроме того, Его утешение учит тебя, как утешать других.

Бог рядом с тобой, когда твое сердце разбито, когда ты упал духом. Какими бы большими ни были твои беды, Господь освободит тебя от них (см. 2 Кор. 1:3, 4). Наступит день, когда отпадет нужда в утешении, потому что Бог отрет все слезы, и смерти больше не будет, ни плача, ни боли (см. Откр. 21:3, 4).

Все это возможно не по человеческой воле (см. Ин. 1:13), Бог исполнит это в свое время. Ты принимаешь приглашение стать Его сыном и дочерью и воспользоваться всеми привилегиями, приготовленными для тебя?



ФЕВРАЛЬ

Семья



Мир в доме

Кто свой дом разоряет, тому ветер достанется в удел, и глупец будет слугой мудрецу (Притч. 11:29).

В этом месяце мы будем говорить об отношениях между супругами, между родителями и детьми, между другими родственниками, то есть о семейных отношениях. Есть много доказательств того, что дети из крепких, хороших семей добиваются успеха в жизни. Самое известное исследование было проведено Майклом Резником и Питером Бирманом из Миннесотского университета. Это было масштабное исследование, в котором участвовали 90 000 подростков в возрасте 12–18 лет. За их жизнью наблюдали в течение нескольких лет, проводили с ними собеседования. Одно из важных открытий, сделанных в ходе исследования, заключается в том, что чем крепче была связь между семьей и подростком, тем ниже был уровень молодежной преступности, наркомании, ранней сексуальности и беременности. Несомненно, позитивное влияние качественной семейной жизни охватывает гораздо больше областей, чем было затронуто в этом замечательном исследовании. Наука подтверждает (хотя есть и исключения) действенность простого принципа: если мы наставляем ребенка на верный путь, он, став взрослым, не сворачивает с него (см. Притч. 22:6).

Сегодняшний текст — призыв к родителям сохранять стабильность в семье, иначе придется сожалеть о последствиях. Нарушая мир в семье, родители делают детей незащищенными перед серьезными опасностями. Как можно «разорить» свой дом? Взаимными угрозами, неуважением, провокациями, плохими примерами, ленью, беспорядком, нетерпеливостью, гневом, физическим и словесным насилием, жадностью и завистью. В таких случаях, как говорит библейский текст, придется пожинать ветер. Это сильное сравнение, образ потери и разрушения, опустошения, потерь — далеко идущих последствий.

Чтобы избежать подобных последствий, вдохновляйся любовью Бога, которая настолько велика, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками (см. Рим. 5:8).

Пусть в твоей семье правит эта любовь, терпеливая и милостивая, не завидующая и не превозносящаяся, скромная, не ищущая своего, не раздражающая, не помнящая зла, радующаяся истине, верящая, надеющаяся, все переносящая.

Молись сегодня: «Помоги мне, Господи, возвращать эту любовь в моей семье».

Призыв к мужьям

А вы, мужья, любите жен своих
и не огорчайте их (Кол. 3:19).



Муж Валерии не бил ее, но ранил словами, несправедливо и обидно критикуя. Он постоянно замечал недостатки в том, как она вела домашнее хозяйство, воспитывала детей, общалась с соседями, во всем. Он часто сравнивал ее с другими членами семьи, при этом сравнение шло не в ее пользу. Он сердился и оскорблял Валерию словами, которые не стал бы произносить в присутствии других людей. Дети были свидетелями таких сцен и жили в страхе. Валерию такое обращение угнетало психологически. Она чувствовала себя ни на что не способной.

Сегодня известно, что насилие, как физическое, так и словесное, разрушительно действует на жертву, которая страдает от тревоги, сверхконтроля, депрессии, расстройства сна, суицидальных мыслей, ощущения беспомощности, от стыда, вины и других проблем. Очень печально, что в семье, которая должна быть безопасным местом, убежищем от жизненных трудностей, где ее члены находят поддержку, нежность и понимание, становится местом опасным, где человеку наносится вред. Чтобы избежать таких проблем, Павел настоятельно советует мужьям-христианам не быть суровыми к женам, любить их, как Христос любит церковь, отдавая Себя ей (см. Эф. 5:25). Затем апостол просит мужей любить жен, как собственное тело, то есть заботиться о них и поддерживать их (ст. 28, 29).

Греческий глагол *пикрайно*, переводимый как «не огорчайте» или «не будьте суровы», буквально означает «вызывать горечь в желудке», имеется в виду гневаться и раздражаться. Совет революционный для времени, когда женщину считали собственностью. Муж мог развестись с нею в любой момент по любой причине, даже самой незначительной, жена же не имела такого права. Часто женщина жила взаперти, в то время как муж наслаждался свободой и мог завести любовниц.

К сожалению, насилие остается проблемой и в XXI веке. Каждая третья женщина в мире подвергалась физическому насилию, часто со стороны близкого и любимого человека. Если добавить сюда случаи словесной агрессии, то женщин-жертв больше, чем не пострадавших. Господь не хочет, чтобы Его дочери страдали и подвергались насилию. Если такая ситуация сложилась в вашей семье, постарайся изменить ее с верой и молитвой. Если надо, обратись за профессиональной помощью, но не оставляй проблему домашнего насилия нерешенной.



Призыв к мужьям

Также и вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами, как с немощнейшим сосудом, оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни, дабы не было вам препятствия в молитвах (1 Петр. 3:7; Син. пер.).

Во многих семьях отношения портятся, когда дело доходит до раздела наследства. В одной статье аргентинской газеты «Кларин» говорилось, что семь из десяти случаев наследования порождают конфликты, и только в Буэнос-Айресе ведется 35 000 судебных тяжб из-за наследства. «Я снимаю жилье, а ты живешь в собственном доме, будет справедливым, если я получу больше», «Я заботилась о маме пять последних лет, а ты не помогала деньгами», «Ты просто подговорил отца против меня», — это примеры аргументов в таких спорах. Люди апеллируют к любым событиям и разговорам из прошлого, чтобы доказать, что имущество следует разделить не так, как указано в завещании. Отношения портятся до такой степени, что кажется, их уже не восстановить; и действительно, порой спорщики умирают, так и не примирившись. Решить подобные конфликты нелегко, потому что несмотря на наличие завещания человеческий эгоизм, гордость и амбиции в такой ситуации проявляются как никогда.

Сегодняшний текст говорит о двух наследниках: муже и жене. Наследство великое — вечная жизнь. Не допустить физическую и психологическую жестокость в отношениях — только первый шаг. Апостол Петр призывает мужа оказывать жене честь. Чтобы усилить совет, он представляет весомый аргумент: жена наследует вечную жизнь в той же мере, что и муж. Апостол настаивает, чтобы муж обращался с женой разумно и бережно, как обращаются с хрупким и ценным сосудом.

Этот призыв к мужьям простирается намного дальше, чем равноправный раздел имущества. В случае земного наследства есть неделимое имущество, также невозможно разделить на части ответственность и любовь. Поэтому апостол вводит образ «немощного сосуда». Он призывает мужа быть щедрым и великодушным с женой, проявлять альтруизм.

В ближайшие дни попробуй изменить в своей супружеской жизни соотношение «даю 50% и получаю 50%», на «даю все 100%» всегда, когда можешь.

Если ты еще не состоишь в браке, то читай 1 Петр. 3 дальше, там говорится об отношениях в целом: о взаимопонимании, сочувствии, братской любви, милости и дружелюбии (см. 1 Петр. 3:8).

Под статью

И сказал Господь Бог: «Нехорошо человеку быть одному, в помощь ему сотворю Я того, кто будет ему под стать» (Быт. 2:18).



Доктор Леа Брайт из госпиталя Джона Хопкинса (Балтимор, Мэриленд, США) и ее коллеги исследовали голосовые связки здоровых людей и выяснили удивительную вещь: длина голосовых связок не зависит ни от роста, ни от объема тела, зато она существенно отличается у мужчин и женщин. Этим объясняется разница в тоне голоса. У женщин он выше, и кроме того, для воспроизведения звука им требуется меньше воздуха, вследствие этого женщины затрачивают меньше энергии при разговоре. Поэтому, как правило, женщины способны говорить дольше и быстрее мужчин. Это только один из примеров различий между полами.

Равенство полов — хорошая цель. К сожалению, оно нарушалось в прошлом и нарушается сегодня. Однако мы не можем игнорировать, что между женщинами и мужчинами существуют биологические и психологические различия, которые отчасти заложены при сотворении Адама и Евы. Это означает, что некоторые наши характеристики связаны с нашим полом, что мужчины и женщины не одинаковы, но дополняют друг друга.

Например, есть отличия в эндокринной системе: у женщин вырабатывается ряд гормонов, необходимых для менструации, беременности, лактации, а у мужчин такого не происходит. У женщин медленнее метаболизм, легче костная система, есть разница в размере внутренних органов и соотношении мышечной массы к массе тела.

Прослеживаются и различия в области общения. Женщины слушают внимательнее и четче поддерживают визуальный контакт. Их речь выразительнее, быстрее, эмоциональнее. Мужчины выражаются короче, точнее, они более скупы на эмоции.

Бог создал мужчину и женщину таким образом, чтобы между ними происходило качественное общение, приносящее удовлетворение и пользу. На различия надо смотреть не как на повод раздражаться и соперничать, а как на возможность дополнять друг друга.

Поразмышляй сегодня об этих различиях, о том, как они помогают в жизни, и поблагодари Бога за них.



Женщина, виноград и маслина

Жена твоя — как лоза плодовая в доме твоём, сыновья твои вокруг стола твоего — как побеги дерева масличного (Пс. 127:3).

В течение веков и до сих пор в Средиземноморье можно встретить дома с внутренними двориками, в которых сажают виноградные лозы, прекрасно разрастающиеся в теплом приморском климате. Растение дает тень, украшает двор и приносит вкусные плоды, которыми наслаждается вся семья.

Во дворе играют дети, а мать присматривает за ними через окно. Вечером в тени винограда на ужин собирается вся семья. Двор становится местом общения и укрепления семейных связей.

Сегодняшний текст сравнивает мать семейства с виноградной лозой, а дети сравниваются с побегами маслины. Весной это дерево выпускает множество молодых веток, на которых появляются завязи будущих плодов. Это предвестие нового урожая маслин, а дети — предвестие будущих поколений.

Это красивое описание семьи, в котором подчеркиваются центральная роль матери и ценность детей. Отец семейства успешен и счастлив, он благоговеет перед Богом, и семья получает благословения (ст. 2, 4). В такой идиллической обстановке воспитание проходит наилучшим образом и дает долгосрочные результаты.

Лозе и маслине нужна сила Божья, чтобы расти, так и в воспитании: без вмешательства Святого Духа никакие методы воспитания не принесут плодов. Для стабильности семьи необходимо участие Бога. Поэтому в Библии сказано: «Тройная веревка оборвется не скоро» (Эккл. 4:12). Как дополнительная нить делает веревку крепкой, так сила Божья скрепляет семью.

Будь открыт для Божественного влияния, чтобы помогать детям и подросткам вырастать в любви и послушании Богу.

Аморальность в Коринфе

И всё же, чтобы не впасть в блуд, пусть у каждого будет своя жена, и у каждой женщины — свой муж (1 Кор. 7:2).



Коринф был одним из самых процветающих городов древности. Располагавшийся в восьмидесяти километрах к югу от Афин, он стоял между северной, континентальной Грецией и югом — полуостровом Пелопоннесом, между востоком — Азией и западом — Римом. Два коринфских порта принимали большую часть транспорта со Средиземного моря. Это был перевалочный пункт для моряков, солдат, торговцев и путешественников разного рода.

Коринф играл важную роль во времена Греческой империи, возвысился во времена империи Римской, особенно после перестройки, осуществленной Юлием Цезарем в 46–44 гг. до н. э. Тогда он достиг высшего развития и мог гордиться своими храмами, площадями и рынками. Предполагается, что в первый век христианства город насчитывал полмиллиона жителей. Его рынок был самым большим в Римской империи, а коринфский амфитеатр вмещал четырнадцать тысяч зрителей.

Но изобилие и благополучие соседствовали с безнравственностью. В греческом языке появилось слово *коринфиадзомай*, которое можно перевести «я такой же, как коринфяне» (имелась в виду сексуальная распущенность). Словосочетание «коринфская девушка» использовалось вместо слова «проститутка». А более всего дурной славе Коринфа содействовало происходившее в храме Афродиты. Поклонение этой «богине любви» зародилось в Древней Греции и перешло в Римскую империю. Свидетельство тому — римские монеты с изображением ее храма. Несметное количество проституток предлагало свои услуги возле храма — это была «священная» проституция, якобы соединявшая мужчин с богиней.

В этом огромном мегаполисе была небольшая община новообращенных христиан, которую основал сам апостол Павел (см. 1 Кор. 4:15). Она испытывала на себе пагубное влияние безнравственного города. Поэтому Павел настоятельно советует христианам Коринфа вступать в брак и хранить его чистоту, как и было задумано с времен Творения.

Искушения нашего времени не менее серьезные. Неудивительно, что треть разводов происходит по причине супружеской неверности. Мы, современные христиане, как и коринфяне, сталкиваемся с этой проблемой. Задумайся над тем, что сексуальная безнравственность наносит человеку огромный вред, а измена мужу или жене разрушает не только отношения между супругами, но и отношения с Богом.

Реши сегодня, что по благодати Божьей будешь следовать библейским наставлениям и хранить чистоту брака.



Дьявол постарается

Разве сможешь спрятать огонь за пазуху и не прожечь одежды? Разве сможешь пройти по тлеющим углям и не обжечь ног? Так будет и с тем, кто блудит с женой соседа, — никто, прикоснувшийся к ней, не останется безнаказанным (Притч. 6:27–29).

Ректор Давид Биркенсток был моим основным наставником по административной работе, которой я занимался в университете. Студенты в своем большинстве были образцовыми: молодые профессионалы, которые прилагали усилия, чтобы получить магистерскую или докторскую степень. Почти все были женаты и имели опыт пасторской, преподавательской работы или работы в центрах здоровья. Но нам время от времени приходилось сталкиваться с проблемами супружеской неверности, оставления семьи, кризисами супружеских отношений, проблемами воспитания детей.

Ректор знал, что для дьявола падение влиятельных в церкви людей — крупный выигрыш, и когда возникала подобная ситуация, предупреждения Биркенстока студентам были прямыми и серьезными. Он говорил примерно следующее: «Иногда мы поступаем не думая, а затем приходится сталкиваться с последствиями. Последствия измены очень тяжелые. Поэтому многие скрывают свои поступки, полагая, что тайное никогда не станет явным. Но если вы думаете, что можно обмануть жену и она ничего не узнает, то вы глубоко заблуждаетесь. Сатана постарается, чтобы рано или поздно все раскрылось!» Возможно, отчасти об этом говорит сегодняшний текст: прикоснувшийся к жене ближнего не останется безнаказанным.

Заигрывая с искушением, мы играем с огнем. Самое разумное — сойти с плохого пути как можно раньше. Сексуальное желание инстинктивно, оно может быть очень сильным, и в какой-то момент уже почти невозможно остановиться. Поэтому нужно полностью доверяться Богу, Который помогает нам справиться с искушением раньше, чем оно станет неотразимым.

Бог также дает нам мудрости, чтобы не совершать действий, которые могут привести к незаконным сексуальным связям. Когда мы отдаем себя в руки Бога, Он дает нам силы избежать ловушек, подобных той, что расставила жена Потифара, схватившая Иосифа и принуждавшая его: «Ложись со мной!» Но Иосиф, вырвавшись, бежал от нее (см. Быт. 39:12).

Поразительная любовь

А вы, мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь, так что Самого Себя за нее отдал (Эф. 5:25).



Бенджамин Уорфилд (1851–1921) хорошо известен теологам по своему литературному наследию, сочинениям об авторитете Библии и о кальвинистских доктринах. Тридцать четыре года он преподавал теологию в семинарии Принстонского университета (Нью-Джерси, США). Но мало кто знает, что он с самоотречением любил свою жену.

Бенджамин и Энни поженились молодыми, в 1876 году. Через несколько недель они переехали в Германию, где Бенджамин учился в Лейпцигском университете. Меньше чем через год после свадьбы Энни пострадала от удара молнии во время сильной грозы. Она стала инвалидом на всю жизнь.

Брак продолжался почти сорок лет до смерти Энни в 1915 году, и все это время Бенджамин заботился о жене. Его биографы пишут, что он не отлучался из дома более, чем на два часа. Он часто читал Энни книги и делал для нее все, что было необходимо. Детей у них не было.

Один близкий человек как-то посоветовал Уорфилду оставить Энни в специальном заведении, где о ней позаботятся, так у него будет больше времени писать книги, преподавать, и его служение будет эффективнее. На это Уорфилд ответил: «Мое служение — это моя жена. Я не расстанусь с нею, я буду любить ее и заботиться о ней столько лет, сколько ей даст Господь».

Он так и сделал, отдав всю свою любовь и преданность жене.

Сегодняшний текст призывает мужей любить своих жен, как Христос возлюбил церковь и отдал жизнь за нее. Пример Уорфилда вдохновляет на самоотверженность ради любимого человека. Также текст говорит о силе любви Христа к Своим сынам и дочерям. Болеем ли мы, проявляем непослушание, упрямымся — Христос не оставляет нас ни на мгновение. Он готов помочь нам, поддержать и благословить.

Если ты состоишь в браке, задумайся сегодня над совершенством любви Христа и постарайся передать твою любовь супругу, супруге. Если ты еще не в браке, подумай о том, что можешь показать любовь Христа твоим ближним, проявить альтруизм по отношению к ним. Помни: «Никто не может превзойти любовь того, кто жизнь свою отдает за друзей своих» (Ин. 15:13).



Должен ли я сердиться?

В самом гневе вашем не согрешайте: прекращайте гневаться еще до захода солнца (Эф. 4:26).

Кажется, апостол Павел позволяет христианам гневаться, хотя и ставит некоторые рамки для гнева. Этим стихом оправдывал себя Себастьян, когда кричал на жену из-за того, что она делала что-то не так, по его мнению. Однажды близкий друг сказал ему:

— Себастьян, ты не прав, что так сердись на жену.

На что тот не раздумывая ответил:

— Так апостол Павел написал в Послании в Эфес, что можно гневаться, но согрешая. Так что я не грешу. Мои слова абсолютно правильные, а она провоцирует и раздражает меня.

Надо быть осторожными в толковании этого текста. Это не разрешение гневаться сколько душе угодно. Вспомним, что далее тот же апостол перечисляет неприемлемые качества, и среди них упоминаются вспыльчивость, гнев, крик (см. Эф. 4:31). В Библии достаточно стихов, осуждающих гнев (см. Притч. 15:18; 17:14; Пс. 36:8, Иак. 1:20). И, напротив, есть стихи, говорящие о достоинствах мягкой речи (см. Притч. 15:1, 23; 16:22, 23).

Большинство теологов считают, что речь в этом тексте идет о гневе против греха, несправедливости, безнравственности, лицемерия и т. д. Павел не советует верующим гневаться на супругов, детей, соседей, членов церкви. Как сказал Аврелий Августин: «С любовью к человеку и ненавистью ко греху».

Гнев — негативная эмоция, вызывающая потоотделение, повышение артериального давления, напряжение, дрожь в руках. Человек повышает голос, смотрит неприязненно, использует оскорбительные слова, может проявить физическую или словесную агрессию. Гнев плох и для физического и нравственного здоровья и разрушает межличностные отношения.

Если ты склонен срываться на других, начни меняться сегодня. Помни, что проблемы решаются вместе с Богом. Укоренившаяся привычка гневаться требует Божественного вмешательства, поэтому отдайся в руки Господа с верой и убежденностью в том, что с Ним все возможно.

Кроме того, требуется твое активное участие. Учись контролировать свои слова, успокаиваться, учись добрым словам и мягкой речи. Пусть все это станет твоей привычкой. Так ты сделаешь то, о чем просит тебя Господь: избавишься от гнева и злости (см. Кол. 3:8).

Сила прощения

Будьте... взаимно добры и милосердны, прощайте друг друга, как и Бог вас простил во Христе (Эф. 4:32).



Эми Биль жила по высоким принципам: настойчивость, смелость и в особенной степени сострадание. Она хотела внести свой вклад в установление справедливости и равенства в мире, поэтому поступила учиться в Стэнфордский университет по специальности «межличностные отношения». По его окончании она получила грант программы Фулбрайта на участие в проекте по устранению расовой сегрегации в Южной Африке. 25 августа 1993 года по дороге в городок Гугулету неподалеку от Кейптауна Эми попала в зону общественных беспорядков. Молодые люди забрасывали бутылками и камнями автомобили с белыми водителями. Девушку вытащили из машины и нанесли ей многочисленные удары ножами, от чего она скончалась. Эми было 26 лет, через два дня она должна была вернуться домой и выйти замуж.

Ее родители и жених, родственники и друзья были ошеломлены потерей, бессмысленной и несправедливой. Они испытывали боль, гнев и ненависть — естественные человеческие чувства в такой ужасной ситуации.

Однако родители Эми проявили нравственное благородство. Через несколько месяцев после тяжелой утраты они поехали туда, где это случилось, и встретились с семьями убийц дочери и с самими убийцами для того, чтобы простить их. Они также основали организацию, которая и сегодня работает в Южной Африке, — *Фонд доверия Эми Биль*. Эта организация проводит для самых бедных программы по здоровью, образованию, искусству, музыке. Двое из убийц Эми, Нтобеко Пени и Изи Нофемела, которые увидели, что не все представители белой расы — злодеи, вернулись к нормальной жизни и работают в Фонде, продолжая дело Эми.

Искреннее прощение родителей Эми принесло мир и добрососедство. Они освободились от гнева, ненависти и боли. Убийцы изменились силой прощения. Многие были вдохновлены этим случаем, и не сосчитать тех, кто получил и получает помощь от *Фонда*.

Прощение, которое предлагает нам Бог, еще полнее. Это настолько сильное прощение, что делает нас способными прощать ближних, как это описано в сегодняшнем стихе.

Возможно, Бог призывает тебя простить кого-то. Если тебе нанесли обиду, молись сегодня, чтобы Святой Дух смягчил твое сердце и помог простить, как Бог прощает тебя во Христе.



Когда мы не прощаем

Так что теперь вам следует сделать обратное: вы должны простить и утешить его, чтобы не ввергла его в отчаяние непомерная печаль (2 Кор. 2:7).

Фред и Сэм выросли вместе и были неразлучными друзьями. Фред думал, что даже если бы у него был брат, то он не смог бы быть ближе ему, чем Сэм. Так продолжалось до поступления в университет. Однако, когда Сэм познакомился с одной сокурсницей и влюбился в нее, он перестал уделять другу столько же времени, сколько и прежде. Дело в том, что девушке не нравилось, что Сэм дружит с Фредом. Ее неприязнь была такой сильной, что, когда они с Сэмом решили пожениться, они не только не пригласили Фреда на свадьбу, но даже не сообщили ему о ней.

Фред не мог понять, как так могло произойти. В его уме и сердце родилась ненависть к бывшему другу. Он поддерживал эту ненависть годами, даже после того, как сам женился. Много лет спустя Фред признал, что, как сказал кто-то мудрый, «держат обиду — это как пить яд и ждать, что от этого умрет другой человек».

Так вот, его обида на Сэма и его супругу была настолько сильной, что однажды собственная жена призналась ему: «Фред, я люблю тебя, но меня пугают перемены, происходящие в тебе из-за ненависти к Сэму».

Эти слова произвели такое впечатление на Фреда, что он решил простить обидчиков, освободиться от обиды, ненависти, злости. Он смог простить друга. Этот опыт был настолько благотворным, что он начал изучать психологию, особенно механизмы прощения. Сегодня доктор Фред Ласкин возглавляет проект «Прощение» в Стэнфордском университете. Он не только провел множество исследований по этой теме, но и помог многим людям простить и примириться. Например, он был посредником в переговорах между террористами и их жертвами в Северной Ирландии.

Сегодняшний текст призывает нас не только прощать, но и утешать обидчика. Дух прощения — это важная часть Евангелия Иисуса Христа, и для этого есть причины. Например, сегодня известно, что, когда мы не прощаем и злимся, повышается уровень стресса и снижаются когнитивные способности. Также известно, что непрощение влияет на гормональный фон, в частности на выработку кортизола, на работу парасимпатической нервной системы и на состав крови. И напротив, прощение способствует хорошему самочувствию и снижению артериального давления.

Отдайся в руки Богу, чтобы Он по Своей благодати сделал тебя способным прощать членов твоей семьи и других людей. Ты получишь много благословений, кроме того, Бог простит тебя в соответствии с обещанием Иисуса (см. Мф. 6:14).

Недопонимание

*Отвечать собеседнику, не дослушав,
постыдно и глупо (Притч. 18:13).*



Рассказывают, что во времена, когда интернета еще не было, некий пастор послал своего сына на почту отправить телеграмму молодой прихожанке, которая только что вышла замуж. Телеграмма должна была гласить: «Прочитай 1 Ин. 4:18». Однако сын по невнимательности пропустил единицу, и вышло: «Прочитай Ин. 4:18». Получив телеграмму, новобрачная тут же открыла свою Библию, чтобы узнать, что говорится в стихе, который выбрал для нее пастор. А он выбрал красивый стих: «В любви нет страха. Истинная любовь изгоняет страх...» Однако вместо этого девушка открыла Евангелие от Иоанна и с огромным недоумением прочла: «Было у тебя *уже* пять мужей, а тот, с кем теперь ты живешь, не муж тебе».

Многие проблемы между людьми возникают из-за недостаточной коммуникации. Автор сообщения имеет в виду одно, а тот, кто получает сообщение, понимает его по-своему. Еще хуже, если принимающий сообщение не слушает или слушает вполуха. Передаваемая информация искажается, и возникают проблемы.

В семьях недопонимание — частое явление. Умение внимательно слушать нечасто встречается в нынешнем поколении. Супруги могут беспокоиться о разных вещах, и когда один говорит, другой, возможно, не слушает, думает о своем, но тем не менее отвечает, часто не попадая, о чем и говорится в сегодняшнем стихе. У детей и подростков, в свою очередь, свои интересы, и они часто пропускают мимо ушей то, что им говорят. Писание советует нам быть скорыми на слушание и медленными на ответ (см. Иак. 1:19). Умение слушать — благословение.

На самом деле любовь — лучшая основа для общения: «Будьте преданы друг другу в братской любви, других почитайте выше, чем себя самих» (Рим. 12:10). Если мы любим того, кто говорит, нет необходимости в прохождении курса по слушанию. Если у нас будет меньше эгоизма и больше внимания к другому, общение станет качественным.

Поставь себе цель: слушать, понимать, принимать полностью сообщение, которое передает тебе твой сын, дочь, супруг, супруга, отец, мать, коллега, друг и сосед. И прежде всего смотри на своих ближних как на детей Божьих, сотворенных и искупленных Им. Поверь, ты удивишься результатам.



Сдержанность в речах

Кто сдержан в речах — жизнь свою сохранит, а кто рта не закрывает — погубит себя (Притч. 13:3).

Блестящий польский пианист Артур Рубинштейн (1887–1982) отличался быстрой речью и знал несколько языков. Рассказывают, что однажды он охрип. Хрипота не проходила, и он начал опасаться, что это рак или другая страшная болезнь. Перебарывая страх, Рубинштейн обратился к специалисту. Во время обследования пианист вглядывался в лицо доктора, но оно не выражало никаких эмоций. Закончив обследование, он попросил Рубинштейна вернуться к нему на следующий день. Ночью пианист не мог спать от сильного беспокойства. На втором приеме все было, как и на первом, — врач обследовал его и размышлял. Музыкант, не выдержав, нарушил молчание:

— Доктор, скажите же мне, что происходит? Я готов услышать правду. Моя жизнь была полна успеха и радости. Я готов к худшему. Пожалуйста, скажите мне, что со мной?

Помолчав, врач ответил:

— Вы просто слишком много говорите.

Библия неоднократно предупреждает нас, что говорить слишком много опасно, но не из-за того, что можно охрипнуть, а из-за вреда, который могут нанести опрометчивые слова людям и самому говорящему. Сегодняшний текст говорит, что человек, не умеющий помолчать, может погубить себя.

Один из практических способов проявить настоящую любовь Христа — использовать слова мудро и тактично. Это верно для всех типов отношений, особенно в семье, где мы склонны забывать об осторожности из-за расслабляющей и доверительной обстановки. Мы должны просить у Бога мудрости, чтобы говорить то, что стоит сказать, и не говорить лишнего.

На юге Турции располагается горный хребет Тавр, где обитает разновидность цапли, отличающаяся необычным поведением: во время полета она издает неконтролируемые крики. Эти звуки привлекают орлов, которые охотятся на птиц. Было замечено, что цапли, чтобы сдерживать свои крики, находят небольшие камушки и несут их в клюве. Так им удается молчать и избежать встречи с хищником.

Если тебе сложно контролировать свои слова, проси у Бога силы, чтобы быть сдержанным и благоразумным в речах.

День влюбленных

*Желанный мой мне принадлежит, а я ему,
вот он бродит среди лилий (Песн. 6:3).*



14 февраля во многих странах Европы и Америки празднуется День влюбленных, или Валентинов день.

Согласно легенде, Валентин служил пресвитером в Риме во времена императора Клавдия II Готского (III в. н.э.). Этот император запретил молодым мужчинам вступать в брак, чтобы сформировать армию солдат, целиком посвященных службе, без семейных обременений. Естественно, эта мера способствовала тому, что молодые люди просто сожительствовали. Чтобы избежать этого и сохранить Божественные установления относительно семьи, Валентин совершал обряд вступления в брак тайно. Когда о неповиновении пресвитера стало известно властям, его арестовали, судили и приговорили к смерти. Валентин умер мученической смертью 14 февраля 270 года. Эта дата и была позднее выбрана для Дня влюбленных.

За много веков до Валентина Соломон написал Песнь песней — гимн любви, в котором ясно воспеваются романтизм, сексуальность и брачный союз. А установление брака относится к неделе Творения, когда Бог создал мужчину и женщину для совместной жизни (см. Быт. 2:24).

Хороший брак является благословением, приносит огромное удовлетворение, благотворно влияет на здоровье. Более того, брак способствует долголетию. Доктор Льюис Терман (1877–1956) начал интереснейшее исследование: он выбрал полторы тысячи детей с высокими интеллектуальными способностями и наблюдал за ними в течение всей жизни. Было собрано много ценных данных, в том числе о связи гражданского состояния со здоровьем и долголетием.

Один из последних отчетов по этой группе был опубликован Говардом Фридманом (Университет Калифорнии) и Лесли Мартином (Университет Ла-Сьерра). Их книга «Проект: долголетие. Сенсационное открытие» показывает, что участники эксперимента, а некоторые еще были живы в 2011 году, у которых был хороший брак, прожили дольше других.

У семьи Божественное происхождение, и это идеал для всех людей. Верно, что есть семьи, в которых боли больше, чем удовольствия, но также верно и то, что многие строят прекрасные семьи. Во многом это результат настоящей любви и силы Божьей.

По благодати Господа поставь перед собой цель возвращать отношения любви с супругом, супругой, родителями, детьми, братьями и сестрами.



Лучшее наследство

Вот дети — наследие от Господа, плод чрева — награда от Него (Пс. 126:3).

Когда умер магнат североамериканской промышленности Веллингтон Барт (1831–1919), все были поражены, насколько странным оказалось его завещание. Огромное состояние, оставшееся после него, не могли получить его прямые наследники. Требовалось дожидаться, пока умрут все его дети и внуки, выждать еще двадцать один год и только после этого распределить капитал между потомками, которые будут живы на тот момент. Все эти условия исполнились только в 2010 году, почти век спустя после смерти Веллингтона Барта.

Наследство получили двенадцать правнуков, которые, не будучи знакомы с богатым предком, теперь могли радоваться своей части состояния, превышавшего сто миллионов долларов. Никто не знает причин, по которым Барт написал такое странное завещание. Возможно, он и после смерти хотел контролировать жизнь других. Случаи наследования нередко бывают запутанными и вызывают споры и тяжбы между наследниками.

Но наследство, о котором говорится в сегодняшнем стихе, важнее денег и имущества. Господь дает нам в наследство детей. Несмотря на то, что Ему принадлежит все, что есть в мире (см. Втор. 10:14), Он выбрал нам в наследие детей. Любое наследство, в том числе и дети, — это проблемы управления им, но также много удовлетворения и вознаграждение.

Вот некоторые из преимуществ семьи с детьми. Во-первых, дети добавляют смысла и мотивации в жизнь родителей. Во-вторых, укрепляется брак. В-третьих, это хорошее настроение и много счастливых моментов. В-четвертых, родители становятся менее эгоистичны, более дисциплинированы, лучше готовы к трудностям. И, в-пятых, Священное Писание дает родителям почетное поручение — учить детей Божественным принципам: «Помни слова, которые я заповедую тебе ныне, — близко к сердцу прими их, непрестанно напоминай их детям своим, говори о них дома и вне дома, и ложась, и вставая» (Втор. 6:6, 7). Таким образом ребенок будет знать верный путь, «и в старости он с него не свернет» (Притч. 22:6). Какая ответственность и честь — приводить детей к ногам Спасителя!

Если у тебя есть дети, думай о них не как об обременении, но как о наследии, полученном от Господа. Так ты будешь любить их больше, ваши отношения укрепятся. Если у тебя нет детей, подумай о своем отношении к детям, с которыми встречаешься, и действуй, как Иисус, Который молился за них и упрекнул апостолов, сказав: «Пустите детей и *никогда* не мешайте им приходить ко Мне, ибо Царство Небесное для таких, *как они*» (Мф. 19:14).

По следам учителя

К тому вы и призваны: Христос пострадал за вас, подав тем пример вам, чтобы вы шли по стопам Его (1 Петр. 2:21).



Эллен Джонсон, многодетная мать, заметила, что ее младший сын неотступно следует за ней повсюду. Он вертелся под ногами, мешая матери справляться с домашними делами. Она попыталась уговорить мальчика поиграть рядом, но он продолжал или стоять возле нее, или повторять каждый ее шаг. Мать просила его не делать так, а он с улыбкой отвечал, что хочет быть рядом с ней. В конце концов мать, смирившись, сказала:

— Ну ладно, только скажи мне, почему тебе надо быть именно рядом с моими ногами?

Мальш ответил:

— Учительница в церкви сказала, чтобы мы следовали по стопам Иисуса. Но Его я не вижу, поэтому следую за тобой.

Со слезами радости Эллен обняла сына и присела, чтобы побеседовать с ним о Боге. Непосредственность ребенка вдохновила ее.

Апостол Петр призывает нас идти по стопам Иисуса, но говорит об этом в контексте Его страдания. То есть Христос пострадал за нас и просит следовать Его примеру. Страдая, мы познаем Христа, потому что Он перенес много страданий. Он был отвержен, унижен, истязуем (см. Ис. 53). Страдание также ведет нас к совершенству (см. 1 Петр. 5:10). Испытания ведут нас к послушанию, стойкости и зрелости, к освобождению от недостатков (см. Иак. 1:3, 4).

Родителям иногда приходится страдать. Дети приносят много хорошего, но также могут быть источником тревог и огорчений — из-за болезней, проблем в отношениях, разности темпераментов, учебы, планов на будущее. Порой дети даже открыто восстают против родителей. Родителям нелегко воспитывать детей, а детям нелегко понять родителей.

Решить проблемы можно только совместно. С одной стороны, «дети, пребывая [во Господе], послушны будьте своим родителям» (Эф. 6:1), с другой — «отцы, не доводите детей своих до раздражения, но воспитывайте их, приучая с любовью к порядку, угодному Господу, и наставляя их жить по воле Его» (ст. 4). В любом случае трудности будут, и нужно много мудрости.

Проси сегодня у Бога мудрости в семейных отношениях. Его обещание верно: «Если же кому-то из вас недостает мудрости, пусть просит у Бога, и будет дано ему (Бог всем ее дает просто и без упреков)» (Иак. 1:5).



Руки Иисуса

И тут подошел к Нему прокаженный; упав пред Ним на колени, он сказал: «Господи! Ты ведь можешь меня очистить, если захочешь». Иисус протянул руку и прикоснулся к нему. «Хочу, — сказал Он. — Будь чист!» И тотчас очистился тот от проказы (Мф. 8:2, 3).

Через несколько месяцев после смерти моей матери (Д. М.) я был в гостях у сестры и заметил, что ее сын-подросток постоянно рассматривает мои руки. Я спросил его, почему он это делает, и мальчик ответил:

— Твои руки напоминают мне бабушкины руки.

Я никогда не замечал, что мои руки похожи на мамины. Присмотревшись, я понял, что племянник прав. Его наблюдение заставило меня задуматься о том, что руки, почти в той же степени, что и лицо, являются узнаваемой частью нас. Я вспоминал мамины руки, которые кормили меня, поднимали, когда я падал, учась ходить, обнимали, утешали, складывались в молитве за меня. Я спрашивал себя, насколько мои руки готовы делать добро и служить другим.

Писание говорит нам о руках Иисуса. Господь протягивал руку, прикасался к слепым или прокаженным. Он возлагал руки на детей, подал руку Петру, когда тот тонул в Галилейском море. Своими руками Он омыл ноги ученикам. Нигде не описывается, как выглядели руки Спасителя, но, должно быть, они были сильными, загорелыми, с мозолями от работы в мастерской. В то же время они дарили любовь, понимание, исцеление, утешение.

Через руки мы можем выразить наше отношение близким людям. Руками родители нежно прикасаются к своим детям, супруги — обнимают друг друга. Руки — это физическая и эмоциональная поддержка.

Какое-то время назад во время вспышки лихорадки Эбола были установлены жесткие санитарные нормы для медицинского персонала, работавшего с зараженными. Были запрещены всяческие прикосновения, кроме самых необходимых при проведении медицинских процедур. Позднее переболевшие рассказывали, что отсутствие ободряющих прикосновений — пожатий рук, дружеского похлопывания — удручало их, особенно когда на их глазах разыгрывались трагические сцены.

Но Иисус никогда не боялся прикоснуться к больному, даже к прокаженным. Неважно, насколько тяжела твоя ситуация, насколько ты пал или болен физически или психически. Господь протягивает к тебе Свою исцеляющую руку, чтобы утешить, исцелить и направить. Позволь Его рукам прикоснуться к тебе.

Примиритесь



Знайте же, перед тем как придет День Господень, День великий и страшный, пророка Илию пошлю Я к вам. Он обратит сердца отцов к детям и сердца детей — к отцам, чтобы, придя, не поразил Я проклятием землю (Мал. 4:5, 6).

Дик Ван Паттен, ветеран американской сцены, вспоминал, что, хотя начал актерскую карьеру ребенком и быстро стал известным, в какой-то момент остался без работы. У него уже была семья, трое детей школьного возраста, и надо было как можно скорее найти работу. Он отдавал поискам все свое время.

Дети, видя, что отец остается дома, звали его: «Папа, давай поиграем!» Но Дик совсем не хотел играть. Жена Патрисия уводила детей и говорила им, чтобы они играли друг с другом. Так продолжалось несколько недель, Дику не удавалось найти работу. Вместе с женой они много молились, чтобы Бог открыл какую-нибудь дверь.

У Патрисии был талант к музыке, она тоже искала работу и в конце концов устроилась в музыкальную студию, а на Дика легли обязанности по воспитанию детей. Его не устраивало такое положение вещей, но другого выхода не было, так что нехотя он признал, что таков ответ Бога на их молитвы.

Эта ситуация, продлившаяся несколько месяцев, открыла для Дика и его детей множество возможностей укреплять отношения, играя, разговаривая, вместе выполняя домашнюю работу. Они настолько сдружились, что Дик уже от всего сердца поверил, что это был прекрасный ответ Бога. Уже в пожилом возрасте, описывая свою историю, он признавал, что этот опыт для него ценнее, чем все роли в мире.

Можно купить детям дорогую одежду и обувь, лучшие игрушки, последние гаджеты, но все это не сближает родителей и детей, даже напротив, может привести к вражде, если не построить крепкие отношения. Нам всем необходим мир в семье, а он достигается вложением времени в активное развитие отношений. Если у тебя есть дети, особенно маленькие, задумайся, проводишь ли ты с ними достаточно времени.

Пророчество Малахии гласит, что Бог обратит сердца родителей и детей друг ко другу. Если ты сегодня полностью открыт для влияния Святого Духа, то и в твоей жизни произойдет истинное примирение, будь то с детьми или родителями.

Первые годы

Иисус же, подрастая, преуспевал в мудрости и любви у Бога и людей (Лк. 2:52).

Одетстве и юности Иисуса нам известно только то, что записано в Мф. 2 и Лк. 2. Мы знаем обстоятельства Его рождения в Вифлееме, о том, что Он был обрезан на восьмой день, принесен в Храм, о том, что семья бежала в Египет, вернулась в Назарет, о том, как Иисус задержался в Храме в двенадцать лет. И еще у нас есть два стиха: Лк. 2:40 и 52, которые описывают гармоничное возрастание Иисуса. В них говорится о физическом развитии, мудрости и любви, то есть о физической, умственной и духовной составляющих личности.

У Франциско и Эльзы было двое сыновей, с которыми они связывали большие надежды. Особенное внимание уделялось учебе: с первого года школы на домашние задания отводилось два часа ежедневно, в последующие годы это время увеличивалось. Допустимыми были только высокие оценки, учеба была центром семейной жизни. Если возникали трудности с каким-то предметом, родители звали репетитора. Ничто не нарушало расписания учебы.

Но мальчикам не хватало физической активности, игр и общения со сверстниками, занятий спортом. Они также не получали никакого религиозного образования, потому что, как думали амбициозные родители, это не помогает достичь успехов в учебе и профессии.

Достигнув совершеннолетия, братья решили уйти из родительского дома и вести самостоятельную жизнь. Да, благодаря такому отношению к учебе они достигли профессиональных успехов, однако в остальных областях — социальной, духовной, физической — они не были развиты, и им пришлось столкнуться с проблемами в общении и пройти через экзистенциальные кризисы, которых можно было бы избежать.

Если тебе приходится заботиться о собственных детях, племянниках, внуках, то постарайся помочь им развиваться гармонично. Предлагай им интеллектуальные занятия, такие как чтение, поддерживай их в учебе, води в музеи, на культурные мероприятия. Заботься об их физическом развитии, бывай с ними на свежем воздухе, занимайтесь вместе спортом, учи их правильно питаться, соблюдать гигиену.

Восполняй их духовные потребности молитвой, чтением Священного Писания, ходи с ними в церковь, учи доверять Богу, любить ближних и помогать им. Собственным примером показывай практические ценности христианской жизни.

Права детей



Принесли к Нему детей, чтобы Он благословил их, но ученики не пускали к Нему людей с детьми. Увидев это, Иисус вознегодовал и сказал ученикам: «Пусть дети приходят ко Мне, не препятствуйте им, ибо Царство Божие — для таких, как они!» (Мк. 10:13, 14).

Вдесять лет Жан Пиаже (1896–1980) пришел в библиотеку, чтобы найти информацию о редком виде воробья-альбиноса. Библиотекарь отнесся к нему пренебрежительно, по его мнению, ребенок не заслуживал внимания. Но это не помешало Жану подготовить работу, основанную на его собственных наблюдениях за птицами. Статья даже была опубликована в научном журнале. Увидев статью, библиотекарь изменил отношение к Жану и стал говорить с ним уважительно. Жан Пиаже со временем стал ключевой фигурой в истории детской психологии, его теории до сих пор актуальны и применяются в воспитании и образовании.

Никогда не надо пренебрежительно относиться к детям или подросткам.

Существует общая тенденция ограничивать права детей и ставить их в невыгодное положение. Организация Объединенных Наций, ввиду того что детей притесняют во многих местах мира, приняла Конвенцию о правах ребенка из 54 статей. В документе говорится о том, что родители и правительства должны делать, чтобы обеспечить здоровое и полноценное физическое и интеллектуальное развитие детей.

Помимо основных прав, таких как право на обучение, защиту от насилия и эксплуатации, медицинскую помощь, игры и развлечения, также упоминается уважение к мнению ребенка, с учетом его возраста и степени зрелости. Это особенно важно, когда взрослые принимают решения, влияющие на детей.

Поведение Иисуса было революционным для того времени. В эпоху Римской империи детей не принимали в расчет, у них не было прав. Спаситель же не только позволял детям приходиться к Нему, но и говорил, что им принадлежит Его Царство. Он даже сказал апостолам, что если они не будут, как дети, то не войдут в Царство Небесное.

В своих отношениях с собственными детьми или детьми других принимай их так же, как принимал Иисус. Уважай их мнение, не для того чтобы они тебе диктовали, что делать, но для того, чтобы учитывать их интересы.



Почитай отца и мать

«Почитай отца своего и мать» — вот первая заповедь, содержащая в себе обещание: «И будет тебе хорошо, и долго будешь жить на земле» (Эф. 6:2, 3).

Существуют исследования, которые доказывают, что гармония в семье связана с физическим и ментальным здоровьем, ведущим к долголетию. Мы понимаем, что позитивные отношения в семье включают в себя уважение родителей к детям, но также и уважение детей к родителям, послушание им. Это находится в гармонии с сегодняшним библейским обещанием.

Писание разными способами одобряет признательность детей родителям. Почитание родителей настолько важно, что было включено в Десять заповедей (см. Исх. 20:12). Пророк Иеремия говорит о значительных благословениях, которые приносит послушание родителям (см. Иер. 35:18, 19). Мудрый Соломон написал, что «мудрый сын *помнит* отеческое наставление, а бесстыдный — не принимает обличений» (Притч. 13:1).

Иисус резко осудил тех, кто разными ухищрениями избегал исполнения обязанностей по отношению к родителям (см. Мф. 15:3–9). Религиозные лидеры того времени придумывали способы обойти законы Бога. Они использовали понятие «корван» — нечто, посвященное Богу или Храму. Священники, фарисеи и книжники переводили в этот статус свое имущество и деньги, чтобы никто больше не мог им воспользоваться. Когда мать и отец обращались к сыну за помощью, он отвечал, что не может ничем помочь, ведь все, что у него есть, теперь «корван». Это была юридическая ловушка, позволявшая не выполнять моральных обязательств.

Апостол Павел, описывая нравственное падение людей последнего времени, упоминает людей, непокорных родителям, наряду с себялюбцами, жадными, злоречивыми, клеветниками, жестокими, ненавидящими добро и вероломными (см. 2 Тим. 3:2).

Когда мы думаем о том, как трудно быть родителями, заботиться обо всех нуждах детей и не всегда получать от них благодарность в ответ, то естественно приходим к выводу, что дети должны почитать родителей, любя и слушаясь их. Да, есть родители, которые не любят своих детей, даже могут наносить им вред, эксплуатировать их. Но большинство родителей правильно пользуются своим авторитетом и действуют в согласии с Божьей волей.

Будем почтительны к нашим родителям, следуя Божественному повелению: «Дети, во всем будьте послушны *своим* родителям, ибо это Господу приятно» (Кол. 3:20).

Отцовское влияние

*Сын мой! Заповеди отца своего сохрани,
не отвергай того, чему учила тебя матушка.
Навсегда на сердце повяжи их заповеди,
обвяжи их вокруг шеи (Притч. 6:20, 21).*



Автобус, полный пассажиров, ехал по шоссе в пустынной местности. День выдался жаркий, а путь был неблизким. Вначале все шло нормально, но проходили часы, и люди начали жаловаться, что жара и духота невыносимы, а ехать еще долго. Недовольство овладело всеми. Все изнывали от жары, всем было неудобно, скучно, все устали.

Но один молодой человек выделялся из группы своим спокойным, даже счастливым выражением лица. Оно оставалось таким несмотря на плохое настроение остальных. Пожилая женщина, сидевшая рядом с ним, не сдержала любопытства:

— А ты, похоже, всем доволен? Тебе разве не жарко? Ты что, не устал?

— Конечно мне жарко, и я устал, — с улыбкой ответил молодой человек. — Я радуюсь тому, что скоро увижу моих родителей.

Несомненно, отношения этого молодого человека с родителями были хорошими, поэтому уже одна только мысль о приближающейся встрече перевешивала неудобства путешествия, которые так досаждали другим пассажирам.

Возможно, в его душе жило благотворное влияние отца и матери. Возможно, он «повязал» их наставления на сердце и шею. Если бы их отношения были конфликтными, то при мысли о встрече с родителями вместо радости молодой человек чувствовал бы страх и уныние.

Если у тебя есть дети, постарайся строить с ними качественные отношения, а не только устанавливать правила и раздавать приказы. Посвящай время общению с ними, проявляй терпение, будь для них лучшим примером. И, что важнее всего, люби их, несмотря на их ошибки и недостатки. Прежде чем говорить и действовать, думай. Апостол Павел советует нам: «Вы же, отцы, не доводите детей своих до раздражения, но воспитывайте их, приучая с любовью к порядку, угодному Господу, и наставляя их жить по воле Его» (Эф. 6:4).

Если твои родители живы, учись у них, помни их наставления. В опыте старшего поколения много мудрости. Будь послушен родителям, если только они не просят тебя сделать что-то против воли Божьей.

Благовари родителей за все хорошее, что они делали и делают ради тебя. Пусть их заповеди будут украшением на твоей шее (снаружи) и в твоём сердце (внутри).



Отцовское влияние

Часто я думаю об искренней вере твоей, вере, что прежде жила в сердце твоей бабушки Лойды и матушки твоей Евники; уверен, что она живет и в твоём сердце (2 Тим. 1:5).

Доктор Кристофер Троттер, исследователь из Университета Монаша в Мельбурне (Австралия), является экспертом в викарном, или имитационном, научении. Большую часть своих исследований он проводил в пенитенциарных учреждениях*. Вместо того чтобы использовать традиционную систему поощрений и наказаний, позитивных и негативных стимулов, которая, как правило, не дает результатов в работе с заключенными, Троттер начал использовать метод викарного, или имитационного, научения. Вскоре этот метод был взят на вооружение многими исправительными учреждениями.

Как действует викарное научение? Сотрудники пенитенциарных учреждений показывают пример поведения. Они должны быть пунктуальны и обязательны, честны и достойны доверия, заканчивать начатое, уважать чужие чувства, проявлять сочувствие к страдающим, выступать против преступного поведения, поощрять дружбу с непроступниками, подчеркивать ценность семьи и труда, позитивно интерпретировать намерения других людей, говорить о положительных последствиях жизни в соответствии с законом.

Это дает устойчивые результаты. Заключенные склонны повторять такое поведение. Система работает как с людьми, совершившими мелкие преступления, так и с совершившими тяжкие преступления, как с мужчинами, так и с женщинами. Хороший пример без проповедей, поощрений и наказаний вызывает улучшение поведения, чего не случается с заключенными, которые не видят хороших примеров.

Как учит Библия, нравственное поведение, религиозные убеждения, ценности и вера могут передаваться через викарное научение. Слова апостола Павла — тому подтверждение. По сути, апостол говорит Тимофею: «Ты плод доброго примера насыщенной духовной жизни». Несомненно, молодой человек видел и осознавал, как живут его мать и бабушка.

Должно быть, эти женщины были прекрасными учителями молитвы и действия, прославления Бога и помощи ближним в их материальных и духовных нуждах. С малых лет Тимофей имел перед глазами пример и подражал им в течение всей жизни.

Если у тебя есть дети, помни, что твой пример эффективнее твоих доводов и объяснений, и его влияние простирается дальше влияния твоих слов. Будь примером поведения для других членов твоей семьи или ближнего круга. Господь благословит тебя хорошими результатами.

* **Пенитенциарные учреждения** — это исправительно-трудовые организации, где находятся люди, совершившие преступление.

Необходимость наказания

Кто скуп на розги, тот сына своего ненавидит, а кто любит — старается вразумить его (Притч. 13:24).



Ольга решила в воспитании сына применять только положительное подкрепление. С рождения она показывала Алексу, что и как делать, как себя вести. Как и все дети, мальчик иногда слушался, а иногда нет. Если он слушался, Ольга хвалила его, улыбалась, обнимала, давала что-то вкусное. Когда он не слушался, она просто игнорировала его. Метод действовал, и Ольга любила говорить, что у нее нет нужды наказывать сына.

Когда Алексу было четыре года, Ольга родила второго сына. Старший начал ревновать, злился, а однажды, когда малыш спал, разбудил его и щипал, чтобы тот плакал. Мать застала за этим Алекса и тут же отшлепала его.

В тот день у них дома была подруга Ольги, которая, увидев эту сцену, удивленно сказала:

— Ольга, я думала, что ты неспособна наказывать своих детей! Ты же всегда говоришь про положительное подкрепление.

Ольга ответила:

— Да, и этот метод очень эффективен, но в экстренных случаях надо использовать наказание, чтобы избежать катастрофы.

Наказывать надо, особенно в тех случаях, когда желаемое поведение невозможно подкрепить, так как оно просто не проявляется. Но наказание вовсе не должно быть физическим, особенно когда ребенок достаточно подрос, чтобы понимать причинно-следственные связи. Например, запретить девятилетнему пойти на праздник или экскурсию — более действенное наказание, чем шлепки.

Библия в первую очередь рекомендует исправление словами: «Никогда, ни при каких обстоятельствах не переставай проповедовать слово *Божие*, обличай *согрешающих*, предостерегай, терпеливо увещай и учи *неустанно*» (2 Тим. 4:2). Во-вторых, работает дисциплина естественных последствий наших поступков: «Не заблуждайтесь: Бога не проведешь, и что посеет человек, то он и пожнет» (Гал. 6:7). В-третьих, Библия говорит о физическом наказании в отдельных случаях: «Если глупость завелась в сердце юноши, наставление с розгой ее прогонит» (Притч. 22:15).

Если тебе придется наказывать своих детей, постарайся избежать физического наказания. Лишение привилегий и удовольствий воздействует лучше. Самое важное — наказывать не с гневом, а с любовью. Так говорит Господь: «Я влек их к Себе узами, достойными человека, влек их узами любви» (Ос. 11:4).



Любовь между братьями и сестрами

Как хорошо и как приятно, когда братья меж собой в согласии живут! (Пс. 132:1).

Эзоп (620–564 до н.э.) был выдающимся древнегреческим баснописцем. В одном из своих сочинений он рассказывает о двух братьях, которые непрестанно спорили и ссорились. Отца огорчало их поведение, и он хотел преподать им урок, который они бы крепко запомнили. Однажды он принес домой связку тонких веток и предложил сыновьям сломать ее. Оба по очереди попробовали, но переломить связку не удавалось. Тогда отец развязал веревку и отдал сыновьям ветки. Сломать их теперь не составило труда. Урок был прост и важен: «Сыны мои, если вы будете вместе, то будете сильны, и никто не сможет победить вас. Но поодиночке вас будет легко сломить. Сила — в единстве».

В Священном Писании упоминается много братьев и сестер: Каин и Авель, Исав и Иаков, Иосиф и его братья, Моисей, Аарон и Мариам, Петр и Андрей, Лазарь, Марфа и Мария. Во многих случаях отношения между ними были непростыми, приносили боль. Каин убил Авеля из зависти, Исав и Иаков спорили из-за первородства, Мариам и Аарон противились Моисею, были разногласия и у Марфы с Марией. В одних случаях все кончилось хорошо, в других конец был печальным. Нам не все известно об отношениях между этими людьми, но мы знаем, что между братьями и сестрами нередко возникают проблемы. Однако Бог не хочет, чтобы родные люди ненавидели друг друга, завидовали и соперничали. Сегодняшний стих говорит нам об идеальных отношениях в семье Бога — церкви и в наших семьях тоже.

Иоанн, молодой ученик, которого любил Иисус, просит нас любить друг друга и напоминает, что настоящая любовь приходит только от Бога и «кто любит, тот от Бога рожден и знает Бога. А кто не любит, тот *совсем* не знает Бога, потому что Бог *и* есть любовь» (1 Ин. 4:7, 8).

Возможно, у тебя есть проблемы с братом или сестрой, или твои дети часто ссорятся. Решение заключается в том, чтобы проявлять истинную любовь, рожденную из близких отношений с Богом, источником любви. Единство дает силу, это важно, но этого недостаточно. Полное решение — в любви Божьей.

Бабушка

Внуки — лучшее украшение в старости, слава детей — и родителей слава (Притч. 17:6).



Водной из многочисленных сказок братьев Гримм рассказывается о старике, который жил с сыном и его женой.

Шло время, у старика ослабли зрение и слух, он стал неловким в движениях. Когда семья садилась за стол, он ронял куски еды, потому что у него тряслись руки. Однажды он опрокинул стакан молока на стол. Сын и невестка рассердились и с тех пор давали ему еду в углу кухни, в миске. А когда миска разбилась, потому что старик не удержал ее, то и вовсе стали кормить его из деревянной плошки. Старику было грустно и обидно, но что он мог поделаться?

Однажды вечером перед ужином видит сын, что его собственный ребенок, мальчик лет четырех, что-то мастерит из дощечек.

— Что это ты делаешь? — спросил он у него.

— Я делаю мисочку, — ответил мальчик. — Когда ты и мама состаритесь и будете есть в углу кухни, я буду вам давать в ней еду.

Сын и его жена устыдились, и с тех пор старик опять ел за общим столом, вместе со всей семьей, и никто его не упрекал за неловкость.

Сегодняшний текст короткий, но в нем заключена большая мудрость. В нем упоминаются три поколения. О дедушках и бабушках сказано, что внуки — их корона. О детях — что они гордость отца. Можно сказать, что это стих обо всех, потому что даже если у нас нет детей и внуков, все мы чьи-то дети и внуки и должны с уважением относиться к предыдущим поколениям.

Бог поручает нашей заботе старших членов семей, особенно если они нуждаются: «Если есть у вдовы дети и внуки, пусть учатся они прежде всего исполнять Богом возложенные на них обязанности в семье и воздавать должное родителям, ибо это угодно Богу» (1 Тим. 5:4). Эта обязанность не ограничивается удовлетворением их материальных потребностей, они нуждаются в нашем внимании, ласке, уважении. Как гласит заповедь, «почитай отца своего и мать свою, как повелел тебе Господь, Бог твой, чтобы жил ты долго и было тебе хорошо на земле, которую дарует тебе Господь, Бог твой» (Втор. 5:16).



Мудрое поколение

*Перед седовласым вставай, почитай старца,
благоговей пред Богом твоим. Я — Господь (Лев. 19:32).*

Восьмидесятилетний мужчина сидел у окна вместе с сорокапятилетним сыном, обеспеченным и образованным мужчиной. На дерево, что росло во дворе, сел ворон, и старик, которого зрение уже подводило, спросил сына:

- Что это за птица?
- Ворон, — последовал ответ.

Через некоторое время еще одна птица села на ветку.

- Что это за птица? — опять спросил отец.
- Тоже ворон, — ответил сын.

Так повторилось еще пару раз, и сын потерял терпение:

— Папа, да сколько можно спрашивать? Это ворон. Все эти птицы — вороны!

Старик молча поднялся, сходил в другую комнату и вернулся со старым, потрепанным дневником в руках. Он перелистал его, нашел нужное место и дал сыну, чтобы тот прочитал. Там было написано:

«Сегодня моему сыну исполнилось три года. Мы вместе сидели на диване, и крупный ворон пролетел мимо окна. Он спросил меня, как называется эта птица, я ответил, что это ворон. Потом во дворе уселась целая стая воронов, и он начал спрашивать меня про каждого: „Что это за птица? А эта?“ Думаю, я ответил на этот вопрос столько раз, сколько воронов было в стае. В конце концов я рассмеялся, и мы обнялись».

Мы всегда будем находить мудрость в старшем поколении, у людей, чей жизненный опыт позволяет видеть глубоко и верно. Поэтому сегодняшний стих призывает нас вставать в присутствии старших, проявляя таким образом к ним уважение, доброжелательность, признательность. В конце концов, это они помогли нам вырасти, они строили мир для следующих поколений.

Псалом 70 называют «Молитвой старика». Его автор просит Бога позаботиться о людях пожилого возраста. «Не отрекись от меня в старости моей и на закате сил не оставь меня!» (ст. 9).

Ты можешь стать человеком, через которого Бог ответит кому-то на такую молитву. Бог призывает нас облегчать тяготы пожилых людей, будь то наши родственники или просто знакомые.

Звезды



Всё делайте без ропота и споров, чтобы невинными вам быть и сердцем чистыми, чтобы и впредь непорочными детьми Божиими сиять вам, как звездам во вселенной, в этом бесчестном и растленном мире (Флп. 2:14, 15).

Жалобы, нытье и другие выражения недовольства нарушают спокойное течение семейной жизни. Между тем многие взрослые и дети имеют привычку выражать недовольство и жаловаться, передавая свое плохое настроение другим членам семьи.

Питер Пельгримс и Тьерри Бланпа, бельгийцы по национальности, занимались типографским делом. Они были хорошими друзьями, и оба имели привычку жаловаться на любую мелочь. Наступил момент, когда они устали от собственного бесконечного нытья и решили на целый месяц воздержаться от негативных высказываний.

Сказано — сделано. Результат принес им столько удовлетворения, что они решили повторить эксперимент в следующем году. К проекту присоединилось еще несколько человек, идея начала распространяться через интернет. Сегодня тысячи человек присоединяются к проекту в феврале — «месяце воздержания от жалоб» (сайт проекта — complaintrestraint.com). Они не строят иллюзий, что можно полностью избежать жалоб, потому что у человека есть нужда рассказывать о тяжелых обстоятельствах. Речь о том, чтобы перестать жаловаться на пустяки, на то, что неподвластно нашему контролю, но постоянно раздражает нас.

Например, Питер Пельгримс и Тьерри Бланпа предлагают не жаловаться на дождь, на плач соседского ребенка, на опаздывающий автобус или на то, что приходится проработать на час дольше.

Библейское обещание простирается дальше благополучия и удовлетворения, получаемого от того, что мы сдерживаем наше недовольство и смотрим на вещи позитивно, как рекомендует группа Питера и Тьерри. В сегодняшнем тексте говорится о более важном: делая все без ропота и споров, мы очищаемся и даем добрый пример и становимся звездами в нашем мире, полном тьмы.

Апостол Иаков пишет: «Не вините никого в своих бедах, братья, чтобы самим не быть осужденными — уже у дверей Судья» (Иак. 5:9). Апостол Павел написал, ссылаясь на пример Древнего Израиля: «И не ропщите, как роптали иные. Их истребил ангел смерти» (1 Кор. 10:10).

Лучше всего «за всё благодарите. Такой хочет видеть Бог вашу жизнь во Христе Иисусе» (1 Фес. 5:18).

Завершая месяц, посвященный семейным отношениям, мы приглашаем всех читателей научиться создавать атмосферу доброжелательности, довольства и радости в семье.

МАРТ

Взаимоотношения



Укрепляющие слова

Пусть не исходит из ваших уст никакое худое слово, но только доброе, какое нужно для назидания других, какое приносило бы благословение слушающим (Эф. 4:29).

Месяц март мы посвятим межличностным отношениям, помня, что они являются источником счастья, но в то же время порождают и большие проблемы.

Слова — самый эффективный инструмент построения межличностных отношений, но словами отношения можно и разрушить. Неудивительно, что в Библии столько советов относительно правильного использования слов. Конечно, разговорами все не ограничивается, однако словами человека можно поддержать, а можно сильно ранить. Это верно для всех отношений — в семье, на работе, с друзьями, соседями, сокурсниками, с начальством, с подчиненными и т. д.

Двадцатилетний Рамон играл в футбол и выступал за команду своего района. Во время одного матча он передал Хавьеру, товарищу по команде, мяч, чтобы тот забил гол. Для этого были все возможности, но Хавьер промахнулся. Удачный момент был упущен. Разозленный Рамон прокричал товарищу слова, которые стыдно даже слушать. Хавьер расстроился, и это сказалось на его игре. Рамону, в свою очередь, было стыдно за свою несдержанность. Его дядя, присутствовавший на матче, сказал молодому человеку позднее: «Хавьеру твои слова не принесли ничего хорошего, а ты многое потерял, потому что этот твой поступок плохо говорит о тебе. К тому же пострадала ваша дружба, и отношения не восстановятся до тех пор, пока ты не сделаешь что-то, чтобы исправить положение».

Далее Рамон поступил правильно: он попросил у Хавьера прощения и признал, что его слова были несправедливыми и оскорбительными. В знак примирения молодые люди пожали друг другу руки. После этого их дружба даже стала крепче.

Однако Рамон не учел еще одного: такие поступки влияют не только на наши отношения с людьми, но и на отношения с Богом. Рамон продолжал чувствовать себя виноватым, потому что своими словами оскорбил и Небесного Отца. Он полностью освободился от чувства вины только после того, как попросил прощения у Бога.

Если твои слова или поступки привели к вражде с кем-то, не жди, восстанавливай нарушенные отношения, первым попроси прощения. Это будет полезно для твоего ментального и духовного здоровья. Проси у Бога помощи в том, чтобы произносить добрые и верные слова, по примеру Давида: «Слова мои пусть будут угодны Тебе всегда, как и думы мои. О Господи, скала моя и Искупитель мой!» (Пс. 18:15).

Эмпатия

С радующимися радуйтесь и с плачущими плачьте (Рим. 12:15).



Алессио Авенанти и его коллеги из Болонского университета (Италия) наблюдали за нейронной реакцией человека, на глазах которого другому человеку делали укол в руку. При помощи метода транскраниальной магнитной стимуляции исследователи установили, что при этом у первого человека в кортикоспинальном тракте происходила реакция, очень похожая на реакцию второго человека.

Действительно, электрическая активность коры головного мозга, которая управляет нервами руки, значительно повышалась, хотя человеку не делали укол. Затем участников эксперимента просили понаблюдать, как прокалывали помидоры, но в этом случае никакой органической реакции замечено не было. Эти исследования доказали, что эмпатия имеет неврологическую основу, и стало очевидно, что чужая боль отражается в нашей собственной нервной системе.

Радует, что, несмотря на грех и моральную деградацию, в нас остаются черты, заложенные Богом при нашем творении по Его образу и подобию. Сострадание и эмпатия, похоже, являются неотъемлемой частью нашего существа. Мы наделены способностью сочувствовать горю и радости других людей.

Тем не менее мы выбираем, делать это или нет. Поэтому апостол Павел призывает последователей Христа выбрать дорогу эмпатии: радоваться с радующимися и плакать с плачущими.

Эмпатия дает широкие возможности для построения отношений с другими людьми. Ее иногда называют межличностным интеллектом. Процесс намного сложнее, чем электрохимическая реакция с задействованием нервных окончаний. Это очень ценная составляющая для удовлетворения человеческих нужд.

Иисус сочувствовал людям, иначе говоря, проявлял к ним эмпатию. Он помогал нуждающимся решать их физические, умственные и духовные проблемы. «Выйдя на берег, Иисус увидел толпы людей и, сжалившись над ними, исцелил тех, кто был болен» (Мф. 14:14). Увидев, какая толпа собралась к Нему, Он «сжалился над ними, ибо были они как овцы без пастыря, и долго учил их» (Мк. 6:34).

К кому можешь проявить эмпатию ты? Чье страдание можешь облегчить? Будь открыт и для сострадания, и для совместной радости. Так ты не только сделаешь добро другим, но и улучшишь свое физическое, психологическое и духовное состояние.



Утешение в животном мире

Кто другу своему откажет в любви, тот благоговение пред Богом утратил! (Иов. 6:14).

В тропических лесах Центральной Африки обитает бонобо, или карликовый шимпанзе. В отличие от обыкновенного шимпанзе у бонобо черная кожа, маленькие уши и длинные лапы. Они часто ходят выпрямившись. Стаи возглавляют самки. Благодаря этим характеристикам бонобо были признаны самостоятельным видом в 1929 году. Удивительным в поведении этих обезьян является то, что они утешают особь, которой грустно.

Когда бонобо видит, что кто-то из его сородичей огорчен, он пытается утешить его, обнимая, лаская, вычесывая шерсть. Ученые установили, что эти действия дают положительный результат, потому что у утешаемой обезьяны проходят поведенческие признаки стресса, такие как компульсивные почесывания.

В таких примерах мы видим печать Творца на Своих созданиях. Человек более любого животного способен утешать и подбадривать других. В Библии много текстов, говорящих о дружбе (см. Притч. 17:17; 27:9; 1 Фес. 5:11).

В поэтической форме Иов описывает позицию, которую заняли против него друзья:

*«А братья мои ненадежны, словно ручьи весенние,
словно потоки, переполняющие русла.
Темны они от тающего льда,
мутны от снега,
но потом мелеют и исчезают,
в летний зной пересыхают бесследно»*

(Иов. 6:15–17).

Иов также говорит, что его друзья «увидели ужасное — и отшатнулись в испуге» (ст. 21). Такие друзья рядом только в хорошие времена.

Такое происходит даже в религиозных общинах, когда кто-то отдалется от Бога. Его обвиняют, укоряют, отвергают, но не утешают. Возможно, мы боимся «заразиться» от общения с «грешником». Возможно, не хотим отвечать на сомнения, которые у него могут быть. Возможно, считаем, что, общаясь с таким человеком, мы становимся на опасную территорию. Все это далеко от реальности. Иисус принимал грешников, ел и пил с ними. Он лично пригласил Левия Матфея, ненавидимого всеми сборщика налогов.

Попробуй и ты предложить утешение тому, кто в нем нуждается. Не смотри на то, праведен он или грешен, согласен или нет с твоими идеями. Попробуй просто поддержать ближнего. Ты обретешь дружбу и почувствуешь удовлетворение от того, что поступаешь так, как просит Господь.

Ароматерапия

Как елей и благовония радуют сердце, так сладок друг сердечным советом своим (Притч. 27:9).



Использование запахов в оздоровительных целях началось еще в глубокой древности. Китайцы составляли ароматические смеси и сжигали их в медицинских целях. Римляне делали пахучие бальзамы и натгали ими тела.

Термин «ароматерапия» ввел французский химик Рене Морис Гаттефоссе (1881–1950) в 1920-х годах, чтобы объединить под одним названием использование различных эфирных масел для излечения болезней. Некоторое время назад было доказано, что приятные и мягкие запахи благотворно влияют на настроение и поведение людей. От их вдыхания снижается стресс, наступает расслабление, улучшается настроение.

Запахи воздействуют на нас, потому что носовая перегородка передает молекулы запаха по обонятельному нерву в лимбическую систему мозга, отвечающую за эмоциональную жизнь. Этот центр напрямую связан с гиппокампом, ключевым органом в формировании воспоминаний. Поэтому воспоминания о некоторых запахах могут храниться в течение десятилетий, и если человек их вновь чувствует, то они вызывают у него детальные воспоминания о событии или обстоятельствах.

Но воздействие запахов не ограничивается настроением. Приятные ароматы положительно влияют и на поведение. Николас Геген из Университета Южной Бретани (Лорьян, Франция) вместе с группой студентов проводил эксперименты в торговом центре. Молодые люди делали вид, что что-то ищут в сумке, откуда «нечаянно» выпадала перчатка. Целью было выяснить, как поступит видящий это человек. Эксперимент повторили двести раз в помещениях с нейтральными запахами (в магазинах одежды) и еще двести раз — в зоне с приятными запахами (около булочных и кондитерских). В остальном сценарий был идентичный. Выяснилось, что в зоне приятных запахов люди значительно чаще проявляют вежливость, поднимают перчатку или предупреждают о потере.

Соломон сравнивает сердечный совет хорошего друга с запахом елея и благовоний. Это выглядит логичным, если учитывать результаты исследований о том, что приятный запах улучшает настроение и располагает к любезности. Так же и дружба, дружеский совет, дружеская поддержка воздействуют как аромат — вызывают цепь добрых слов и дел.

Примени на практике этот принцип, распространяй вокруг себя запах хороших советов, будь рядом с другом, выслушай и поддержи его. Результаты могут превзойти твои ожидания.



Легкие ранения

Лучше раны от искренне любящего, чем щедрые поцелуи — от ненавидящего (Притч. 27:6).

Укоры и предупреждения от настоящего друга могут причинить боль, но если они рождены любовью и заинтересованностью в твоём благе, то приносят пользу. В 1 Цар. 20 рассказывается, что Давид и Ионафан были близкими друзьями. Отец Ионафана, царь Саул, в приступе ярости и страха поклялся убить Давида.

Ионафану было нелегко сообщить другу о замыслах отца и посоветовать: «Скорей беги, не медли!» (1 Цар. 20:38). И, конечно, Давиду было нелегко услышать такую ужасную новость от лучшего друга. Это стало началом многолетнего преследования, когда Саул пытался убить Давида, а Давид скрывался и вел жизнь изгнанника, вдали от семьи. Но все же горькое известие от Ионафана спасло ему жизнь.

И, напротив, красивые слова и похвалы от ложного друга могут быть приятными, но в конечном счете они вредны или, в лучшем случае, бесполезны. Это подтверждает псалмопевец, говоря:

*«Пусть лучше исправляет меня праведник
по своей доброте, пусть он обличает меня —
елей это для головы моей, и я не воспротивлюсь этому»*

(Пс. 140:5).

Другой случай периода царствования Давида показывает последствия действий ложного друга, который пришел с добрыми словами, но злыми намерениями.

Став царем, Давид назначил Иоава и Амессая военачальниками. Но Иоав ненавидел Амессая. Во время одной из военных кампаний они случайно встретились, Иоав дружелюбно приветствовал Амессая, спросил, как он поживает, сделал вид, что хочет обнять и поцеловать его. А потом ничего не подозревающий Амессай получил смертельный удар в живот мечом (см. 2 Цар. 20:9, 10).

Тот, кто тебя любит по-настоящему, может наносить легкие ранения твоим чувствам, но ложный друг способен нанести тебе смертельное ранение, пусть не физическое, а психологическое.

Молись Богу сегодня, чтобы Он помог тебе быть настоящим другом и дал достаточно разума, чтобы отличать настоящих друзей от ложных. Их влияние может быть настолько сильным, что затронет даже твое спасение.

ЭХО МОИХ СЛОВ

Кроткий ответ отвращает гнев, а резкое слово вызывает ярость (Притч. 15:1).



Есть такой старый рассказ. Один мальчик, гуляя по горам, набрел на пещеру и крикнул внутрь: «Привет!» Тут же в ответ послышалось: «Привет!» Мальчик не знал, что это эхо, и начал выкрикивать некрасивые слова, которые затем прилетали ему в ответ. Вернувшись домой, он рассказал маме, что в пещере сидит какой-то плохой мальчик, который ругается на него. Мама, поняв, что произошло, посоветовала ему сходить к пещере еще раз и сказать тому «пещерному» мальчику хорошие слова. Мальчик так и сделал. Естественно, в ответ он тоже услышал хорошие слова.

Иногда мы наталкиваемся на раздражение или враждебную реакцию окружающих людей, как близких, так и не очень. Мы можем подумать и даже сказать, что можно было бы вести себя полюбознее, не грубить и не проявлять агрессию.

Но гораздо лучше применить на практике сегодняшний стих. Мягкий ответ успокаивает гневающегося. Из стиха понятно, что собеседник уже сердится, но если мы отвечаем кротко, то и он смягчается.

В вербальном общении важны и содержание, и интонация, с которой сказаны слова. Библия неоднократно говорит об этом. Например: «Смерть и жизнь во власти языка, кто любит его — плодов его вкусит» (Притч. 18:21). Апостол Иаков говорит о языке как об опасном инструменте: «А вот язык никто из людей укротить не может. Зло неодолимое, он полон яда смертоносного» (Иак. 3:8). Он также сравнивает язык с огнем (см. ст. 6).

Но Господь предлагает нам лекарство, чтобы мы могли владеть своей речью. В конце третьей главы Иаков рекомендует вооружиться мудростью свыше, которая, как он пишет, «в миролюбии, снисходительности, готовности уступать, она свободна от пристрастия и лицемерия, исполнена милосердия и приносит добрые плоды *истинной праведности*» (Иак. 3:17). Сказанные с такой мудростью слова не воспаляют гнев, напротив, угасят его и принесут мир (см. ст. 18).

Слова — сильное оружие, способное творить добро и зло. Вспоминай о мальчике, который слушал эхо своих слов. Пусть твои слова угасают недобрые чувства и приносят мир сердцам слушающих тебя.



Мсть — это не для тебя

Не мстите за себя, возлюбленные мои, но предоставьте всё гневу Божьему. Ибо написано: «Мое возмездие. Я воздам», — говорит Господь. И более того: «Если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напои его; поступая так, горящие угли соберешь ты ему на голову» (Рим. 12:19, 20).

Луи Замперини родился в 1917 году в семье итальянских иммигрантов в городе Олеане (Нью-Йорк, США). С юных лет он отдал себя спорту и участвовал в Олимпийских играх 1936 года в Берлине. Сам Гитлер пожал ему руку и поздравил с достижениями в беге.

Потом началась Вторая мировая война, и Луи был зачислен в военно-воздушные силы США. На самолете-бомбардировщике он участвовал в боях в Тихом океане. Во время одного из полетов самолет был серьезно поврежден и упал в океан. Восемь человек погибло, трое, включая Луи, остались в живых. На двух надувных ботах, с минимальным запасом еды и воды, они на сорок семь дней оказались во власти волн. Им приходилось ловить рыбу и пить дождевую воду. Один из товарищей умер. В этой трагической ситуации Луи обратился с молитвой к Богу: «Господи, если я выживу, то буду послушен Тебе и буду исполнять Твою волю до конца жизни».

Луи и второй пилот доплыли до Маршалловых островов и оказались в плену у японцев. Их пытали, затем отправили в разные концентрационные лагеря на территории Японии. Над Луи издевались, истязали его. Он оставался в плену почти четыре года, до капитуляции Японии.

Замперини забыл о своем обещании Богу. Посттравматический стресс привел его к алкоголизму. По ночам его мучали кошмары, в которых он душил своих мучителей. Он всей душой ненавидел японцев.

Жена убедила его пойти на встречи, которые проводил Билли Грэм. Бог использовал этого проповедника, чтобы преобразить сердце Луи, его желание отомстить отступило. В первый раз после плена он уснул спокойно. Только тогда он вспомнил об обещании, которое дал Богу на плоту посреди Тихого океана шесть лет назад.

Замперини посвятил свою жизнь проповеди о прощении. Он говорил о том, что не надо стремиться отомстить тем, кто причинил тебе зло. В 1950 году он побывал в Японии и посетил своих бывших мучителей, которые к тому времени отбывали наказание в тюрьме за военные преступления. Он простил их, беседовал с ними. Некоторые даже приняли христианство. Луи сохранял физическую крепость и ясность ума до своей смерти в возрасте девяноста семи лет. Его история показана в фильме Анджелины Джоли «Несломленный».

Кто-то нанес тебе обиду? Если тебе на ум приходят мысли о мести, прислушайся к том, что говорит Бог: «Мое возмездие. Я воздам». Он просит тебя не только отказаться от мести, но и позаботиться о враге.

Кто благоразумен, а кто глуп?

Кто негневлив, весьма благоразумен, а вспыльчивый — только глупость свою выказывает (Притч. 14:29).



Гнев и раздражение — признаки испорченных отношений. Да, человек может злиться на обстоятельства, даже на самого себя, но чаще случается, что мы сердимся на окружающих людей — на кого-то из семьи, на друга или коллегу, на соседей или случайных встречных. И это небезопасно, это приносит боль не только тому, на кого сердятся, но и тому, кто сердится.

Во-первых, человек в гневе страдает физически. Лимбическая система мозга провоцирует серию реакций: учащение сердцебиения и дыхания, повышение артериального давления, мышечное напряжение, потоотделение, охлаждение рук и покраснение лица.

Во-вторых, страдают когнитивные функции. Мысли становятся иррациональными и искаженными, человек сосредотачивается на негативном и не может не думать о том, что вызвало его гнев, даже если повод пустяковый.

И, в-третьих, наступает самое тяжелое последствие гнева — изменения в поведении. Внутреннее состояние толкает человека на действия, и он говорит слова, о которых потом пожалеет, повышает голос, у него меняется выражение лица, его трясет. Дело может перейти от оскорблений к хлопанью дверьми, битью посуды, бросанию предметов, пинкам домашним животным и в худшем случае к физическому насилию против другого человека.

Проявления гнева вредят межличностным отношениям и влекут за собой нравственную ответственность. Иисус сказал: «Всякий, кто гневается на брата, подлежит суду. Кто скажет брату своему: „Глупец“, должен ответить перед Синедрионом, а кто безумцем *ego* назовет, того геенна ждет огненная» (Мф. 5:22). Если гнев становится привычкой, повышается риск заболеваний, например, сердечно-сосудистых, диабета, бессонницы, ослабление иммунной системы. Гнев лишает человека способности наслаждаться жизнью, а это ведет к депрессии и другим расстройствам психики. Но что самое важное — гнев отравляет наши отношения с людьми и Богом.

Учитывая эти риски, неудивительно, что сегодняшний стих называет благоразумными тех, кто держит гнев под контролем. Если ты склонен сердиться и гневаться, беги от таких эмоций. Конечно, это непросто, если привычка сердиться укоренилась, но отдайся Святому Духу, молись, проси помощи у близких или обратись за профессиональной помощью. Господь даст тебе терпение и самообладание, чтобы вместо гнева ты проявлял любовь. Тогда ты будешь успешен в отношениях с другими.



Кто силен?

Выдержка лучше силы, кто собой владеет — сильнее покорителя городов (Притч. 16:32).

Люсия училась на магистерской программе в университете, где я (Д. М.) работал преподавателем. Умная, организованная, настойчивая, полная физических и интеллектуальных сил. Она успешно завершила учебу, и ее направили на практику в муниципальную школу. Ей прочили успешную карьеру, потому что с ее способностями и дипломом ее охотно взяли бы на работу в любой школе.

Но случилось так, что однажды, когда дети особенно расшалились, Люсия потеряла контроль над собой, раскричалась, сказала ученикам грубые слова. Конечно, все в школе, включая директора, узнали о случившемся. Реакция последовала жесткая. Директор сообщил девушке, что она не сможет продолжить практику в этой школе, сообщил причину на факультет. Люсия не сдала практику и не получила диплом.

Умная и способная девушка многое потеряла, потому что вышла из себя в неподходящее время и в неподходящем месте. Приступ гнева всегда плох, но в этом случае последствия были особенно тяжелыми. Люсия потеряла возможность хорошего старта в педагогической карьере. Действительно, лучше владеть собой, чем покорять города.

Гнев и ярость не только препятствие в отношениях и в достижении важных целей. Это греховное поведение: «В ярости ведь человек не может прийти к праведности Божией» (Иак. 1:20). Поэтому первый шаг к решению проблемы — ее признание, ведь «кто грехи свои скрывает — не преуспеев ни в чем, а кто исповедует их и от них отрекается — помилован будет» (Притч. 28:13). К сожалению, многие не признают, что грешат, и даже обвиняют других: «Это ты меня провоцируешь!» Однако обвинение других — не решение. Необходимо исповедаться перед Богом и просить прощения у человека, которому твой гнев нанес вред.

Если ты вспылчив, признай это перед Богом, чтобы Он взял под контроль твой темперамент. Старайся по благодати Божьей следовать совету апостола Павла: «Пусть не будет у вас *впредь* ни горечи и вспылчивости, ни гнева, крика и злословия, как и всякого *иного* зла. Будьте, [напротив], взаимно добры и милосердны, прощайте друг друга, как и Бог вас простил во Христе» (Эф. 4:31, 32).

И не отвергай профессиональную помощь, потому что Бог часто действует через специалистов.

Сломанный зуб и хромая нога

Что сломанный зуб или нога хромая — то надежда на вероломного в день бедствия (Притч. 25:19).



Вероломство — сильное слово. Это злонамеренный, сознательный обман чужого доверия, нарушение принятых обязательств. Синоним слова «вероломный» — «предательский». В контексте международного военного права вероломство признается преступлением.

Нарушение обязательств, вытекающих из взаимоотношений дружбы и любви, причиняет сильную боль, особенно если это случается в тяжелые времена. Довериться вероломному человеку — все равно что опереться на хромую ногу или пытаться откусить кусок хлеба сломанным зубом.

Что такое сломанный зуб? Это боль, воспаление, проблемы с пережевыванием пищи и пищеварением, перспектива и вовсе потерять зуб. Если его не вылечить, воспаление может перейти на другие части тела и принять угрожающие жизни масштабы.

Что такое хромая нога? Если нога повреждена, то из-за пульсирующей боли мы не можем опираться на нее всем весом. Это синяки, отеки, ограничения в движении.

Обе метафоры ясно представляют мысль о том, насколько плохо полагаться на вероломного человека. Такой человек эгоистичен, а потому способен поддержать или утешить в трудную минуту.

Сегодняшний текст предупреждает нас о последствиях «дружбы» с вероломным человеком. Насколько надежен твой друг? Он готов выслушать тебя, посвящает тебе время, предлагает помощь, дает хорошие советы? Если да, то это хорошо говорит о нем. Но если рядом с тобой эгоист, который пользуется тобой для своих целей и ничего не готов давать тебе, то, скорее всего, это недруг.

Библия рисует ясную картину. Настоящий друг любит всегда и всегда готов помочь (см. Притч. 17:17), он не гневлив и не вспыльчив (см. Притч. 22:24), он относится к тебе так, как хочет, чтобы относились к нему (см. Лк. 6:31), не лжет, не говорит грубых слов (см. Эф. 4:25, 29), он умеет сочувствовать и прощать (см. Эф. 4:32), он добр, скромен, терпелив и снисходителен к чужим ошибкам (см. Кол. 3:12, 13).

Проси у Бога мудрости, чтобы выбирать в друзья достойных людей.

11
марта

Адреналин или эмоциональное заражение?

*Вместе с мудрым пойдешь — сам мудрее
станешь, с глупцами свяжешься —
будешь страдать (Притч. 13:20).*

Адреналин, также называемый эпинефрином, в последние десятилетия стал объектом пристального изучения. Его используют как лекарство для восстановления сердечной и легочной деятельности при остановке сердца, а также при сердечной недостаточности, приступе астмы или аллергической реакции и в других случаях.

Адреналин синтезируют в лабораториях уже более ста лет, а наши надпочечники вырабатывают его со времен Творения. В ситуациях риска, опасности, страха или напряжения надпочечники выделяют особенно много адреналина. Это обеспечивает нас энергией, необходимой для выживания.

Адреналин также влияет на наше эмоциональное состояние, причем он может вызывать как положительные эмоции (радость, удовольствие, благодарность, энтузиазм и т. п.), так и отрицательные (страх, отчаяние, разочарование и т. п.).

Экспериментальная психология десятилетиями изучает влияние этого гормона на человеческие эмоции. Один из первых экспериментов был проведен Стэнли Шехтером и Джеромом Сингером. Группе студентов сделали инъекцию адреналина, чтобы проследить его влияние на их реакции.

К каждому участнику присоединили «подставного» участника, причем половина из «подставных» вела себя весело и оптимистично, а половина изображала плохое настроение и раздражение. Все участники, получившие инъекцию адреналина, показали более высокую эмоциональную активность, чем в нормальном состоянии, но интересно то, что направленность эмоций зависела от того, какой напарник был у участника — веселый или угрюмый.

Исследователи ожидали, что этот фактор не повлияет на поведение участников — таким образом они предполагали доказать, что адреналин полностью ответственен за эмоциональную активность. Но результаты получились иными: первая половина участников показывала интенсивные положительные эмоции, а вторая — столь же интенсивные, но негативные.

Эти наблюдения подтверждают, что присутствие рядом спокойного и радостного человека производит совсем другое воздействие, чем присутствие человека напряженного и раздраженного.

Одна из характеристик неразумного человека — гнев. «Ведь гнев погубит глупца» (Иов. 5:2). И сегодняшний стих предупреждает нас, что, общаясь с глупцами, мы можем пострадать. Похоже, эффект неизбежен, влияние другого человека сильнее, чем воздействие адреналина.

Постарайся находить для общения мудрых людей, чтобы становиться мудрее, и избегай общения с глупцами.

Командный дух

Страдает ли поэтому одна часть тела, с ней страдают и все остальные; а если оказывают внимание одной какой-то части тела, все остальные радуются с ней (1 Кор. 12:26).



Мариано работает психологом на крупном предприятии. Наблюдая за его занятиями с сотрудниками, можно подумать, что это потеря времени. Группа взрослых людей сосредоточена на подбрасывании воздушных шариков. Задача — не дать им коснуться пола. Каждые пять секунд Мариано вбрасывает новый шарик. Шариков все больше, люди движутся все быстрее. Если какой-то шарик коснулся пола, раздаётся свисток. Шесть свистков — и игра окончена, все возвращаются на рабочие места.

Но это не просто развлечение, это упражнение, которое укрепляет взаимоотношения и стимулирует выработку общей стратегии. С помощью таких упражнений формируется командный дух.

Многие предприятия и организации готовы вкладывать средства и время, чтобы сотрудники «играли», потому что известно, что после таких игр люди более мотивированы, лучше срабатываются вместе, получают больше удовлетворения от работы. Все это выливается в повышение производительности труда и увеличение прибыли.

Сегодняшний текст взят из главы, которая посвящена церковной общине. В ней особенно подчеркивается, что каждый должен делать свою часть, чтобы все вместе достигли результатов. Однако многие думают, что они могут «болеть» в одиночку, и не считают, что остальные страдают вместе с ними, или полагают, что могут выполнить свою часть самостоятельно, без помощи других, и говорят: «Вы мне не нужны» (1 Кор. 12:21).

Есть и такие, которые делят людей на сильных и слабых, принимая первых и не считаясь со вторыми, не задумываясь о том, что «как раз без тех частей тела, которые кажутся нам самыми слабыми, мы и не можем обходиться» (ст. 22). Господь же призывает нас заботиться друг о друге в равной мере (см. ст. 25).

Принцип совместной работы эффективен не только в церкви, но и в семье, на работе, в учебе, в любом социальном кругу. Вспоминай образ сотрудников с воздушными шариками и думай о том, что большие достижения под силу только сплоченной группе.

13**марта**

Сила в единстве

Всякое царство, разделенное на враждующие между собой стороны, обратится в пустыню; и всякий город или дом, где живущие друг с другом не в ладу, не устоит (Мф. 12:25).

Перетаскивание камней — деревенский вид спорта, известный в Испании и Франции с незапамятных времен. Особенно он распространен в Стране Басков, Кантабрии, Наварре и Кастилии-Леоне.

Хотя волочить камни могут ослы, мулы, лошади и даже люди, как правило, камни волочат пары волов с погонщиками. Побеждает пара, которая перетащит камень на наибольшее расстояние за 30 минут, средний вес камня — две тонны.

Но вот что интересно: если разделить волов, то каждый может в одиночку передвинуть камень весом пятьсот—шестьсот килограммов. Как же получается, что упряжка волов перетаскивает камень в четыре, а не в два раза больше, чем один вол? Ни физика, ни физиология, ни психология не дают исчерпывающего объяснения, но факт остается фактом: когда волы работают вместе, их совместная сила превосходит сумму сил каждого.

Этот принцип работает и с людьми: в спорте, на предприятии, в мастерских, в строительстве, в изобретательстве. Сила умножается, когда работа идет в команде. И не только в делах, требующих физических усилий, но и в умственных задачах.

В отношениях происходит то же самое. Когда супружеская пара, семья, рабочая группа или друзья ставят общую цель, в которую все верят, они достигают ее быстро и эффективно.

Сказано Соломоном: «Железо железо острит, а человек — человека» (Притч. 27:17). Человек не выше и не ниже другого, когда помогает или когда ему помогают. Оба лезвия теряют частички металла и таким образом затачиваются.

В сегодняшнем тексте записаны слова Иисуса Христа, которые Он сказал книжникам, когда они обвиняли Его в том, что Он изгоняет бесов силой дьявола. Иисус парировал, что в таком случае получается, что сатана изгоняет сатану, но тогда его силы разделены, и он не устоит. Сила же Иисуса исходила из Его единства с Богом.

Очевидно, что в единстве и гармонии с другими людьми легче достичь цели. Это верный и полезный принцип. Но еще сильнее мы становимся в союзе со Христом. Рядом с Ним, под Его руководством отдельные люди и группы достигают благородных целей, совершают великие дела. Объединись с Иисусом, пригласи Его быть с тобой в мыслях и делах.

Улыбайся

*Сияющий взгляд радует сердце, добрая
весть укрепляет тело (Притч. 15:30).*



Искренняя улыбка вызывает ощущение тепла и расслабления. А если улыбка сопровождается приятными словами, то у слушающего повышается настроение и даже улучшается физическое состояние. Так говорится в сегодняшнем тексте.

Исследователь Фритц Страк изучал влияние улыбки на настроение. Он вводил участников эксперимента в заблуждение, сообщая, что исследует ощущения людей, которые не могут пользоваться руками и вынуждены выполнять обычные дела, пользуясь ртом и зубами, например, писать ручкой или нажимать кнопки на пульте от телевизора.

Половину группы он просил выполнять задание, держа ручку зубами. При этом активируются те же мышцы, что и при улыбке. Вторая половина должна была держать ручку губами, при этом люди не могли улыбаться. Затем каждого участника попросили просмотреть мультфильм и оценить юмор. Выяснилось, что те, кто держал ручку зубами, поставили мультфильму более высокие оценки, чем те, кто держал ручку губами.

Вывод из этих наблюдений следующий. Не только «радостью сердца лицо сияет» (Притч. 15:13), но и «сияющий взгляд радует сердце», то есть улыбка помогает улучшить настроение.

Радостное выражение лица не только укрепляет физическое и психическое здоровье, но и помогает в межличностных отношениях. Когда один из собеседников улыбается, он влияет на настроение второго в лучшую сторону, разногласия смягчаются, люди сближаются, отношения становятся теплее.

Напоминай себе о том, чтобы улыбаться, когда общаешься с другими людьми — с членами твоей семьи, с коллегами, соседями. Ты почувствуешь, как улучшается твое самочувствие и твои отношения с людьми. К тому же ты будешь выполнять волю Бога, Который предлагает нам сохранять сияющее выражение лица.

15
марта

Благодарный

Иисус спросил его: «Не десять ли человек очистились от проказы? А где же остальные девять? Никто из них — кроме этого иноплеменника — не вернулся, чтобы воздать славу Богу?» (Лк. 17:17, 18).

По дороге в Иерусалим Иисус повстречался с десятью прокаженными, которые умоляли исцелить их от ужасной болезни. Иисус не исцелил их тут же, Он послал их к священникам. По дороге к храму все чудесным образом очистились. Один из десяти вернулся, громко прославляя Бога, упал к ногам Иисуса и благодарил Его (см. ст. 15, 16). Что сделали другие девять исцеленных, мы не знаем.

Самый важный урок этого эпизода — благодарность. Возможно, другие девять человек были иудеями, считали, что имеют право на исцеление, так как принадлежат к избранному народу. В любом случае они не сочли необходимым благодарить Христа за великое чудо. Но этот смиренный самаритянин, у которого было меньше прав, почувствовал любовь к Иисусу и выразил ее словами и действиями. Иисус ответил ему словами исполнившейся надежды: «Встань и иди, твоя вера тебя исцелила» (ст. 19).

Слова благодарности и признательности — живительный бальзам для любых межличностных отношений. Сара Алгое и Барбара Фредриксон из Университета Южной Каролины провели исследование на тему благодарности, повторяя один и тот же сценарий в разных местах и обстоятельствах, с разными людьми. Результаты, которые они получили, были схожими во всех случаях. В экспериментах участвовали пары друзей, которые должны были выполнять совместные задания. Участники были поделены на две группы. В первой группе один из участников должен был как можно чаще благодарить друга. Второй группе никаких указаний не давали.

По окончании эксперимента за участниками наблюдали еще шесть месяцев, чтобы оценить качество их отношений. Ученые пришли к выводу, что у членов первой группы качество отношений было выше, чем у второй группы.

Иисус принял благодарность исцеленного не потому, что Сам в ней нуждался, а потому, что это шло на пользу исцеленному. Благодарность приносит больше благословений благодарящему, чем тому, кого благодарят.

Подумай, кому ты благодарен, и поблагодари в устной или письменной форме. Ты сам получишь удовольствие от этого и почувствуешь себя лучше. Выражай свою признательность Богу, и это улучшит качество твоей духовной жизни.

Взаимное укрепление

16

марта

Так будем же всегда искать тот путь, что ведет нас к миру и взаимному укреплению в вере (Рим. 14:19).

Американский нейроэндокринолог Роберт Сапольски хорошо известен своими работами в области социальных наук, в частности, своими наблюдениями за поведением мандрилов* в национальном парке Серенгети (Танзания). В частности, он описывает ситуацию, в которой агрессивно настроенные группы мандрилов постоянно дрались и задирали остальных. Благополучие колонии значительно снижалось из-за этого. Атмосфера была отравлена до такой степени, что когда самец становился жертвой нападения, он затем вымещал злость, нападая на самок и молодых мандрилов.

В одной из колоний была маленькая банда особенно агрессивных самцов. Они нашли контейнер, куда выкидывался мусор из кухни находящегося поблизости отеля для охотников. Туда выбросили говядину, зараженную туберкулезом. Банда не дала другим добраться до этого мяса, съели его сами, заразились туберкулезом и умерли.

Интересно, что с исчезновением банды физическое и психическое здоровье остальных мандрилов значительно улучшилось. Было очевидно, что добрососедство, мирные и дружеские отношения способствовали этому.

Такие отношения иногда складываются и в человеческих сообществах. Часто группа агрессоров угрожает слабым, жестоко с ними обращается. Однако было замечено, что если жертвы находят поддержку и утешение у близких людей, их здоровье улучшается, и укрепляется защитная система организма.

Берт Учино и Венди Бирмингем из Университета Юты выдвинули гипотезу о смягчении стресса. По их мнению, друзья являются эффективной защитой против стрессообразующих факторов, их присутствие улучшает физическое и психическое здоровье. В частности, эти исследователи установили, что люди, у которых крепкая сеть друзей, защищены от депрессии, тревожности, сердечно-сосудистых заболеваний и ранней смерти. Разные исследования доказывают, что те, кто живет в одиночестве, более уязвимы для этих болезней, чем те, у кого гармоничные отношения с окружающими.

Апостол Павел призывает нас прилагать усилия, чтобы идти к миру и взаимному укреплению в вере. Проси у Бога помощи, чтобы нести мир и созидание в отношения с другими людьми. Даже наука подтверждает, что это полезно для здоровья ума и тела.

* Мандрил, или сфинкс, — вид приматов из семейства мартышковых.

17
марта

Настоящие друзья

Друг любит всегда, а брат рожден, чтобы в беде прийти на помощь (Притч. 17:17).

Клайв Стейплз Льюис (1898–1963), писатель, поэт, ученый и богослов, автор «Хроник Нарнии» и других замечательных произведений, будучи студентом, прервал свое обучение в Оксфорде, чтобы вступить в британскую армию и защищать страну от немецкого наступления. В свой девятнадцатый день рождения он прибыл на линию фронта у реки Сомме во Франции. Он попал в окопы, где солдаты ежеминутно рисковали жизнью.

Рядом с ним был Пэдди Мур, верный друг, всегда следовавший за Клайвом. Молодые люди пообещали друг другу, что если один из них умрет, то выживший позаботится о семьях обоих. Отец Клайва был вдовцом — мать умерла, когда мальчику было восемь лет, а мать Пэдди была разведена. Оба молодых человека получили тяжелые ранения в боях.

Клайва задело взрывом британской бомбы, которая не долетела до цели, и после долгого лечения выздоровел. Иначе сложилась судьба Пэдди. Его ранило при артиллерийском обстреле, и от полученных ран он скончался. Его тело было захоронено во Франции.

Клайв выполнил обещание и взял на себя заботу о матери Пэдди и его младшей сестре. Дружба между ними продлилась десятилетия.

Сегодняшний текст напоминает нам, что настоящий друг остается рядом не только в хорошие времена, но и в тяжелые. Настоящая дружба — сокровище, и каждый верующий должен уметь быть другом. Отношения, основанные на взаимной поддержке, — это именно то, что предлагает Священное Писание.

Говорят, что Сократ однажды спросил какого-то старика, за что тот по-настоящему благодарен. Старик ответил: «За то, что у меня, несмотря на то, каков я, есть друзья».

Тебе не надо быть совершенным, чтобы помочь другу или получить поддержку в нужный момент. Присмотрись: кому ты можешь протянуть руку помощи? А если ты оказался в сложной ситуации, то позволь другим помочь тебе. Господь использует людей, чтобы помочь нуждающимся.

Конфиденциальность

*Прикрывающий проступок ищет любви;
а кто снова напоминает о нем, тот
удаляет друга (Притч. 17:9; Син. пер.).*



Кармен — клинический психолог с многолетним опытом. На протяжении десятилетий она выслушивает людей, которые обращаются к ней с различными проблемами. Она прекрасно понимает, что все, что слышит на приеме, — конфиденциальная информация, и у нее нет права пересказывать ее кому бы то ни было, даже мужу.

Когда Кармен принимает нового пациента, то первым делом излагает принципы своего подхода, техники, ограничения. Обязательный пункт — оповестить пациента, что содержание их бесед останется между ними, и она не будет разглашать его без письменного согласия пациента.

Мы должны сказать, что профессиональная этика психолога накладывает ограничения на конфиденциальность. Например, если человек грозит самоубийством или убийством другого, рассказывает о случаях насилия над детьми или взрослыми, то права на жизнь и безопасность стоят выше права на конфиденциальность, и в таких случаях психолог должен рассказать об опасности, грозящей людям, соответствующим властям.

Если оставить исключительные случаи в стороне, конфиденциальность очень важна не только в профессиональной сфере, но и в межличностных отношениях. Уверенность в том, что личные признания останутся в тайне, укрепляет доверительные отношения, человек может свободно говорить о своих проблемах, он чувствует, что заслуживает уважения, несмотря на свои ошибки и слабости.

Сегодняшний стих говорит о неразглашении проступков, то есть действий против нравственности, грехов. И нам предлагается не разглашать их. Означает ли это, что мы одобряем безнравственность? Конечно нет. Но из текста мы понимаем, что надо действовать деликатно, поддерживая и направляя человека, искать прощения у Бога и исправляться. Что происходит, если мы разглашаем проступок? Текст отвечает, что отношения разрушаются.

Конфиденциальность нужна не только в отношениях психотерапевта и пациента. К сожалению, даже в религиозных сообществах нередко встречаются люди, которые находят особенное удовольствие в сплетнях. Но это не соответствует библейским принципам. Возможно, ты сможешь сыграть важную роль в жизни доверяющего тебе человека, выслушав его и направив на верный путь.

Помни, что следует быть осторожным и тактичным, готовым поддержать и помочь решить проблему в свете Священного Писания.



Неудержимый дух

Поверженный город без стен крепостных — таков человек, не владеющий собой (Притч. 25:28).

Одна из шуток известного американского актера и комика Джерри Сайнфелда звучит так: «Есть две вещи, которые проявляют истинную сущность человека. Во-первых, это то, как он водит машину, а во-вторых, как он говорит о браке». Шутки шутками, но это действительно так. Люди часто теряют контроль в стрессовых ситуациях, особенно если они связаны с межличностными отношениями: между супругами, родителями и детьми, друзьями, коллегами и так далее. Возждение, особенно в большом городе, может вызывать большой стресс, а конфликты почти всегда возникают из-за поведения водителей. Жизнь в браке тоже может вызывать стресс, особенно если между супругами есть серьезные проблемы. В таких ситуациях любой может потерять контроль. Сегодняшний стих говорит о двух последствиях потери самоконтроля: незащитности и полном поражении (поверженный город без стен).

Человек, не владеющий собой, — это сердящийся, гневающийся человек. В гневе он задевает чувства, вызывает страх, недоверие, отчуждение и даже ненависть к себе. Но и сам сердящийся страдает психологически и физически, потому что испытывает стресс, неудовлетворение, теряет здравомыслие, не может выйти из такого состояния, испытывает вину и разочарование. Гнев вызывает и физиологические последствия: проблемы с сердцем, повышенное давление, диабет, повышенный холестерин, угнетение иммунной системы.

Проблема не только в физических и психологических рисках, потому что под угрозой оказывается и моральное здоровье. Неудивительно, что Библия неоднократно упоминает об опасности гнева (см. Пс. 36:8; Притч. 12:18; 14:29; 25:28; 29:20; Эккл. 7:9). Сам Иисус однозначно указал, что сердящийся на ближнего и оскорбляющий его достоин суда и ему грозит геена огненная (см. Мф. 5:21, 22).

Но избавиться от этой проблемы, разрушающей отношения, возможно. Если бы это было не так, псалмопевец не написал бы: «Перестань гневаться, ярость свою оставь, не раздражайся — это лишь к злу *ведет*» (Пс. 36:8). Для этого необходимо полностью довериться Богу: «Дух же растит Свой плод: это любовь, радость, мир, долготерпение, щедрость, доброта, верность, кротость, самообладание» (Гал. 5:22, 23). Повтори вдумчиво эти качества и помолись, чтобы Бог помогал развивать их в тебе.

Фунт масла

Давайте, и вам будет дано; мерою полной, утрясенной, с избытком насыплют вам в полы ваши. Какой мерою вы мерите, такой и вам будет отмерено (Лк. 6:38).



Один пекарь из канадской деревушки постоянно покупал сливочное масло на ближайшей молочной ферме. Как-то ему показалось, что упаковки масла весят меньше обычного. Он взвесил все купленные пакеты — действительно, пакеты весили меньше, чем он ожидал. Рассерженный пекарь пожаловался на фермера, и судья вызвал того в суд.

— Вы можете предоставить гири от ваших весов? — спросил фермера судья.

— Я не использую гири, ваша честь, — развел руками тот.

— Тогда как же вы знаете, что положили достаточно масла? — удивился судья.

— Очень просто, — объяснил фермер, — когда пекарь начал покупать у меня масло, я начал покупать у него хлеб и с тех пор использую его однофунтовые буханки для того, чтобы взвешивать масло. Так что если я взвесил меньше масла, то это оттого, что буханка была легче.

Мне (Д. М.) вспоминается более печальный опыт. От имени моей семьи я приобрел коммерческую недвижимость в Мадриде. В том помещении десятилетиями разводили кур. Хозяева решили уйти на пенсию, поэтому продавали его. Мы заключили договор, согласно ему в покупку входили инструменты, которые нам были не нужны, но уже находились там, в том числе старые весы с чугунными гирями, что в свое время использовались при продаже продуктов. Рассматривая гири, я обнаружил, что во всех снизу, в основании, был вставлен магнит. Достав его, можно было облегчить гири.

Через несколько месяцев я узнал, что старый хозяин помещения умер. Мне стало очень грустно, вспомнились слова: «Не носи в суме своей двух разных мер, гирь больших и малых. Также и в доме твоём не должно быть двух разных эф, большей и малой. Гиря у тебя должна быть *всегда* безупречно точного веса, и эфа ваша должна быть верного, точного размера; и тогда будешь наслаждаться долгою жизнью на земле, которую дарует тебе Господь, Бог твой» (Втор. 25:13–15). Конечно, я не знаю, насколько связана ранняя смерть этого человека с предполагаемой нечестностью. Бог знает правду, и этот текст — серьезное предупреждение против нечестности.

Сегодняшний стих идет еще дальше. Он призывает нас дать больше положенного, чтобы получить с избытком. Проверь на себе это обетование. Будь щедр с ближними, и увидишь, как улучшатся твои отношения с ними.



Противоположные ожидания

Чаяния праведников радуют сердце, а надежда нечестивцев погибнет (Притч. 10:28).

В XIX веке, во времена расширения границ США, многие колонисты, жившие на восточном побережье, направились на запад в поисках пригодных земель, где можно было бы построить дома и жить сельским хозяйством.

К этому времени относится история о старике по имени Питер, который много лет прожил на американском западе. Вечером он садился перед своим домом, так что любой человек, входящий в деревню, проходил мимо него. Питер заговаривал со вновь прибывшими, и разговор складывался более-менее следующим образом:

— Здравствуйте, — начинал прибывший. — Подскажите, что за люди живут в этой деревне?

— А что за люди живут там, откуда вы прибыли? — отвечал вопросом на вопрос Питер.

Если человек говорил, что там, откуда он прибыл, люди упрямые, недружелюбные, завистливые или обидчивые, Питер вздыхал:

— И здесь вы встретите таких же людей.

Если же путешественник рассказывал, что люди из его прежнего места жительства были вежливыми, приветливыми, добрыми, отзывчивыми, то Питер улыбался в ответ:

— И здесь вы встретите таких же людей.

Мудрый старик понял, что любой человек может быть хорошим или плохим, и отношения между людьми не улучшаются и не ухудшаются в зависимости от местности. Все зависит от того, с каким настроением человек приближается к другим людям. Можно увидеть в людях много плохого или много хорошего, в зависимости от своих ожиданий.

В сегодняшнем тексте утверждается, что будущность праведного полна добра, а надежды злодеев исчезнут. Это можно напрямую применить к межличностным отношениям. Праведный будет надеяться на доброе в отношениях с людьми, а злой своими ожиданиями будет разрушать отношения.

Проанализируй твои отношения с окружающими. Посмотри, когда ты проявляешь свои добрые качества, а когда показываешь себя не с лучшей стороны. Ты сможешь заметить, что поведение и настрой людей меняются в зависимости от того, как с ними общаются.

С Божьей помощью используй слова, жесты и действия, которые способствуют добрым отношениям, взаимной вежливости, пониманию и любви. Помни, что написал апостол Павел: «Будьте... взаимно добры и милосердны, прощайте друг друга, как и Бог вас простил во Христе» (Эф. 4:32).

Вал Адриана

*Господня земля и всё, что ее наполняет,
мир и все его обитатели (Пс. 23:1).*



Вал Адриана находится на севере Англии. Он тянется от берега до берега, его длина составляет сто семнадцать километров. Построил это оборонительное сооружение император Адриан (76–138 г. н.э.), чтобы отделить римлян от варваров. Это первая физическая граница Европы. Через несколько веков была построена Великая Китайская стена для защиты от набегов кочевых племен Монголии и Манчжурии. Она гораздо длиннее и выше Вала Адриана.

Оба сооружения — свидетельства того, что человек старается сохранить то, что у него есть, и не дать другим отнять его. В современном мире тоже есть страны, которые возводят стены, чтобы защитить свои границы. И, конечно, есть люди, которые, руководствуясь тем же принципом, ставят заборы и решетки, протягивают колючую проволоку и готовы даже пропустить ток по проводам, лишь бы не пустить на свою территорию чужих.

Легенда гласит, что между соседями не было проблем до тех пор, пока кто-то не решил провести границы и не сказал: «Это мое!» Многие проблемы возникают между родственниками, соседями, друзьями, коллегами из-за разногласий по поводу собственности.

В Библии описаны случаи, когда материализм и желание владеть чем-то влекли за собой тяжелые последствия. Анания и Сапфира, например, были одной из верующих семей в общине первых христиан. Они предложили общине сумму, вырученную за свою собственность. Но втайне они решили утаить часть денег, а остальное принесли апостолам. Бог дал откровение Петру, и он обличил Ананию и Сапфиру. Скорая смерть стала наказанием для супругов (см. Деян. 5).

В другом случае пророк Елисей силой Божьей исцелил сирийского военачальника Неемана. Нееман предлагал пророку подарки в знак благодарности, но Елисей не согласился. Однако его слуга Гиезий так возжелал те подарки, что пошел к Нееману и сказал, что пророк передумал и готов принять 34 килограмма серебра и две новые перемены одежды. Военачальник охотно дал ему 68 килограммов серебра и одежды. Но Елисей по откровению свыше узнал о происках Гиезия, и по его слову Гиезий стал прокаженным (см. 4 Цар. 5).

Сегодняшний стих говорит о том, что в вопросах собственности нужно всегда помнить — все принадлежит Господу. У тебя есть дети, дом, земля, домашние животные, автомобиль, одежда, мебель, электроприборы и многое другое? Помни, что, согласно Писанию, это все не твое. Это Божье. Если ты ясно понимаешь это, то победишь в битве с эгоизмом и жадностью.

23**марта**

Разумное самоуважение

А я, по данной мне благодати, каждому из вас говорю: не думайте о себе более, чем следует, но старайтесь судить о своих способностях здраво, помня, что Бог дал каждому свою меру веры (Рим. 12:3).

Букер Тальяферро Вашингтон (1856–1915) родился рабом на плантации в Вирджинии. Несмотря на это он смог стать одним из выдающихся американских просветителей, писателем, филантропом, политиком, преподавателем и советником президента Теодора Рузвельта.

После отмены рабства в 1865 году молодой Букер работал на солеварне и в угольных шахтах, чтобы заработать на обучение. Он стал лидером афроамериканского общества и достиг многого, борясь за социальное равенство. Он всегда говорил, что угнетенные должны проявлять «разумность, экономию, ум».

Некоторые говорили, что Букер Вашингтон слишком мягок и вежлив, но эти черты помогли ему завоевать симпатии афроамериканцев и многих богатых белых, которые финансировали некоторые из пяти тысяч школ для детей афроамериканцев на юге США, а также вносили пожертвования в университеты Хамптона и Таскиги, где учились недавние рабы.

Рассказывают, что однажды Букер Вашингтон прогуливался по Таскиги. Он был ректором в университете этого города. По дороге он встретился с белой леди, которая спросила, не хочет ли он заработать немного денег, — ей было нужно, чтобы кто-нибудь занес дрова в дом. Букер улыбнулся и согласился. Позднее этой леди рассказали, кого она «наняла», чтобы перетаскать дрова. Сгорая от стыда, женщина пришла в кабинет ректора, чтобы извиниться. Однако Букер сказал: «Не беспокойтесь. Время от времени полезно заниматься физическими упражнениями. Кроме того, я был рад помочь вам».

Эта встреча положила начало хорошему партнерству, та женщина финансово помогала учреждениям под патронажем Букера.

Много говорится о том, как важно иметь здоровое самоуважение, но некоторые путают его с высокомерием. Апостол Павел предупреждает, что никто не должен считать себя выше, чем есть на самом деле.

Иисус призывает нас учиться у Него кротости и смирению (см. Мф. 11:29). Вспоминай Букера Вашингтона и проявляй в отношениях с другими скромность, не возносись. Результаты такого отношения тебя удивят.

Сплетни и пересуды

Разболтает тайну тот, кто сплетни разносит; с тем, кто рта не закрывает, дела не имей (Притч. 20:19).



Теолог Кент Крокетт рассказывает притчу о женщине, которая передала паре человек историю, порочащую ее начальника. Ее слова передавались от человека к человеку, и вскоре все в городке были в курсе. Видя, к каким последствиям привели ее действия, она устыдилась, пришла к начальнику, призналась, что это она распустила слухи, и попросила прощения.

Тот сказал, что готов простить ее, но попросил прежде взять подушку, подняться на городскую башню, вспороть подушку и высыпать из нее перья. Женщина, не подозревая подвоха, выполнила условие.

— А теперь, — сказал начальник, — собери все перья обратно.

— Но это невозможно, — запротестовала женщина.

— Я тебя простил, — сказал начальник, — но запомни: ту ложь, которую ты рассказала, опровергнуть теперь так же сложно, как и собрать перья из твоей подушки.

Сплетни, слухи, пересуды, клевета, перемывание косточек, выдумки, преувеличения и преуменьшения, искажения и откровенная ложь. Для некоторых это хобби, способ получить удовольствие, и не всегда люди задумываются, какой вред наносят этим. Почему многим людям так нравится сплетничать? Обсуждая недостатки и ошибки других, можно почувствовать себя выше, лучше. Можно обвинить других, выставив себя невинным. Можно отомстить, оговорив человека, можно распустить дурные слухи о том, кому завидуешь, — многие таким образом скрывают зависть. И, наконец, некоторые пытаются справиться с собственными разочарованиями, говоря плохо о других людях.

Последствия могут быть тяжелыми. Можно так опорочить человека, что его честь и достоинство серьезно пострадают. Особенно печально, что сплетни порой оказываются направлены против друзей, родственников, близких людей, а это лицемерие и вероломство.

А хуже всего то, что подобные занятия безнравственны. Многие библейские тексты осуждают сплетни. «Не разноси сплетен в народе своем», — говорит Господь (Лев. 19:16). А сегодняшний текст дает дополнительный совет: не иметь дела с тем, кто не сдерживает свой язык.

Поэтому будь сдержан в словах и не поддерживай разговоры тех, кто любит пообсуждать других. Так советует Господь.



Добром за зло

Никому за зло не воздавайте злом, и то, что вы печетесь только о добром, пусть будет для всех очевидным (Рим. 12:17).

Закон талиона или равного возмездия — око за око, зуб за зуб — не ограничивается временами Моисея. Сегодня уголовные кодексы многих стран составлены по тому же принципу.

Иранка Амене Бахрами училась в университете на факультете электроники. Ее сокурсник Машид Мовахеда оказывал ей знаки внимания, но девушка не ответила ему взаимностью. Два года молодой человек преследовал ее, а в один день, когда Амене ждала автобус на остановке, он облил ее лицо серной кислотой. Девушка ослепла на оба глаза, лицо осталось обезображенным. Следуя исламским законам, суд вынес приговор равного возмездия: глаза за глаза.

В назначенный день Машиду ввели анестезию, чтобы затем закапать в каждый глаз по пять капель серной кислоты и таким образом лишить его зрения. В последний момент Амене сказала, что прощает агрессора. Суд принял во внимание ее решение, и Машид сохранил свои глаза. Суд обязал его выплатить крупную сумму на лечение Амене.

Прощение девушки перевесило закон талиона. Можно сказать, что ее поступок соответствует сегодняшнему стиху.

В древности закон талиона применялся не для того, чтобы люди мстили, а для того, чтобы защитить виновного от непропорционального возмездия. Выражение «глаз за глаз, зуб за зуб» встречается в Библии три раза (см. Исх. 21:24; Лев. 24:20; Втор. 29:21) и всегда в контексте закона — это основание, на котором судья или суд выносят решение. Этот принцип не должен был применяться в межличностных отношениях. Принцип может показаться жестоким и немилостивым, но он был предназначен исключительно для контролируемого применения в юридической сфере.

Для общества, признававшего закон равного возмездия, Иисус предложил нечто революционное: не платить злом за зло. Сколько межличностных проблем можно решить, применив этот принцип! Но как возможно, чтобы жертва, которая пострадала от ненависти и жестокости, не ответила злом на зло? С человеческой точки зрения это невозможно, с Божественной — да.

Проси у Бога сделать тебя способным не отвечать злом на зло и помни: «Сам Бог для исполнения Своего благого намерения дает вам и желание, и силу действовать» (Флп. 2:13).

По-человечески невозможное

А Я говорю вам: любите своих врагов и молитесь за тех, кто преследует вас (Мф. 5:44).



Майкл Видман, хозяин трактира в Пенсильвании, был известен своим тяжелым характером, и друзей у него было мало. Жил он во времена американской революции (1765–1783), когда шли военные действия между сторонниками независимости под руководством Джорджа Вашингтона и британскими войсками под командованием генерала Уильяма Хау.

Однажды вечером два человека в гражданской одежде зашли в таверну. Не зная, что это были люди Хау, Майкл при них грубо и оскорбительно отозвался о генерале. Когда Хау узнал об этом, он распорядился арестовать Видмана и привести к нему. Чтобы спасти свою шкуру, Видман рассказал британскому генералу, где повстанцы хранили оружие. Генерал отпустил Видмана и даже не воспользовался сообщенной информацией.

Зато сторонники независимости узнали о поступке Майкла. Солдаты Вашингтона задержали его. Майкла судили и приговорили к смерти за предательство. Однако перед самым исполнением приговора пришло помилование.

Но почему Вашингтон простил Видмана? В этом была заслуга немолодого пастора Питера Миллера. Много лет назад Видман и Миллер жили в одном городке. Видман ненавидел Миллера, критиковал его, несправедливо обвинял, плевал в лицо и даже бил.

Когда пастор узнал о приговоре Видману, он услышал в голове слова Иисуса: «Любите своих врагов и молитесь за тех, кто преследует вас» (Мф. 5:44). Он тут же отправился к месту казни, несмотря на то, что до него было 97 километров, а на дворе стояла зима. Он успел вовремя, чтобы переговорить с Джорджем Вашингтоном и попросить его помиловать Видмана. Вашингтон ответил, что невозможно помиловать предателя, так что он зря просит за своего друга.

— Друга? — переспросил Миллер. — Он мой заклятый враг. Я делаю это, потому что хочу поступать согласно повелению Христа.

Вашингтон удивился.

— Вы прошли такое расстояние, чтобы спасти жизнь своему врагу? Что ж, это меняет дело. Ради вас, пастор Миллер, я подпишу помилование.

С человеческой точки зрения повеление Христа невыполнимо — любить, благословлять и делать добро тем, кто нас ненавидит, оскорбляет и преследует. Но по благодати Божьей это возможно. Проси с усердием, и тебе будет дано.



Осуждая ближнего

Не осуждайте, чтобы и вас не осудил Бог, ибо каким судом судите, таким и сами судимы будете, и какой мерой мерите, такую же отмерится вам (Мф. 7:1, 2).

Два таксидермиста* шли по центру города и обсуждали техники своей профессии. Внезапно они остановились, увидев на витрине зоомагазина чучело попугая. Оба принялись внимательно осматривать чучело, выискивая недостатки выставленной работы. Действительно, поза была неестественной, птица, казалось, вот-вот упадет, перья были кричащих цветов и торчали как попало, крылья были выгнуты не в ту сторону — в общем, попугай не был похож на попугая.

Таксидермисты сошлись на том, что птицу сделал новичок в их деле, которому еще многому предстояло научиться. Они уже собирались развернуться и уйти, как вдруг, к их ужасу, птица пошевелилась и издала крик.

Как часто мы полагаем, что наши суждения о других верны! Но апостол предостерегает: «Нет тебе поэтому, кто бы ни был ты, извинения, коли судишь других; ибо, другого судя, ты *ведь* и себя осуждаешь, потому что и ты, *других* осуждающий, то же самое делаешь» (Рим. 2:1). Вместо того чтобы судить, лучше любить: «Ни перед кем и ни в чем не оставайтесь в долгу, кроме взаимной любви: кто любит ближнего, тот исполнил Закон» (Рим. 13:8); «Да не угаснет никогда братская любовь!» (Евр. 13:1). Иисус предлагает нам искоренить в себе склонность судить других, чтобы самим не оказаться осужденными.

Привычка судить разрушительно сказывается на межличностных отношениях. В следующий раз, когда ты заметишь, что судишь соседа или знакомого, остановись и задумайся: «Чем я похож на него? Не делаю ли я то же самое? За что можно осудить меня? Почему я так сосредоточен на чужих ошибках?» Возможно, в себе ты обнаружишь те же недостатки, за которые готов осудить других. Если так, то задайся вопросом: «Что я могу сделать, чтобы измениться в лучшую сторону?»

Проси у Бога мудрости и помощи, чтобы наилучшим образом строить отношения с людьми. Позволь Богу направлять твои решения и поступки. Тогда твой характер будет совершенствоваться, а отношения с тем человеком, которого ты хотел осудить, улучшатся.

* Таксидермист — мастер, изготавливающий чучела зверей и птиц.

Я и мой ближний

28
марта

Подойдя к нему, перевязал его раны, полив их оливковым маслом и вином. Затем, подняв его на своего мула, привез его на постоялый двор и там еще ухаживал за ним (Лк. 10:34).

Иисус беседовал с законником, который спросил Его, как получить вечную жизнь, и сам же процитировал закон: «Люби Господа Бога твоего всем сердцем своим, всей душою своею, всей силой своею и всем умом своим и ближнего своего — как самого себя». Господь сказал ему: «Поступай так и будешь жить». Однако этот ответ не устроил законника, и он спросил: «А кто мой ближний?» В ответ Иисус рассказал историю о добром самаритянине — одну из самых трогательных и впечатляющих в Евангелиях.

Это не притча, а именно история. Эллен Уайт пишет, что все произошло на самом деле, и левит и священник находились среди слушателей Иисуса (см. Желание веков, с. 499).

Итак, некий человек шел из Иерусалима в Иерихон, и на него напали, отняли все, ранили и бросили умирать. По той же дороге сначала прошел священник, который увидел несчастного, но обошел его стороной, а затем левит, поступивший так же. Наконец, на дороге появился самаритянин, представитель презренной, с точки зрения иудеев, национальности. Он обработал раны пострадавшего, отвез его на постоялый двор и, прежде чем продолжить свой путь, оставил хозяину денег на лечение раненого.

Иисус ясно показал, кто из троих оказался ближним для пострадавшего. И призвал слушателей поступать так же.

В рассказе прослеживаются три жизненные позиции. Первая — позиция разбойника: «Было твое — стало мое. Я отниму у тебя все, даже жизнь». Это норма для людей, которые стараются извлекать наибольшую выгоду из всего любой ценой. Вторая позиция — позиция священника и левита: «Что мое, то мое, остальное меня не касается». Это нормально для тех, кто стараются не замечать нужды других и проходят мимо чужих страданий. И, наконец, философия самаритянина: «Пусть мое будет твоим, я поделюсь с тобой».

Какую позицию занимаешь ты? Евангелие призывает нас быть похожими на самаритянина, проявлять солидарность, служить, помогать людям, поддерживать страдающих, жертвовать ради других. «Поступай так и будешь жить». Не сомневайся, это лучший способ построить крепкие взаимоотношения в нашем хрупком мире.

Друзья Бога

А Господь в это время разговаривал с Моисеем так, как обычно говорит кто со своим другом. Потом Моисей возвращается в стан; молодой помощник же его, Иисус Навин, от Шатра не удалялся (Исх. 33:11).

Моисей до смерти поддерживал близкую связь с Богом. Библия говорит, что они разговаривали лицом к лицу, как друзья. При первой встрече Бог явился Моисею в горящем кусте (см. Исх. 3), во время последней беседы Господь показал Своему слуге Обетованную землю (см. Втор. 34). А между этими двумя встречами было много других. Моисей не раз обращался к Богу в отчаянии от проблем, возникавших у избранного народа, и Бог всегда предлагал эффективные решения, хотя они не всем нравились.

Енох тоже был другом Бога. Мы почти ничего о нем не знаем. Он принадлежал к седьмому поколению после Адама и был пророком (см. Иуд. 1:14), его отца звали Иаред (см. Быт. 5:18), сына, который жил дольше всех людей на свете, звали Мафусал (см. ст. 21), сам Енох прожил 365 лет (см. ст. 23). А еще в его жизни произошло нечто необычное: «И не стало его, потому что Бог взял его *на небо живым*» (ст. 24). Что может быть лучше! Идти по жизни с Богом, как с другом, и войти в вечность, не увидев смерти, потому что Бог не захотел, чтобы Его друг умирал, и взял его к Себе.

Авраам тоже был другом Бога (см. Иак. 2:23). В книге Бытие много говорится об Аврааме и о его встречах и разговорах с Господом. Его жизнь была полна событиями с молодых лет и до старости, но он всегда ходил с Богом.

Многие другие библейские герои были друзьями Бога: Ной, Исаак, Иаков, Иосиф, Иисус Навин, Анна, Самуил, Давид, Илия, Елисей, Иов. А если обратиться к Новому Завету, то это ученики Иисуса, Марфа, Мария и Лазарь, множество грешников и мытарей, которым Иисус был другом (см. Лк. 7:34).

Иисус сказал апостолам, а сегодня говорит каждому из нас, что уже не зовет нас слугами, но друзьями (см. Ин. 15:15). Бог ищет нашей дружбы, близких отношений с каждым из нас. Мы посвятили март обсуждению межличностных отношений, но самые важные отношения — личные отношения каждого со Христом. Он станет другом каждому, кто захочет этого (см. Откр. 3:20). Будь и ты другом Иисуса. Он ждет тебя!

Едины в корне

В глубоком смирении живите, будьте кротки и терпеливы, снисходительны будьте друг ко другу в духе любви. Делайте всё возможное, чтобы сохранять вам в мирном союзе то единство, что даруется Духом (Эф. 4:2, 3).



В штате Юта (США) существует колония тополя осинообразного, названная Пандо. Она занимает сорок три гектара, и в ней можно насчитать более сорока тысяч стволов. Это интереснейшее место для любителей природы. Дело в том, что у всех стволов единая корневая система, поэтому Пандо считается единым живым организмом, чей вес превосходит шесть тысяч тонн. Это самый большой и тяжелый живой организм на планете.

Все корни, стволы, ветви и листья генетически идентичны, потому что растет Пандо за счет клонирования. Тем не менее стволы, ветви и листья различаются и не являются точными копиями друг друга.

Если пожар затрагивает часть колонии, корни выбрасывают новые побеги, которые вскоре вырастают в стволы и становятся зрелыми деревьями. То же самое происходит, если колония страдает от какой-то болезни. Корневая система защищается, замещает отмершие ткани и выживает.

Сегодняшний текст возвышает единство, даруемое Святым Духом. Колония Пандо едина за счет корневой системы и общей ДНК. Христианская община едина в Святом Духе, потому что хранит смирение, кротость, снисходительность в любви.

Смирение — важный элемент взаимоотношений, без него единство невозможно. Корейцы приветствуют друг друга небольшим поклоном, чтобы показать уважение друг ко другу. Но внешнему наблюдателю не всегда заметно, что степень наклона и его продолжительность зависят от социального статуса человека. В корейской культуре большим уважением пользуются пожилые люди, начальство, поэтому перед ними склоняются дольше и ниже. Это открытое проявление смирения помогает избегать многих проблем.

Иисус не раз говорил о смирении: «Ибо всякий, кто возносится, будет умален, а кто умалет себя — вознесен» (Мф. 23:12); «Тот, кто хочет быть первым, должен стать среди всех последним и слугой для всех» (Мк. 9:35); «У Меня учитесь, ибо кроток Я и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:29).

Смирение — очень ценное качество. Оно помогает сохранять единство и уравновешенность. Будь смирен, ты не пожалеешь об этом.



Божья мудрость

*Воззови ко Мне, и Я отвечу, поведаю тебе
о великом и непостижимом, открою то,
чего ты не знаешь (Иер. 33:3).*

Студенты-первокурсники факультета психологии в первый день учебного года ждали начала занятий в аудитории. Было тихо, почти никто не разговаривал, так как молодые люди еще не успели познакомиться. Некоторые переговаривались вполголоса с соседями, большинство же листали учебники или осматривались.

Преподаватель все не появлялся, некоторые начали беспокоиться и уточнять, не ошиблись ли они аудиторией, который час, кто преподаватель и т. д. Вскоре уже все обсуждали ситуацию, стало шумно. Одна студентка громко сказала:

— Кто-нибудь знаком с этим преподавателем? Может, он из тех, что всегда опаздывают?

С другого конца зала отозвался молодой человек:

— Нет, я слышал, что он пунктуальный и строгий.

Студенты обсуждали, сложный ли этот предмет, много ли будет домашних заданий, и прочие вопросы. Потом один из присутствующих поднялся, встал впереди и сказал:

— Всем добрый день. Уже прошло пятнадцать минут занятия, мы познакомились, перейдем к лекции. Я ваш преподаватель.

Так начался учебный год: студенты не догадывались, что преподаватель уже с ними.

Возможно, не всем студентам понравилось такое тесное соседство, но христиан не должно смущать близкое присутствие Бога. Быть рядом с Богом — привилегия. Он поддерживает нас, помогает достигать успеха в нашей непростой жизни, в том числе в общении с «трудными» людьми.

Бог открывает нам великие тайны, особенно когда мы общаемся с людьми суровыми, жесткими, обидчивыми, недоверчивыми, холодными, безответственными, высокомерными, импульсивными, нервными, угрюмыми, нетерпеливыми, критичными, трусливыми, склонными преувеличивать... Не перечислить всех черт, которые затрудняют взаимодействие.

Тема взаимоотношений очень важна. Искусство общения и построение взаимоотношений, особенно с «трудными» людьми, требует мудрости и практики. Господь приглашает нас обратиться к Нему и уверяет, что ответит нам, покажет то, что скрыто, то, чего мы не знаем, то, что поможет нам. Взывай к Нему, и Он ответит тебе.

АПРЕЛЬ

Благополучие



Приоритеты

Царство [Божие] и Божия праведность — вот к чему должны вы стремиться прежде всего, а остальное всё будет дано вам в придачу (Мф. 6:33).

Сын Божий начал Свое публичное служение с проповеди о принципах Своего Царства. Искать Царства Божьего прежде всего — вот главный принцип, выполнение которого гарантирует и удовлетворяет самые важные жизненные нужды. Принцип простой и вдохновляющий, но трактовать его можно по-разному. Является ли это способом достижения благополучия? Или это ключ к жизни, полной доверия?

Когда в пустыне сатана искушал Иисуса, призывая удовлетворить голод, Господь ответил, что человек жив не одним хлебом, но Словом Божьим (см. Лк. 4:4).

Патриарх Иов, терпеливо перенося свои страдания, воскликнул: «Плоть свою закусив зубами, руками ухватившись за жизнь свою, *воззову к Нему*» (Иов. 13:14).

Седрах, Мисах и Авденаго под угрозой смерти оставались непреклонны и верны Богу не потому, что надеялись спасти свои жизни: «Если нашему Богу, Которому мы служим, будет угодно спасти нас из пылающей печи и из твоих рук, о царь, — Он спасет *нас*. Если же нет — да будет тебе известно, царь, что служить твоим богам мы *всё равно* не станем и золотому идолу, которого ты поставил, не поклонимся» (Дан. 3:17, 18).

Сегодня многим трудно оставаться послушными Богу, если дело касается материальных вопросов. Что же говорить об угрозе жизни! Когда дела идут плохо, многих посещает искушение нарушить принципы ради исправления ситуации. Когда на горизонте темно и мы не можем объяснить себе, почему нас постигли испытания, мы искушаемы перестать доверять Богу и Его обетованиям. Когда бедность и страдания удручают нас, искушитель старается разрушить наше доверие к Богу, нашептывает, что Господь не хочет вмешиваться. Именно тогда нам надо принять важнейшее решение — поставить Бога на первое место и верить, что Он позаботится о нас.

В Библии рассказывается, что ангелы пришли в пустыню к Спасителю, чтобы поддержать Его (см. Мф. 4:11); там говорится о том, что Бог исцелил Иова и благословил его еще больше, чем прежде (см. Иов. 42:10, 12); о том, что в раскаленной печи к молодым евреям присоединился Сам Сын Божий (см. Дан. 3:30).

Поразмышляй сегодня над главным принципом Евангелия. Пока мы доверяем Богу и ходим Его путями, мы можем рассчитывать на исполнение Его обетований.

Благосостояние

Доверься Богу, примиришь с Ним — и ты вновь обретешь благо (Иов. 22:21).



ВСлове Божьем благосостояние тесно связано с послушанием Божественным законам:

*«Блажен тот, кто пред Господом благоговеет,
кто глубоко предан заповедям Его.
Потомки его будут сильными на земле,
благословенным поколением людей честных.
Благоденствие и богатство в доме его,
и праведность его неизменной вовек пребудет»*

(Пс. 111:1–3).

Говоря о благосостоянии, люди чаще всего обращают внимание на экономическую составляющую. Но связь между послушанием Божьим заповедям и богатством сложнее, чем кажется на первый взгляд. Есть люди, которые благодаря своей верности Богу обрели материальное благосостояние, а есть такие, которые остались верны и потеряли все.

Ахав захотел купить виноградник, который граничил с его дворцом. По законам, которые Бог дал Израилю, «земля не могла переходить в вечное пользование другого лица, будучи купленной или обмененной. Каждый израильтянин „должен быть привязан к уделу колена отцов своих“» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 205). Поэтому хозяин виноградника Навуфей отказал царю. Это стоило ему жизни. А ведь если бы он согласился, поступив вопреки принципам Слова Божьего, царь дал бы ему другой виноградник, лучше прежнего (см. 3 Цар. 21:2).

Многие «готовы поправить Его установления, мешающие их земному благосостоянию» (Э. Уайт. Великая борьба, с. 585). Но если благосостояние достигается такой ценой, то лучше жить в бедности и лишениях.

Друзья Иова приравнивали материальное благосостояние к Божьему благословию и одобрению, сказав: «Доверься Богу, примиришь с Ним — и ты *вновь* обретешь благо». Однако люди, которые считают, что земные достижения и земные богатства — доказательство благорасположения Бога, заблуждаются.

Не богатства являются доказательством того, что человек живет так, как хочет Бог, а вера и верность заповедям, даже если это ведет к бедности и унижениям (см. Евр. 11:36–38).

Если ты склонен думать, что экономическое благосостояние — главное Божье благословение, вспомни Иисуса, Который был беден, но «преуспевал в мудрости и любви у Бога и людей» (Лк. 2:52).



Нечто лучшее

Верил и сам Моисей, когда, став взрослым, отказался называться сыном фараоновой дочери (Евр. 11:24).

Моисей родился в одной из самых могущественных империй за всю историю человечества, но среди бедности, в семье рабов, у которых не было надежды на лучшее будущее. В отличие от своих братьев и сестер он оказался в привилегированном положении — его усыновила дочь фараона. У него было многое, о чем другие даже не мечтали. Удовольствия? Любая его прихоть была бы исполнена. Богатство? Он мог жить в роскоши дворцов, среди золота и драгоценных камней. Власть? Как внук фараона он мог со временем претендовать на престол.

Однако Моисей отказался от всех этих привилегий. Нечто лучшее, чем удовольствия, богатство и власть, манило его сердце. Но что могло превосходить богатство, удовольствия и силу Египта?

Более всего в мире Моисей желал присутствия Бога в своей жизни. Он настолько желал быть с Богом, что сказал: «Если не пойдешь Ты Сам с нами, то и не выводи нас отсюда» (Исх. 33:15; Син. пер.). Он просил о Божественном присутствии, и Бог исполнил его прошение. И еще: «Говорил Господь с Моисеем лицом к лицу, как бы говорил кто с другом своим» (ст. 11; Син. пер.).

Убедившись, что Бог будет идти со Своим народом, Моисей отважился еще на одну просьбу: «Покажи мне славу Твою» (ст. 18). И Бог открылся ему потрясающим образом, открыл Свой милостивый и праведный характер, Свое всемогущество. Не в египетских язвах, не в расступившемся море, не в великих чудесах Бог открылся Моисею в такой полноте, но в дружеской, уединенной беседе в пустыне (см. ст. 19).

Присутствие Бога наполняет душу счастьем (см. Деян. 2:28). Ищи Бога в уединенном месте, беседуй с Ним, как беседуешь с другом. Ты почувствуешь, как счастье наполняет тебя, а человеческие амбиции теряют смысл.

Избранное наследство

Господи, Ты удел, что мне определен, и чаша моя, Ты держишь жребий мой. Межи наследия моего по прекрасным местам пролегли — приятно оно для меня! (Пс. 15:5, 6).



Наследство состоит из имущества, денег, прав и обязанностей, которые остаются после смерти человека и переходят к его наследникам. Как правило, родители оставляют наследство детям, хотя время от времени появляются завещания, которые настолько необычны, что становятся известными всему миру.

Например, одна итальянка оставила все имущество своему коту Томасу, так как он дарил ей ласку и спокойствие в последние годы жизни. Другая женщина получила в наследство от престарелого мужчины, у которого работала сиделкой, здание стоимостью десять миллионов долларов. Популярная испанская певица унаследовала почетный титул, тринадцатилетняя чилийская девочка получила в наследство миллионный долг от внезапно скончавшихся родителей.

Многие родители считают, что лучшее наследство детям — образование, а дети мечтают о наследстве в полмира. Представь на минуту, что у тебя есть возможность выбрать наследство. Что тебе хотелось бы получить? В Пс. 2:8 Господь призывает нас просить о наследстве: «Проси у Меня, и дам Я в наследие народы Тебе и землю от края до края Тебе во владение». Представь, что любая твоя мечта сбудется. Что ты выберешь? Ясно, что такой вопрос требует серьезного обдумывания, чтобы не ошибиться и выбрать самое лучшее.

В псалме 15 описывается, как Давид выбирает себе наследство. Он не хочет обладать землями, деньгами, вещами, не стремится к победам, власти и почестям. Его желанное наследие — Господь. Он мог пожелать чего угодно и выбрал присутствие Бога.

Материальные вещи, слава, сила могут принести временное удовлетворение, но ничто не сравнится с присутствием Друга, Который указывает путь к жизни, присутствие Которого приносит полноту радости, блаженство (см. ст. 11). Это вечное и полное счастье.

Это наследие предназначено и для тебя. Выбери его сегодня и навсегда.



Лучше, чем сама жизнь

*Любовь Твоя неизменная лучше жизни, потому
уста мои будут прославлять Тебя (Пс. 62:4).*

Жизнь считается высшей ценностью для человека — сокровищем, которое надо хранить и защищать. «Всё, что ни есть у него, отдаст человек за свою жизнь», — сказал сатана Богу, намекая на то, что праведность Иова закончится, если опасности подвергнется его жизнь. Но Иов не сдался несмотря на тяжелейшую болезнь, и отзвуки этой истории доносятся до сегодняшнего дня, утверждая, что есть нечто важнее жизни.

Джерри Мун из Университета Андриуса в статье «Современные мученики: вера любой ценой» утверждает, что за всю историю около сорока миллионов человек пожертвовали жизнью, оставшись христианами. Он также вспоминает историю человека по фамилии Вонг, о котором пишет Стэнли Максвелл в книге «Человек, которого невозможно было убить». Вонга обвинили в контрреволюционных настроениях за то, что он делился верой в Христа в разгар китайской культурной революции. Его приговорили к двадцати годам каторжных работ. Над ним насмехались, его избивали. В какой-то момент, после семнадцатидневной пытки, Вонг воскликнул: «Вы не понимаете! Мой ответ — нет! Даже если сам президент Мао пришел бы сюда требовать, чтобы я отрекся от Бога, я бы ответил — нет! Я не могу отречься от моего Спасителя!» Разъяренный палач схватил его за руки, связанные за спиной, поднял их и опустил спереди, разорвав все связки и сломав обе руки.

Что такого в христианстве, что делает его ценнее жизни? Разве есть что-то важнее жизни? Не обещания будущего вознаграждения, не страх потерять вечность побуждают христиан ставить под угрозу свою жизнь в определенных обстоятельствах. Христиане ценят жизнь. Однако, когда выбор стоит между жизнью и верностью Христу, она теряет эту ценность.

Знакома ли тебе глубокая, близкая дружба с Иисусом Христом? Помни, Его неизменная любовь лучше жизни.

Запеченная рыба

*Каков Бог, наш Бог; во веки веков Он
будет Вождем нашим! (Пс. 47:15).*



У всех нас есть правила и принципы, которых мы придерживаемся в жизни. Задумывался ли ты, какие у тебя правила и принципы? Они ведут тебя по верному пути? К какой цели ты движешься сейчас?

Одна молодая женщина решила впечатлить своего мужа, приготовив особый ужин. Из всех рецептов она выбрала то, что считала своим коронным блюдом, — запеченную рыбу. Ужин удался, муж нахваливал еду, но потом спросил:

— Дорогая, а почему ты приготовила рыбу без головы и хвоста?

Вопрос поставил женщину в тупик, и она растерянно ответила:

— Даже не знаю. Моя мама всегда готовила рыбу так.

При первой возможности она спросила маму, почему та всегда готовила рыбу без хвоста и головы, на что мама ответила, что так делала ее мама. Тогда женщина обратилась с вопросом к бабушке и наконец-то услышала объяснение:

— Когда мы с твоим дедушкой поженились, то жили бедно, духовка в плите была маленькой, а лоток для запекания и того меньше. Приходилось отрезать голову и хвост рыбы, чтобы она поместилась внутрь. А потом я просто привыкла так делать.

Мы, так же как эта молодая женщина, многое делаем по привычке, по обычаю, подражая кому-то. Мы не понимаем причин, не задумываемся, можно ли сделать иначе, лучше. Просто делаем, как заведено, даже если результаты не самые лучшие. Другие, напротив, следуют «за своим сердцем», как будто сами по себе могут знать, какой путь лучше. Третьи полагают, что все познается через опыт, и любят повторять, что «на ошибках учатся». Представь себе опыт: дойти до конца жизни и обнаружить, что шел не в ту сторону!

Что в конце дороги, по которой идешь ты? Слово Божье предупреждает: «Видится человеку путь его прямым, а в конце окажется он дорогой к смерти» (Притч. 14:12). Поэтому я приглашаю тебя идти по жизни под руководством Того, Кто может гарантировать счастливое завершение путешествия, Чей путь ведет по жизни в вечность.



Голос Доброго Пастыря

*Мои овцы слышат Мой голос: и Я их знаю,
и они следуют за Мной (Ин. 10:27).*

Для социальных животных жизненно важно научиться распознавать важных членов окружающего сообщества. Этому вопросу посвящена статья профессора в области нейронаук Кейт Кендрик под названием «Познакомимся: как животные узнают друг друга и нас».

Как пишет Кендрик, овцы обладают высокоразвитой способностью социального и эмоционального распознавания. Они ориентируются на лица, голоса и запахи. Как утверждает профессор, они способны помнить разных овец и людей в течение нескольких лет и, похоже, могут формировать ментальный образ лиц отсутствующих людей или овец.

Человеку жизненно важно распознавать голос главного Человека в его жизни — голос Доброго Пастыря. Как отличить Его голос от голоса чужака? Как развить способность улавливать Его голос среди множества других, утверждающих, что надо следовать за ними?

Священное Писание говорит, что следовать за голосом Доброго Пастыря означает следовать воле Бога, которую Он открывает в основном тремя способами. Во-первых, Бог открывает Свою волю в Своем Слове, в Священном Писании. Нет смысла спрашивать Бога о том, что уже написано и подтверждено ясным «так говорит Господь». Бог не даст другого ответа, отличающегося от уже данного. Во-вторых, Его воля открывается в Его промысле. В жизни случаются ситуации и события, через которые Бог направляет нас. Однако мы сможем распознать их, только если будем едины с Ним. В-третьих, «еще один способ, с помощью которого Бог обращается к нам, — это призывы Его Святого Духа, впечатления, которые Его Дух производит на наше сердце и которые затем отражаются в нашем характере» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 5, с. 511).

Каждый из этих методов будет более точным, если мы поддерживаем личные отношения с Добрым Пастырем. А теперь задумайся: ты желаешь, чтобы Бог руководил тобой, ты готов следовать за Ним, куда Он поведет?

Начни с изучения Писания и проси сил, чтобы организовать свою жизнь по Его воле. Те, кто так делают, могут быть уверены, что Иисус даст им вечную жизнь (см. Ин. 10:28).

Надежный путь

Слово Твое — светильник ногам моим,
свет на пути моем (Пс. 118:105).



Важный принцип для всякого, кто хочет продвигаться в познании истины, — исследовать собственные желания и верования. Желания и верования формируются постепенно под влиянием ценностей, воспитания и личности, вызывают у людей ожидания в отношении будущих событий. Позже, если случается не то, что ожидалось, люди разочаровываются или чувствуют себя дезориентированными.

В начале первого века нашей эры избранный народ ожидал пришествия Мессии, Который установит земное царство. Люди ждали освободителя от римского ига, царя сильного и властного, который сделает Израиль великой державой. Но Иисус родился в скромной и бедной семье.

Несоответствие ожиданий и реальности было таким огромным, что когда Иоанн Креститель представил народу Иисуса как Мессию, большинство не признало Его, многие почувствовали разочарование и отвергли Его. Когда дела идут не так, как мы предполагаем, когда реальность не соответствует нашим ожиданиям, вполне естественно испытывать подобные чувства.

Но как пророк из пустыни узнал в Иисусе Мессию? Какие доказательства предоставил ему Помазанник Божий? Основные доказательства содержались в Священном Писании. Когда пророк представил Его как Агнца Божьего, Который снимает грех мира (см. Ин. 1:29, 36), он основывался на ветхозаветном тексте, который описывает Мессию как агнца, отдающего жизнь за грешника (см. Ис. 53).

Был момент, когда Иоанн Креститель засомневался, потому что Христос делал не то, чего он ожидал. Если Иисус — обещанный Спаситель, то почему Он не освобождает его из тюрьмы жестокого Ирода? Тогда Иисус попросил, чтобы Иоанну передали детали Его деяний, которые полностью совпадали с описанием Помазанника Божьего пророком Исайей (см. Лк. 24:27).

Теперь задумайся: совпадают ли твои представления и ожидания с тем, что говорит Слово Божье? Не стоит цепляться за наши собственные идеи, а тем более предрассудки. С верой и молитвой изучай Библию. Иисус сказал: «Вы усердно изучаете Писания, думая найти в них *дорогу* к вечной жизни» (Ин. 5:39).



Доверие

*Уповайте на Господа всегда, ибо Господь
Бог — вечная твердыня (Ис. 26:4).*

Доверие — важный элемент для развития человека. Согласно Эрику Эриксону, ощущение базовой доверенности формируется в первые годы жизни ребенка на основании позитивного опыта с людьми, которые заботятся о нем. Если в этот период ребенок получает необходимое питание, защиту и ласку, то он будет расти уверенным в себе и развиваться правильно. Но что происходит, если о ребенке не заботятся? Будет ли он обречен на неуверенность, страх, сомнение, недоверчивость?

Станислав Томкевич ребенком выжил в Варшавском гетто и подростком был отправлен в немецкий концлагерь Берген-Бельзен. После освобождения он стал врачом-психиатром и посвятил себя психотерапии детей и подростков. Он категорически отрицал концепцию уязвимости, которая порождается лишениями и травмами, и подчеркивал, что у каждого человека есть психологическая резилентность, то есть способность конструктивно преодолевать трудности, адаптироваться и находить смысл и возможность роста даже в самых травматических переживаниях. Это же подтверждает и позитивная психология.

Однако ни Томкевич, ни позитивная психология не берут в расчет Бога. Можешь себе представить, насколько психологически резилентным будет человек с Богом? Доверие к Богу — основа для развития многих сильных черт, основа ценности жизни. Доверие к Богу предшествует вере и развивает в человеке такие качества, как доброта, любовь, терпение, вежливость, самообладание. В конечном счете преобразуется характер человека.

Так было с учениками Иисуса. У каждого из них были свои недостатки и склонности ко злу, как унаследованные, так и приобретенные. Фома, например, был боязливым, Филипп много сомневался, Петр был импульсивным, Иаков и Иоанн — амбициозными и гордыми (Э. Уайт. Желание веков, с. 296). Но они доверились Христу и стали трудиться ради других. Бог изменял их характер и готовил для служения.

Доверяя Богу, мы можем преодолевать самые разные трудности день за днем. Да, случаются ситуации, в которых нам нелегко доверять Богу, но Он готов помочь и одновременно совершенствовать наш характер, делать нас способными помогать другим. «Господь Бог — вечная твердыня» (Ис. 26:4); «Господь Воинств, блажен человек, на Тебя положившийся!» (Пс. 83:13).

Любовь

*Любовью вечной полюбил Я тебя, потому
и милость Мою проявляю к тебе (Иер. 31:3).*



Многие исследования в области психологии посвящены природе любви. Это понятие трудно определить и описать, особенно ввиду того, что существуют разные типы любви: романтическая, родительская, дружеская, альтруистическая. Тем не менее, если попытаться описать самый существенный элемент любви, можно согласиться с тем, как определили его Кевин Хеги и Рэймонд Бергнер в статье «Что такое любовь?»: «Любовь — это бескорыстная забота о благе другого».

Согласно психологическим исследованиям, речь идет о принципе действия, который побуждает делать добро другому человеку, не ожидая ничего взамен. Проявления любви настолько просты, что их можно видеть даже у детей, а ее сила настолько велика, что способна изменять характер, побуждения, чувства людей.

Священное Писание утверждает, что «Бог... есть любовь» (1 Ин. 4:8). Это видно в Его Творении, в искуплении и заботе о Своих созданиях. Наш Небесный Отец проявляет Свою любовь через природу и тесные взаимоотношения между людьми. И все же «это лишь самые малые из деяний Его! И всё, что мы слышим о Нем, — жалкий лепет!» (Иов. 26:14).

Бог есть любовь, и «Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Рим. 5:8). Потому что «никто не может превзойти любовь того, кто жизнь свою отдает за друзей своих» (Ин. 15:13). Его любовь стоит выше всякого познания (см. Эф. 3:19), она «всё покрывает, всему верит, на всё надеется и всё переносит» (1 Кор. 13:7).

Жить, бескорыстно заботясь о благе других, — вот что ценно в глазах Бога. «Подлинное величие измеряется нравственными достоинствами. Небо оценивает каждого в зависимости от того, живет ли человек для блага своих ближних и совершает ли дела любви и милосердия» (Э. Уайт. Желание веков, с. 613).

Проявляй на деле свою любовь к Богу и ближним. Иисус сказал: «Вы же, если любите Меня, будете соблюдать заповеди Мои» (Ин. 14:15); «Любите друг друга, как Я вас люблю, — это Моя заповедь *вам*» (Ин. 15:12). «Кто любит, тот от Бога рожден и знает Бога» (1 Ин. 4:7).



Истина

Отворите врата — да войдет в город народ праведный, хранящий верность Господу (Ис. 26:2).

Слово «истина» сотни раз появляется в Священном Писании. От Бытия и до Откровения это понятие встречается в позитивных утверждениях и связано с ценными принципами жизни и большими благословениями.

Например, есть стихи, которые представляют истину тесно связанной с любовью (см. 1 Петр. 1:22), добротой (см. Эф. 5:9), справедливостью (см. Ис. 42:3), милостью (см. Пс. 56:10), непорочностью (см. Пс. 14:2), кротостью (см. Пс. 44:5), благочестием (см. Зах. 7:9), здравым смыслом (см. Деян. 26:25), Законом Божиим (см. Пс. 118:151) и свободой (см. Ин. 8:32). Те, кто придерживается истины, могут ожидать благословения миром (см. Эф. 9:30), мудрости (см. Пс. 50:8), защиты Божьей (см. Пс. 90:4), исправления греха (см. Притч. 16:16) и спасения (см. Пс. 24:5). Соломон подчеркивал, что тот, кто придерживается истины, обретет «милость и добрую славу у Бога и у людей» (Притч. 3:4).

Вместе с тем надо осознавать, что те, кто придерживается истины, в том числе евангельской, встречаются и с серьезными трудностями. «Многим мешает принять и распространять истину то, что это связано с неудобством; им не хочется терпеть поношение» (Э. Уайт. Великая борьба, с. 460).

Действительно, истина может вызывать конфликты и противостояния. Там, где истина выходит на свет, там же появляются и ее противники. Они не могут ничего противопоставить силе истины, но стараются заглушить ее голос, запугивая, подкупая, любыми способами стараясь заставить умолкнуть тех, кто ее возвещает.

Помнишь, как преследовала пророка Илию коварная Иезавель? Помнишь, как Иеремия был брошен в зловонную яму? Помнишь, как по наущению Иродиады был казнен Иоанн Креститель? Но даже после их смерти истина, которую провозглашали пророки, продолжала жить.

Иисус не только всегда говорил истину, Он называл Себя истиной (см. Ин. 14:6), и за истину Его хотели убить (см. Ин. 8:40).

Но чем гуще тьма обмана, тем ярче сияет истина, чем громче шум заблуждения, тем отчетливее слышен голос истины.

Бог обещал нам помочь выдержать все испытания (см. 1 Кор. 10:13), Он также обещал, что истина будет нашим щитом (см. Пс. 90:4), а в будущем, которое все ближе к нам, двери Небесного Иерусалима откроются для тех, кто следовал истине.

Милосердие



*Есть ли бог, подобный Тебе, Который прощал бы
вину и отпускал грехи остатку наследия
своего? Не держишь Ты гнева в сердце своем,
любишь являть милосердие! (Мих. 7:18).*

Милость, милосердие — один из принципов Божьего правления. В чем заключается милосердие? Рассказывают, что один солдат дезертировал из армии Наполеона Бонапарта и за это был осужден на смерть. Суд требовал казнить его, а мать молодого человека, в отчаянии от неминуемой потери, добилась встречи с императором и со слезами умоляла его простить сына. Наполеон холодно выслушал ее и ответил:

- Он не заслуживает прощения.
- Ваше императорское величество, — сказала мать, — я не прошу для него прощения, я прошу милосердия.
- Женщина, он не заслуживает милосердия, — отрезал император.
- Я знаю, — кивнула мать, — но если бы он его заслуживал, то это уже не было бы милосердием.

Заслуженное милосердие — уже не милосердие, та женщина была права. Милосердие — это простить того, кто не заслуживает прощения. Согласно рассказу, молодой солдат был спасен.

Сегодняшний стих открывает нам глубины Божьего милосердия. Бог не только прощает и отпускает грехи, но и любит проявлять милосердие. Помнишь, что произошло во время распятия? «Небо содрогалось от боли, когда Христос висел на кресте, и кровь струилась из Его израненных висков, кровавый пот выступал на челе. Из Его рук и ног капля за каплей стекла кровь на камень, приваленный к подножию креста. Раны от гвоздей страшно зияли, сдавленное дыхание становилось частым и глубоким. Все это время Его душа мучилась под бременем грехов всего мира. Все Небо содрогнулось, когда среди страшных страданий Иисус вознес молитву: „Отче! прости им, ибо не знают, что делают“» (Э. Уайт. Желание веков, с. 760).

Есть человек, которого ты не простишь? Если ты пострадал от оскорблений или нападок, это возможность проявить милосердие. Да, тот, кто ранил тебя, не заслуживает милосердия, но в этом и суть милосердия. Возможно, ты думаешь, что ни к чему прощать того, кто не просил о прощении. Однако вспомни, как поступил Иисус.

«Он думал не о Собственных страданиях, а о грехе Своих гонителей и ужасном возмездии, которое постигнет их. Христос не проклял воинов, которые так бесчеловечно обращались с Ним. Он не призывал мести на голову священников и правителей, которые радовались, что добились своего. Христос проявил сострадание к их невежеству и грехам. И Он молился о прощении их» (Э. Уайт. Желание веков, с. 744).

Бог просит нас: «Будьте милосердны, как милосерден ваш Отец» (Лк. 6:36).



День встреч

*Милость и истина встретятся, правда и мир
облобызаются (Пс. 84:11; Син. пер.).*

Хильда и Симон Гласберг родились в городе Черновцы, который в то время принадлежал Румынии. В семье было еще пятеро детей. В 1941 году, после вторжения нацистских войск в Буковину, семье пришлось разлучиться. Хильда, ее старшая сестра Берта и две племянницы бежали в Узбекистан. Симон и другие члены семьи остались в Румынии.

После войны жизнь шла своим чередом, члены семьи переезжали, женились, рождались дети, умирали старики. Шестьдесят лет брат и сестра не виделись, более того, они считали друг друга погибшими. Но пришло новое время с новыми технологиями, и внуки Хильды сумели через интернет разыскать Симона, который к тому времени жил в Канаде. Состоялась встреча. Слезы, поцелуи, объятия... Симон повторял: «Сестрица, моя сестрица... Я даже сказать ничего не могу, только целовать тебя».

Точно так же принципы, на которых основывается Божье правление — милость и истина, были разлучены. Запутав землю в своей паутине, враг Божий надеялся обвинить Бога: если Бог простит грешника — это несправедливо, если не простит — это немилость.

Но библейский текст говорит, что милость и истина, мир и праведность встречаются и целуются. Они встречаются на Голгофском кресте. Перед всей Вселенной Бог доказал, что Он и справедлив, и милосерден. Требования закона были выполнены, но за жизнь грешника было совершено искупление.

Союз милости и истины в плане спасения человека — тема для глубокого размышления. Эти принципы должны проявляться в жизни каждого верующего. Мы же порой склоняемся к чему-то одному, забывая о другом, как будто они взаимоисключаемы.

Нам надо просить у Бога одновременного проявления милости и истины в нашей жизни. Вместе с Богом размышляя о Его характере, мы преобразуемся в Его подобие.

Виноград на экспорт



*Чего Я не сделал для него, о каком труде позабыл?
Отчего же, когда Я ожидал, что вызреет сочный
виноград, выросли кислые ягоды? (Ис. 5:4).*

Тот, кто хочет заниматься выращиванием винограда, должен знать, что для получения хорошего урожая ему придется много и усердно трудиться.

Забот столько, что виноградарь не отдыхает ни зимой, ни летом. Надо перекапывать и разрыхлять землю, делать обрезку, подвязывать лозы, защищать растения от вредителей и сорняков. А сбор урожая отнимает все силы и время даже у самого предусмотрительного виноградаря.

В Слове Божьем виноградарь, заботящийся о винограднике, — метафора Бога, заботящегося о Своем народе:

«Спою Возлюбленному песнь о винограднике Его! На тучных землях, на холме высоком был сад у Возлюбленного моего. Вскопал Он его, от камней очистил и лучшие лозы посадил; построил посреди него башню сторожевую и вытесал в камне давящую. Ожидал он, что вызреет виноград, а выросли кислые ягоды» (Ис. 5:1, 2).

И затем следует вопрос:

*«Чего Я не сделал для него, о каком труде позабыл?
Отчего же, когда Я ожидал, что вызреет сочный
виноград, выросли кислые ягоды?» (Ис. 5:4).*

Можешь представить себе разочарование виноградаря, который сделал все, чтобы получить прекрасный урожай, но нашел только никуда не годные ягоды? Виноградник — это народ Божий. Как ты думаешь, какого плода ждет Бог от него? Возможно, плодов Духа — «любовь, радость, мир, долготерпение, щедрость, доброту, верность, кротость, самообладание» (Гал. 5:22, 23)?

Конечно да. Однако есть и другие плоды, на которые не всегда обращают внимание, но они как раз упоминаются в притче о виноградаре и винограднике. Это суд и справедливость. Бог ожидает правосудия, но вместо этого видит зло, убийства, кабалу, слышит крики страдания и боли (см. Ис. 5:7).

Правосудие и справедливость вместе с любовью и милосердием — принципы, на которых держится престол Бога. Он ожидает увидеть эти плоды в твоей и моей жизни. Найдет ли Он их?



Справедливость

Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся (Мф. 5:6; Син. пер.).

Одна из величайших несправедливостей, пережитых человечеством в XX веке, — Холокост во время Второй мировой войны. Итальянский писатель Primo Levi, выживший в концлагере Освенцим (Моновиц-Буна), в своем известном произведении «Человек ли это?» описывает принципы, по которым функционировали концентрационные лагеря.

Сначала людей оценивали — насколько они пригодны для работы на нацистский режим. Оценка определяла, будет человек жить или его убьют. Социальная структура строилась на угнетении слабых более сильными. Из-за дискриминации, жестокости и лишений жизнь в лагере была почти невыносимой, и другие люди воспринимались как враги или соперники. Тебе не кажутся знакомыми эти принципы? Да, в гораздо меньшей степени, чем во время Холокоста, да, в более замаскированной форме, но они действуют и сегодня.

Книга Primo Levi — один из голосов, взывающих к правосудию и вопиющих о пережитых ужасах. Точно так же на протяжении всех веков истории человечества люди взывали о справедливости перед тронном Властителя Вселенной. «Тот, Кто ухо создал, не услышит ли? И Кто глаз сотворил, разве не увидит?» (Пс. 93:9); «Так неужели Бог не защитит тех, кого Он избрал, тех, кто взывает к Нему день и ночь? И станет ли Он медлить? Говорю вам, Он защитит их вскоре» (Лк. 18:7, 8).

В Писании есть прекрасные обетования о Мессии и Его правлении: «Знайте же, что царь будет царствовать праведно» (Ис. 32:1); «Обретет он отраду в благоговении пред Господом. Судить он будет не по наружности и решения будет выносить не по слухам: бедняков справедливо рассудит и дела обездоленных решит беспристрастно; словом своим он поразит землю, подобно жезлу *железному будет оно*, дыханьем уст своих он уььет нечестивца» (Ис. 11:3, 4); «Глупца не будут более называть почтенным, и негодяя не сочтут благородным» (Ис. 32:5); «Не ослабеет он и не изнеможет, покуда не водворит на земле правосудие» (Ис. 42:4).

Всех, кто жаждет и алчет правды, Христос называет блаженными, то есть счастливыми. Потому что они будут удовлетворены Божественным правосудием.

Свобода



На двадцать пятый год нашего изгнания, в начале года, в десятый день месяца (со дня разрушения города Иерусалима это был четырнадцатый год) — в тот самый день коснулась меня рука Господня, и Он перенес меня в землю израильскую (Иез. 40:1, 2).

Соломон Нортап был афроамериканцем, родившимся летом 1807 года в маленьком поселке Минерве в штате Нью-Йорк. Его отец был вольноотпущенником, поэтому Соломон родился свободным. В 1841 году его похитили работорговцы, заманив ложным предложением работы. Они накачали его наркотиками, переправили в Новый Орлеан и продали луизианскому плантатору. Затем Соломона несколько раз перепродавали.

Нортап неоднократно пытался сбежать или сообщить о себе родным, но только спустя двенадцать лет смог связаться с семьей, привлечь внимание губернатора Нью-Йорка и вернуть себе свободу. Через два года после освобождения он опубликовал автобиографическую книгу «Двенадцать лет рабства», по которой было снято два фильма. Второй фильм 2013 года с тем же названием, что и у книги, получил премию Американской киноакадемии «Оскар» в номинации «Лучший фильм».

Иезекииль и иудейский народ прожили в плену в Вавилоне уже не двенадцать, а двадцать четыре года. У этого плена была предыстория: Бог за много лет до него предупреждал, что свобода и благополучие гарантированы Израилю только в случае послушания Его заповедям (см. Втор. 30).

Но иудеи упорно нарушали Божественные заповеди, и Бог перестал защищать их. Теперь избранный народ жил в рабстве у богов, которым поклонялся вместо истинного Бога. Воспоминания о годах рабства обострились в дату взятия Иерусалима. Четырнадцать лет прошло с тех пор, как халдеи завладели святым городом. Однако среди печали и несчастий изгнания Бог является Иезекиилю, чтобы перенести его в израильскую землю, на весьма высокую гору (см. Иез. 4:2, 3).

В видениях, несмотря на неблагоприятные обстоятельства, Иезекииль, чье имя означает «Бог — моя крепость», переносится высоко, в восстановленный Иерусалим. Бог просит пророка описать, что он видит: храм, стены, двери, комнаты, — это было реальное видение.

В жизни бывают обстоятельства, в которых мы чувствуем себя, как в плену. Если такое случилось в твоей жизни, помни, что Господь является тебе, чтобы возвысить твои мысли. Он хочет, чтобы ты, как Иезекииль, взглянул дальше твоих оков и вспомнил, что для тебя приготовлено место, реальное и конкретное, где ты насладишься вечной и полной свободой. Подумай сегодня о твоей небесной Родине.



Ролевая игра

Потому что Господь, Бог ваш, — всех богов Бог, Владыка всех владык; Бог великий, могучий и всех в трепет благоговейный повергающий. Чужд Он пристрастий людских и неподкупен (Втор. 10:17).

Ролевая игра заключается в том, что ее участники изображают неких персонажей, со всеми их отличительными чертами, действуют и ведут диалоги в рамках своей роли.

Группа исследователей под руководством Филипа Зимбардо провела эксперимент, похожий на ролевую игру. Для эксперимента отобрали двадцать четыре здоровых и психологически устойчивых студента Стэнфордского университета, которые играли роли охранников и заключенных. «Тюрьмой» служил подвал психологического факультета.

Роли были распределены наугад, поэтому группы были схожими по физическим и психологическим характеристикам участников. «Охранники» получили инструкции управлять тюрьмой так, как им покажется разумным, запрещалось только физическое насилие над «заключенными». «Заключенных» же арестовали настоящие полицейские, обвинили в якобы совершенных преступлениях и отправили в «тюрьму».

Участники очень быстро вошли в свои роли. «Охранники» за считанные дни стали грубыми, авторитарными, жестокими, унижали «заключенных», которые становились все беззащитнее и впадали в отчаяние. Таким образом было доказано, что люди податливы и послушны, когда им оказывается идеологическая и институциональная поддержка.

Библия описывает принцип равенства и подчеркивает, что Бог «создал все народы от одного человека» (Деян. 17:26). В то же время Господь каждому предлагает некую роль, через которую мы можем проявить свой характер. «Никакой власти не имел бы ты надо Мною... не будь дано тебе *то* свыше» (Ин. 19:11), — сказал Иисус Пилату.

Какой бы ни была наша роль, нам нужно руководствоваться принципом равенства всех людей. «Жизнь Христа положила основание религии, в которой нет кастовых различий, в которой иудей и язычник, свободный и раб соединены узами братства и равны перед Богом. Ни один политический вопрос не оказывал влияния на Его действия. Он не делал разницы между соседом и незнакомцем, другом и врагом. Каждый, кто обращался к Нему, был для Него драгоценной душой, жаждущей воды живой» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 25).

Как проявляется твой характер в роли, которую Бог предложил тебе? Применяешь ли ты в жизни принцип равенства людей? Если еще нет, то начни сегодня.

Смирение

18

апреля

*Он показал тебе, человек, что такое добро
и чего Господь ждет от тебя: чтобы в поступках
своих всегда держался ты справедливости,
ко всем относился с любовью и жил смиренно,
в постоянном общении с Богом твоим (Мих. 6:8).*

Слово «смиранный» можно трактовать по-разному. Некоторые стихи сравнивают смирение с подчинением и кротостью. Иисус сказал: «Потому, кто смирит себя и станет таким, как это дитя, — тот и больший в Царстве Небесном» (Мф. 18:4). Другие стихи содержат идею осознания собственных ограничений и слабостей, действия в соответствии с этим осознанием. Так в Рим. 12:16 сказано: «Относитесь участливо друг к другу, не впадайте в высокомерие и держитесь смиренных. Не мните о себе».

Очевидно, что смиренный человек не кичится своими достижениями, у него нет гордыни, он скромнен. Но перед кем мы должны смиряться? Тема смирения часто неверно понимается. Иногда людей обвиняют в высокомерии и заносчивости за то, что они не готовы подчиняться воле других людей. Однако Библия ясно учит, что смирение мы должны проявлять в первую очередь перед Богом (см. Иак. 4:7) и только потом перед людьми. Относительно подчинения людям апостол Павел поясняет, что и оно должно проявляться в контексте смирения перед Богом: «Благоговей перед Христом, *умейте* подчиняться друг другу» (Эф. 5:21).

Петр и Иоанн проповедовали народу Евангелие Иисуса Христа (см. Деян. 4). Представители религиозной власти, которым это учение не нравилось, схватили апостолов, угрожали им, запугивали их (ст. 3, 17, 18), чтобы те перестали говорить людям о Спасителе. Они пришли в такую ярость, что хотели убить Петра и Иоанна (см. Деян. 5:33). Однако апостолы, несмотря на преследования, решительно заявили: «Послушание Богу для нас выше послушания людям» (ст. 29).

В наши дни тоже можно пострадать от угроз и преследований за истину. Если мы каждый день смиряем себя перед Царем царей, то нам не надо унижаться перед людьми, которые прибегают к таким методам, даже если они прикрываются именем Бога.

Прекрасные обетования оставлены в Библии для тех, кто будет жить так:

*«Ибо так говорит Высокий, Вознесенный,
Живущий вечно, Чье имя свято:
„Я живу на высоком и святом месте,
а также с теми, чей дух сокрушен и смирен.
Я даю жизнь смиренным,
оживляю дух сокрушенных...“»*

(Ис. 57:15).



Смиренные, как Христос

И на всё это у вас должен быть тот же взгляд, что и у Христа Иисуса: Он, по самой природе Своей Богом будучи, за это Свое равенство Богу не держался, Божественностью Своей поступился и принял образ раба, уподобившись смертному человеку. И по виду Своему признанный всеми за человека, Он в смирении Своем и послушании смерть принял, смерть на кресте (Флп. 2:5–8).

Букер Вашингтон, о котором мы уже говорили, написал выдающуюся автобиографию под названием «Воспрянь от рабства». Сын рабыни, он родился на одной из плантаций штата Вирджиния. Его детство прошло в нищете — хижина вместо дома, куча тряпья на земле вместо кровати, постоянный голод. Он не знал ни своего отца, ни дедушки с бабушкой. После отмены рабства он еще долго оставался бедным и подвергался дискриминации.

Несмотря на такое положение, в его душе жило желание получить образование и потом учить как можно больше афроамериканцев. Он работал везде, где мог, чтобы сделать свою мечту реальностью. Благодаря упорству, усердию, помощи благородных людей, а более всего — вере в Бога Букер шел вперед и стал директором Индустриального педагогического института для людей с черным цветом кожи в Таскиги (Алабама). «Институт для черных», как его называли, развивался, в нем учились более тысячи шестисот студентов, работало около сотни преподавателей.

Букер Вашингтон был замечательным оратором, первым афроамериканцем, который выступал перед белой публикой. Его слушали даже президенты Кливленд и Мак-Кинли. Он разрушал расовые барьеры и укреплял связи между белыми и чернокожими американцами.

Подняться с самых низов и достигнуть всего, чего достиг Букер Вашингтон, невозможно без целеустремленности и силы воли. А еще его поддерживала вера в будущее, потому что он доверялся руководству Бога. Он сам писал: «Когда люди спрашивают меня сегодня, как, находясь в условиях, которые порой кажутся безнадежными, мне удается сохранять веру в будущее моего народа в этой стране, я напоминаю им о пустыне, через которую нас провел и из которой нас уже вывел Божий промысел».

Не только Букер Вашингтон, но многие другие мужчины и женщины поднимались на вершины и достигали максимума в своем развитии. А Сын Божий добровольно спустился с вершины и, будучи Богом, стал слугой. Он лишился всего, даже жизни, из любви ко мне и к тебе. Готовы ли мы пойти по Его стопам?

ДОВОЛЬСТВО

Я научился довольствоваться тем,
что есть у меня (Флп. 4:11).



Родственники смирения — скромность и довольство. Скромность — принцип, который помогает не привлекать к себе излишнего внимания, а довольство — это способность удовлетворяться тем, что имеешь, не ожидая изменений во внешних обстоятельствах, чтобы достичь удовлетворения.

Однажды летом ко мне (Л. Ф.) приехали дядя с тетей из Аргентины. Вечером мы сидели во дворе, в тени большого дерева, и ели арбуз. Рядом улеглись наши собаки, соседские куры клевали арбузные семечки. Осматривая мой все еще недостроенный дом и думая обо всем, что еще предстояло в нем сделать, мой дядя сказал со вздохом: «Зато как вы будете наслаждаться этим домом, когда он будет готов!»

Да, впереди было много работы, но на самом деле мы думали не об этом, мы уже наслаждались тем, что имели.

Греческий философ Диоген, ученик Сократа, считал, что надо уменьшать свои нужды и освобождаться от желаний. Он дошел до крайности в своем учении, жил как бродяга на улицах Афин, потому что приравнивал крайнюю бедность к добродетели. Он жил в огромном глиняном сосуде — пифосе, а из имущества имел палку, сумку, накидку и чашку. А после того, как Диоген увидел мальчика, пьющего из ладошки, он расстался и с чашкой.

Хотя идеи Диогена кажутся странными, экстремальными и с ними можно поспорить, интересно поразмышлять о том, как мало нам надо для жизни. Апостол Павел говорит: «Умею жить и в скудости, умею и в достатке; во всё я посвящен и всему научен: насыщаться и голодать, быть в достатке и нуждаться» (Флп. 4:12) и: «Благочестие, в самом деле, обогащает, но только тех, кто умеет довольствоваться тем, что у них есть. Мы ведь ничего не принесли в этот мир, ясно, что и вынести из него ничего не можем. Будем же довольны тем, что у нас есть пища, одежда» (1 Тим. 6:6–8).

Апостол говорит, что он «научился довольствоваться», и это значит, что он не родился с даром довольства, но научился по благодати Божьей.

Мы живем в мире, который транслирует сомнительную идею о том, что счастлив тот, кто больше имеет. В таком мире нелегко призывать к довольству. Но нам надо знать, что нет необходимости ждать приобретения или осуществления чего-то для того, чтобы быть счастливыми. Мы уже сегодня, сейчас можем быть благодарными и радоваться. Мы можем решить быть счастливыми в любой ситуации.

Можем, потому что, как сказал апостол Павел, «ко всему готов я силою Того, Кто укрепляет меня» (Флп. 4:13).



Терпение и настойчивость

Но где взять силы, чтобы претерпеть? Чего ради за собственную жизнь цепляться? (Иов. 6:11).

Холодным утром 1916 года братья Гленн и Флойд, восьми и тринадцати лет, первыми пришли в школу. Ожидая преподавателей и одноклассников, они принялись разжигать печку в классе. Но что-то пошло не так, и печка взорвалась. Флойд погиб, а Гленн был серьезно ранен.

Ноги мальчика обгорели до такой степени, что врачи настаивали на ампутации, но Гленн и его семья не согласились. Они просили отсрочить операцию и умоляли Бога о чуде.

Несмотря на то, что Гленн лишился мышц на коленях и голенях и всех пальцев на левой ноге, ему удалось избежать ампутации. Процесс восстановления был медленным и трудным. Мать делала сыну массаж, а мальчик проявил терпение, настойчивость, железную волю и крепкую веру в Бога. Гленн встал на ноги. Вначале он ползал, затем ходил с поддержкой, потом самостоятельно, а однажды побежал... и стал самым быстрым бегуном в мире!

Гленн Вернис Каннингем побил несколько мировых рекордов. В 1934 году он установил мировой рекорд в беге на милю, затем на восьмьсот метров и, наконец, на полтора километра на Берлинской олимпиаде 1936 года.

Иногда, когда дела идут плохо, нас охватывает уныние, мы начинаем думать, что нет смысла бороться. Знаешь, как раз такие моменты становятся возможностью сделать из нашей жизни источник вдохновения.

Гленн решил не отступать. Два года понадобилось ему, чтобы вновь ходить, но для этого пришлось преодолеть страшную боль в ногах. Однако он решил, что будет ходить, и трудился терпеливо и настойчиво, пока не добился своего.

Страдая, Иов спросил: *«Но где взять силы, чтобы претерпеть? Чего ради за собственную жизнь цепляться?»* (Иов. 6:11). Гленн Каннингем мог бы ответить ему своим любимым стихом:

«Кто на Господа уповает — обретает новые силы! Как орлы, они расправят крылья, побегут и не утомятся, пойдут, не зная усталости»

(Ис. 40:31).

Ты тоже сможешь встать на ноги, если с терпением и настойчивостью обратишься за силой, которая нисходит с небес.

Верность

Обручусь Я с тобой, сделав верной тебя,
и познаешь ты Господа (Ос. 2:20).



Верность можно определить так — стойкость и неизменность в чувствах и отношениях, в исполнении своих обязанностей. Это понятие часто применяется к взаимоотношениям в браке и связывается с другими добродетелями.

Брак — это взаимная самоотдача: «Желанный мой мне принадлежит, а я ему» (Песн. 6:3).

Дружба располагает к душевной близости: «Я любима желанным моим — он стремится со мною быть» (Песн. 7:11).

Брак — это обязательство сердца: «*Не расставайся со мной* — как с печатью, что носят у сердца, как с перстнем на руке твоей» (8:6).

Настоящая любовь выстаивает даже в проблемах и конфликтах: «Водам пучины не угасить любовь и потокам *бездны* ее не залить!» (8:7).

Но как это возможно в конфликтной ситуации? Маня Нагельстайн и Мейер Коренблит были влюбленными друг в друга подростками. В 1942 году им было по семнадцать лет. Польша была захвачена нацистами. Из гетто в Хрубешуве они попали в концлагерь в Будзыне. Они хранили свою любовь и обещали друг другу однажды встретиться в родном городе.

Через короткое время Маню перевели в Аушвиц (Освенцим), а Мейера — в Дахау. Они провели в разлуке три года. Несмотря на ужасы концлагерей, они никогда не теряли веры в свою любовь, так пишут Майкл Коренблит (их сын) и Кэтлин Джангер в книге «До новой встречи. История любви и выживания в годы Холокоста». Мане и Мейеру посчастливилось выжить. После войны, в 1946 году, они встретились и поженились.

Верно, что трудности могут расшатать основания отношений, но верность можно сохранить, если оставаться с Богом. Кризисы придут, но они не ослабят отношения, а, напротив, укрепят их.

«Хотя могут возникнуть трудности, недоразумения и препятствия, ни муж, ни жена не должны допускать и мысли, что их союз — ошибка и разочарование. Примите решение, что вы будете друг для друга всем, чем только можете быть. Продолжайте уделять друг другу столько же внимания, сколько вы уделяли прежде. Во всем поддерживайте друг друга, сражаясь в жизненной борьбе. Старайтесь делать друг друга более счастливыми. Пусть между вами будет взаимная любовь, взаимная снисходительность. И тогда брак вместо того, чтобы стать концом любви, будет, как и был, ее началом» (Э. Уайт. Христианский дом, с. 106).

23

апреля

Толерантность

Ибо праведник, даже если и семь раз упадет, поднимется и дальше пойдет, а нечестивец споткнется и не устоит в беде (Притч. 24:16).

Слово «толерантность» используется в разных областях. В психологии она часто упоминается в связи с понятием фрустрации. Толерантность к фрустрациям — это способность справляться с проблемами и ограничениями несмотря на разочарование, которое мы при этом испытываем.

Речь о сопротивлении негативному чувству, которое появляется, когда мы не достигаем желаемого или когда с нами происходят неприятности. Большинство людей не готовы переносить неудачи и разочарования. Чтобы выдержать разочарование, важно понимать, что не всегда все происходит так, как ожидалось.

Многие люди жалуются на проблемы, чувствуют себя придавленными ими. У них даже может ухудшаться здоровье день ото дня. Экономические трудности и семейные конфликты — нелегкий груз. Несчастья и беды могут длиться месяцами и годами, а будущее может представляться неясным и ненадежным.

Возможно, ты сейчас проходишь через подобное испытание. Думаешь, что все станет лучше, когда восстановится твое здоровье? Позволяешь твоим эмоциям зависеть от внешних обстоятельств? И если ничего не изменится, так и будешь жаловаться на жизнь?

Когда дела идут не так, как мы ожидали, мы привычно разочаровываемся и жалуемся, вместо того чтобы переносить невзгоды терпеливо, веря в Божьи планы для нас.

Илия и Иоанн Креститель испытали замешательство, видя, к каким результатам привела их пророческая деятельность. Но они смогли преодолеть сильный страх и отвергнуть нашептывания врага, вверив свои жизни в руки Бога.

Сегодня как никогда нам надо развивать толерантность, чтобы оставаться стойкими и верными, несмотря на разочарования. Для воплощения этого принципа в жизнь не надо ждать, пока проблемы кончатся, а семейные и рабочие конфликты разрешатся. Не надо ждать, пока выправится экономическая ситуация или улучшится здоровье. «Это время скорби и отчаяния потребует от нас веры, которая преодолевает усталость, промедление и голод, — веры, которая не ослабеет даже перед лицом самых суровых испытаний» (Э. Уайт. Великая борьба, с. 621).

Мы уже сегодня можем развить в себе толерантность, если встречаем испытания, крепко держась за руку Бога, доверяя Его обетованиям и молясь о Его благословениях.

Альтруизм



И живите в любви подобно Христу, Который возлюбил нас и Себя Самого отдал за нас как жертвенное приношение Богу, как отрадное для Него благоухание (Эф. 5:2).

Джуди и Дик Хойт были потрясены, узнав от врачей, что их сын родился с детским церебральным параличом. Это означало, что он никогда не сможет ходить и говорить. Им посоветовали оставить ребенка в государственном центре, потому что нет никакой надежды на его реабилитацию. Однако Джуди и Дик решили забрать сына домой и заботиться о нем.

Родители делали все, чтобы Рик развивался физически и умственно. Ему было уже одиннадцать лет, когда они смогли купить специальный компьютер, чтобы Рик мог общаться с ними и ходить в школу.

Однажды Рик высказал желание участвовать в благотворительном забеге в пользу игрока школьной команды, которого парализовало. Отец согласился бежать, толкая коляску сына, дистанцию в восемь километров.

Во время этого забега Рик почувствовал себя здоровым. Вдохновленный этим, отец начал тренироваться, чтобы участвовать в других забегах, каждый из которых был и вызовом, и мотивацией продолжать.

С тех пор команда Хойт участвовала в тысяче гонок, марафонах, дуатлонах и айронменах. Отец бежал, толкая перед собой коляску с сыном, плыл, таща сына на лодке, или ехал на специальном велосипеде для двоих. Благодаря любви и самоотдаче отца Рик смог преодолеть ограничения здоровья.

Со временем Рик Хойт получил ученую степень и участвовал в разработке устройств для людей с ограниченными возможностями.

Небожители были потрясены, когда только что родившееся человечество оказалось парализовано грехом. Можно было оставить его умереть, ведь не было никакой надежды на то, что человек сам освободится от греха. Но Бог решил дать человеку заботу и искупление. Спаситель мира предложил Свою жизнь ради того, чтобы человек смог преодолеть свои ограничения и вновь достичь совершенства. Принцип жертвенности, самоотдачи — основа Божьего Закона и суть христианства.

Благодаря любви и жертвенности Бога ты не один в забеге жизни, потому что «прибежище твое — Бог предвечный, и поддержка — руки вечные!» (Втор. 33:27). Он всегда рядом с тобой.

И обрати внимание на одну деталь: Рик Хойт почувствовал себя здоровым, попытавшись помочь ближнему, попавшему в беду. Забег, в котором он показал солидарность и сострадание к ближнему, стал для него началом новой жизни, полной успеха и радости. Ты можешь сделать то же самое.



Честность

*Я, Господь, читаю мысли, испытываю сердца,
чтобы воздать каждому по поступкам,
по плодам его дел (Иер. 17:10).*

Считаешь ли ты себя человеком честным и достойным доверия? Ты честен даже тогда, когда это может навредить тебе? Многие люди, особенно религиозные, ответят на эти вопросы уверенным «да».

Исследователи Дэвид Дэстено и Пьеркарло Вальдесоло из Северо-Восточного университета в Бостоне поставили под сомнение честность людей, сделав очевидным, насколько присуще нам лицемерие, и предупреждая, что нельзя доверять даже самому себе.

Чтобы проверить свою гипотезу, они провели ряд экспериментов, в которых участники совершали сомнительные с нравственной точки зрения действия, а потом высказывались о точно таких же действиях, только совершенных другими людьми. Например, участники должны были наедине подбросить монету, чтобы определить, будут ли они выполнять приятное задание или неприятное. Так как они не знали, что за ними наблюдают, 90 % переворачивали монету, чтобы получить желаемый ответ. Перед этим они заявляли, что обман в процессе выполнения задания будет безнравственным, тем не менее свои действия они представляли честными и достойными доверия. Затем, когда им предлагалось высказаться относительно других участников, которые точно так же переворачивали монетку, они называли это обманом.

Интересно отметить, что в этом исследовании не изучалась способность верно оценивать поведение других или замечать их безнравственное поведение. Вопрос был в том, насколько мы честны, оценивая самих себя, потому что мы склонны «забывать» наши недостатки и проецировать их на других людей.

Библия повествует, что царь Давид осудил богача, который отнял у бедняка овечку, «не замечая» того, что сам он отнял у ближнего жену, а затем еще и убил его (см. 4 Цар. 12). Фарисеи обвинили Иисуса в нарушении иудейских традиций, в то время как сами они нарушали Закон Божий, замышляя убить Его (см. Ин. 11:45–57).

Понимая склонность человека к ошибкам, с определенным беспокойством Давид восклицает: «Заблуждения — кто замечает их *за собой?*» (Пс. 18:13). Но мы можем поднять глаза к небу и просить Бога: «Очисти же меня от *грехов невольных!*» (там же).

Если мы хотим быть по-настоящему честными, то нам стоит проанализировать наши склонности и признать нашу нужду в Спасителе. Только Иисус Христос может раскрыть нам нашу истинную сущность.

Послушание

Вы, дети, пребывая [во Господе], послушны будьте своим родителям. Это ваш святой долг (Эф. 6:1).



Воскресенье мы отправились в горы, чтобы среди снега отпраздновать Всемирный день ребенка. Лица детей сияли от счастья от одного предвкушения будущего удовольствия. Но когда мы добрались до конечного пункта назначения, оказалось, что снега на горах нет. Один мужчина сказал нам, что если пройти еще двести метров, то мы найдем заброшенные шахты.

— О, у нас будет приключение! Мы пойдем внутрь горы! Мы найдем там драгоценные камни! — наперебой кричали дети.

Снег был забыт, и мы направились в шахты. Вскоре мы увидели вход внутрь, но он был перекрыт, поэтому мы стали искать другой и нашли его в пятидесяти метрах выше. Пещера была сырой и темной, совсем не казалось, что там можно найти сокровища. У старшего сына был с собой фонарь, и он включил его, но направил свет к своду, а не на дорожку, поэтому я крикнул:

— Сынок, стой! Подожди меня, я покажу, как держать фонарь.

Он тут же остановился. Я подошел, взял у него фонарь и направил на пол. В то же мгновение я замер. Мы стояли на краю обрыва. Дна не было видно.

Мы вышли из пещеры и на коленях благодарили Бога за Его защиту. Мы нашли нечто более ценное, чем сокровища земли. Бог спас нашего маленького сына от верной смерти. Еще не раз я с содроганием представлял себе, что могло произойти, не послушайся он немедленно.

Точно так же послушание Божьим заповедям становится защитой для каждого. Хотя многие смотрят на закон как на серию запретов, на самом деле он — защитная стена. Его принципы охраняют нас от зла, в заповедях выражена нежная забота Бога о Его детях. Следовать за голосом Божьим, возможно, не всегда легко и приятно, но нет защиты надежнее.

Если ты научишься слушаться голоса Бога и соблюдать Его заповеди из любви к Нему, то будешь свободен от вечной смерти и наследуешь вечную жизнь.



Верность истине

*Лучше бедняк, что живет непорочно, чем
глупец с языком лживым (Притч. 19:1).*

Пророк Иеремия был сыном священника Хилкии. Бог поручил ему призывать иудейский народ и в особенности его правителей к покаянию. Обличающая пророческая весть не понравилась тем, кто привык к лести и похвале от лжепророков (см. Иер. 23). Слова Иеремии настолько раздражали их, что они схватили его и принялись кричать: «Ты должен умереть!» (Иер. 26:8), а «царь решил его убить» (ст. 21).

Если бы Иеремия льстил людям, если бы говорил своим соотечественникам приятные слова, обнадеживал, точнее, внушал ложные надежды, то приобрел бы много друзей. Однако пророк предпочел лицемерию и лжи тюрьму. Он был брошен в зловонный ров. Его переживания описаны в книге Плач Иеремии: «Скинули меня живым в яму, забросали меня камнями. Выше головы поднялась вода, и я подумал было: „погиб“» (Плач 3:53, 54). Несмотря на это Иеремия остался верен истине и взывал только к Богу: «Тебя, Господи, я звал по имени из глубокой ямы. Ты слышал мой голос» (ст. 55, 56).

Многие считают себя достойными людьми, потому что не убивают, не воруют, не прелюбодействуют. Но целостность характера проявляется не только в этом. Данте Алигьери в «Божественной комедии» описывает нисхождение в ад, вереницу грехов в иерархическом порядке. По мере приближения к центру ада грехи становятся все тяжелее. Интересно, что, по логике Данте, лстец более грешен, чем убийца или тиран.

В наши дни ложь, лесть и лицемерие оправдывают в свете дарвиновской теории выживания сильнейшего. Если цель оправдывает средства, то лгать, льстить или дружить из выгоды можно и нужно ради выживания и процветания.

Библия предупреждает, что лучше пострадать, поступая правильно, если на то есть воля Божья, чем пострадать за злые дела (см. 1 Петр. 3:17).

Да, верность истине может привести к конфликтам и страданиям, но в испытаниях ты будешь уверен, что Бог рядом с тобой.

Самопожертвование



И всякий, кто оставил дома, братьев или сестер, отца или мать и детей или земли ради имени Моего, получит во сто крат больше и обретет жизнь вечную (Мф. 19:29).

Шотландец Эрик Генри Лидделл родился в 1902 году в Китае, где его родители служили миссионерами. В возрасте шести лет его вместе со старшим братом отправили в христианский колледж в Англии. Мальчик выделялся спортивными способностями и прославился как «самый быстрый шотландец». Позднее его называли «летающий шотландец». В 1923 году он побил британские рекорды на сто и двести метров, в 1924 году участвовал в Олимпийских играх в Париже и получил золотую медаль в беге на 400 метров и бронзовую в беге на двести метров. Его жизнь показана в известном фильме «Огненные колесницы», получившем четыре Оскара в 1981 году.

Однако ценнее спортивных достижений было самопожертвование Эрика Лидделла, когда он решил проповедовать Евангелие в Китае. Он отказался от многообещающей спортивной карьеры и отправился работать преподавателем-миссионером в англо-китайский колледж.

Он находился в Китае, когда там началась гражданская война. Его поместили в лагерь для пленных, где он продолжил проповедовать. Условия жизни в лагере были суровыми, медицинская помощь не оказывалась, и Эрик умер спустя два года.

В 2008 году, когда проводились Пекинские Олимпийские игры, китайское правительство обнародовало сведения о том, что у Лидделла была возможность оказаться на свободе, но он отказался от нее, уступив свое место беременной женщине.

Дух самоотречения, который проявился в жизни Эрика Лидделла, — это признак истинного величия в глазах Бога. Бескорыстное служение, отказ от славы, комфорта и даже свободы свидетельствуют о высшей степени благородства, которого может достигнуть человек.

Иоанн Креститель отказался от популярности и проповедовал Евангелие, он оставался верным Богу даже в тюрьме. Недаром Христос сказал о нем: «Говорю вам: среди всех когда-либо родившихся людей нет ни одного, кто был бы больше Иоанна, но меньший в Царстве Божием больше его» (Лк. 7:28).

Влияние такой жизни простирается и до наших дней, преодолевая временные границы. Принцип самопожертвования и дух жертвенности противоположны современному образу жизни, но они как никогда раньше нужны. Ими должны отличаться ученики Иисуса Христа, которым дано обетование — они получат во сто крат больше.



Чистая совесть

Не поступайте чистой совестью своей, дабы хулящие доброе ваше христианское поведение устыдились своей клеветы (1 Петр. 3:16).

Совесть — это способность расценивать собственные или чужие поступки как хорошие или плохие, правильные или неправильные. Как и любую другую способность, совесть можно развить или пренебречь ею.

Совесть может быть здоровой и больной. Многие люди считают себя хорошими, потому что так подсказывает им их совесть. Но этот голос будет говорить правду, только если находится в гармонии со Священным Писанием. Другие живут под гнетом угрызений совести, в то время как можно освободиться от чувства вины, если полагаться не на свои заслуги, а на прощающего Спасителя.

Иероним Пражский (1378–1416) воспитал свою совесть чувствительной к голосу Святого Духа. Он считал Писание высшей нравственной нормой и обличал средневековую церковь за то, что она учила людей иному. Он провозглашал, что Божественные принципы главнее человеческих, и разоблачал безнравственные дела, которые творились под прикрытием религии.

Обвиненный в ереси и мятеже, Иероним был брошен в тюрьму. Его хотели заставить отречься от своих убеждений. Иероним был тяжело болен и, чтобы избавиться от страданий, попытался одновременно и угодить своим преследователям, и остаться в ладах со своей совестью. Он согласился отречься от всех идей, за исключением тех, что основывались на Библии. Но это не убедило ни его противников, ни его совесть. Оставаясь в заключении, он взял свое отречение обратно и заявил, что если и должен от чего-то отречься, то только от недостатка мужества, проявленного перед лицом костра.

Иероним Пражский был человеком богатым и образованным, признанным оратором. Он мог избежать смерти на костре, но предпочел верность Богу. А сколько людей, чтобы избежать насмешек, неудобств, потерь и страданий, закрывают уши от голоса совести и чувства долга! (См. Э. Уайт. Желание веков, с. 738). Добрые принципы отвергаются ради личных интересов, временных выгод, люди теряют вечную жизнь.

Мы можем воспитать в себе добрую совесть, живя в послушании Слову Божьему, и Его святой закон будет вписан в наши сердца (см. Иер. 31:33), потому что нам дано обетование: «Я дам вам сердце новое и новый дух вложу в вас; выну из вашей груди сердце каменное и дам вам сердце живое» (Иез. 36:26).

Следуй за Мной

Когда же Иисус вышел после этого из дома, Он увидел сидевшего на своем месте сборщика налогов по имени Левий и сказал ему: «Иди за Мной». И тот, оставив всё, встал и пошел за Иисусом (Лк. 5:27, 28).



Матфей сидел на своем привычном рабочем месте — за столом сборщика государственных налогов. Он не отличался высокими принципами и честностью. Однако Иисус, подойдя однажды к нему, одной фразой изменил всю его жизнь. Спаситель просто сказал ему: «Следуй за Мной», и Матфей, оставив все, поднялся и пошел за Ним, не задавая вопросов. Матфей не спросил ни куда они идут, ни что он будет делать. Его не беспокоила возможная реакция друзей и семьи. Он просто хотел быть с Иисусом, слушать Его слова, трудиться вместе с Ним. Он просто последовал за Христом.

Богатый молодой человек смотрел на то, как Иисус общается с детьми. Доброта Христа привлекла его, и он подошел и спросил, что он должен делать, чтобы войти в вечную жизнь. Иисус и ему сказал: «Следуй за Мной». Но молодой человек, который, казалось бы, соблюдал все заповеди, не принял приглашения. Вместо этого он, опечаленный, удалился (см. Лк. 18:18–23).

Филипп (см. Ин. 1:44), Петр (см. Ин. 21:19) и другие (см. Мф. 8:22; Лк. 9:59) услышали то же самое приглашение из уст Христа: «Следуй за Мной». Матфей, Филипп и Петр были обычными людьми, которые последовали за Учителем. Рядом с Ним они стали способны изменить весь мир (см. Деян. 17:6). О богатом молодом человеке мы больше ничего не знаем. Он теряется в истории, грустный и одинокий.

Сегодня Спаситель обращается к тебе. Он переживает за тебя: «Но могу ли Я расстаться с тобой, Ефрем?! Брошу ль тебя одного, Израиль?! Разве могу Я поступить с тобой, как некогда с Адмою? Или обойтись, как с Цевоимом? Нет, в сердце Моем иное желание, жалости Я преисполнен» (Ос. 11:8). Ты слышишь Его слова: «Следуй за Мной». Неважно, живешь ты порядочной жизнью, как богатый молодой человек, или у тебя сомнительные нравственные устои, как у мытаря. Неважно, в каких обстоятельствах ты сейчас находишься. Впереди у тебя два возможных пути. Если сомневаешься, обратись к Слову Божьему, оно даст тебе достаточно доказательств того, какой путь верный.



МАЙ

Стойкость



На высотах

Братья мои, если выпадают на вашу долю какие-то испытания, пусть это будет вам в радость, так об этом думайте и знайте, что в испытаниях веры вашей обретаете вы стойкость. А стойкость должна получить свое полное развитие в вас, чтобы стать вам людьми зрелыми, характера цельного, без всякого недостатка (Иак. 1:2–4).

Немало библейских текстов предупреждают нас об испытаниях, трудностях и невзгодах. Наша собственная жизнь и жизнь окружающих людей убедительно доказывает, что мы живем в мире боли и несправедливости. Иногда мы сталкиваемся с неприятными последствиями собственных поступков, другие беды обрушиваются на нас без видимой причины.

Но такие тексты, как сегодняшний, напоминают нам, что у несчастий есть причина и цель. В этом случае, согласно апостолу Иакову, цель испытаний — в развитии стойкости и в конечном счете совершенства.

Есть и научные исследования, авторы которых пытаются найти цель страданий. Виктор Герцель, психолог и активист движения за мир и социальную справедливость, вместе с женой Милдред, преподавательницей и писательницей, опубликовали книгу «Колыбели величия». Это результат изучения детства выдающихся людей, среди которых Франклин Рузвельт, Махатма Ганди, Уинстон Черчилль, Альберт Швейцер, Нельсон Рокфеллер, Лев Толстой, Марк Твен, Сигизмунд Фрейд, Роберт Кеннеди, Нельсон Мандела, Герман Гессе, Уолт Дисней, мать Тереза, Опра Уинфри, Барбара Стрейзанд, Хилари Клинтон, Билл Гейтс и сотни других. Удивительно, но многие из них выросли в трудной обстановке, ненавидели школу и учителей, некоторые страдали от физических недостатков. Несмотря на неблагоприятные обстоятельства, они достигли успехов, уважения и восхищения, многое сделали для человечества.

Трудности могли бы быть непреодолимой преградой, но стали пружинами, благодаря которым эти люди оказались на неожиданных высотах. Авторы книги объясняют это резилентностью — способностью переносить трудности и ограничения, добиваться успеха и наращивать силы в преодолении.

Мы понимаем резилентность в контексте Божественного вмешательства. Мы верим, что Творец наделил человека этой способностью не только для того, чтобы развиваться в профессиональном и личном плане, но и для совершенствования нашего характера, чтобы мы приближались к Нему.

В этом месяце мы будем размышлять о резилентности, стойкости и мужестве, читая библейские тексты и обращаясь к примерам людей, которые преодолевали испытания и беды, становились ключевыми фигурами в Божественных планах.

Где Ты, Бог мой?

Господи, почему стоишь Ты поодаль и в день бедствия не видно Тебя? (Пс. 9:22).



Жан Пиаже, отец детской психологии, выявил интересную особенность в развитии детей раннего возраста. Младенцы с интересом рассматривают игрушки и другие предметы, стараются дотянуться до них. Но если спрятать предмет, например, завести руку за спину, то ребенок теряет всякий интерес. Для него предмет исчезает совсем. Однако на втором году жизни ребенок уже не успокаивается, ищет предмет, расстраивается, если не находит его, потому что знает, что предмет существует, хотя он не видит его. Психологи считают это достижение очень важным, потому что так закладывается основа для дальнейшего научения.

Детям младшего возраста нравится играть в прятки, нравятся фокусы с исчезновением и появлением предметов. Это смешит их. Очень забавно, когда предмет исчезает и опять появляется, потому что дети уже осознают, что на самом деле предмет не может исчезнуть совсем. Взрослея, они теряют интерес к этой теме, потому что уже знают, что в таких фокусах предметы просто ловко прячут.

Давид спрашивает: «Господь, где Ты? Почему Ты скрываешься во время бедствия?» Страдая от болезни, неуверенности, боли, несправедливости, тоски, разочарований, мы спрашиваем: «Где Ты, Господи?» Это естественная человеческая реакция. Но Бог не играет с нами в прятки. Он рядом с нами во всех испытаниях. Иногда Он решает не действовать, и для человека непостижимы причины Божественных действий. Но мы знаем, что иногда Господь ждет, потому что временная боль принесет долговременные благословения.

Если ты проходишь через испытания и спрашиваешь, где же Бог, помни, что Бог не исчезает. Он заботится о тебе и сопровождает тебя в дни боли и страдания. Посмотри внимательнее, и ты заметишь Его присутствие.

Возможно, силы покидают тебя. Но апостол Павел призывает нас не унывать: «Даже если и ветшаем мы внешне, то внутренне *Бог* день ото дня обновляет нас. А страдания наши ничтожны и временны, они несоизмеримы с тем вечным обилием славы, которую они нам принесут, *тем из нас*, кто смотрит не на видимое, а на невидимое. Ибо видимое преходяще, невидимое же — вечно» (2 Кор. 4:16–18).



Бог слышит меня

*В беде своей я к Господу воззвал, к Богу моему
возопил, и голос мой услышал Он из Храма
Своего, и внял Он воплю моему (Пс. 17:7).*

Хотя мы не всегда это замечаем, но, согласно сегодняшнему стиху, Бог постоянно пребывает рядом с нами и слышит нашу мольбу. Отраднее быть уверенным в том, что среди бед, испытаний и трудностей Господь слышит наш голос и наши молитвы доходят до Его слуха.

В Древней Персии, по крайней мере во время правления Ахашвероса, существовал закон, по которому полагалась смертная казнь для всякого, кто без приглашения придет во внутренний двор к царю (см. Эсф. 4:11). Не похоже, что это делалось ради безопасности царя, потому что даже царица попадала под действие этого закона, о чем мы читаем в книге Эсфири.

Какой огромный контраст между этим тираническим правилом и расположением Царя Вселенной! Иисус ждет нас у дверей и хочет, чтобы мы открыли Ему, впустили Его, беседовали с Ним и ужинали вместе (см. Откр. 3:20). Христос настолько желает общения с нами, что готов ответить нам прежде, чем мы воззовем к Нему (см. Ис. 65:24). Да, мы можем переживать большие трудности, но в любом случае Господь готов услышать наш голос и помочь нам пережить самую страшную ночь.

Еще сегодняшний стих говорит нам о том, что Бог слушает нас в Своем храме. Да, конечно, Бог вездесущ и всемогущ, поэтому Он слышит нас, где бы мы ни были. Но упоминание о храме напоминает нам о благословении — взывать к Богу в храме, в церкви, в общине верующих.

Аманда Николсон из Лондонского университета провела исследование, в котором она проанализировала данные сорока тысяч человек (половина мужчины, половина женщины) из двадцати двух европейских стран. Мужчины, которые не посещали богослужения, в два раза чаще описывали свое здоровье как плохое, чем те, которые посещали богослужения хотя бы раз в неделю. У женщин результат был похожим, хотя разница оказалась чуть меньше. Кажется очевидным, что духовность и здоровье укрепляются, если мы встречаемся с Богом в Его доме.

Молись сегодня с полной уверенностью в том, что Бог слышит тебя. Постарайся почаще бывать в церкви, приходите на поклонение с другими верующими. Ты заметишь, как твоя жизнь начнет меняться.

Из пучины водной

С высоты простер руку Свою, подхватил меня и извлек из пучины водной (Пс. 17:17).



Мне (Д. М.) было девятнадцать лет, когда я чуть не утонул. Мы находились в молодежном лагере, после обеда выдалось свободное время, и мы с моим другом Феликсом решили прокатиться на пироге — маленькой и узкой одновесельной лодочке. Лагерь находился около водохранилища Энтрепеньяс, построенном на реке Тахо в Испании. Его площадь составляет около трех тысяч гектаров.

Вода выглядела спокойной, погода стояла ясная. Отплыв километра на два, мы решили искупаться, потому что стояла жара. Когда мы прыгали с лодки, она опрокинулась. Мы перевернули ее, но увидели, что теперь в ней вода. Мы попытались еще раз опрокинуть ее, чтобы вылить воду, но стало только хуже.

Феликс решил остаться у лодки, держась за нее. Я подумал, что лодка, скорее всего, пойдет ко дну, и поплыл к берегу. Это оказалось нелегко — подводные течения сносили меня. Не прошло много времени, как левую, а потом и правую ногу свело судорогой. Я в отчаянии звал на помощь.

Не переставая кричать, я постарался оставаться на плаву, но понимал, что долго так не протяну. Я всецело доверился Богу и уже смирился с тем, что в любую минуту силы оставят меня и моей жизни придет конец. В этот момент я увидел, что ко мне приближается моторная лодка. Мужчина, сидящий в ней, протянул мне руку и вытащил меня из воды, потом подобрал и Феликса. Мы были спасены. Мужчина, как оказалось, жил поблизости, он услышал мой голос и пришел к нам на помощь. Не представляю, как он мог услышать меня на таком расстоянии. Несомненно, Бог, Который слышал мое отчаяние, донес до него звук, чтобы спасти наши жизни.

Те минуты агонии показались мне часами. Но пережитый опыт сделал меня выносливее. Я задумался о Божьем милосердии и поддержке. Потом, когда меня охватывало уныние, я вспоминал этот опыт, и мне становилось легче, потому что я знал: Бог спас меня от смерти и будет хранить меня согласно Своей воле.

Возможно, ты проходишь через сложный период жизни: болеешь, у тебя конфликты в семье, проблемы на работе или духовный кризис. Что бы тебе ни угрожало, Господь готов спасти тебя и сделать сильнее, чтобы ты смог выдержать любые невзгоды.



Посмеяние и позор

Сделал Ты нас поношением у соседей наших, посмеянием и позором пред окружающими нас (Пс. 43:14).

Моя (Д. М.) коллега Тамара — умный и креативный человек. Ее любят и уважают и сотрудники, и ученики. На ее уроках всегда интересно, она использует иллюстрации, различные предметы, дает практические задания, вместе с учащимися реализует проекты помощи нуждающимся, организует мероприятия для укрепления дружеских отношений и делает многое другое.

Как-то она рассказала мне о своем детстве, и я был удивлен контрастом между прошлым и настоящим. Она выросла в США в семье, которая принадлежала к этническому меньшинству и была очень бедной. Нередко Тамару оскорбляли соседи и одноклассники.

Семья Тамары исповедовала не ту религию, что окружающие, и из-за этого страдала еще больше. Над их верованиями и религиозными практиками насмеялись и взрослые, и дети. Ее отцу даже угрожали смертью за то, что он давал библейские уроки соседу.

Сколько огорчения принесло Тамаре такое отношение! Ей хотелось отомстить, но родители учили девочку следовать по стопам Учителя, быть смиренной, прощать и любить оскорбляющих.

Именно эти годы, когда Тамара и ее родители стали мишенью незаслуженной критики, оказались решающими для того, чтобы она научилась быть верной своим принципам и настойчивой в достижении целей. Тамара получила хорошее образование, получила докторскую степень в престижном Университете штата Вашингтон. Возможно, всего этого не было бы без тех горьких лет.

Тамара рассказывала обо всем этом с улыбкой, словно в знак благодарности за трудности и испытания.

Всякому верующему приходится проходить через страдания, и в трудные дни он может недоумевать: «Где Бог, когда надо мной насмеются?» Даже псалмопевец взывает: «Пробудись! Как можешь Ты спать, Господи?» (Пс. 43:24). Но Бог не отсутствует, Бог не спит. Поэтому псалом заканчивается уверенной мольбой: «*Господи, приди* нам на помощь, спаси нас по любви Своей неизменной!» Отец Небесный не оставит Своих детей в нужде и поношении.

Проси сегодня Бога о спасении, и Он даст его в самый нужный момент, чтобы ты победил и укрепился.

МОЛИТВА И ДОВОЛЬСТВО

Радуйтесь в надежде, в испытаниях будьте стойки, в молитве — постоянны (Рим. 12:12).



Сколько страдания можно было бы избежать, придерживаясь советов из Рим. 12! Неудивительно, что столько пасторов, священников и христианских психологов обращаются к этому отрывку, чтобы говорить о здоровых взаимоотношениях.

Павел дает римской общине полные любви советы, как заботливый отец или добрый старший брат. Он призывает верующих все делать как можно лучше, в соответствии со своими дарами, любить друг друга по-братски, быть добродетельными и удаляться от зла, заботиться о духовной жизни, не лениться, быть сострадательными и служить Господу с радостью даже в испытаниях. И, наконец, он им советует быть постоянными в молитвах.

Нил Краузе и Дэвид Хейвард из Мичиганского университета (США) провели исследование относительно молитвенных практик и степени удовлетворенности жизнью. Они проинтервьюировали одну тысячу двадцать четыре человека по два раза с перерывом в три года. Участники исследования были старше шестидесяти пяти лет, из разных регионов страны, разных национальностей. Они отвечали на вопросы о религиозной и духовной жизни, о молитве и других аспектах веры. Результаты исследования были опубликованы в «Журнале религии и здоровья». Те, кто молились, особенно с полным доверием, были более удовлетворены своей жизнью.

Почему это и другие исследования показывают, что молитва связана с ощущением благополучия? Во-первых, потому что доверие Богу — это положительный фактор для физического и умственного здоровья: уменьшается ощущение угрозы и страх того, что вызывает стресс и тревогу. К тому же, хотя многое неподвластно нашему контролю, мы спокойны, зная, что Бог Вселенной наблюдает за нашей жизнью.

Да, молитва настолько необходима, что апостол Павел настаивает на том, чтобы мы молились постоянно, несмотря на невзгоды. Даже если нам приходится проходить через трудные испытания, молитва помогает сохранить радость и выйти победителем, стать сильнее.

Если тебе сейчас трудно, особенно из-за вражды, ненависти, обид, сложностей во взаимоотношениях с другими, то читай, запоминай, повторяй, размышляй над Рим. 12 и молись. Можешь переписать эту главу и носить с собой, чтобы время от времени перечитывать. И постоянно молись, как советует апостол.



Растерянные, но не отчаявшиеся

*Нас всячески теснят, но мы не задавлены;
мы бываем растеряны, но не впадаем в отчаяние;
нас гонят, но мы не одни; с ног нас сбивают,
но мы еще не убиты (2 Кор. 4:8, 9).*

Сегодняшний текст прекрасно представляет оптимистический настрой посреди испытаний. Оптимизм — один из самых сильных факторов, влияющих на психологическое здоровье. Сегодня известно, что оптимистический настрой эффективно защищает от депрессии и тревоги — двух самых распространенных психологических нарушений.

Но оптимизм состоит не в том, чтобы все видеть в розовом цвете. Есть горькие и болезненные опыты, которые ни с какой точки зрения невозможно назвать хорошими. Но мы всегда можем опираться на то, что наши страдания еще можно вынести. По милости Божьей даже в самых драматических ситуациях мы не одни, мы не впадаем в отчаяние, не умираем.

Апостол свидетельствует, что последователь Христа может избежать отчаяния, его не так просто задавить и уничтожить.

Отчаяние — крайнее состояние человека, резко отрицательная эмоция, связанная с ощущением невозможности и безысходности, когда кажется, что проблемы слишком велики и не решатся никогда. Отчаяние сопровождается чувством оставленности, отсутствия защиты и поддержки. За отчаянием следует полное поражение, когда у человека не остается сил ни бороться, ни восстановиться.

Бог, в Своей неизменной любви, не хочет, чтобы Его дети доходили до такой крайности. Апостол Павел уверяет нас, что, несмотря на гонения, притеснения и падения, Бог хранит нас.

Хью Макинтош Фут был последним британским губернатором Кипра. В его правление начался политический кризис, положение было угрожающим. Отец Макинтоша Фуа, опытный дипломат и верующий человек, послал сыну телеграмму: «Второе коринфянам 4:8 и 9». Молодой губернатор, прочтя эти библейские стихи, воспрянул духом, потому что понял, что Бог контролирует ситуацию.

Сегодняшний текст — утешение тем, кто проходят через проблемы со здоровьем, в семье, на работе. Если и у тебя сегодня в жизни трудности, подумай над этим текстом: «Ни одно из постигших вас испытаний не было чем-то неодолимым для человека, и верен Бог: Он *никогда* не допустит, чтобы были вы подвергнуты испытанию сверх сил, Он даст и выход при каждом испытании, сделав вас способными *в нем* устоять» (1 Кор. 10:13).

Возьми пример с псалмопевца, который написал: «*Пришел бы я в отчаяние, если бы не был уверен, что увижу еще благодать Господню при жизни моей. Надейся на Господа, будь тверд и мужествен. На Господа уповай!*» (Пс. 26:13, 14).

Экономические трудности

И сказал Он им: «Когда Я посылал вас без денег, сумы и второй пары обуви, разве в чем-нибудь вы нуждались?» «Ни в чем», — отвечали они (Лк. 22:35).



Моя мать овдовела, когда мне (Д. М.) было пять, моей младшей сестре два года. Пенсию ей назначили мизерную, потому что большую часть зарплаты моего отца составляли комиссионные. Дело было не только в бедности, все наше будущее оказалось под угрозой, потому что помимо пропитания надо было выплачивать только что взятый ипотечный кредит.

Нам было нелегко, но это положительно сказалось на формировании наших характеров. Мы научились ценить то небольшое, что у нас было, довольствоваться малым, находить себе занятие, владеть собой и за все благодарить Бога.

Верно, что имей мы больше средств, легче бы решили некоторые проблемы. Но в конце концов мы выжили и на вопрос, нуждались ли мы в чем-то, могли ответить, как апостолы: ни в чем. Библейское обетование работает: «Был я молод и состарился, но не видел праведника, Богом покинутого, и потомков его, просящих хлеба» (Пс. 36:25).

Резиентность может развиваться во многих затруднительных ситуациях, в том числе при экономических проблемах, и мы можем извлечь из проблем массу уроков.

Когда Мариэтта Якобс узнала, что в один день и отец, и мать потеряли работу, она решила помогать им, чего бы это ей ни стоило. Но и Мариэтта потеряла работу. Теперь семья жила на зарплату младшей дочери. В течение нескольких месяцев им пришлось преодолевать серьезные трудности.

Однажды, когда Мариэтта говорила с сестрой о нуждах семьи, та сказала: — Вот больше всего на свете мне сейчас хотелось бы мороженое.

— У нас на это нет денег, — возразила Мариэтта. — Одно мороженое стоит столько же, сколько два рулона туалетной бумаги.

Сестры пошутили и согласились, что туалетная бумага важнее. Из этой шутки родилась популярная книга «День туалетной бумаги». Автор рассказывает, сколько уроков она извлекла из экономических трудностей: смирение, терпение, бережливость, послушание, щедрость, честность, дисциплина, довольство, верность Богу, доверие к Нему — всего тридцать уроков.

Будем помнить обетование: Бог, «по богатству славы Своей во Христе Иисусе, даст вам всё, в чем вы сами нуждаетесь» (Флп. 4:19).



На высотах

Бог препоясывает меня силою, путь мой безопасным делает. Бог сделал ноги мои быстрыми, как у оленя, и твердо на высотах поставил меня (Пс. 17:33, 34).

Библия говорит нам о многих важных событиях, которые происходят на высотах гор. Господь избрал горы, чтобы проявлять Себя особенным образом. Кроме того, Он обещает дать силу и легкость ногам путника, чтобы он поднялся на высоты и стоял там твердо.

Гору Синай, например, Бог избрал, чтобы показать Свое присутствие в громах, молниях, облаках, дыме как от огня. В Его святом присутствии Моисей оставался сорок дней. Там Бог вручил ему скрижали закона, написанные Его перстом. Там Аарон, Надав, Авиуд и семьдесят старейшин вместе с Моисеем видели Бога (см. Исх. 24).

На горе Кармил Бог явил Себя особенным образом, послав огонь с неба, который поглотил жертву, жертвенник и воду вокруг него, в то время как отвратительные ритуалы и моления пророков Ваала не дали никакого результата. Там же Илия молился о долгожданном дожде после длительной засухи, и Бог ответил ему.

Иисус показал Свою Божественность Иоанну, Иакову и Петру на горе Преображения. На вершине Его лицо просияло, как солнце, и явились Илия и Моисей. Голос Божий подтвердил личность и авторитет Иисуса (см. Мф. 17).

Библия рассказывает и о других горах, на которых произошли важные события: об Арарате, Голгофе, Масличной горе и других.

Чтобы дойти до вершины, необходимо приложить усилия. Подъем дается с трудом, иногда даже с болью. Требуются физическая подготовка и определенное психологическое состояние, которое дает Господь: легкость и быстрота, как у оленя.

Стойкость приобретается через боль. Трудные опыты, препятствия и ограничения жизни могут быть единственной дорогой, чтобы обрести стойкость и выйти из кризиса сильнее, чем ты был до него.

На вершине мы можем испытать непередаваемые чувства и пережить незабываемый опыт. Но будем помнить также, что после ярких моментов там, наверху, нам предстоит вернуться в долины. Иаков, Иоанн и Петр хотели остаться на горе Преображения, в величественном присутствии Бога, но им пришлось спуститься. Точно так же и мы прощаемся с вершинами, потому что должны продолжить наш труд в долине.

Но такого прощания не будет, когда Иисус вернется. Он встретит искупленных на воздухе, чтобы начать славный подъем к небесным обителям для того, чтобы больше никогда не расставаться (см. 1 Фес. 4:17).

На высотах

И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение (Рим. 5:3; Син. пер.).



Канглийскому теологу и преподавателю Библии Джорджу Гудману (1821–1908) однажды пришел семинарист. Молодой человек настойчиво просил молиться за него:

— Господин Гудман, пожалуйста, молитесь за то, чтобы я стал терпеливым.

Гудман пригласил студента помолиться вместе на коленях. Во время молитвы он несколько раз повторил:

— Прошу Тебя, Господи, пошли этому юноше скорбь.

После слова «Аминь», еще даже не встав с колен, молодой человек воскликнул:

— Но мне нужно терпение, а не скорбь!

Гудман тут же продолжил молиться и опять повторил:

— Прошу Тебя, Господи, пошли этому юноше скорбь.

Когда они встали, семинарист поблагодарил преподавателя за молитвы, но не удержался, чтобы не заметить:

— И все-таки мне нужно терпение, а не скорбь.

Гудман улыбнулся и открыл Послание к римлянам.

Каких-то тридцать лет назад все нормально относились к тому, что письмо идет до адресата несколько дней или даже пару недель, столько же требуется для банковского перевода, а чтобы проявить фотографии, надо потратить несколько часов. Сегодня любое из этих дел совершается в считанные секунды. А если по техническим причинам приходится подождать несколько минут, мы уже теряем терпение, раздражаемся. Похоже, мы согласны только на мгновенные результаты. Интересный феномен: достижения науки и техники должны бы успокоить наше нетерпение, но вместо этого они только усиливают его, и сегодня как никогда мы нуждаемся в терпении.

Сегодняшний стих напоминает нам, что в результате скорби мы приобретаем терпение. Все мы знаем, что человек достигает больше и идет дальше, если трудится с постоянством и настойчивостью. Но мало у кого хватает терпения, чтобы идти по этому пути.

Апостол Павел на собственном опыте познал, что такое враждебность, ограничения, преграды, страдания. И опираясь на этот опыт, он пишет, что скорбь порождает терпение, «от терпения опытность, от опытности надежда» (Рим. 5:4; Син. пер.).

Мы все нуждаемся в дополнительной порции терпения. Поэтому, если ты проходишь через трудности, проблемы или скорбь, подумай, что это возможность развить терпение. А когда скорбь пройдет, твой характер будет больше похож на характер Христа.



Будь мужественен

Не Я ли заповедал тебе быть твердым духом и мужественным?! Не бойся и не малодушествуй, потому что Я, Господь, Бог твой, буду с тобой везде, во всех делах твоих! (Нав. 1:9).

Миллионы верующих запоминают этот стих наизусть и повторяют его, когда падают духом, страшатся или тревожатся. Зная, что Бог призывает нас быть мужественными и твердыми духом, мы находим в себе новые силы.

В первой главе книги Иисуса Навина Господь повелевает израильскому народу перейти Иордан и овладеть Обетованной землей. В этом контексте Он несколько раз говорит о мужестве: «Не отступлю от тебя и не покину — ты же будь тверд духом и мужествен» (ст. 5, 6); «Только будь духом тверд и мужествен» (ст. 7). Затем следует сегодняшний текст.

Господь не хочет, чтобы мы страшились, ужасались и позволяли врагу влиять на нашу жизнь. Поэтому Он дает нам обетования, внушающие мужество и смелость. Выражения «не бойся» и «не бойтесь» встречаются в Библии сто сорок пять раз в Синодальном переводе.

Страх — одна из самых сильных и распространенных эмоций, страх может парализовать и заставить действовать неразумно. Страх коренится в грехе, Бог не хотел, чтобы он стал частью человеческого опыта. Первым чувством, возникшим у Адама после грехопадения, был страх. Когда Бог позвал Адама, он ответил: «Услышал я, как Ты идешь по саду... и испугался, ведь я наг; потому я и скрылся» (Быт. 3:10). С тех пор всякий человек испытывает страх в большей или меньшей степени.

Ребенок боится темноты, школьных неудач, боится, что его украдут или оставят одного. Подросток боится, что его не примут сверстники, боится спортивных поражений и любовных разочарований. Молодые люди боятся остаться без профессии, не найти работу, не встретить супруга или супругу. Взрослые боятся потерять здоровье и работу, боятся неудачи в браке, боятся за детей. Пожилые люди боятся остаться без средств к существованию, болезней, слабости, смерти.

У Иисуса Навина тоже были причины бояться: новые обязанности вождя народа, постоянные мятежи в народе, огромная территория, которую предстояло завоевать. Но Бог повторял ему: «Не бойся. Будь мужественен», и Иисус Навин отдал приказ народу: «Приготовьте еду в дорогу. Через три дня вам предстоит перейти *реку* Иордан, чтобы обрести *свое* наследие» (Нав. 1:11).

Бог всемогущ сегодня так же, как тогда. Он знает, в какой ситуации ты находишься, знает твои опасения, сомнения, твои сильные и слабые стороны. Он готов дать тебе мужество и твердость духа, чтобы твои страхи рассеялись.

Дух силы

Бог дал нам не духа боязни, но духа силы,
любви и самообладания (2 Тим. 1:7).



В первой главе Второго послания к Тимофею слышен ласковый, по-отечески добрый тон. Апостол Павел пишет из тюрьмы. Он уже стар, чувствует приближение смерти и как бы передает эстафету своему ученику. Он предупреждает его об опасности, исходящей от тех, кто хочет нарушить единство веры молодой церкви.

Тимофей представляется Павлом скромным юношей, проливавшим слезы вместе с апостолом (см. ст. 4). Возможно, он стеснялся проповедовать Евангелие, смущался, что его учитель находится в заключении (см. ст. 8). Вместе с тем его вера была крепкой, как у его матери и бабушки (см. ст. 5).

Страх — неотъемлемая часть человеческого опыта, он упоминается и в сегодняшнем стихе. Павел настойчиво призывает Тимофея свидетельствовать о Господе и участвовать в страданиях за благовестие (см. ст. 8). Эта фраза заставляет задуматься о резилентности, потому что призывает страдать, отбросив страх, чтобы в испытаниях стать сильнее и очиститься. Для этого, говорит апостол, нужны сила, любовь и самообладание, которые имеют Божественное происхождение.

Чтобы что-то сделать, нам в первую очередь нужны сила и энергия. Это не только физическая сила, но и мотивация, чтобы направить ее в нужное русло. Мы должны постоянно помнить о том, что без Бога у нас не будет силы.

Любовь — это второй дар против духа боязни. Легко общаться с теми, кого любишь. Недостаток любви приводит к подозрениям, сомнениям и недоверию в отношениях. Любовь, которую предлагает Бог, настолько полна, что распространяется и на врагов. Любить врагов — это настолько революционный взгляд, что вызывает недоумение даже у некоторых христиан.

Третий дар — самообладание. В оригинале здесь стоит греческое слово *софронисмос*, которое означает не только самообладание, но также здравый смысл, здоровое, уравновешенное мышление или суждение. Бесстрашие не должно быть неразумным и опрометчивым, оно должно сочетаться с рассудительностью и осторожностью.

Какие бы преграды ни сдерживали тебя — боязнь или недостаток мотивации, Господь готов дать тебе силы, чтобы справиться с ними, подлинную любовь к неприятелю, самообладание и здравомыслие, чтобы принимать лучшие решения.

Пусть Господь даст тебе эти дары сегодня!



Мысли и действия

Тем, кто тверд в вере, Ты даруешь совершенный покой, ибо на Тебя они уповают (Ис. 26:3).

У Эмилии накопилась масса проблем. Ее пожилая мать упала и сломала два ребра. Сын-студент, который всегда хорошо учился, в этом году хватал двойку за двойкой. На работе стал неудобный график.

Но этого оказалось мало. Эмилия поссорилась с одним родственником, и из-за этого половина семьи была настроена против нее, в том числе и ее супруг. Но, что хуже всего, все происходившее угнетало Эмилию. Она думала о своих проблемах днем и ночью, но не находила выхода, в будущее она смотрела с отчаянием и унынием.

Даже сын Эмилии начал ей говорить:

— Ты только расстраиваешь себя такими негативными мыслями.

Но она отвечала:

— Не могу выбросить все это из головы.

Лучшая подруга Эмилии, христианка и психолог по образованию, оказала ей необходимую помощь. Во-первых, она научила ее направлять мысли в позитивное русло, вовремя останавливать цепи депрессивных мыслей, заменяя их на светлые, приятные воспоминания или детально представлять эпизоды из жизни Иисуса.

Во-вторых, подруга предложила Эмилии план действий по решению проблем. Взяв ручки и бумагу, они набрасывали идеи, стратегии и конкретные шаги, чтобы разрешить имеющиеся проблемы. Ориентируясь на этические и нравственные принципы, они искали способы примирения в отношениях, взвешивали все за и против. Когда план был составлен, Эмилия последовала ему и уже не страдала от тревоги, как раньше. Вскоре проблемы стали решаться. С терпением, молитвой и здравым смыслом Эмилия справлялась с трудностями, а многие страхи оказались необоснованными.

Марку Твену приписывают следующую фразу: «В жизни у меня было много неприятностей, большинство из которых так и не случились». И действительно, большинство проблем существуют не в реальности, а лишь в нашей голове.

Беспокоясь, вы не решите проблему. Апостол предлагает «всякую мысль человека взять в плен и *привести* в послушание Христу» (2 Кор. 10:5).

Подчини твои мысли Иисусу Христу, Он тебя удивит.

Действия и мысли

Не забывайте никогда творить добро, помогайте во всем друг другу — такие именно жертвы угодны Богу (Евр. 13:16).



Верно, что обычно мысли предшествуют действиям. Однако случается и обратное: наши мысли меняются, когда меняется наше поведение.

Крупное исследование было проведено в Университете Содружества Виргинии (США). В нем участвовало более тысячи пар женщин-близнецов, с которыми проводили собеседования. В ходе исследования выяснилось, что ряд действий приводят к мыслям о самоубийстве или нанесении себе вреда.

Некоторые из этих действий, например, насилие, проживание в сельской местности, потеря работы, были неподконтрольны участницам. Другие были результатом их свободного выбора: употребление наркотиков, отказ от участия в благотворительности и посещения церкви. Все это вызывало мысли, разрушающие жизнь.

Аристотель сказал, что характер — результат наших поступков. Одна моя (Д. М.) ученица вернулась с острова Понпеи (Микронезия), где год работала волонтером в начальной школе. После этого ее образ мышления совершенно изменился. Когда она рассказывала мне о своем опыте, я заметил, насколько другой она стала: она была переполнена альтруистических намерений, хотела стать учительницей, хотя раньше не рассматривала такую возможность, ее видение стало глобальным, она стала скромнее, оптимистичнее, была открыта для новых возможностей, и ее вера в Бога заметно укрепилась.

Да, поведение влияет на мышление. Если тебя мучают навязчивые мысли, искушения, сомнения, тревога и неуверенность, если ты испытываешь обиду, зависть или вражду к другим, и если ты хочешь освободиться от всего этого, то начни действовать, и твое мышление вскоре изменится.

Как действовать? Выбери дела, требующие благородства, честности, ответственности, справедливости и уважения к другим. Служи тем, кто нуждается, помогай, твори добро. Мысли и действия тесно связаны, одно влияет на другое. Если своими делами ты будешь делать угодное Богу, это благотворно повлияет на твое мышление.



Жало в плоть

*И чтобы я не превозносился чрезвычайностью
откровений, дано мне жало в плоть,
ангел сатаны, удручать меня, чтобы
я не превозносился (2 Кор. 12:7; Син. пер.).*

Жало — заостренный орган, расположенный в задней части брюшка некоторых насекомых, например, пчелы, осы и скорпиона. Жало соединено с железами, в которых вырабатывается ядовитое вещество, вызывающее у ужаленного боль, покраснение, отек, зуд. Симптомы могут сохраняться несколько дней. Если у человека есть аллергия на данный яд, то последствия могут быть тяжелыми: затрудненное дыхание, нарушение координации движений, снижение артериального давления, аритмия, обморок. Когда жалит пчела, жало остается в коже, и если его не извлечь, симптомы усугубляются.

Апостол Павел пишет об опасности самовозвышения и самовосхваления. Поэтому Бог не извлек «жало» (см. 1 Кор. 12:9), доставлявшее боль апостолу. Библия не открывает нам, чем именно было это жало, но несомненно, это было нечто болезненное, длительное и имело физическую или психическую природу.

Пример жала гениален, чтобы понять опыт Павла. Его происхождение и положение были таковыми, что требовался какой-то сильный элемент в противовес им. Как иудей он мог гордиться своей идеальной религиозностью: обрезанный в восьмой день, из колена царя Саула, фарисей, ученик известного раввина, безупречно соблюдавший закон (см. Флп. 3:5, 6).

Как апостол он мог гордиться победами в духовных битвах, тем, что выдержал избиения, заключения в тюрьму, угрозы жизни, побивание камнями, кораблекрушение, голод, жажду, холод и различные трудности, связанные с проповедью Евангелия и воспитанием новообращенных (см. 2 Кор. 11:21–33). Но апостол не хотел хвалиться всем этим. Скорее он смотрел на пережитое как на нечто незначительное в сравнении с познанием Христа (см. Флп. 3:8).

Павел признает, что Господь не удовлетворил его просьбу и не освободил его от «жала» именно потому, что оно предохраняло его от тщеславия. Другому библейскому герою, царю Давиду, страдание послужило для исправления: «Заблуждался я, пока не пострадал, но теперь слову Твоему повинуюсь» (Пс. 118:67).

Возможно, Господь допускает, чтобы ты испытывал боль, чтобы исправить какой-то недостаток характера. Если это так, то терпи, как терпел Павел или Давид, но надейся не на собственные силы, а на чудесное влияние Христа, пребывающего в тебе.

Полезные беды



Он утешает и поддерживает нас во всех тяжких испытаниях и страданиях наших, чтобы и мы могли утешить пребывающих во всякого рода испытаниях тем утешением, которым Бог нас самих утешает (2 Кор. 1:4).

Многим известна история Хелен Келлер. Вследствие перенесенного в возрасте девятнадцати месяцев заболевания девочка ослепла и оглохла. Несмотря на это она стала известной писательницей, филантропом и активисткой, выступавшей за права слепых, глухих и немых. Меньше известна ее учительница, Энн Салливан, благодаря терпению и настойчивости которой Хелен научилась говорить, читать и «слушать» руками. У самой Энн были серьезные проблемы со зрением, это помогало ей понять ограничения и переживания Хелен.

Сегодняшний стих напоминает нам, что когда мы проходим через испытания, это делает нас более способными помогать другим людям. Процесс становится совершенным, когда мы получаем утешение и поддержку от Бога. Тогда и мы можем утешать других так же, как нас утешил Бог.

Клиническая психология тоже признает, что психотерапевт, прошедший через ситуации, похожие на те, через которые проходит его пациент, более способен к эмпатии. Например, человеку, находящемуся в депрессивном состоянии, желательно обратиться к психотерапевту, который сам справился с депрессией. Психотерапевт, победивший какую-то зависимость, сможет лучше работать с зависимыми людьми.

Конечно, никому не нравится страдать, но мы можем воспринимать это как ценный опыт, потому что перенесенное страдание помогает поддерживать других людей. Страдание также способствует нашему развитию и зрелости. Церкви в Риме Павел написал, что страдания порождают терпение, стойкость и надежду (см. Рим. 5:4).

Кроме того, апостол Петр призывает нас радоваться процессу нашего очищения через испытания: «Как *золото* огнем испытывается, так и подлинность веры вашей — неизмеримо драгоценнейшей, нежели обреченное на уничтожение золото, — *в испытаниях явит* себя к похвале, и славе, и чести *вашей в день*, когда придет Иисус Христос» (1 Петр. 1:7). Еще один урок, который мы можем извлечь из страданий, — увидеть последствия зла и избежать его. «Безрассудные страдали за незаконные пути свои и за неправды свои» (Пс. 106:17; Син. пер.).

Когда у тебя возникают трудности, думай об этих возможных целях и твердо помни, что «ни смерть, ни жизнь, ни ангелы, ни бесы, ни настоящее, ни будущее, ни *темные* силы *вселенские*, ни мир вышний, ни бездна — ничто из всего сотворенного не сможет отлучить нас от Божьей любви» (Рим. 8:38, 39).



Раб

И, когда мимо них проходили мидьянские купцы, братья вытащили Иосифа из ямы и за двадцать сребреников продали его измаильтянам, а те повели его в Египет (Быт. 37:28).

Иаков любил Иосифа больше других сыновей. Он сшил ему разноцветную одежду. Иосиф пересказывал всей семье свои сны, из которых следовало, что он возвеличится, а остальные члены семьи подчинятся ему. Неудивительно, что все это вызвало зависть и злобу у остальных сыновей.

Конечно, Иаков был неправ, выделяя так одного из младших сыновей, а Иосиф мог бы держать свои сны при себе, но будем помнить, что ему было всего шестнадцать лет и что за всем этим стоял Божественный промысел.

В любом случае ответная реакция братьев была несоразмерной. Они не были наивными и знали, какая участь ждет раба в Египте, — тяжелые и опасные работы в поле, на строительстве или прокладке каналов. За рабами следили безжалостные надсмотрщики, готовые жестоко наказать за малейшую провинность. Рабы не имели никаких прав, и хозяин мог сделать с ними все, что ему вздумается.

Боль и страдания Иосифа были реальными. Сын свободного и богатого человека стал рабом. Он, всегда живший в мире и безопасности, в семье, где были свои проблемы, но с любящими родителями, теперь оказался один. Он свободно поклонялся Богу и слушался Его. Подлое предательство братьев положило всему этому конец. И от того, что его продали родные братья, Иосифу было еще больнее.

Иосиф мог сломаться от такой несправедливости, проклясть имя своего Бога, разозлиться, обидеться, впасть в отчаяние.

Вместо этого он вспоминал о том, чему его учили с детства, и в первый день своего пленения решил остаться верным Богу при любых обстоятельствах, поступать по Его воле, служить Ему, мужественно встречать любые испытания и верно исполнять всякую обязанность (см. Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 214).

Возможно, ты, как Иосиф, не понимаешь, почему в твоей жизни происходит то или иное, но ты можешь так же, как Иосиф, посвятить себя Богу, Который дарует тебе победу.

В тюрьме

*Он велел схватить его и заточить в ту крепость,
где содержались узники царя (Быт. 39:20).*



Иосиф пережил два предательства. Сначала его предали братья, потом — жена Потифара. В обоих случаях последствия были горькими, но в конце концов привели к положительным результатам, причем не только для Иосифа, но и для многих жителей Египта, и для его родственников.

Иосиф вошел в дом начальника дворцовой стражи как раб. Потифар быстро заметил, что Бог благословляет этого еврея, и сделал его своим личным слугой и распорядителем над всем, что у него было. Но его жена обратила внимание на молодого и красивого мужчину и хотела соблазнить его. Иосиф отказался сделать такое зло перед Богом и своим хозяином, тогда она коварно подстроила все так, чтобы обвинить Иосифа в попытке изнасиловать ее. В результате он оказался в тюрьме.

Некоторые археологи отталкиваются от начала строительства Соломоном храма, чтобы датировать библейские события. Исходя из того, что строительство храма началось 480 лет спустя после исхода израильтян из Египта (см. 3 Цар. 6:1), они полагают, что Иосиф находился в Египте в период Среднего царства, во времена правления Сенусерта II, Сенусерта III и Аменемхета III, между 1894 и 1797 гг. до н. э. Другие ученые считают, что история Иосифа приходится на Первый переходный период, на 1699–1589 гг. до н. э., на времена господства в Египте гиксосов.

Папирус д'Орбиньи, хранящийся в Британском музее, написан веками позднее. В нем содержится мифологическое повествование о двух братьях-египтянах, которые напоминают Иосифа и Потифара. Анупу и Бата живут как отец с сыном, так как старший женат и заботится о младшем. Выбрав момент, когда Анупу нет дома, его жена пытается соблазнить Бату, однако Бата отказывается предать брата. Почувствовав себя отверженной, женщина рассказывает мужу, что Бата пытался соблазнить ее. Анупу преследует брата с ножом в руке, но, чудесным образом узнав правду, возвращается домой и убивает жену.

Некоторые археологи видят в этом повествовании сильно искаженную историю Потифара и Иосифа.

Из поведения Иосифа мы можем извлечь хорошие уроки верности Богу и тому, кто доверяет нам, самообладания, честности, веры, мудрости, мужества и резилентности. Молись сегодня о том, чтобы Бог наделил нас необходимыми чертами характера для того, чтобы достойно встретить вызовы, стоящие перед нами.



Ошибки Иуды

Прошло много времени, и умерла дочь Шуа, жена Иуды. Как только кончились дни плача, Иуда и его друг, адулламит Хира, пошли в Тимну на стрижку своих овец (Быт. 38:12).

Сразу после рассказа о продаже Иосифа в рабство Библия показывает нам Иуду, который отделяется от отца и братьев, чтобы поселиться с неким адулламитом Хирой. Мы не знаем, по каким причинам он расстается с семьей, возможно, Иуда потерял свой авторитет среди братьев из-за истории с Иосифом, а возможно, ему было тяжело видеть страдания отца из-за потери сына.

С этого момента Иуда принимает ряд неверных решений, которые приносят ему страдания, и эти страдания делают его выносливее и очищают. Рассмотрим некоторые из решений Иуды.

Он стал другом Хиры, адулламита, хананеянина, чьи ценности и принципы жизни очень отличались от принципов Бога Авраама, Исаака и Иакова.

Он женился на дочери другого хананеянина по имени Шуа, который, видимо, бывал в доме Хиры. Мы больше ничего не знаем о жене Иуды и ее отце, но в любом случае Иуда сделал неверный выбор, женившись на хананеянке (см. Быт. 28:1).

От этого брака родились три сына: Ир, Онан и Шела. Жена Иуды через какое-то время умерла. Своего первенца Иуда женил на Фамари, а вскоре Ир умер за свои грехи. Второй сын, Онан, отказался продолжить род брата, и Бог отнял у него жизнь.

Фамарь, оставшаяся вдовой, поняла, что свекор не собирается женить на ней младшего сына, и придумала план, чтобы сам Иуда стал отцом ее детей. Иуда попался в ее ловушку. Фамарь родила Фареса и Зару.

Жизнь Иуды превратилась в полный хаос. Жена и два сына умерли, невестка родила от него самого... Однако Иуда принимает решение, которое изменяет его жизнь: он признает, что поступал неверно (см. Быт. 38:26), и возвращается на добрый путь. Бог снова смог действовать в его жизни, направлять его. Иуда возвратился к семье и остался в истории как выдающийся сын Иакова.

Неважно, какого масштаба наши ошибки, потому что, как в случае Иуды, Бог с терпением ожидает возможности благословить нас, когда мы признаем наши ошибки и обращаемся к Нему.

Новый первенец



Скипетр будет в руке Иуды и жезл повелителя у ног его, пока не придет Тот, Кто покой принесет людям, Кому повиноваться будут народы (Быт. 49:10).

С момента, когда Иуда признал свою неправоту в отношении Фамари (см. Быт. 38:26), его роль в семье Иакова становится все заметнее. Именно он убедил отца отпустить в Египет Вениамина (Рувиму Иаков не доверился).

Иуда выступает основным посредником перед египтянами. Когда Иосиф говорит, что Вениамин останется в Египте, Иуда предлагает себя в рабы вместо брата (см. Быт. 44). Иуда выступает как лидер семьи, когда Иаков посылает его вперед, к Иосифу, чтобы заранее узнать о земле Гошен (см. Быт. 46:28).

Кульминация истории Иуды наступает в 49-й главе. Там звучат пророческие слова умирающего Иакова о каждом из его сыновей. Для некоторых это слова благословения, для других — слова проклятия. О некоторых Иаков говорит как о воинах, у других выделяет черты характера. Одним посвящены всего пара слов, другим — длинные фразы. Самые длинные пророчества — об Иосифе и Иуде.

Обоих Иаков благословляет. Иуде достается первородство, честь быть главным среди братьев. Ему достаются пророчества о великих победах и власти над народом. От его имени получают евреи свой второй этноним: иудеи.

Для христианина значение колена Иуды еще больше, потому что, как мы читаем в сегодняшнем стихе, власть не будет отнята от Иуды, пока не придет Мессия, Примиритель, Который победит смерть и грех, чтобы спасти человечество.

С генеалогической точки зрения Иисус происходит из колена Иуды через его сына Фареса, внука Есрома и так далее, до Марии и Иосифа, земных родителей Иисуса.

Жизнь Иуды вдохновляет. Человек, сбежавший от своих, чтобы вести образ жизни, противоречащий Божественным повелениям, признал свои ошибки, и Бог вел его дальше, используя во благо. Бог умеет делать прямым то, что было искривлено.

Помни, что даже если ты совершаешь большие ошибки, Бог может наладить твою жизнь, если ты признаешь, что был неправ.



Несчастья Иова

Даже малые дети меня презирают, лишь я поднимусь — дразнят меня. Самым близким друзьям я стал мерзок, те, кого я любил, от меня отвернулись (Иов. 19:18, 19).

Иов, человек праведный, боящийся Бога и удаляющийся от зла, пострадал от череды несчастий и оказался в крайне тяжелом положении. Он не знал, что Бог позволил сатане испытывать его до такой степени. Он только знал, что, будучи непорочным перед Богом, вдруг оказался в настолько плачевном состоянии, что хуже трудно вообразить.

Группа кочевников из Аравии совершили набег на его земли, увели весь скот, а слуг Иова убили. Внезапный пожар погубил всех овец и пастухов. Три отряда халдеев (семитский народ юга Месопотамии) угнали всех верблюдов, а погонщиков убили.

Тем временем дети Иова устроили праздник в доме старшего сына, но вдруг сильный пустынный ветер повредил основания дома, и он рухнул, похоронив под собой всех. В довершение всех бед сатана поразил Иова гнойными язвами с ног до головы.

Даже самые большие потери можно пережить, если рядом близкие, понимающие, добрые люди, помогающие пройти через испытание. Но Иову не приходилось рассчитывать на поддержку таких людей. Жена, видя все, что произошло, сказала ему: «Ты всё еще тверд в непорочности своей? Уж лучше прокляни Бога — и умри!» (Иов. 2:9). Три лучших друга Иова пришли поддержать его, но в разговоре лишь обвинили его самого во всех бедах — они подозревали его в скрытых грехах.

Все отвернулись от Иова, это видно из его слов в главе 19 — братья отдалились, знакомые чураются, близкие и друзья оставили, домочадцы и служанки забыли, слуги не приходят на зов, жене отвратительно его дыхание, родичам — его запах, и даже дети презирают страдальца.

Иов потерял все и был отвергнут всеми — ужасная трагедия. Возможно, тебе приходилось чувствовать себя, как Иов, или ты знаешь кого-то, попавшего в тяжелую ситуацию. В одном мы можем быть уверены: даже когда тебя бросают самые близкие, Бог остается с тобой в любых бедах. Так он обещал: «С вами Я во все дни до конца этого мира» (Мф. 28:20).

Вижу Тебя своими очами

*Раньше я лишь слышал о Тебе, а теперь
вижу Тебя своими очами (Иов. 42:5).*



Иов обладал необыкновенной резилентностью. Имея все, он все потерял. В книге Иова мы видим, что этот праведный человек страдал и пребывал в замешательстве от масштаба постигшего его зла. Однако сам он свидетельствует, что до этого невообразимого страдания он знал Бога лишь понаслышке, но пройдя испытание, увидел Его ясно, «своими очами».

Американская поэтесса и композитор Фанни Кросби (1820–1915) была одним из самых плодовитых авторов своего времени. Ее наследие, в основном религиозного характера, насчитывает более шести тысяч гимнов и песен, в том числе «Твердо я верю», «У креста» и «Не пройди меня, Спаситель».

Фанни потеряла зрение шести недель от роду вследствие респираторной инфекции, приведшей к воспалению глаз. Сельский врач был в отъезде, а один сосед посоветовал приложить горчичный пластырь. Это повредило глазные нервы и привело к полной слепоте. В пять лет Фанни потеряла отца. Несмотря на эти несчастья, девочка развивалась нормально и делала успехи в музыке, пела, играла на гитаре, арфе, фортепиано и органе.

Как-то один пастор, желая сделать Фанни комплимент, сказал:

— Как жаль, что Учитель, давший вам столько талантов, не дал с ними и зрения.

— Знаете, — ответила Фанни, — если бы в момент рождения я могла о чем-то просить, я попросила бы сделать меня слепой от рождения.

— Почему? — удивился пастор.

— Потому что так первое, что я увижу в жизни, будет лицо моего Спасителя!

Фанни Кросби была благословением для всех, кто ее знал, а ее гимны были и остаются источником вдохновения для многих христиан.

У Иова было зрение, у Фанни — нет. Но оба они смогли «увидеть» Бога умом и сердцем. Оба смогут увидеть Искупителя лицом к лицу в день, когда Он вернется. Станут реальностью слова Иова:

«Я знаю — Искупитель мой жив!

И в конце Он встанет над прахом!

Даже тогда, когда кожа моя распадется,

я во плоти моей увижу Бога!»

(Иов. 19:25, 26).

Ты и я тоже можем вдохновляться мыслью о том, что увидим Иисуса лицом к лицу, когда Он придет, чтобы взять нас с Собой на небо.



Неверные решения

Во времена, когда в Израиле правили судьи, случился в стране голод, и один из жителей Вифлеема, что в Иудее, решил перебраться в землю Моав — он, его жена и двое сыновей (Руф. 1:1).

Эльза и Ромуальдо, студенты теологического факультета, только что поженились. Они планировали уехать в другую страну и там закончить обучение. Оба молились, чтобы Бог направил их по верному пути. Многие советовали им повременить с переездом и сначала завершить обучение.

Но молодая пара не увидела в этих советах ответа на свои молитвы, и супруги отправились на новое место жительства. Там их ждало множество проблем с адаптацией, работой и здоровьем. Кроме того, им не удалось достичь цели своего переезда. Через некоторое время Эмилия и Ромуальдо были вынуждены вернуться в свою страну и начать жизнь с нуля. Несмотря на то, что они совершили ошибку, Бог благословил их, они окончили обучение и совершают плодотворное служение.

Книга Руфи начинается с неверного решения отправиться всей семьей в Моав, но Господь берет в Свои руки жизнь людей и превращает неудачи в победы. Елимелех мог бы держаться за обетования, данные Аврааму, Исааку и Иакову, поверить, что Бог обеспечит их необходимым во время голода. Но он взял свою жену Ноемиль, сыновей Махлона и Хилеона и переселился в Моав, страну, где поклонялись лжебогам.

Последствия были печальными. Пребывание в этом языческом регионе слишком затянулось, прошло десять лет. Сыновья, выросшие в этой атмосфере, женились на местных девушках, несмотря на то, что Бог ясно запретил браки и любые союзы с моавитянами (см. Втор. 23:3, 6).

Преждевременная смерть Елимелеха, Махлона и Хилеона поставила Ноемиль с невестками в трудное положение. В те времена и в той культуре женщина была защищена, только если жила с мужем, отцом или сыновьями, то есть с родственниками мужского пола. Ноемиль, Руфь и Орфа были бездетными вдовами, то есть находились в наихудшем положении.

Но Господь так выстроил обстоятельства, что Ноемиль и Руфь получили множество благословений: обращение Руфи, образование новой семьи, рождение сына.

Бог сегодня хочет руководить нашей жизнью. Если ты в какой-то момент принял неверное решение, пошел не по тому пути, то вручи Ему свою жизнь сегодня, чтобы с этого момента Он направлял тебя.

Дитя надежды



А соседки поздравляли ее, приговаривая: «У Ноемини сын родился». Назвали они его Оведом, и стал он отцом Иессея, отца Давида (Руф. 4:17).

Ноеминь была стойкой женщиной и не сдавалась перед трудностями. Когда умерли ее муж и сыновья, она осталась бедной и незащищенной. К счастью, Руфь решила заботиться о ней, что бы ни случилось: «Куда твой путь — туда и мой, где твое пристанище — там и мое, твой народ будет моим народом, твой Бог — моим Богом. Где ты умрешь, там и я умру» (Руф. 1:16, 17).

Но горе Ноемини оставалось с нею. Когда они с Руфью пришли в Вифлеем, местные жители узнали ее и стали звать по имени, которое означало «радость, приятная». Но женщина отвечает: «Не зовите меня Ноеминью, Марью зовите меня, потому что Всесильный *воистину* определил мне горькую участь» (Руф. 1:20). Таким сильным было ее страдание.

Однако Ноеминь не переставала доверять Богу, и Он приготовил для нее и многие радости. Руфь стала Его инструментом, благодаря ей жизнь Ноемини меняется снова, на этот раз к лучшему. Невестка работает, чтобы прокормить обеих, и рождается история любви, в которой мы находим множество чудесных уроков.

Руфь, смиренная и милосердная, находит милость в глазах Вооза, который как ближайший родственник выкупает собственность семьи и женится на Руфи. Следует еще одно огромное благословение: рождается первенец Овед, и мы видим Ноеминь с внуком на руках, а вокруг радующиеся за нее соседки.

Эти события послужили благословением не только их участникам, но и всему израильскому народу, потому что Овед стал дедушкой царя Давида и предком Мессии (см. Мф. 1:5, 6).

Несчастье Ноемини сменилось ликованием. Для верующего период бед становится временем возрастания, а не падения. Встречай день, помня, что после бури наступает штиль, после острой боли приходит радость.



Решение в сердце

Даниил решил не оскверняться ни яствами со стола царского, ни вином, какое пил царь. И он попросил главного царедворца избавить его от того, что могло бы его осквернить (Дан. 1:8).

Вавилонская империя стала самой могущественной в мире в VII—VI веках до н. э., сменив Ассирийскую империю. Царь Навуходоносор окружил Иерусалим, взял его, осквернил храм и увел в плен знатных молодых людей Израиля, чтобы дать им образование и использовать на благо растущей империи.

Даниил, Анания, Мисаил и Азария, все из колена Иуды, оказались в этой большой группе пленных. Они были готовы служить царю, но не жертвовать своей совестью. Первым испытанием стали яства с царского стола, еда, которая была нечистой по Божественным законам, посвященной идолам.

Даниил обратился к главному царедворцу от имени всех четырех и попросил провести испытание, которое в наши дни мы бы назвали клиническим испытанием. В «эксперименте» участвовали две группы, для каждой из которых была определена своя диета. Контрольная группа ела царскую пищу и вино, экспериментальная — овощи и воду. Был обозначен период испытаний: десять дней. Измеряемыми величинами были внешний вид и физическая сила участников.

Результат пристрастного обследования нам известен: лицом и телом Даниил, Анания, Мисаил и Азария выглядели здоровее участников контрольной группы.

Бог усилил естественные свойства овощей, так что эффект не был временным, но сохранялся до выпускных экзаменов, когда царь нашел, что они «в десять раз превосходят всех магов и заклинателей, какие только были в его царстве» (ст. 20).

В сегодняшнем тексте содержится замечательный урок — великие победы начались с молчаливого решения Даниила не оскверняться.

Будет хорошо, если мы решим в сердцах наших быть верными Богу прежде, чем нас постигнут искушения, трудности или испытания.

Не жди последнего момента, чтобы выбирать между послушанием и непослушанием Богу. Поступи, как Даниил, и реши быть верным Богу в любой ситуации. Тогда твои пути будут успешными, как у Даниила.

Страшные моменты



Воскликнул тогда Навуходоносор: «Благословен Бог Шадраха, Мешаха и Авед-Него! Он послал Своего ангела и спас рабов Своих, которые, на Него уповая, преступили слово царя. Они не пощадили себя, лишь бы не поклоняться идолу и не служить никакому богу, кроме своего Бога!» (Дан. 3:28).

Я (Д. М.) услышал этот рассказ от самой Габриэллы. Она пережила трагедию геноцида в Румынии, принадлежала к преследуемому этническому меньшинству и не раз оказывалась на грани смерти.

Однажды, находясь дома, она услышала шаги приближающегося патруля. Вооруженные мужчины искали, кого убить. Габриэлла знала, что убежать бесполезно, ее бы вмиг догнали, поэтому решила спрятаться, хотя те люди, как правило, без труда находили прячущихся.

Она залезла в небольшое болотце около дома, оставив на поверхности только часть лица. Так она провела около суток, в страхе, невольно вздрагивая от шумов и шагов убийц, но молясь Богу. И Бог был с ней в течение этих ужасных часов.

В конце концов ей удалось бежать и спастись от геноцида. После того страшного дня она полностью посвятила себя Богу.

Даниил и его товарищи прошли через разные испытания, угроза жизни была реальной. Но они вышли победителями и стали только более стойкими.

Одно из испытаний пришлось на долю только троих — Анании, Мисаила, Азарии. Они отказались поклониться тридцатиметровой золотой статуе, которую Навуходоносор повелел сделать для самовозвышения.

Молодых людей кинули в печь, которая была настолько раскалена, что погибли воины, бросавшие их. Бог явил Свою силу, и огонь не тронул ни одного из троих иудеев. Чудо было настолько явным, что Навуходоносор издал указ, по которому запрещалось хулить Бога иудеев.

Бог не всех призывает проходить через такие испытания, которые достались Габриэлле или Даниилу. Но какие-то испытания приходится проходить всем. Бог сильнее любых угроз и заверяет нас: «Никогда не забуду тебя и в беде тебя не оставлю» (Евр. 13:5).



Под давлением

Иди и собери всех иудеев, какие только найдутся в Сузах, и поститесь ради меня, не ешьте и не пейте ничего три дня и три ночи, и я буду также поститься со своими служанками. А потом отправлюсь к царю вопреки закону, и если суждено мне погибнуть, то я погибну (Эсф. 4:16).

Похоже, Эсфирь последней узнала ужасающую новость — с подачи Амана царь Артаксеркс издал указ, обрекающий на смерть всех евреев — молодых и старых, женщин и мужчин. Было разрешено убивать их и забирать себе их имущество.

Быстрые царские гонцы доставили указ во все уголки страны, и теперь все евреи рыдали, молились, постились (см. Эсф. 4:3). Эсфири рассказали, что Мардохей, ее приемный отец и защитник, в рубище стоит у царских ворот, но не знала почему.

Через слуг Мардохей передал Эсфири сообщение, в котором пересказывал случившееся и требовал, чтобы она вступилась за евреев перед царем. Эсфирь оказалась перед трудным выбором. Послушаться Мардохея означало подвергнуть свою жизнь опасности, потому что по закону тот, кто осмелился предстать незванным перед царем, должен быть казнен, если только царь не протянет к нему свой золотой скипетр.

Эсфирь объяснила все это Мардохею, но тот настаивал: «Не думай, что в царском дворце тебе не грозит та же участь, что ждет всех остальных иудеев. Если ты сейчас промолчишь, то помощь и избавление будут дарованы иудеям иным путем, а ты и весь род ваш погибнете. Как знать, быть может, для этого времени ты и достигла царского звания?» (ст. 13, 14).

Эти слова возложили на Эсфирь огромную ответственность. Она решила рискнуть жизнью и попытаться заступиться за свой народ. Так она выразила свою решимость: «Если *суждено мне* погибнуть, то я погибну».

Возможно, нам не придется принимать решения такого характера, как у Эсфири, но, какой бы ни была наша дилемма, Господь поможет сделать наилучший выбор и поведет нас вперед, даже если для этого придется пройти через боль.

Пурим



Царица Эсфирь, дочь Авихаиля, вместе с иудеем Мардохеем данной ей властью утвердила и второе послание о Пуриме, оно было послано ко всем иудеям по всем ста двадцати семи областям царства Ксеркса с пожеланиями мира и верности (Эсф. 9:29, 30).

Праздник Пурим (мн. ч. от евр. *пур* — жребий) называется так потому, что Аман, чтобы выбрать день уничтожения евреев, бросал жребий (см. Эсф. 3:7). Пурим отмечается и сегодня, это один из самых веселых еврейских праздников.

Избавление иудеев от смерти, как об этом повествует книга Эсфири, празднуется за месяц до Пасхи, 14 адара. Как правило, эта дата приходится на март. В этот день в семьях и общинах читают свиток Эсфири и вспоминают, каким чудесным образом пришло избавление.

Во время чтения, когда упоминается имя Амана, все топают ногами или шумят специальными трещотками, как бы осуждая его. Только в этот день подается особое треугольное печенье с начинкой из варенья.

Кроме того, люди жертвуют еду в благотворительные организации, как об этом сказано в Эсф. 9:22. В некоторых местах люди облачаются в костюмы героев книги Эсфири.

Сегодняшний стих показывает нам, насколько изменились Эсфирь и Мардохей после кульминации истории.

Мардохей был одним из уведенных в Вавилон из Иерусалима евреев, он усыновил и воспитал свою двоюродную сестру Хадасу, жили они в Сузах, царском городе. Простые люди в результате ряда событий становятся важными персонами, более того, двумя самыми влиятельными лицами в империи (см. Эсф. 2:8; 9:4, 20, 29; 10:2, 3).

Мы прослеживаем здесь и проявление резилентности. После переживаний и неуверенности Эсфирь и Мардохей, несмотря на свое скромное происхождение, поднимаются на вершину мировой империи. И, что главное, Бог делает их Своими инструментами для спасения Своего народа.

Когда мы пребываем с Богом, то даже проходя через ситуации боли и тревоги, можем рассчитывать на то, что Он укажет выход, как в случае Эсфири и Мардохея.

Молись сегодня о Божьей защите, о том, чтобы Его сила проявлялась в твоей жизни.



Должен претерпеть

Он — Мною избранное орудие, чтобы принести весть об имени Моем язычникам, и царям, и народу Израиля. Я Сам покажу ему, как много он должен претерпеть за имя Мое (Деян. 9:15, 16).

Клайв Стейплз Льюис (1898–1963), известный в основном как автор «Хроник Нарнии», родился в христианской семье, но в пятнадцать лет заявил, что он атеист. Необыкновенно умный, в двадцать два года он уже преподавал философию и литературу в Оксфорде.

Читая христианских писателей Честертона и МакДоналда, он нашел ответы на свои вопросы о существовании зла и боли. В тридцать три года состоялась его беседа с Джоном Рональдом Руэлом Толкином, написавшим «Хоббита» и трилогию «Властелин колец». Эта беседа стала поворотной для Льюиса.

Некоторое время спустя, во время поездки вместе с братом на мотоцикле в Уипснейдский зоопарк, Клайв стал христианином. Он сам потом писал, что, выезжая, не верил в Иисуса Христа как Сына Божьего, а когда приехал в зоопарк, был уже верующим. Для него этот момент стал самым важным в жизни. Его произведения во многом способствовали тому, чтобы интеллектуалы и представители высшего класса становились христианами.

За двадцать веков до этого другой путешественник пережил обращение, когда направлялся в Дамаск. Это был Савл, фарисей из города Тарса в Киликии (сегодня это Турция), преследователь христиан.

Иисус призвал его и показал необходимость пострадать и нести Евангелие язычникам и царям, которые иначе не могли узнать о Христе. Бог призвал его страдать под плетьюми, камнями, в тюремных камерах, быть преследуемым, находиться в опасности.

Льюису тоже пришлось страдать после обращения. Его жена умерла от рака в возрасте сорока пяти лет. Эта потеря была для Льюиса крайне болезненной. Вскоре у него обнаружили заболевание почек, которое через три года привело его к смерти. Знакомство с Иисусом помогло ему понять, что в страдании может быть смысл, так он смог преодолеть трудности и умер с верой во встречу с Господом.

Павел и Клайв страдали, хотя жили в общении с Иисусом. Но боль удерживала их рядом с Богом, Который обещает: «Если призовешь Меня в день бедствия — спасу тебя» (Пс. 49:15).

Будущий венец



На добром поприще я подвизался, ныне бег жизни моей завершился. Я сохранил во всех испытаниях веру свою — залог того, что ждет меня в будущем венец праведности. Сам Господь, Судья праведный, даст его мне в День Свой. И не мне одному, но и всем чающим явления Его (2 Тим. 4:7, 8).

В 1967 году Джони Эриксон Тада, веселая спортивная девушка, неудачно прыгнула в воду в Чесапикском заливе и сломала позвоночник. Ее парализовало от ног до плеч. Джони было восемнадцать лет. Девушка долго боролась с гневом, депрессией и желанием умереть. Но после двух лет борьбы она начала принимать реальность, адаптироваться к своему положению и находить смысл в жизни.

Она научилась рисовать, держа кисть в зубах, написала автобиографическую книгу, проданную миллионным тиражом. До сих пор она ведет активную жизнь, написала сорок восемь книг на темы инвалидности и христианства, помогла многим людям понять смысл боли и страданий. В своей книге «Когда Бог плачет» она перечисляет множество причин, по которым Бог позволяет нам страдать. Одна из них — совершенствование через невзгоды (см. Евр. 2:10).

История Джони — пример героической резилентности. Но история апостола Павла предлагает еще один шаг в сторону вечности. Он много страдал, его страдания перечисляются во 2 Кор. 11. Но в конце своей жизни Павел написал текст, который говорит о венце праведности, который предназначен и для него, и для нас.

Условие — с нетерпением ожидать пришествия Иисуса. Как? Наша жизнь должна вращаться вокруг Иисуса, нашего Друга, Господа и Спасителя; нашим самым горячим желанием должно быть встретиться с Ним.

Существует такая стратегия сбыта товаров, как овербукинг. Например, авиакомпания продает больше билетов, чем есть мест в самолете, рассчитывая, что часть покупателей изменит свои планы, а кто-то опоздает на рейс. Поэтому можно явиться на посадку и обнаружить, что все места заняты.

Но если Бог обещает нам венец, то мы точно его получим. Это питает нашу надежду и укрепляет наши отношения со Христом, пришествия Которого мы с нетерпением ожидаем.



Все во благо

И мы знаем: Бог действует с теми, кто любит Его, с теми, кого призвал Он во исполнение намеренья Своего; им Он всё обращает во благо (Рим. 8:28).

Тадж-Махал — комплекс зданий из мрамора, построенный падишахом империи Великих Моголов Шах-Джаханом (1592–1666) в Агре (Индия). Это одна из жемчужин мировой архитектуры всех времен. Самое интересное в истории Тадж-Махала — причина его существования.

Здание было построено не в честь великих побед, а для того, чтобы почтить память любимого человека. Прекрасное творение родилось из боли и осталось в веках.

Во время свадьбы двадцатилетнего наследного принца Шах-Джахана и девятнадцатилетней дочери визиря Арджуманад Бану Бегам отец жениха дал невестке новое имя: Мумтаз-Махал, что означает «украшение дворца». Супруги счастливо прожили вместе девятнадцать лет. У них было четырнадцать детей, при рождении последнего ребенка Махал умерла.

Так сильно скорбел Шах-Джахан о потере, что объявил в стране двухлетний траур. Чтобы увековечить память о возлюбленной жене, он решил построить монумент, прекраснее которого не будет в мире. Двадцать два года двадцать две тысячи строителей усердно трудились, и был воздвигнут мавзолей, который до сих пор удивляет и завораживает миллионы людей.

Из боли и горечи человека, потерявшего любимую, родилось произведение искусства. Так бывает в жизни: после мучительных переживаний приходит радость.

На протяжении мая мы говорили о резилентности, стойкости и мужестве, чтобы помнить, что боль может переродиться в благословение. Если мы живем с Богом, то жизненные опыты, которые могут быть тяжелыми и нежелательными, по Его воле становятся средством достижения высот. Об этом говорит сегодняшний стих.

Если ты не понимаешь, почему в твоей жизни происходит что-то плохое, то вместо того, чтобы сердиться на Бога, обратись к Нему с молитвой: «Любящий Отец, я не понимаю причины моей боли, но укрепь мою веру, чтобы я принял эту ситуацию, и пока длится это испытание, будь мне опорой, яви мне Твое избавление и благоволение».



ИЮНЬ

Служение



Служить

Так вот, Израиль, как ты думаешь, чего ждет от тебя Господь, Бог твой? Не того ли, чтобы ты благоговел перед Ним и ходил путями, на которые Он направляет тебя, чтобы любил Его и служил Господу, Богу твоему, всем сердцем своим и всей душою; чтобы ради твоего же благополучия ты во всем следовал заповедям Господа и установлениям Его, которые ныне возвещаю тебе? (Втор. 10:12, 13).

Глагол «служить» употребляется в нескольких значениях: исполнять свои обязанности по работе, состоять на службе, состоять в вооруженных силах, работать на кого-то, действовать по чьей-то воле и на чье-то благо, оказывать услуги, использоваться для каких-то целей, отправлять церковные обряды.

В психологии тема служения в последние годы стала предметом исследований в контексте волонтерской работы, альтруизма, заботы о больных и благотворительности. Под служением в основном понимается совокупность действий во благо кому-то, ради какого-то дела, для удовлетворения нужд ближнего. В исследованиях также поднимается тема влияния служения на физическое и психическое здоровье, продолжительность жизни, ощущение счастья и благополучия.

Австралийская ученая Дебби Хаски провела большое исследование для выяснения связи между волонтерством, здоровьем и благополучием, в котором участвовали европейцы старше пятидесяти лет. У тех участников, которые были вовлечены в волонтерское движение, здоровье было крепче, они были более оптимистичны и удовлетворены жизнью, чем те, которые в волонтерском движении не участвовали. Эти результаты заставляют задуматься о том, что служение может стать мощным психотерапевтическим инструментом, предотвращающим и облегчающим физические и психические заболевания.

В Библии служение представлено в разных формах. Это и служение Богу — подчинение Ему и послушание Его заповедям, и подчинение одного человека другому. Сегодняшний стих говорит нам, что служение Богу — одна из основных обязанностей человека, которая к тому же содействует его благополучию и благополучию окружающих.

Бог просит, чтобы мы служили Ему всей душой и всем сердцем, потому что только так мы сможем быть счастливы и достигать полноценного развития.

Будем же служить Богу с любовью и благодарностью за то, что Он делает для нас. Проявим любовь к ближним, и пусть Бог действует через нас.

Зеркальные нейроны

Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но для того, чтобы служить и отдать Свою жизнь как выкуп за многих (Мф. 20:28.)



В 1990-х годах группа исследователей из Пармского университета (Италия) под руководством нейробиолога Джакомо Ризцоллатти изучала премоторную кору макак. Эта область головного мозга отвечает за планирование и исполнение волевых действий. Исследователи хотели локализовать нейроны, которые контролируют движения руки, и для этого использовали электроды, измеряющие активность нейронов при каждом действии.

Их внимание привлекло интересное явление: нейроны активизировались, хотя животное не совершало никаких действий. Вначале это казалось ошибкой, но при более пристальном рассмотрении оказалось, что нейроны активизировались, когда макака наблюдала за действиями исследователя. Эти нейроны назвали «зеркальными», так как они как бы «отражали» в мозге действия других существ.

Позднее у человека были обнаружены системы зеркальных нейронов, которые активируются не только при наблюдении за действиями других, но и при воспоминании о них. Считается, что системы зеркальных нейронов участвуют в построении межличностных отношений, так как позволяяют имитировать и понимать других людей.

Переходя в область духовного, мы можем сказать, что, изучая жизнь Иисуса Христа и Его служение, мы готовимся к тому, чтобы действовать так же. Если бы мы посвящали каждый день один час на размышления о жизни нашего Господа, анализировали ее шаг за шагом, воображали каждую описанную в Священном Писании сцену, то мы бы отражали, как зеркало, славу Господа, сами преображаясь в образ Его (см. 2 Кор. 3:18; Э. Уайт. Желание веков, с. 83).

Сегодня мы можем взглядом веры взирать на Христа (см. Евр. 12:2), Который сказал: «Уверю вас, верящий в Меня будет делать то, что Я делаю, и даже большие дела совершит, потому что Я уйду к Отцу» (Ин. 14:12). Любимый ученик призывает нас подражать хорошему: «Друг мой, следуй доброму примеру, а не злomu. Кто делает добро, тот от Бога; кто делает зло, тот Бога не знает» (3 Ин. 11).

Реши сегодня подражать Христу, Который пришел не для того, чтобы служили Ему, а для того, чтобы служить людям и отдать за них Свою жизнь.



Человеческий потенциал

Мы — творение Божие и созданы во Христе Иисусе для добрых дел, свершать которые нас Бог преуготовил (Эф. 2:10).

Одним из выдающихся ученых XX века в области психологии был Абрахам Маслоу, много писавший о развитии человеческого потенциала.

Маслоу начинал с изучения жизни некоторых людей, которые максимально развили свой потенциал, например, Авраам Линкольн, Томас Джефферсон, Махатма Ганди, Альберт Эйнштейн, Элеонор Рузвельт и другие. Затем он проанализировал характеристики, которые были общими для этих людей, чтобы определить, какие факторы способствуют развитию человека.

Среди этих характеристик, например, были так называемые демократические принципы, связанные с социальным интересом, солидарностью, состраданием к человечеству. Другими словами, они были заинтересованы в ближних не только в теории, но и на практике. Они работали и боролись ради этих принципов, были настоящими слугами народа. Таким образом, их личное развитие прогрессировало по мере того, как они служили человечеству.

Элеонор Рузвельт, супруга президента США, много сделала в области социальной справедливости и прав человека. Она выступала за равноправие женщин, афроамериканцев, простых рабочих. Элеонор была убеждена, что помогать другим — безусловный долг.

Был случай, когда она отказалась стать членом группы женщин-аристократок, потому что они запретили афроамериканской певице Мариан Андерсон выступить на концерте в Зале конституции, который вмещал семь тысяч человек. Элеонор Рузвельт добилась, чтобы концерт перенесли в Мемориал Линкольну, расположенный в историческом центре Вашингтона. Там певицу слушали шестьдесят пять тысяч человек.

Выступая в ООН, Элеонор сказала, что всеобщие права человека начинаются в маленьких местах рядом с домом, то есть с каждого из нас. Ее по праву называли первой дамой мира.

В Послании к ефесянам апостол Павел указывает, что каждый из нас был создан в Иисусе Христе для добрых дел. Это означает, что мы — творение Бога и, пребывая во Христе, можем жить, творя добро. Это цель, которая делает осмысленным наше существование.

Развитие человеческого потенциала возможно настолько, насколько мы посвящаем себя той цели, для которой были созданы, а именно для совершения добрых дел.

Молись, чтобы Бог открыл тебе, какие добрые дела приготовлены для тебя, и помогай тому, кто находится рядом с тобой.

Тысяча и один способ служить

Пусть каждый из вас пользуется тем даром, какой получил от Бога, чтобы служить другим, верно распоряжаясь всяким даром благодати Божией (1 Петр. 4:10).



Дары, которыми мы наделены, определяют способ служения, в котором мы будем наиболее успешны. Дар — это способность, которая ясно заметна в нас. От дарящего зависит, как выглядит подарок, от Святого Духа зависит, каким будет наш дар. А вот развитие этого дара зависит от нас, от того, как мы им распорядимся. Каждый из нас получает по крайней мере один дар, от нас ожидается, что мы будем развивать его, используя на благо ближним.

Бецалел и Оголиав отличались мастерством и знаниями в области искусств. Они умело работали с золотом, серебром, бронзой, деревом и драгоценными камнями. Кроме того, они умели учить своему искусству других. В то время их таланты были востребованы для строительства святилища (см. Исх. 35:30–35).

Хеман, Асаф и Этан были музыкально одаренными левитами и служили Богу пением в святилище, вдохновляя народ прославлять Бога (см. 1 Пар. 6:31–48).

Ученики Иисуса получили дары исцеления больных, воскрешения мертвых и изгнания бесов. Они служили Богу, облегчая страдания людей (см. Мф. 10:8).

Апостол Павел, среди даров которого выделялся дар проповеди, силой Божьей умножал церкви в регионе Средиземного моря.

Член эфесской церкви Гай жертвовал средства на поддержку миссионеров, которые шли от церкви к церкви (см. 3 Ин.).

Скромная швея по имени Тавифа использовала свои способности в служении Богу, заботясь о бедных и изготавливая для них одежду.

Мы можем служить Богу разными способами. Знаешь ли ты свой дар? Возможно, это не дар чудотворения или воскрешения, но какой-то дар у тебя точно есть, а значит, есть и способ служить Богу и ближним. Помни: «Разные есть дарования, но Дух — один; разные есть и служения, а Господь — один; и действия — разные, Бог же, всё во всех производящий, — один. Для *общей* пользы, однако, каждому дается *особое* проявление Духа» (1 Кор. 12:4–7).

Позволь Богу действовать через тебя и твой дар.



Верный слуга

«Хорошо, добрый и верный слуга, — сказал ему господин его, — ты был верен в малом, и я многое доверю тебе. Приди на пир мой и раздели радость господина твоего» (Мф. 25:21).

Бог желает, чтобы каждый человек служил своим ближним. Бескорыстно помогая другим, мы становимся счастливее. Служение зависит от талантов и даров. Но как выяснить, в каком служении я буду успешнее всего? Как раскрыть свои дары?

Я (Л. Ф.) познакомилась с Карлосом, когда работала в магазине моих родителей в Мар-дель-Плата (Аргентина). Этот немолодой мужчина приезжал на велосипеде каждую пятницу и покупал два килограмма меда. Он зарабатывал на жизнь тем, что закупал продукты и затем перепродавал их, идя из дома в дом.

Однажды он заинтересовался Библией, и я пообещала, что подарю ему экземпляр, если он согласится изучать ее вместе со мной. Через несколько месяцев Карлос принял Христа и решил посвятить свою жизнь служению Ему. Он продолжил продавать продукты, но на багажнике велосипеда разместил объявление о библейских уроках, программах «Как бросить курить» и других мероприятиях, проводимых церковью, в которую он ходил. Если кто-то интересовался, Карлос вручал ему брошюру или рассказывал, как проходят мероприятия.

У него всегда было чем поделиться с теми, кто нуждался больше него. В течение нескольких лет он вел записи по библейским темам, которые изучал. Со временем Карлоса избрали в церкви диаконом, и в субботу его можно было видеть на входе в молитвенный дом, от всего сердца приветствующего приходящих.

Иисус учит, что Бог дает дары и способности всем: «Одному дал он пять талантов, другому — два и третьему — только один, каждому в соответствии с их способностями, сам же уехал» (Мф. 25:15). Нет такого верующего, у которого нечем поделиться с другими, нечем послужить Господу. Наша задача — использовать и умножить для славы Божьей то, что нам дано.

Если ты хочешь понять, какое служение больше всего подходит тебе, начни с того, что ты умеешь делать, и ищи способ, позволяющий тебе применить умения на пользу ближним. Чтобы открыть и развить способности, необходимо пробовать себя в различных видах служения. Иногда члены церкви, родственники или друзья видят твои способности и побуждают тебя использовать их.

Применяя на практике то, что ты уже умеешь делать, ты умножишь свои таланты. Тогда однажды ты услышишь: «Хорошо, добрый и верный слуга... ты был верен в малом, и я многое доверю тебе. Приди на пир мой и раздели радость господина твоего».

Призыв на служение

*И я услышал, как Владыка Господь вопрошал:
«Кого Мне направить к народу Своему? Кто
будет вестником Нашим?» Я отозвался:
«Я готов пойти — отправь меня!» (Ис. 6:8).*



Флоренс Найтингейл родилась в 1820 году в богатой аристократической семье. Ее отец, в свое время учившийся в Кембридже, научил ее философии, языкам, математике и другим наукам. В ту эпоху женщинам почти нигде было применять свои знания. Флоренс желала служить людям, но обычаи ограничивали ее.

Тем не менее в семнадцать лет она почувствовала, что Бог призывает ее для особого служения. «Бог позвал меня и спросил, буду ли я делать добро во имя Него, не стремясь к известности», — записала девушка в своем дневнике.

Сначала Флоренс не была уверена, на какое служение она призвана, но постепенно поняла, что ее призвание — заботиться о больных, хотя в то время профессия медсестры считалась не вполне приличной. Однако, движимая своими убеждениями, она пошла против своей семьи и социальных устоев, чтобы быть полезной людям.

В 1853 году началась Крымская война, в которой против России воевала коалиция Британии, Франции, Османской империи и Сардинского королевства. Тогда Флоренс смогла применить на деле свои познания в науке. Вместе с тридцатью восьмью женщинами — монашками и сестрами милосердия — она проводила в жизнь гигиенические и санитарные принципы, благодаря чему за короткое время смертность в полевых госпиталях снизилась с сорока до двух процентов.

Ее называли «леди со светильником», потому что ночами она обходила палаты с лампой в руках, заботясь о раненых. Свет Флоренс Найтингейл, пионерки современного сестринского дела, и сегодня вдохновляет людей.

В Библии мы читаем о том, как многие люди слышали призыв Бога на служение: Моисей, Гедеон, Исайя, апостолы и многочисленные жители разных стран и народностей (см. Откр. 14:6). Тебя и меня Бог тоже призывает служить Ему. Отзовемся мы на Его приглашение или сделаем вид, что не слышим? Станут ли общественные устои отговоркой, чтобы отказаться от служения? Готовы ли мы делать добро во имя Христа, не ожидая известности и вознаграждений?

Подумай сегодня над призывом, с которым Бог обращается к тебе. Ты знаешь, как будешь служить Ему? Помни, что Бог облегчает боли людей нашими руками. Господь продолжает спрашивать: «Кто будет вестником Нашим?» Решись и ответь: «Я готов пойти — отправь меня».



Добровольное служение

...Служа усердно и земным своим господам, как Господу, а не как людям. Знайте, что добро, содеянное всяким человеком, будь он раб или свободный, тем же самым обернется для него от Господа (Эф. 6:7, 8).

Добровольческое движение (волонтерство) — социальное служение, приносящее много пользы. Человек добровольно, без давления со стороны, решает служить другим там, где есть проблемы или нужды. Его действия улучшают чью-то ситуацию — одного человека или группы людей, но и сам он получает пользу для себя.

Группа исследователей под руководством Кларка Кэмпбелла выяснила, что участие студентов медицинского факультета в миссионерском служении влияло на их психологическое состояние. Уже после десяти дней добровольного служения у них снизился уровень стресса, и этот эффект длился еще шесть месяцев.

В другом исследовании, проведенном Лиз О'Брайн в Англии и Шотландии, опрошенные волонтеры свидетельствовали о значительном улучшении самочувствия на фоне снижения стресса.

Эмили Гринфилд и Надин Маркс из Висконсинского университета в Мадисоне выяснили, что участие в определенных добровольческих мероприятиях улучшало психологическое состояние.

Но какой тип добровольческой деятельности улучшает здоровье?

В одной из публикаций Американской психологической ассоциации высказывается мысль, что важную роль играет мотивация. В исследовании, проведенном в 1957 году в Висконсине, было выделено две группы волонтеров: те, которые включились в добровольческую работу для того, чтобы чувствовать себя лучше или убежать от своих проблем, и те, кто участвовал просто для того, чтобы принести пользу другим. Во второй группе уровень смертности был в три раза ниже, чем в первой. Это может означать, что мотивы добровольческой деятельности влияют даже на продолжительность жизни.

Другими словами, добровольческое служение приносит много пользы и в краткосрочном, и в долгосрочном плане, и для того, кому помогают, и для самого добровольца. Но убедись, что, служа другим, ты не ставишь себя в центр служения. Если ты искренне заинтересован в тех, кому служишь, то испытываешь благословения. Вот Божье обетование: «Добро, содеянное всяким человеком, будь он раб или свободный, тем же самым обернется для него от Господа».

Жизнь или служение?

*Благодарю Господа нашего Христа Иисуса
бесконечно: Он дал мне силу, признал меня верным
и сделал служителем Своим (1 Тим. 1:12).*



Вечером 30 октября 2002 года группа учащихся медицинского факультета Католического университета Чили ехала в поезде на студенческие соревнования. Даниэла Гарсия, студентка четвертого курса, была спортсменкой, и ее участие было особенно ценным.

Но через час после начала поездки Даниэла, переходя из вагона в вагон, выпала из поезда на рельсы. Она не почувствовала боли, но поняла, что ушиблась лбом. Девушка попыталась дотронуться до раны, но у нее ничего не получилось. Она хотела сесть, и тогда поняла, что лишилась рук и ног.

Даниэла подумала, что если проедет еще один поезд, то ее ждет смерть. Она перекатилась, чтобы сползти с рельсов, и принялась кричать. К счастью, ее услышали сразу же, и медицинская помощь подоспела вовремя. Несмотря на большую потерю крови, ее удалось спасти.

Несколько недель Даниэла оставалась в больнице, потом ее перевели в реабилитационный центр, где ей предоставили протезы. Девушка обратила внимание, что главный врач центра тоже использовал протез вместо отсутствующей руки.

Даниэла понимала, что ее жизнь уже не будет прежней, но ей запали в душу слова врача: «Твоя жизнь будет такой, какой ты ее сделаешь».

В своей автобиографической книге «Я выбрала жизнь» Даниэла рассказывает, что решила преодолевать трудности. Каждое препятствие она принимала как вызов и благодаря упорству и силе воли стала первым врачом без рук и ног в мире.

Мужество и оптимизм, с которым Даниэла встретила инвалидность и процесс реабилитации, вызывают восхищение. Но еще удивительнее то, что девушка сделала со своей жизнью потом. Она посвятила себя реабилитации детей-инвалидов. Она как никто другой могла понять их переживания и внушить надежду, чтобы идти дальше.

Случаются трагедии, которые невозможно объяснить. Но даже в них можно увидеть возможность служить, вместо того чтобы сдаться и жить в одиночестве. Проси Бога, чтобы твои несчастья стали возможностью делать добро другим. Ты увидишь, что через служение тебе и в страдании откроются новые горизонты.



Черные флаги

Христос через веру вашу воистину мог жить в сердцах ваших, чтобы вы, укорененные и утвержденные в любви, в состоянии были вместе со всем святым народом Его постичь, что есть широта и долгота, высота и глубина любви Христовой, и могли познать эту стоящую выше всякого познания любовь Его и преисполниться всей полнотой Божией (Эф. 3:17–19).

Икике — город и морской порт на самом севере Чили. Благодаря красивым пляжам и свободной экономической зоне там активно развивается туризм.

Своим происхождением город обязан добыче селитры — так в обиходе называют минералы, содержащие нитраты и используемые в качестве сельскохозяйственных удобрений, а также для производства взрывчатых веществ.

Наибольшим спросом селитра пользовалась в XIX веке, поэтому в это время город активно развивался. Но начало и развитие производства синтетической селитры в конце Первой мировой войны подорвало экономику данного сектора. Ситуация постепенно ухудшалась, дойдя до нижней точки в середине XX века. Кризис был настолько тяжелым, что 21 мая 1957 года во всех домах Икике были вывешены черные флаги — город погрузился в траур.

В 1960 году в город приехала молодая пара, продававшая христианские книги.

— Как вам в голову пришло пытаться продавать книги здесь, где людям не хватает денег на еду? — спрашивали их. — Тут уже был один парень с книгами, он уехал несколько дней назад, увидев, что творится в городе.

Но молодые люди уверенно ответили:

— Если хотя бы один человек уверует в Бога через нашу работу, мы не зря проведем здесь время.

Мысль об одном человеке вдохновляла их. Один человек — этого было достаточно, чтобы оправдать все усилия. Понимаешь, что делает служение ценным? Понимаешь, что толкает людей на служение?

Иисус «вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление» (Евр. 12:2; Син. пер.). За одного человека, только за тебя Иисус уже был готов пойти на крест! Даже если бы можно было спасти только тебя, Он сделал бы это!

Мой (Л. Ф.) тесть, Рауль Лабра, и его жена стали лидерами Латинской Америки по продаже христианской литературы в том году. Нескольких месяцев было достаточно, чтобы принести надежду тысячам людей.

Те, кто соприкоснулся с Божьей любовью, желают передать ее другим, невзирая на трудности. Объединившись со Христом, они хотят служить Ему, открывая миру широту и долготу, высоту и глубину любви Христовой.

Делай добро, не глядя на лица

Итак, пока есть возможность, станем же делать добро всем, а особенно — своим по вере (Гал. 6:10).



Мэри Энн Зигхарт — журналистка, которая писала о политике, общественных явлениях и жизни в целом для престижных британских журналов.

То, что она талантлива, было очевидно с молодости, но ее упрекали в бестактности и безразличии в общении с людьми. Например, она могла долго беседовать с человеком, а потом пройти мимо и не поздороваться. Однако такая «невоспитанность» не является ее отрицательной чертой. Она страдает прозопагнозией — расстройством, которое мешает ей распознавать лица и узнавать людей.

Чтобы преодолеть этот недостаток и каким-то образом узнавать людей, Мэри Энн разработала ряд стратегий. Она обращает внимание на тон голоса, прическу, жесты и походку, старается запомнить цвет глаз и так далее.

Помимо своей работы Мэри Энн участвует в работе фонда, который занимается образованием людей в экономической, политической и общественной сферах. Через это она проявила свой интерес к социальной справедливости, хотя и не узнает тех, кому оказывает помощь.

Непросто оказывать помощь, не оценивая нуждающегося в ней. Очень часто люди подсознательно или сознательно делят нуждающихся на тех, кто «заслуживает» помощи, и на тех, кто ее «не заслуживает». Не все осознают, что такая «болезнь», как эгоизм или гордость, искажает восприятие, и порой помощь получают лишь те, кто может каким-то образом отблагодарить за нее.

Сегодняшний стих указывает, что мы должны использовать любую возможность для того, чтобы делать другим добро, не обращая внимания на их «достоинства» или «недостатки». Любовь Христа исцеляет искаженное восприятие так, что мы становимся способны делать добро всем, а особенно единоверцам.

Подумай о том, кому ты можешь сегодня помочь. Может, у кого-то из твоих соседей нет денег, чтобы купить еды? Кто-то из знакомых остался без работы? Коллега болен? Все это твои возможности помогать. Не упускай их.



Величие служения

Цари язычников господствуют над своими подданными, и те, кто властвует над ними, «благодетелями» именуются. Но у вас не должно так быть: кто у вас выше других по своему положению, тот должен вести себя как младший, и начальник — как слуга. Кто же больше: тот, кто за столом, или тот, кто прислуживает ему? Не тот ли, кто за столом? Я же среди вас как слуга (Лк. 22:24–27).

Университет Тэйлора — межконфессиональный христианский университет, расположенный в Индиане (США). Он был основан в 1846 году.

Много лет назад, когда иностранных студентов в этом университете еще было мало, туда приехал поступать молодой человек из Африки. Для учебного заведения это было большим событием, особенно ввиду его хорошей академической подготовки. Ректор лично приветствовал его и провел по всем зданиям кампуса. После того, как они побывали в общежитии, он предложил новому студенту выбрать любую комнату. Ответ вызвал удивление: «Если есть комната, в которой никто не хочет жить, поселите меня туда». Ни до, ни после него никто не обращался с такой просьбой.

Поставить чужие интересы выше своих — так поступал Христос, наш высший пример служения. Это сочетание готовности, жертвенности и смирения, которое преодолевает усталость и желание комфорта, чтобы позаботиться о чужих нуждах прежде, чем о своих.

Пастор Брайан Уилкерсон в своей проповеди «На Бога уповаем» предлагает поступать так:

- Если есть работа, которую никто не хочет делать, я сделаю ее.
- Если есть человек, с которым никто не хочет сесть, я сяду рядом с ним.
- Если есть черствый кусок хлеба, я возьму этот кусок.
- Если есть парковочное место, которое дальше других от церкви, я припаркуюсь там.
- Если есть барьер, который никто не хочет преодолевать, я сделаю это.
- Если есть жертва, на которую никто не готов, я принесу ее.

Иисус показал величие служения, когда омыл грязные ноги Своих учеников. Он сделал это перед тем как отдать Свою жизнь ради нашего искупления. Будем подражать Христу.

Проводники благословений

Родоначалником великого народа Я сделаю тебя, и благословлю тебя, и возвеличу имя твое: ты должен стать благословением для многих (Быт. 12:2).



Джордж Мюллер попал в тюрьму в возрасте семнадцати лет за мошенничество. Обман, воровство и зависимости — вот что представляла из себя его жизнь, пока через чтение Библии и общение с верующими он не открыл для себя любовь Бога. С того момента его жизнь полностью изменилась, став каналом благословения для других.

Он начал свое служение, предлагая библейские курсы и поддерживая материально молодых миссионеров. Позднее он и его жена приняли в своем доме нескольких сирот. Джордж ежедневно просил водительства Божьего и верил Его обетованиям. Со временем он построил детский дом, где жили триста детей. Бог так обильно благословил его служение, что поступающих пожертвований хватило на постройку пяти детских домов, через которые прошли около ста двадцати трех тысяч детей и где работали более ста сотрудинок.

Джордж Мюллер оказал материальную помощь почти двумстам миссионерам и раздарил более двухсот шестидесяти пяти тысяч Библий на разных языках.

Несомненно, его личное посвящение было ключевым фактором для такого плодотворного служения. Ежедневно он молился один час и исследовал Библию, чтобы познать волю Божью. Он прочел Священное Писание двести раз. Джордж вел записи своих молитвенных просьб и ответов на них, таким образом, он мог ясно видеть, как заботится о нем Бог и как благословляет его служение.

Бог хочет явить миру Свою любовь через Своих верных слуг. Однако некоторые рассчитывают быть всего лишь получателями благословений, лишая себя огромной привилегии — быть соратниками Бога. «Ни в чем так не нуждается наш мир, как в любви Спасителя, явленной с помощью человечества. Все небо ожидает посвященных людей, через которых мог бы быть излит святой елей радости и благословения на человеческие сердца» (Э. Уайт. Христианское служение, с. 19).

Готовы ли мы стать проводниками Божьих благословений? Бог знает, что урожай будет большим, хотя мало работников готовы выйти на нивы (см. Лк. 10:2).

Молись сегодня, чтобы Господь послал работников на Свои поля. Молись, чтобы Он тронул именно твое сердце.



Поделись своим хлебом

Раздели с голодным хлеб твой, бедного скитальца в свой дом позови, а нагого увидишь — одень его, и от родни своей не отворачивайся! (Ис. 58:7).

Соседка, чей сын не ел целый день, в отчаянии просила: «Эмма, Эмма, немного хлеба, пожалуйста!»

В Югославии шла война, и в маленьком Земуне, пригороде Белграда, не хватало продовольствия. Из остатков муки Эмма испекла небольшую лепешку, которой едва хватало для ее детей. Соседка, почувствовав запах выпечки, пришла к ней в дом и начала умолять о кусочке хлеба. Эмма не смогла отказать. Она дала ей кусочек драгоценного хлеба, а остальное съели ее дети за считанные секунды. Эмма помолилась, чтобы они крепко спали ночью и не просыпались, плача от голода.

В другой раз Эмма и ее муж спрятали двух солдат вражеской армии в горной расщелине, находившейся позади их дома и служившей кладовой. Молодые солдаты напомнили им их старших сыновей, которые сейчас находились в действующей армии. Рискуя своими жизнями, Эмма с мужем провели их до границы, переодев в одежду сыновей. Они непрестанно молились, чтобы Бог сохранил их жизни.

Случалось ли так, что при мысли о помощи кому-то некий голосок начинал нашептывать тебе: «Когда дела у тебя пойдут получше, когда обстоятельства будут благоприятнее, тогда ты сможешь сделать это»? Чего ты ждешь, чтобы начать помогать ближнему? Ждешь того дня, когда вернешь все долги, закончишь собственные проекты, или повышения зарплаты? В свете историй, рассказанных выше, которые произошли с моими бабушкой и дедушкой, мне становится стыдно, если у меня появляются такие мысли.

58-я глава книги пророка Исайи говорит о новой возможности для всех тех, кто устыдился себя и отдал себя в руки Бога:

«Когда будешь жертвовать собой ради голодного и насытишь страждущую душу, тогда свет твой воссияет во тьме и мрак твой в полдень обратится. Господь будет всегда вести тебя, в степи сухой насытит Он тебя, кости твои укрепит, будешь ты, как сад орошенный, как источник, в котором не иссякает вода»

(Ис. 58:10, 11).

Вспомни, как Бог помогал тебе. Один из способов отблагодарить Его за это — поделиться тем, что у тебя есть, с людьми, которые находятся в худшем положении.

«Тогда воссияет, как заря, свет твой, исцеление к тебе поспешит, праведность твоя пойдет пред тобою, а слава Господня будет идти за тобой, укрывая тебя»

(Ис. 58:8).

Вы сделали это Мне

И ответит им Царь: «Скажу Я вам, сделал это одному из братьев Моих меньших, вы сделали это Мне» (Мф. 25:40).



Спасаясь от бедности и войн, тысячи людей из Сирии, Афганистана, Эритреи и других стран отважились на путешествие по морю, чтобы оказаться в более благополучных странах. Огромное количество иммигрантов, прибывших в Европу, ошеломило общественность. Немало ненадежных плотов и лодок пошли ко дну, так и не достигнув цели. Немало взрослых и детей погибло, потому что помощи ждать было неоткуда.

В то же время нашлись люди, которые проявили сострадание к нуждам несчастных. Они приносили еду и одежду вновь прибывшим, организовывали пункты первой помощи.

Когда деревянная лодка с девяноста тремя беженцами из Эритреи разбилась о рифы Родоса, тридцатичетырехлетний сержант Антонис Делигиоргис, отдыхавший на набережной, поспешил на помощь. В одиночку он вытащил на берег двадцать человек. Средства массовой информации присвоили ему титул героя, а он сказал: «Я сделал только то, что должен был сделать».

В Евангелии от Матфея Христос говорит, что при Его Втором пришествии свершится суд над народами. В день, когда Сын Человеческий придет в славе и силе, Он соберет всех и отделит праведных от неправедных. Праведным Он скажет: «Придите *все*, кого благословил Отец Мой! Владейте Царством, приготовленным для вас от сотворения мира. Ибо Я был голоден — и вы дали Мне есть, жаждал — и вы дали Мне пить, пришлым был — и вы приютили Меня, был наг — и вы одели Меня, болен был — и вы посетили Меня, в тюрьме был — и вы навестили Меня... Сделав это одному из братьев Моих меньших, вы сделали это Мне» (Мф. 25:34–40). Завершится суд печальным приговором неправедным, тем, кто оставались равнодушными к чужой боли и нужде: они не войдут в Царство Божье (см. ст. 41–46).

Разница между истинными последователями Иисуса и номинальными христианами заключается в одном — в любви к ближнему, проявленной в практической жизни, — вот что отличает истинных слуг Бога.

Если Христос придет сегодня, в какой группе окажешься ты? Откликнешься ли ты на нужды ближнего? Протягиваешь ли руку помощи терпящему лишения? Иисус воспринимает твою помощь ближнему, как если бы ты помог Ему Самому.



Потому что не знают ни Отца, ни Меня

Изгонят вас из синагог; и даже наступит такое время, когда всякий убивающий вас будет думать, что служит он этим Богу. Люди будут делать это, потому что не знают ни Отца, ни Меня (Ин. 16:2, 3).

Вполшестого утра в кампусе Университетского колледжа Гариссы в Кении раздались выстрелы, затем крики. Те, кто не успели убежать, стали заложниками, всего около шестисот человек.

Боевики, ворвавшиеся в кампус, опрашивали заложников, постепенно освобождали мусульман, а христиан убивали. Несколько террористов взорвали на себе пояса смерти.

Сомалийская экстремистская группировка Харакат аш-Шабаб, в которой состояли нападавшие, заявила, что зальет кровью улицы, но покончит со всеми, кто не исповедует ислам.

Печально, что есть люди, искренне верящие в то, что, калеча и убивая людей, они служат Богу. События, подобные нападению на кампус в Гариссе, много раз происходили в истории человечества. И, к еще большему сожалению, находились и находятся те, кто творят насилие, заявляя, что этим они служат Христу.

Во время земной жизни Иисуса не представители других религий угрожали Ему, а единоверцы. С помощью обмана священники, фарисеи и книжники настраивали против Него толпу, мешали Его служению. Когда наступил подходящий момент, они устроили несправедливый суд и добились от римских властей казни Иисуса.

Вражда против последователей Христа будет продолжаться до конца времен. Иисус, зная об этом, предупреждал: «Если мир ненавидит вас, знайте: прежде, чем вас, Меня возненавидел он» (Ин. 15:18). Чтобы страдающие за Него не падали духом, Спаситель сказал: «Блаженны и вы все, кого за Меня будут гнать, поносить, кого будут злословить из-за Меня. Радуйтесь и веселитесь: велика ваша награда на небесах — так и пророков гнали, которые жили до вас» (Мф. 5:11, 12).

Задумайся над тем, какое служение совершаешь ты. Не насаждай христианство силой. Не заставляй других угрозами вести себя так, как тебе кажется правильным. Не злоупотребляй своей властью, ограничивая свободу совести другого. Такие методы непригодны для истинного служения Богу.

Помочь или нет — вот в чем вопрос



*Продавайте ваше имущество и помогайте бедным.
Приобретайте себе кладовые вечные и сокровища
неисчерпаемые в небесах, где к ним ни вор не может
приблизиться, и моль их не съест (Лк. 12:33).*

Люди расходятся во мнениях относительно милостыни. Одни считают, что надо ее давать, другие — что нет. Последние аргументируют, что милостыня не улучшает положения нищих, скорее делает их зависимыми от нее. Нередко цитируется китайская поговорка о том, что лучше научить ловить рыбу, чем дать ее. Некоторые не дают милостыню, потому что полагают, что так они борются против сетевого попрошайничества, которое эксплуатирует нищих.

Это вовсе не второстепенная тема, потому что в некоторых странах она дошла до законодательства. Один парагвайский сенатор предложил ввести запрет на попрошайничество в общественных местах. В Швеции с аналогичным предложением выступил священник. В Испании епископ Бильбао рекомендовал не давать милостыню около церквей. В Индонезии предусмотрены штрафы для тех, кто подает милостыню.

Насколько эффективны такие законы, очистят ли они улицы от нищеты, эксплуатации, бродяжничества? Если мы перестанем давать деньги нищим, как изменится их образ жизни? Или, может быть, мы просто стараемся избавиться от чувства вины, которое рождается в нашем эгоистичном сердце, которому неудобно смотреть на нищих?

Я (Л. Ф.) тоже думала, что давать милостыню — это способствовать тунеядству и зависимостям. Однако я поставила под сомнение мои мотивы, а не чужие намерения или ситуации. Почему мы, вместо того чтобы отворачиваться от нуждающегося человека, не думаем о том, как помочь ему и дать больше, чем он ожидает?

«Вот именно это и было мне нужно!» — сказала женщина, которая перешла на другую сторону улицы только для того, чтобы купить набор иголок у слепого. Я сомневаюсь, что ей нужны были иголки, скорее она чувствовала необходимость помочь. У всех нас есть эта необходимость. Слово Божье говорит:

«Не отказывай в благодеянии страждущему, если в силах оказать его. Не говори ближнему: „Ступай, приди потом, помогу тебе завтра“, если у тебя есть что дать»

(Притч. 3:27, 28).

Иисус призывает нас продать, что имеем, и помочь нуждающимся. У нас столько вещей, которые на самом деле нам не нужны! А заодно так мы избавимся от эгоизма.



Пересадка сердца

*И Я дам им сердце единое и вложу в них дух
новый: выну из их груди сердце каменное
и дам им сердце живое (Иез. 11:19).*

Трансплантация — это замена поврежденного органа или ткани другим, здоровым. В первый раз успешная операция по пересадке почки была проведена в 1954 году в бостонском госпитале Питера Бента Бригама. Сегодня ежегодно проводятся десятки тысяч операций по пересадке различных органов. Для многих людей трансплантация — это шанс на нормальную жизнь или даже на выживание.

Вместе с тем появление трансплантологии поставило перед человечеством новые философские, религиозные, этические и юридические проблемы. Например, люди до сих пор ошибочно считают сердце источником эмоций и полагают, что человек, которому пересаживают сердце, может перенять черты характера и привычки донора, хотя никаких научных доказательств этому нет. Вместе с тем человек, которому пересадили сердце, в чем-то должен поменять свой образ жизни, ценить тот редкий шанс, который ему дан, ведь кто-то умер, чтобы он смог продолжить жить.

В сегодняшнем стихе Бог говорит нам о своего рода трансплантологической операции: вместо каменного, эгоистичного, бесчувственного к чужим нуждам сердца Он хочет дать нам сердце живое, подобное сердцу Христа, сердце, которое любит ближних, как самого себя. Мы с тобой нуждаемся в таком сердце. Операция мгновенная, и нам не надо за нее платить, надо только позволить Богу провести ее. Тогда мы увидим изменения в нашем характере, поведении, мыслях. Наши дела будут полны любви, подобно делам Иисуса. Эта операция действительно меняет наш характер и наши привычки. Ты можешь стать похожим на Того, Кто отдал нам Свое сердце.

Люди, которым пересадили сердце, могут жить десять и даже двадцать лет. Бог вместе с новым сердцем дает нам вечность, бесконечную жизнь в Его Царстве. Это твой шанс.

Добрые дела



Вас же самих сделает богатыми во всем, чтобы во всем могла проявить себя и щедрость ваша, которая рождает при нашем содействии благодарность людей Богу. Итак, служение, которое совершается вами, не только облегчает нужду народа Божьего, но и переполняет собой поток благодарности Богу (2 Кор. 9:11, 12).

Десятилетиями считалось, что валовой внутренний продукт (ВВП) — это показатель экономического роста, отражающий степень благосостояния общества той или иной страны. Правительства и средства массовой информации видели в высоком ВВП символ успеха и прогресса, способствуя тем самым тому, что в умах людей формировалось убеждение: количество материальных благ напрямую влияет на счастье.

Неудивительно, что подавляющее большинство стремится к накоплению денег и приобретению собственности. Однако со временем такая точка зрения была поставлена под сомнение.

В 1972 году король Бутана, бедной азиатской страны, предложил использовать другой показатель — валовое национальное счастье, чтобы измерять счастье через качество жизни человека.

Исследователи из США Элизабет Дунн, Лара Акнин и Майкл Нортона решили ответить на вопрос: «Что больше способствует счастью — тратить деньги на себя или на других людей?» Участников эксперимента наугад разделили на две группы. Первая группа должна была потратить полученную сумму на других, а вторая — на себя. В результате участники из первой группы в большей степени чувствовали себя счастливыми, чем участники второй группы. Иисус Христос сказал об этом веками раньше: «Блаженнее давать, чем получать» (Деян. 20:35).

Апостол Павел пишет, что щедрость — это особое служение, потому что не только восполняет нужды людей, но и способствует тому, что многие благодарят Бога. Другими словами, Бог прославляется через щедрость, когда она проявляется от чистого сердца.

Последствия щедрости могут простираться далеко. Попробуй заключить с Богом соглашение. Ты можешь пообещать делать определенное регулярное пожертвование, соразмерное твоим доходам, непосредственно нуждающимся или через церковь. Посчитай и прими решение. Помни, что такое служение прославляет Бога.



Позитивное влияние

Вы были призваны, братья мои, к свободе, так не обратите ее во вседозволенность для плоти своей, а только служите друг другу в любви (Гал. 5:13).

Все люди время от времени испытывают печаль, грусть и тоску. В некоторых случаях такие эмоциональные состояния могут длиться несколько дней, недель, месяцев и даже лет, что оказывает негативное влияние на все стороны жизни.

Чтобы вывести человека из депрессивного состояния, предлагаются разные методы, от психологических до фармакологических и вплоть до электросудорожной терапии. Хотя большинство этих методов достаточно эффективны, лечение требует продолжительного времени и обходится недешево. Кроме того, люди с клинической депрессией могут страдать от побочных эффектов лекарств и подвергаться социальной стигматизации*.

С другой стороны, с тех пор как позитивная психология открыла путь в научной литературе, начали разрабатываться и применяться методы, основанные на этом направлении психологии.

Кристин Лейоус из Калифорнийского университета в Риверсайде (США) и ее коллеги искали простой способ сделать людей счастливее. В своей статье «Создавая счастье: применение исследований позитивной психологии вмешательства для лечения больших и малых депрессивных расстройств» они пишут, что позитивное вмешательство может значительно уменьшить симптомы депрессии всего за неделю или даже меньше.

Но в чем заключается рекомендованное позитивное вмешательство? Речь о помощи другим и благодарности за полученные благословения. Такое лечение доступно каждому, не имеет побочных эффектов и ничего не стоит!

В статье подчеркивается, что терапия позитивного вмешательства помогает тем, кто не реагирует на медикаментозное лечение, имеет противопоказания или не может позволить себе платное лечение.

Сегодняшний стих может быть полезен тем, кто оказался в плену депрессии. Бог призывает нас к свободе. А свобода будет полной, только когда мы начнем совершать служение доброты. Воспользуйся этой терапией, будь то для лечения или профилактики депрессии.

* Социальная стигматизация — навешивание социальных ярлыков.

Столько, сколько надо

*Жатва велика, а работников мало — просите
Господина жатвы, чтобы послал Он больше
работников на жатву Свою (Мф. 9:37, 38).*



Много сказано о необходимости служения ближним. Вариантов для такой работы множество. Пока есть бедные, больные, нуждающиеся или отчаявшиеся, этот труд не будет завершен.

Несмотря на то, что работы много, все мы нуждаемся в том, чтобы оставались в силе, отдыхать и восстанавливать силы. Верно, что труд на благо других благотворен для души и тела, но у всего есть границы, и эффективнее служит не тот, кто работает больше, а тот, кто чередует работу с часами физического и умственного отдыха.

Группа австралийских ученых под руководством Тимоти Виндзора обследовала две тысячи человек в возрасте от шестидесяти четырех до семидесяти восьми лет, которые участвовали в добровольческом движении. Они пришли к выводу, что рекомендуемое количество часов, посвященных на служение, составляет от трех до пятнадцати часов в неделю. Те, кто тратит на добровольческие мероприятия меньше трех часов, не получают пользы, а у тех, кто трудятся больше пятнадцати часов, наблюдается снижение настроения и удовлетворенности жизнью, накапливается физическая усталость.

Избыток работы не помогает, он снижает качество служения. Чтобы работать эффективнее, необходимо соблюдать некоторые предосторожности.

Один из лучших методов восстановления тела и ума — паузы в работе, ограничение по времени, ежедневный и еженедельный отдых.

Сам Иисус, посвятивший Свою жизнь служению людям, прерывал Свой труд, чтобы отдохнуть и общаться с Отцом (см. Мк. 6:45–47). Он учит нас соблюдать еженедельный день покоя — так, как предписывает четвертая заповедь Божьего Закона: «Помни день субботний — да будет священным он для тебя! Работай шесть дней и делай всё, что необходимо, а седьмой день — суббота, день, посвящаемый Господу, Богу твоему» (Исх. 20:8–10).

Иисус не требовал от учеников, чтобы они работали без отдыха, но сказал им, чтобы они просили Бога послать работников на Его ниву. Следуя методу Христа, ты добьешься наибольшей эффективности в служении.



Вознаграждение

Если кто даст хотя бы чашку холодной воды одному из малых сих потому лишь, что он ученик Мой, заверяю вас, не лишится награды своей (Мф. 10:42).

Накормить, напоить, поделиться своими вещами, временем, силами, пожертвовать личным комфортом — во всем этом может проявляться дух альтруизма. Господь Иисус сказал, что такое служение будет вознаграждено. Каким образом? В чем заключается вознаграждение?

Некоторые полагают, что речь идет о спасении, но цена искупления настолько велика, что никто не может приобрести его добрыми делами, «человек не сможет дать Богу плату за жизнь свою» (Пс. 48:8). Искупление дано человечеству как дар, через жертву Иисуса Христа (см. Эф. 1:7).

Однако существует вознаграждение за самоотверженное служение, и наука предлагает нам возможное объяснение.

Бразильский ученый-нейробиолог Хорхе Молл, работая в Национальном институте здравоохранения США, изучал мозговую деятельность девятнадцати человек, в то время как они решали, делать или не делать пожертвования в различные благотворительные организации. Целью исследования было выявление активности нейронов при совершении альтруистических поступков.

Каждому участнику выдали определенную сумму денег, из которой они могли по своему усмотрению делать пожертвования. С помощью функциональной магнитно-резонансной томографии удалось выявить высокую активность в коре лобной доли, области, которая задействуется в процессе принятия решений. Затем было обнаружено, что когда человек решал сделать пожертвование, увеличивалась активность в мезолимбическом пути, а когда он решал не делать пожертвования, активность в этой области уменьшалась.

Следует пояснить, что мезолимбический путь рассматривается как область, регулирующая мотивацию и удовольствие. Как правило, он активируется от приятных стимулов, например, еды и секса, происходит выделение определенных химических веществ, вызывающих удовольствие и ощущение благополучия, удовлетворения.

Ввиду того, что такие вещества выделяются и во время совершения альтруистических действий, можно сделать вывод, что такие действия приводят к вознаграждению.

Несомненно, радость и удовлетворение от служения ближним, от того, что помогаешь тем, кто оказался в нужде, — хорошее вознаграждение. Попробуй сегодня оказать бескорыстную помощь кому-то из твоего окружения. Помни: «Если кто даст хотя бы чашку холодной воды одному из малых сих потому лишь, что он ученик Мой, заверяю вас, не лишится награды своей» (Мф. 10:42).

Великое поручение



Идите же и обращайтесь в Мои последователей все народы. Крестите людей во имя Отца и Сына и Святого Духа, учите их соблюдать всё, что Я повелел вам, и знаете, что с вами Я во все дни до конца этого мира (Мф. 28:19, 20).

Есть служение, обязательное для всякого, кто принимает Христа как своего Спасителя, — делиться Благой вестью с другими людьми. Когда самаритянка познакомилась с Иисусом, она пошла призывать своих соотечественников пойти к Нему и *«продолжала свидетельствовать повсюду: „Он рассказал мне всё, что я делала прежде“*. И многие жители города того уверовали в Него» (Ин. 4:39). Гадаринский одержимый, освобожденный силой Христа, *«пошел и стал рассказывать в области, называемой Десятиградием, о том, что сделал для него Иисус»* (Мк. 5:20). Двое слепых, исцеленных Учителем, прославляли Его *«по всей земле той»* (Мф. 9:31). Каждый из этих людей начал служить Богу, рассказывая о том, что Иисус сделал в его жизни, и начинали они с того места, где находились.

Но не все люди считают себя достойными того, чтобы выполнять такое служение. Они смотрят на свои недостатки, ограничения, на свое прошлое и откладывают выполнение миссии на потом. Если бы это было правильно, то ни самаритянка, ни бывший одержимый, ни прозревшие слепые не должны были бы говорить о Христе. И тогда, возможно, ни ты, ни я не услышали бы Благою весть.

Но хотя все мы нуждаемся в духовном очищении и возрастании, наша задача не в том, чтобы смотреть на самих себя, а в том, чтобы указывать на Господа и Спасителя Иисуса Христа и приглашать людей следовать за Ним. В этом смысл Великого поручения.

В день своего крещения Элиза горько плакала. У нее состоялся неприятный разговор с полицейским, который, не зная о ее внутренней борьбе, припомнил ей все ее проступки. Элиза была готова сдаться и упустить возможность начать новую жизнь. Еще немного — и она отказалась бы от крещения. Но кто-то сказал ей, что не стоит падать духом, не надо смотреть на себя, надо смотреть на Спасителя и верить в Его прощение.

В тюрьме Элиза не только изучала Библию, но и начала рассказывать другим женщинам о силе и любви Спасителя. Несколько месяцев ее свидетельства было достаточно, чтобы еще несколько заключенных отдали свою жизнь Иисусу.

А ты? Не жди, пока станешь лучше и достойнее, чтобы выполнять Великое поручение. Не смотри на себя, подними твой взгляд на Иисуса. Рядом с нами множество людей, которым необходимо услышать весть спасения от тех, кто может понять их переживания.

По всему миру

И сказал им: «Идите по всему миру и проповедуйте Благою Весть всему творению!» (Мк. 16:15).

Сточки зрения географии служение Христа было сильно ограничено — небольшая страна на окраине Римской империи.

Иисус посетил все города и селения Галилеи, являя людям милость Бога. Здесь Он дал пищу пяти тысячам человек, прошел по морю и успокоил бурю. Это только некоторые из чудесных дел, которые Христос совершил на берегах Галилейского моря.

Несмотря на то, что Галилея — небольшой регион, он имел стратегическое значение из-за соседства с Азией, Европой и Африкой. В первом веке нашей эры иудеи, рассеянные по соседним странам, приходили в Иерусалим на ежегодные праздники и по возвращении домой могли рассказать о Мессии там, где жили (см. Э. Уайт. Желание веков, с. 32).

Перед вознесением Иисус дал ученикам поручение идти по миру, проповедуя Благою весть всем народам, невзирая на расовые, социальные, культурные и любые другие различия. Мы должны смотреть на мир как на поле служения, а на каждую нужду — как на возможность действовать.

Однажды я (Л. Ф.) и мой муж говорили о том, что мы можем сделать для возвещения Евангелия в отдаленных уголках мира. Однако определенные трудности, связанные, в основном, с языковыми барьерами и временными рамками, перенаправили наше внимание с миссионерства за рубежом на другие способы. В каких городах говорят на нашем языке больше всего иностранцев? А может, есть иностранцы, проживающие недалеко от нас? Можем ли мы благовествовать туристам, которые посещают наш город?

Иногда для того, чтобы донести Евангелие до отдаленных мест, надо преодолеть большие расстояния. В других случаях достаточно найти стратегическое место и распространять Евангелие среди тех, кто бывает в этом месте. Узнав о Христе через доброту и помощь от Его последователей, эти люди лучше, чем кто бы то ни было, смогут рассказать о Нем своим соотечественникам.

Покажи любовь Бога через дела милосердия иностранцам, живущим близко от тебя. Молись о том, чтобы через тебя Благая весть достигла тех, кто погибает без нее.

Достичь цели

Но жизнью я не дорожу. Только бы с радостью завершить мне свой путь и служение, которое я принял от Господа Иисуса: возвещать Благоую Весть о благодати Божией (Деян. 20:24).



Апостол Павел хотел быть на Пасху в Иерусалиме, потому что там представлялись широкие возможности возвещать Благоую весть пришедшим на праздник людям со всего света. Из греческого города Коринфа он отправился в столицу Иудеи, посещая по дороге христианские общины и укрепляя верующих.

Выполнение миссии не только требовало отказа от удобств, но подразумевало жертвы и страдания. Однако это не пугало Павла, который сказал: «Но жизнью я не дорожу. Только бы с радостью завершить мне свой путь и служение, которое я принял от Господа Иисуса: возвещать Благоую Весть о благодати Божией». Апостолу была ясна цель жизни: выполнять миссию, возложенную на него Богом. Это оправдывало все жертвы, все страдания. Служение Павла было настолько эффективным, что в первый век христианства Евангелие было возвещено всему известному тогда миру (см. Рим. 1:8).

Еще не весь мир знает Благоую весть. Более половины жителей земли не слышали о любви и прощении Бога, не знают о Христе и Его искупительной смерти, не надеются на воскресение и вечную жизнь. Думаешь, они не готовы принять Весть? Иисус сказал: «Оглянитесь, говорю вам, посмотрите на нивы: побелели они, *созрели* для жатвы» (Ин. 4:35).

«Кто оставит уютные дома и дорогих родственников, чтобы нести драгоценный свет истины в дальние страны? Каждый день, каждое мгновение, отведенные тем, кому доверен свет истины, исполнены необычайной важности, ибо люди во всех странах готовят себя или для блаженства, или для проклятия, определяя свою вечную участь» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 8, с. 53).

Сегодня нужны люди, готовые нести другим свет истины. Нужны ты и я. Если мы возьмем на себя обязательство выполнить Великое поручение, то наверняка столкнемся с трудностями, преградами, страданиями, необходимостью жертвовать чем-то. Но нам дано чудесное обетование: «Но вы обретете силу, когда снизойдет на вас Святой Дух, и станете свидетельствовать обо Мне... *даже* до концов земли» (Деян. 1:8).



Миссионеры

Теперь я действительно понимаю, что Бог беспристрастен, — открыв уста, заговорил Петр. — Угоден Ему всякий, кто чтит Его и поступает по правде, из какого бы народа тот ни был (Деян. 10:34, 35).

Представь себе человека крепкого телосложения, сильного, выносливого и с развитыми лидерскими качествами. Кого ты представишь себе скорее — военнослужащего или скромного миссионера? Больше похоже на военного, правда? Так решат большинство людей, потому что описание больше совпадает со стереотипом о внешности военнослужащего, чем миссионера.

Привязанность к стереотипам может помешать принять во внимание важные детали. Это доказал израильско-американский психолог, лауреат Нобелевской премии 2002 года Даниел Канеман в своей работе, посвященной принятию решений в ситуации неопределенности.

Апостол Петр и верующие из Иоппии были сильно удивлены, видя, что Святой Дух изливается на людей, которые не подходили под их стереотипы. Мало кто из иудеев тех времен мог себе представить, что Корнилий, римский военачальник, может оказаться потенциальным миссионером. Тем не менее сотник Италийского полка был набожным, боялся Бога, молился и давал милостыню (см. Деян. 10:1, 2). Когда Петр рассказал Корнилию о Христе, тот уверовал и поделился Благой вестью с родными и друзьями.

К какому стереотипу о миссионерах привыкли мы? Он похож на пастора или священника? Кого посылает Бог возвещать весть о спасении миллионам, которые не знают Его? Каким образом он будет это делать? Он будет использовать традиционные методы или удивит нас смелым начинанием?

Сегодняшний текст — вывод апостола, который увидел посвященность Корнилия: «Бог беспристрастен... Угоден Ему всякий, кто чтит Его и поступает по правде, из какого бы народа тот ни был».

«Господь будет завершать Свое дело совершенно необычным образом вопреки любым человеческим планам... Бог будет использовать Свои пути и средства, что покажет, что Он держит бразды правления в Своих руках. Труженики удивятся тем простым средствам, которые Он будет использовать для завершения Своего праведного дела» (Э. Уайт. События последних дней, с. 203).

Молись сегодня за тех миссионеров, которых Господь призывает совершать Его дело в самых далеких и трудных местах мира.

ИНВЕСТИЦИИ

*Ибо там, где богатство твое, там
будет и сердце твое (Мф. 6:21).*



Представь, что у тебя имеется некоторая сумма денег и ты понимаешь, что будет разумно вложить их во что-то, что со временем принесет хорошую прибыль. Но у тебя недостаточно знаний, ты не разбираешься в теме инвестиций, и тебе нужна помощь, чтобы разумно распорядиться средствами и не потерять их. К кому ты обратишься за советом? К друзьям? Родственникам? Финансовым консультантам?

В статье «Аспекты психологии инвестора» Даниел Канеман и финансовый исследователь Марк Рип называют моменты, которые наиболее важны для принятия решения об инвестиции. Во-первых, они указывают, что большинство инвесторов не имеют ясного понимания собственных интересов и истинных желаний. Во-вторых, в процессе есть много важных деталей, которые остаются без внимания, поэтому невозможно рассчитывать на успешное вложение. И, наконец, способность принимать советы в этой сфере и выдерживать последствия решений достаточно ограничена.

Другими словами, если ты хочешь сделать хорошее вложение, для начала тебе надо осознавать свои интересы и желания, которые зависят от твоих ценностей. Ты достаточно хорошо знаешь себя? Понимаешь, что важно для тебя? Делаешь ли ты вложения, ориентируясь на жизненные приоритеты? И, поскольку в процессе много неизвестного, куда ты обращаешься за советом?

Понимая, что способность принимать советы в области инвестиций ограничена и последствия решения лягут на самого инвестора и/или на его семью, мы все же решимся поделиться советом, взятым из Священного Писания.

Христос указал, как обрести настоящее богатство. Он сказал: «Продавайте ваше имущество и помогайте бедным. Приобретайте себе кладовые вечные и сокровища неисчерпаемые в небесах» (Лк. 12:33).

«Люди, использующие свои деньги в деле Божьем ради спасения душ и помогающие нуждающимся, станут богатыми в добрых делах, „собирая себе сокровище, доброе основание для будущего, чтобы достигнуть вечной жизни“. Это самое лучшее использование вверенных Богом средств» (Э. Уайт. Советы по управлению ресурсами, с. 151).

«Сейчас необходимо совершить работу, чтобы приготовить народ устоять в День Господень. Средства должны быть вложены в дело спасения людей, которые, в свою очередь, начнут трудиться для ближних. Не медлите отдавать Богу Божье» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 5, с. 734).

Пусть Господь благословит тебя совершить наилучшее вложение, потому что сердце твое будет там, где твое сокровище.



Окно 10/40

И проповедана будет эта Благая Весть Божьего Царства по миру всему, во свидетельство всем народам, и тогда придет конец (Мф. 24:14).

Сегодняшний стих содержит в себе обетование: Иисус вернется в этот мир. В то же время в нем содержится и предупреждение, в том смысле, что «если бы народ Божий выполнял Божье намерение, возвещая миру весть милости, то Христос уже пришел бы на землю и святых радушно приняли бы в Божьем городе» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 6, с. 450). Это означает, что мы еще не выполнили порученную нам работу, еще не выполнили свой долг. Миллионы людей в мире еще должны узнать истину.

Зона, которая была названа «окном 10/40», находится между 10-м и 40-м градусами к северу от экватора. Это север Африки, юг Азии и Ближний Восток. Это зона, где проповедь христианства затруднена, где основными религиями являются ислам, индуизм и буддизм. Там проживает около 65 % населения земного шара, и только 5 % из них слышали о Христе.

Чтобы донести Благую весть до стран «окна 10/40», надо преодолеть немалые трудности, связанные с религией, культурой и языком. Миссионеры, отправляющиеся туда, сталкиваются с реальными опасностями, рискуют жизнями.

Вместе с тем войны, засухи, голод и другие беды привели к массовой миграции, и сегодня людей из Африки, Азии и Ближнего Востока часто можно встретить в Америке и Европе. Страны Западной Европы стали особенно желанным местом для этих мигрантов. Сегодня там можно делиться с ними вестью о Христе на английском, французском, испанском, итальянском и других языках.

Одно время мы (Л. Ф.) с семьей жили в Риме, и нашими соседями были люди из Нигерии, Египта и Афганистана. На рынке мы покупали одежду и другие вещи у выходцев из Индии, Бангладеш, Китая, Кореи. Рынок объединял людей почти со всего мира, и со всеми можно было свободно говорить по-итальянски.

С некоторыми мы изучали библейские уроки, дарили им Библии и христианские книги, которые указывали *Путь ко Христу*, говорили о *Желании веков*, чтобы они смогли принять верное решение в *Великой борьбе*.

Если у тебя есть возможность поделиться Благой вестью с людьми из «окна 10/40», помни, что «мы быстро приближаемся к концу. Наша работа должна заключаться в издании и распространении книг и газет, содержащих истину для нашего времени» (Э. Уайт. Литературный евангелизм, с. 5).

Римляне

28

ИЮНЯ

Начну с благодарности моей за всех вас Богу моему через Иисуса Христа, потому что весть о вашей вере распространяется по всему миру (Рим. 1:8).

У Послания апостола Павла к римлянам интересное начало. В первых строках апостол выражает благодарность за верующих из Рима, и основной мотив благодарности — то, что весть об их вере распространялась по всему миру. Хотя в Писании мало что говорится о том, как именно распространялась эта весть, мы можем предположить, что речь идет о христианах, которые проявляли искреннюю любовь.

Павел уже давно желал побывать в Риме, потому что видел в территориях нынешней Италии и Испании возможность более масштабного распространения Евангелия (см. Э. Уайт. Деяния апостолов, с. 373). В конце концов, преодолев много трудностей, он прибыл в порт Путеол (Поццуоли, район Неаполя), находившийся в двухстах двадцати километрах от Рима, но совсем не так, как ожидал, — он прибыл в качестве заключенного, под охраной, чтобы предстать перед кесарем.

Примут заключенного с радостью или устыдятся его? Какое влияние узник может оказать на людей? Будет ли у него возможность служить Богу, если он в цепях? Павел многое потерял с социальной точки зрения, защищая веру, которая противоречила нормам тогдашнего общества. Люди склонны чураться тех, кто думают не так, как они. Но в Путеоле апостола приняли радушно, упросили позволить ему провести там целую неделю, прежде чем продолжить путь в столицу империи.

До цели оставалось еще около шестидесяти километров, когда Павла встретили верующие Рима. Это ободрило апостола и наполнило его сердце благодарностью, вдохновило его на продолжение миссионерского служения. В ответ на теплый прием Павел написал в Послании римлянам: «Сам я глубоко убежден, братья мои, что вами руководят благие желания, что вы обогатились всяческими знаниями и способны наставлять друг друга» (Рим. 15:14).

Теплота и радушие к униженному или павшему человеку — проявление сострадательной любви, язык которой понятен всем. «Облегчать страдания несчастных, утешать скорбящих, помогать нуждающимся — таков труд любви» (Э. Уайт. Служение благотворительности, с. 77). Если мы будем поступать так, как верующие из Рима, то сможем преодолеть любые барьеры, а Благая весть распространится по всему миру.



Обретете силу

Но вы обретете силу, когда снизойдет на вас Святой Дух, и станете свидетельствовать обо Мне и в Иерусалиме, и [по] всей Иудее, и в Самарии, и даже до концов земли (Деян. 1:8).

В некотором городе каждый год по окончании сбора винограда устраивали праздник. Со всего региона съезжались виноградари, чтобы похвастаться плодами своих трудов. Правителю той местности пришло в голову соорудить огромную бочку и распорядиться, чтобы каждый виноградарь залил туда кувшин своего лучшего виноградного сока. По его задумке, таким образом на празднике присутствующие насладились бы неслыханно прекрасным напитком.

Один за одним виноградари поднимались по лестнице и опрокидывали свои кувшины в бочку. Когда наступила кульминация праздника и правитель торжественно открыл кран огромной бочки, оттуда полилась... вода. Случилось так, что каждый из виноградарей, стремясь сэкономить, принес кувшин с водой. Каждый думал, что остальные принесут сок, так что его хитрость окажется незамеченной. И праздник обернулся позором.

Возможно, ты думаешь, что никто не заметит, служишь ты от всего сердца и усердно или кое-как. Допустим, так думают и многие другие. Но тогда плоды, которых ожидает Царь Вселенной, никогда не появятся в Его церкви.

В любом случае невозможно дать то, чего у тебя нет, и искреннее служение сможет нести только тот, кто полностью посвятил себя Богу.

Перед Пятидесятницей ученики пребывали в глубоком самоисследовании; «чувствуя духовную жажду, они взывали к Господу о святом помазании, прося о благословении не только для себя, ведь на них было возложено дело спасения душ. Они понимали, что Евангелие должно быть проповедано миру, и положились на силу, которую обещал Христос» (Э. Уайт. Деяния апостолов, с. 37). Они становились ближе ко Христу и друг ко другу, так они смогли быть единомысленными и выполнить порученную миссию.

Сегодня нам тоже нужно взывать к Богу, чтобы Святой Дух сделал нас способными спасать людей. Евангелие должно возвестись миру через слова и дела, в которых отражается любовь Бога. Обетование дано. Мы получим силу Святого Духа, чтобы свидетельствовать даже до концов земли.

Верность в служении



Кто же тогда тот верный и благоразумный раб, которого в доме своем хозяин поставил над всеми, чтобы вовремя раздавать им пищу?

Блажен раб, которого господин его, придя, найдет за порученным делом (Мф. 24:45, 46).

В декабре 1944 года молодой лейтенант японской войсковой разведки Хироо Онода и спецотряд под его командованием высадились на небольшом филиппинском острове Лубанг. Им было приказано не допустить вторжения врагов и продержаться на острове три—пять лет, продолжать борьбу, даже если придется питаться плодами пальм. Всего через два месяца остров взяли под контроль американские военные. Хироо и еще три солдата бежали в горы.

В августе 1945 года Вторая мировая война закончилась, Япония капитулировала, а четверо японских военных продолжали скрываться в джунглях. Сначала на острове были сброшены американские листовки с сообщением об окончании войны, затем — приказ командования японской армии о сдаче оружия и капитуляции. Однако Хироо не поверил листовкам, счел их провокацией, и четверка еще глубже ушла в джунгли.

В последующие годы были предприняты попытки обнаружить их, убедить в том, что война окончена. Но письма, фотографии и даже приезд родственников были восприняты как хитрые вражеские уловки. В 1951 году сдался филиппинской полиции один из подчиненных Онода, двое других погибли. Сам Хироо продолжал скрываться, оставаясь верным полученному приказу.

В 1974 году его нашел японский путешественник, студент Норио Судзуки. На рассказы о мирной и процветающей Японии Онода ответил, что не может покинуть место службы без приказа своего командира. Пришлось найти Ёсими Танигути, бывшего командира Оноды, после окончания войны работавшего в книжном магазине. Танигути в полной военной форме времен Второй мировой войны прилетел на Лубанг, встретился с Онодой и объявил ему приказ, освобождавший его от воинских обязанностей.

Через двадцать девять лет после окончания войны Хироо вернулся на родину и был встречен как национальный герой.

Верность в служении — важнейшее качество для хорошего солдата Христа. Во времена войны и мира Бог возлагает на нас обязанности по отношению к нашим ближним, от которых мы не можем отказаться. Наш Вождь вернется за нами, и блаженны будут те, кого Он найдет выполняющими порученное дело.

Прими сегодня решение быть верным и служить Иисусу до дня Его возвращения.



ИЮЛЬ

Здоровье



План Бога для твоего здоровья

По всей Галилее ходил Иисус, уча в синагогах, возвещая Благуя Весть о Царстве Божьем и исцеляя людей от всякой болезни и всякого недуга (Мф. 4:23).

Женщина была на тридцать девятой неделе беременности, и схватки повторялись каждые пятнадцать минут. Взяв сумку со всем необходимым для себя и младенца, она прошла пешком два километра до больницы. Акушерка осмотрела ее и подтвердила, что ребенок готов родиться, но отправила ее домой, поскольку, несмотря на то что больница располагала более чем тысячейю коек, ее не могли принять до завтрашнего дня — все было занято.

Нехватка мест в больницах — проблема, которая существует во многих населенных пунктах. Чтобы удовлетворить спрос на медицинскую помощь, в мегаполисах строят огромные здания. Например, в больнице Криса Хани Бараванатха в Йоханнесбурге (ЮАР) три тысячи двести мест, в мемориальной больнице Чанг Гунга в Тайване — девять тысяч. Медицинский центр Техаса ежедневно принимает около трех тысяч трехсот пациентов.

Естественно, количество больничных коек не гарантирует качества лечения, но в любом случае усилия правительств и людей, направленные на обеспечение населения медицинской помощью, заслуживают признания.

Сегодняшний стих показывает совсем другую реальность. Великий Врач шел по дорогам Галилеи первого века, исцеляя больных и калек. «Были селения, где ни в одном доме не слышался стон больных, ибо Он, проходя через них, исцелил всех страждущих» (Э. Уайт. Путь ко Христу, с. 11). Можешь представить себе город, где все здоровы? Страну, где опустели больницы?

Иисус творил добро и исцелял, открывал людям намерения Неба относительно человеческого здоровья. Через апостола Иоанна Он говорит мне и тебе: «Любезный мой, желаю тебе здоровья и чтобы всё у тебя было хорошо, как хорошо и душе твоей» (3 Ин. 1:2).

Возможно, ты здоров физически, но страдаешь от эмоциональных или духовных заболеваний. Через Свое Слово любящий Бог открыл нам принципы предотвращения и лечения многих недугов. Подумай сегодня над этими библейскими принципами, над тем, как они могут улучшить твоё здоровье. Помни: «Небо заинтересовано в нашем благополучии!» (Э. Уайт. Путь ко Христу, с. 122).

Инструкция



Он сказал: «Если станете повиноваться Господу, Богу вашему, и делать то, что угодно Ему, если будете следовать заповедям и блюсти все установления Мои, то минуют вас все те болезни, что наводил Я на Египет, и буду Я для вас Господь-Целитель» (Исх. 15:26).

Купив новое устройство, мы чаще всего обращаемся к прилагаемой инструкции, потому что хотим, чтобы оно служило нам долго и не ломалось. Инструкция — это лист или брошюра с текстом, составленным производителем, где подробно объясняется, как пользоваться устройством, или как собрать мебель, или как установить программу, описываются возможные неполадки и способы их устранения.

Инструкция создается для того, чтобы люди правильно пользовались тем, что приобрели, чтобы продлить срок службы вещи. Большинство людей будут следовать предписаниям инструкции, ведь иначе вещь может прийти в негодность, кроме того, нарушение правил эксплуатации лишает права на возврат, замену или бесплатный ремонт.

Точно так же человек должен соблюдать определенные правила обращения с собственным организмом, которые наш Создатель открыл нам, чтобы мы были счастливы и здоровы. Эти правила изложены в Слове Божьем и затрагивают все стороны нашей жизни. Они способствуют физическому, психическому и духовному здоровью. Тот, кто желает, чтобы его организм функционировал долго и был максимально здоровым, должен исследовать правила Творца и применять их.

Одно из сообществ, которое выделяется следованием этим принципам, проживает в Лома-Линде (США). Эта группа консервативных христиан была признана журналом *National Geographic* одним из трех сообществ долгожителей. Две другие группы проживают в Окинаве (Япония) и Сардинии (Италия).

Это объясняется не генами, а здоровым образом жизни, который они ведут и который уменьшает процент смертельных заболеваний.

Зная и выполняя библейские предписания, которые защищают наше физическое, умственное и духовное здоровье, мы становимся счастливее, развиваемся полнее. Послушай, что обещает Господь: «О, если б внимал ты заповедям Моим, благоденствие твое было б подобно реке полноводной» (Ис. 48:18).



Бунтарь без причины

О если б их мысли всегда были направлены на то, чтобы благоговеть передо Мною и соблюдать все заповеди Мои, — в благополучии жили бы они и их дети вовеки! (Втор. 5:29).

«**Б**унтарь без причины» — так называется американский фильм 1955 года. Главный герой Джим Старк — подросток, отчаянно стремящийся к свободе; он отрицает нормы, установленные в обществе, поэтому часто оказывается вовлеченным в различные конфликты. Персонаж выделяется свободолобием, выражающимся в протесте против законов.

Но как на самом деле — законы и свобода противоречат друг другу? Что означает быть свободным?

Для Джима Старка свобода — это отсутствие любых ограничений. Для других — возможность следовать голосу сердца. Американский писатель Эрик Хоффер, награжденный Президентской медалью Свободы*, сказал: «Для некоторых свобода — это право делать то, что хочется. Для большинства же — это право не делать то, чего не хочется».

Свобода ассоциируется с сопротивлением власти и контролю, а более всего со свободой выбора. Но часто люди, стремясь к свободе, попадают в рабство собственных желаний, appetитов и вседозволенности. Знаменитый Бенджамин Спок ратовал за потакание детям и отсутствие границ, но это не только не принесло независимости и свободы, но и привело к молодежной анархии в последующие десятилетия, а также к неуверенности и недостатку самоопределения у миллионов молодых людей.

Правила, которые предусмотрел Бог, основаны на вечной мудрости. Его цель — сделать Своих детей счастливыми. Сегодняшний стих объясняет, зачем Бог дает законы и правила. Если бы люди соблюдали все заповеди, то жили бы в благополучии. Иисус сказал: «Я же пришел жизнь им дать — жизнь во всей ее полноте» (Ин. 10:10).

Подумай сегодня о том, зачем Бог дает законы и советы в отношении здоровья. Он, любящий Отец, желает Своим детям благоденствия, желает видеть, как они развиваются во всей полноте. У нас есть право выбора, и стоит применить его правильно: изучать и применять Божественные предписания. Тогда мы сможем сказать: «И буду я жить в полной свободе, ибо отыскал в уставах Твоих для себя вразумленья» (Пс. 118:45).

* **Президентская медаль Свободы** — одна из двух высших наград США для гражданских лиц, вручаемая по решению президента США. Медалью Свободы награждаются люди, «внесшие существенный вклад в безопасность и защиту национальных интересов США, в поддержание мира во всем мире, а также в общественную и культурную жизнь США и мира».

Марк Антоний Феликс

Когда же Павел стал говорить о праведности, воздержании и о предстоящем суде, Феликсу стало страшно. «Ну ладно, теперь иди! — сказал он. — Я позову тебя, когда выберу время» (Деян. 24:25)



Умеренность — один из принципов, влияющих на физическое здоровье человека. Синонимы этого слова — воздержание, сдержанность, чувство меры. В определенной степени умеренность можно связать с силой воли. «Истинное воздержание учит нас полностью отказываться от всего вредного и разумно употреблять полезное» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 562).

Понятие умеренности будет уместно применять во всех аспектах жизни: еде и питье, сне, работе, одежде и т. д. В любом из этих аспектов опасность таится скорее в избытке, чем недостатке. Неумеренность — недостаток самообладания и сдержанности, она тесно связана с моральным упадком человечества.

Марк Антоний Феликс, римский прокуратор в Иудее и Самарии в 52–60 годах н. э., привык к излишествам и аморальности. Древний Рим был известен неумеренностью в еде, развлечениях и сексуальности. Римский историк Тацит пишет, что Феликс под влиянием такой обстановки стал безжалостным и развратным.

В 24-й главе книги Деяния апостолов Павел предстает перед судом Феликса и говорит ему о праведности, воздержании и о предстоящем суде. Неудивительно, что, услышав такую весть, римский прокуратор пугается. Он не находит в пленнике никакой вины, но, надеясь на взятку, оставляет его под арестом. Очень трудно человеку, слабо владеющему собой, принимать верные решения в каждой ситуации.

Так же, как и Феликс, мы в нашем обществе постоянно наблюдаем излишества вокруг себя. Для каждого из нас звучит весть предупреждения и надежды. Нашему Искупителю знакома сила искушения, Он сострадает нашим слабостям и готов дать нам ту силу воли, которой нам не хватает. «Бог дал нам не духа боязни, но духа силы, любви и самообладания» (2 Тим. 1:7).

Феликс, услышав о воздержании, испугался. У нас есть великая надежда: Господь помогает нам. «*Однако же, помните, что ни одно из постигших вас испытаний не было чем-то неодолимым для человека, и верен Бог: Он никогда не допустит, чтобы были вы подвергнуты испытанию сверх сил, Он даст и выход при каждом испытании, сделав вас способными в нем устоять*» (1 Кор. 10:13).



Отказ от вредного

*Смотри, не пей ни вина, ничего хмельного
и не ешь нечистой пищи (Суд. 13:4).*

Большинство людей хорошо знают, что вредно для их здоровья, от каких продуктов, веществ и действий надо воздерживаться. Алкогольные или стимулирующие напитки, табак и наркотики наносят вред всему организму, и тот, кто хочет наслаждаться здоровьем, должен полностью от них отказаться.

Сложность не в том, чтобы выявить факторы, ухудшающие здоровье, а в том, чтобы найти эффективную стратегию освобождения от них, так как часто их употребление связано с нашими склонностями и неправильными привычками. Как формируются эти привычки и как избежать их?

Известное древнее изречение описывает процесс так: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Действительно, привычка — это регулярно повторяемое действие, а у всякого действия есть последствия, которые могут вести к успеху или поражению в жизни. Поэтому человек, который хочет быть свободным от вредных привычек, должен быть настороже и не совершать того самого первого действия, которое *даёт* начало цепочке последующих действий.

Психотерапевтам нередко приходится слышать от людей, страдающих наркотической зависимостью, что первый раз они попробовали из любопытства, а кончилось все тем, что от них прежних ничего не осталось; они хотят вернуть все назад, сожалеют о своем выборе. Алкогольные напитки и стимулирующие вещества, табак и наркотики убивают — их надо избегать, как огня!

Есть вещи, которые если и не затрагивают физическое здоровье, то разрушают психическое и духовное здоровье. Люди заинтересовываются порнографией, не могут оторваться от мыльных опер, заигрывают с оккультизмом. Сколько страданий приносят подобные увлечения! Одно действие, другое, третье — так привычка формируется и «уподобляется железной сети. Можно отчаянно ей сопротивляться, но она не сокрушится. Единственная ваша безопасность — созидать для времени и вечности» (Э. Уайт. Разум, характер, личность, с. 596).

Поэтому ищи мудрости и силы у Бога, чтобы воздерживаться от всего вредного и придерживаться умеренности во всех привычках. «Уклоняйся от зла и делай добро — всегда будешь жить в мире» (Пс. 36:27).

СЫН «КОРОЛЯ» ПОД АРЕСТОМ



*Пробудись, пробудись, Сион, силою облекись!
Облекись в ризы величия своего, Иерусалим, город
святой! Не будет впредь ходить по улицам твоим
необрезанный или нечистый. Восстань, плененный
Иерусалим, стряхни с себя прах! Сбрось цепи
с шеи своей, плененная дочь Сиона! (Ис. 52:1, 2).*

Эдсон Шолби Насименту, более известный как Эдиньо, — сын легендарного футболиста Пеле. Эдиньо был вратарем в футбольном клубе «Сантос» в 1990-х. За тот же клуб сорок лет назад выступал его отец. У Эдиньо «футбольные» гены, спортивная наследственность, прекрасный потенциал, тем не менее его не раз задерживали за связь с миром наркотиков. Как он попал в сети такой зависимости? Возможно, все началось с любопытства. Возможно, наркотики были доступны, возможно, предложили друзья. Возможно, так он пытался «убежать от проблем». Тем временем его действия незаметно стали привычкой. Эдиньо остался сыном «короля футбола», но оказался в тюрьме реальной и тюрьме своей зависимости.

Как можно освободиться от таких цепей? Сегодняшний текст призывает дочь Сиона сбросить цепи со своей шеи. Отец желает видеть ее свободной и страдает от того, что она в рабстве. Он настойчиво зовет ее, пробуждая от греховного сна. Он готов поддержать ее, укрепить, быть с нею рядом. Он воодушевляет ее и вдохновляет. Но только она сама может решить порвать с тем, что ее порабощает. «Пробудись, — говорит Небесный Отец, — приди в себя, реши сегодня разбить эти цепи».

Есть еще нечто, что необходимо сделать, — избавиться от того, что напоминает о зависимости, тянет обратно и усыпляет. Надо «стряхнуть с себя прах».

Призыв звучит громко и с силой. Привычки очень тесно связаны с нашим физическим, психическим и духовным здоровьем. Чтобы быть действительно здоровыми, мы должны увидеть, что нас связывает, что может разрушить нас, и освободиться от этого.

У тебя есть привычка, которая порабощает тебя? Какими бы ни были твои цепи, реши сегодня встать и стряхнуть с себя прах. «Одним из самых прискорбных последствий изначального отступничества человека стала утрата им способности управлять собой. Подлинный прогресс для него будет возможен только тогда, когда он вновь обретет власть над собой» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 73).

Отец говорит тебе: «Пробудись! Отряхни с себя прах! Сбрось цепи!» Помни, что ты — царское дитя, и твой Отец, Царь Вселенной, придет к тебе на помощь, как только ты позовешь.



Всесокрушающий

Всесокрушающий пойдет перед ними, из плена вырвутся они и чрез врата на свободу выйдут. Перед ними их Царь пойдет, во главе их — Господь! (Мих. 2:13).

Одна из самых вредных для здоровья привычек — курение, превратившееся во всемирную язву, убивающую ежегодно почти шесть миллионов человек.

Каждый раз, когда с Хуаном заговаривали о курении, он отшучивался: «Бросить курить легко, я делаю это каждый вечер». Он просто избегал говорить и думать о проблеме, которую становилось все труднее решить. Молодость прошла, сигарета уже не была символом бунта или независимости. Скорее она свидетельствовала о недостатке силы воли. Страдало не только здоровье — курение приводило к проблемам на работе и в семье. Хуан прикрывал юмором бесплодные попытки освободиться от вредной привычки, но в глубине сердца он хотел избавиться от своей зависимости.

Как можно освободиться от столь вредного пристрастия? Почему не получается измениться, если есть желание?

Последние открытия нейронауки показывают, что привычки создают устойчивые связи между нейронами. Для того чтобы совершить какое-то действие, активируется сеть нейронов. Это нейронные связи или нейронные пути, которые становятся все сильнее по мере того, как мы повторяем какое-то действие. Оно автоматизируется и затем совершается почти по инерции.

Поэтому бесполезно пытаться избавиться от вредной привычки, понемногу снижая частоту ее повторения. Напротив, необходимо сформировать новую привычку, изменить схему действия. Другими словами, необходимо создать новую нейронную сеть, проложить новый нейронный путь. Это похоже на то, как прорубается путь в лесной чаще. Хорошо то, что когда этот путь открыт, по нему легко ходить, хотя все равно требуются контроль и сила воли, потому что, ослабив бдительность, легко сбиться на прежний путь.

В любом случае, чтобы освободиться от вредной привычки, нам необходима сила Христа. Благодаря ей мы сможем устоять на новом пути. Вредные привычки тяжело искореняются; путь, проложенный ими, остается. Но если мы перестаем ходить по нему, если проявим мужество и настойчивость, если позволим Всесокрушающему идти перед нами, то вырвемся из плена на свободу.

Сизифов труд

*Я, Господь, Бог твой, держу тебя за руку и говорю:
«Ничего не бойся, Я помогу тебе!» (Ис. 41:13).*



В греческой мифологии Сизиф описывается как самый хитроумный и беспринципный из людей. В легенде о нем много эпизодов, рассказывающих о его обманах, мошенничестве и других преступлениях.

Своим поведением Сизиф разгневал богов, и те в наказание лишили его зрения и заставили толкать в гору огромный камень. Когда Сизиф достигает вершины, камень скатывается вниз, и тяжелый подъем повторяется. Неважно, сколько раз поднимет Сизиф на гору этот камень, неважно, сколько сил у него уйдет на это, — он вечно обречен начинать с нуля.

Запутавшись в сетях зависимостей, многие, подобно Сизифу, чувствуют тщетность своих усилий. Они несут свою ношу, страдают физически, психологически и духовно, и кажется, что так будет всегда. Они не раз пытались избавиться от зависимости, но нарушали данное себе обещание, и это заставляет их чувствовать тщетность всех попыток.

Люси, молодая женщина, шесть лет страдала от булимии и анорексии. Годами она боролась, чтобы избавиться от своего заболевания, пыталась поправить сильно пошатнувшееся здоровье. С помощью специалистов ей удавалось на время стабилизировать свое пищевое поведение, но полностью избавиться от склонности не получалось.

Однажды она на коленях умоляла о помощи с неба. Она рыдала и признавалась в своей слабости, но решила не вставать, пока не получит помощь. Вот так, на коленях, в молитве, она одержала первую победу. В первый раз она почувствовала, что с ее плеч падает груз, и теперь она знала, как побеждать еще и еще раз.

В сегодняшнем стихе содержится важное обетование для нас. Возможно, мы терпим поражение раз за разом, но так не должно быть всегда. Нам просто необходимо протянуть руки к небу и довериться Богу, Который готов укрепить и поддержать нас. Господь говорит: «Не бойся, Я помогу тебе!» Поэтому стоит сражаться еще и еще раз. Это обетование и для меня, и для тебя.

Начни следующий день с уверенности в том, что любая унаследованная склонность и приобретенная привычка может быть побеждена силой, которую Бог готов дать.



Побеждая аппетит

*Над всем торжествуем победу мы силою
Возлюбившего нас (Рим. 8:37).*

Враг искушал человека в Эдемском саду через аппетит, как и Христа в пустыне. Человек был побежден, но Христос победил.

В третьей главе книги Бытие рассказывается, что сатана, действуя через змея, завязывает с Евой разговор о том, что Бог сказал о еде. Он говорит женщине:

— Правда ли, что Бог запретил вам есть плоды какого бы то ни было дерева в этом саду?

Заметь, что, во-первых, это неправда, а во-вторых, внимание женщины смещено на еду. Ева отвечает:

— Мы можем есть плоды любого дерева здесь, кроме плодов дерева, которое среди сада. О них сказал Бог: «Не ешьте их и даже не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть».

Змей ставит под сомнение мотивы Бога и опять обращает внимание на еду. «Женщина увидела, что плоды этого дерева хороши, *кажутся* вкусными, радуют взор и вожделенны они, потому что мудростью и знанием наделяют отведавшего их; сорвала она несколько плодов с него, сама ела и мужу своему их дала, и он ел вместе с ней» (Быт. 3:6).

В четвертой главе Евангелия от Матфея описывается искушение Христа в пустыне. Там сатана высказывает сомнения в том, Кто такой Христос, и опять обращается к теме еды:

— Если Ты Сын Божий, прикажи этим камням стать хлебами.

Но Иисус одерживает победу. Как? Стоит вспомнить, что Он перед этим постился и молился, отказывая себе в еде. В момент искушения Христос не спорит ни о Своей личности, ни о еде. Его внимание направлено на Бога, на Его Слово. Вот откуда Его победа. Он отвечает:

— В Писании сказано: «Не хлебом единым должно жить человеку, но каждым словом, исходящим из Божьих уст».

Чтобы достичь победы, надо отказаться от беспорядочного угождения аппетиту и держаться за Бога в момент искушения.

«Невоздержание лежит в основе всех нравственных зол, известных человеку. Христос начал дело искупления именно там, где начался путь человечества в погибель. Падение наших прародителей было вызвано потворством аппетиту. Первым делом Христа в искуплении было превозможение аппетита... Победив это искушение, человек смог бы победить и все остальные» (Э. Уайт. В небесных обителях, с. 194).

И мы можем победить силою Возлюбившего нас.

Хорошо говорить «нет»

*Нож приставь к собственному горлу, чтобы
не есть сверх меры! (Притч. 23:2).*



Адам Ричман — звезда американского телевидения. Он стал особенно известен благодаря участию в программе «Человек против еды». В ней он знакомился с самыми невероятными блюдами, безропотно поглощая различные кулинарные изыски.

Проблемой стало то, что часто это была нездоровая еда, и через четыре года Ричман объявил об уходе из программы из-за проблем со здоровьем. Он изменил свой образ жизни, питался здоровой пищей, занимался физическими упражнениями и постепенно восстановился. В одном из интервью актер сказал, комментируя свое решение изменить пищевые привычки: «Хорошо говорить „нет“ калорийным и вкусным блюдам».

Хорошо говорить «нет» всему, что наносит нам вред, хорошо говорить «нет» излишествам в хорошем. В питании необходима умеренность, даже если речь идет о здоровых продуктах. Но как перестать думать о еде, сказав «нет»?

Некоторые психотерапевты предлагают отвлечься на что-то, например, прогуляться, убрать в комнате... Другие рекомендуют составлять список задач и целей на каждый день в порядке приоритетов, чтобы внимание было направлено на эти задачи, а не на еду. Также предлагается найти человека, которому нужна поддержка, и помогать ему. «Зачастую, если немного отдалиться от себя и приблизиться к людям, проблемы исчезают», — сказал австрийский невролог и психиатр Виктор Франкл.

Однако многим трудно контролировать свой аппетит, потому что через еду они дают выход своим эмоциям: едят, когда нервничают, перестают есть, когда горюют. И так же, как алкоголики и наркоманы, они избегают проблем и страхов, ища спасения в еде. Для таких людей ограничить себя в еде означает ограничить себя в эмоциях.

Наш Творец, Который знает о нас все, хочет, чтобы мы пришли к Нему с тем, что отягощает нашу жизнь. Ему мы можем открыто выразить любые наши эмоции, будь то радость, печаль или страх.

Библия советует нам воздерживаться от вредного и разумно употреблять полезное. И помни: «Ко всему готов я *силою* Того, Кто укрепляет меня» (Флп. 4:13).



Я хочу есть!

«Близок день, — говорит Владыка Господь, — день, когда пошлю Я на землю голод и жажду — не хлеба иль воды недостаток станет людей томить, нет, это будет жажда услышать слово Господне» (Ам. 8:11).

Вто время как одни стараются избавиться от излишеств, огромное количество людей борются с голодом и нищетой.

С физиологической точки зрения ощущение голода приходит, когда значительно снижается уровень глюкозы в крови. Сокращения желудка причиняют боль, человек чувствует себя плохо. Недостаток продуктов питания в определенных районах земного шара приводит к высоким показателям смертности среди населения. Согласно Продовольственной и сельскохозяйственной Организации Объединенных Наций, каждый восьмой житель планеты страдает от хронического недоедания — это около восьмисот миллионов за последние несколько лет. Большинство из них — дети, которые живут в развивающихся странах, где нехватка питания является прямым последствием бедности.

Борьба с голодом стала одной из целей, записанных в «Декларации тысячелетия», принятой 8 сентября 2000 года Генеральной Ассамблеей ООН: «сократить вдвое к 2015 году долю населения земного шара, имеющего доход менее одного доллара в день, и долю населения, страдающего от голода». К сожалению, эта цель не была достигнута, хотя продовольствия в мире достаточно, чтобы накормить всех, хотя всего одного доллара в день было бы достаточно, чтобы изменить жизнь четверых голодающих детей.

В сегодняшнем стихе Бог предсказывает, что будет на земле и другой голод. Люди будут искать не хлеба и воды, а Слова Божьего. Божье Слово — единственное питание, которое способно удовлетворить самые глубокие потребности души, внушить надежду и дать жизнь с избытком тем, кто питается им ежедневно. Каждый день приносит борьбу, сомнения, вызовы, и для каждой ситуации Господь оставил слова воодушевления, силы и мудрости.

Бог хочет, чтобы все имели свободный доступ к этому богатейшему источнику, поэтому проносится по всей земле глас этих слов, и весть — по всей Вселенной (см. Пс. 18:5). В Слове Божьем мы находим Того, Кто сказал: «Я — хлеб жизни. Никто из приходящих ко Мне не будет голодным, и тот, кто верит в Меня, никогда не будет томиться жаждой» (Ин. 6:35), потому что слова, которые Он говорит нам, — дух и жизнь (ст. 63).

Если духовный голод причиняет тебе боль, не жди, насытись хлебом жизни.

Здоровая диета

Нет ничего лучшего для человека, чем есть и пить, ничто так не радует душу, как добрые плоды собственных трудов. Я убедился, что всё это — от Бога (Эккл. 2:24).



Основываясь на эпидемиологических базах данных обществ с большим процентом долгожителей, некоторые исследователи утверждают, что люди, которые употребляют умеренное количество еды с достаточным содержанием витаминов, минералов и других питательных веществ, имеют более крепкое здоровье и живут в среднем на десять лет дольше. Похоже, что умеренность в питании связана с хорошим здоровьем.

Однако есть люди, которые урезают свой рацион до минимума, ограничивают круг потребляемых продуктов, устанавливают точные количества и расписания приема пищи и считают, что такую диету можно рекомендовать любому человеку. В этом случае ограничения в питании не только не приносят пользы здоровью, но и вредят организму, потому что выбранная диета не соответствует нуждам и вкусам человека.

Невозможно, чтобы все питались одинаково. Потребности в пищевых продуктах зависят от возраста, степени физической активности, состояния здоровья и личных предпочтений.

Одно из моих (Л. Ф.) любимых блюд — мексиканские тортильи, хотя я их готовлю не точно по традиционному рецепту. Тесто я делаю из муки, воды, оливкового масла и соли, а для начинки ставлю на стол помидоры, салат, кукурузу, авокадо, рикотту*, пасту из фасоли, лук, рубленое яйцо — ингредиенты могут варьироваться. Каждый выбирает сочетание себе по вкусу, именно это мне и нравится, что люди берут то, что им хочется и что лучше подходит их организму.

Чтобы правильно выбирать продукты и готовить вкусную и здоровую пищу, необходимы знания и умения. Известное древнее изречение «мы — то, что мы едим» должно заставить нас задуматься над нашим рационом. Насколько правильно я питаюсь? Я получаю все необходимые питательные вещества? Моя еда простая? Она вкусная? Ответы на эти вопросы помогут нам в выборе и организации питания. Простые качественные продукты, приготовленные правильно и вкусно, питают организм, принесут удовольствие.

Библия напоминает нам, что еда и питье приносят удовольствие, и все это даровано нам Богом. В любом случае будем помнить: «Едите ли вы, пьете или иное что делаете — делайте всё во славу Божию» (1 Кор. 10:31).

* Рикотта — традиционный итальянский сывороточный сыр.

Что мне надеть?

Так облекитесь же, Богом избранные, святые и возлюбленные, в милосердие и доброту, в смирение, кротость и долготерпение... А сверх того в любовь облекитесь: она всё доброе связывает и к совершенству ведет (Кол. 3:12, 14).

Принципы умеренности относятся также и к нашей манере одеваться. С грехопадения в Эдеме тема одежды стала одной из важнейших для человека. В Библии говорится, что как только Адам и Ева согрешили, «открылись у них глаза — они увидели себя нагими и сделали себе набедренные повязки из смоковых листьев» (Быт. 3:7). Возможно, с тех пор наши чувства в отношении одежды остались противоречивыми: с одной стороны, это естественное желание защитить тело от внешних факторов, с другой — создать достойный и привлекательный образ через одежду. Иногда эти желания заставляют людей бросаться в крайности, придавать одежде чрезмерное значение или, наоборот, пренебрегать внешним видом.

В своей книге «Одержимые одеждой» Тоби Тобиас собрал цитаты выдающихся людей об одежде и моде. Он задается вопросом о том, может ли такая «одержимость» становиться зависимостью, или это добродетель. Анализируя высказывания Виргилия, Кристиана Диора, Марка Твена, Коко Шанель и других, автор приходит к выводу, что «одержимость» одеждой такая же древняя, как само человечество. Одна из цитат, принадлежащая французскому писателю, лауреату Нобелевской премии по литературе 1921 года Анатолю Франсу, особенно привлекает внимание: «Покажите мне одежду страны, и я смогу написать ее историю».

Действительно, наша одежда многое о нас говорит, поэтому Бог оставил нам наставления, связанные с нею: «Не внешним должно быть ваше украшение: оно не в искусном плетении волос, не в золоте, не в нарядных одеждах. Нет, в глубине сердца *ему быть должно*, в нетленной прелести тихого и кроткого духа оно. Вот что дорого Богу» (1 Петр. 3:3, 4).

Понимаешь? В глазах Бога человека украшают простота, чистота, мирный, кроткий дух. Поэтому народ Божий должен прежде всего искать красоты не в одежде, а в состоянии сердца. «А сверх того в любовь *облекитесь*: она всё доброе связывает и к совершенству ведет» (Кол. 3:14). Тогда внутренняя красота отразится и в одежде.

Кароси



Работой можно заниматься шесть дней, а день седьмой должен быть у вас святым: это суббота, день священного покоя, он Господу посвящается.

Каждый, кто станет работать в сей день, должен быть предан смерти (Исх. 35:2).

В 1969 году двадцатидевятилетний мужчина, сотрудник отдела упаковки в крупной японской газете, внезапно скончался на рабочем месте от сердечного приступа. Причиной стали усталость, физическое и психическое истощение от избытка работы в последние месяцы. Это первый зафиксированный случай *кароси*, что по-японски означает «смерть от переработки». Человек умирает от инсульта или инфаркта, но случается это, когда человек отработывает больше восьмидесяти дополнительных часов в месяц.

Мы все слышали о пользе работы, но верно ли, что чем больше мы работаем, тем лучше для нас? У общества, в котором ценятся производительность и прибыль, люди, работающие без отдыха, вызывают восхищение. Однако постоянное напряжение, связанное с работой, изнашивает организм и вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Часто работа связана с такими негативными факторами, как давление начальства или тревога за результаты. Они провоцируют такие физические проблемы, как гастрит, мышечное перенапряжение, спазмы, головные боли, недостаток энергии, бессонница и другие. В крайних случаях доходит до кароси. Другими словами, неумеренность в работе разрушает здоровье и жизнь.

Чтобы защитить здоровье от пагубных эксцессов, надо, во-первых, применять принципы умеренности. Если мы усердно работаем днем, то вечерние часы должны отводиться для общения с близкими людьми, а ночные — для сна. Нам нужно ежедневно спать шесть—восемь часов, в темной комнате. Ценнее всего первые часы ночи. Таким образом мы создаем условия для выработки организмом мелатонина — гормона, который способствует восстанавливающему сну, предотвращает головные боли, депрессию, синдром хронической усталости и замедляет старение.

С другой стороны, Бог дает нам заповедь о работе и еженедельном отдыхе. «Работай шесть дней и делай всё, что необходимо, а седьмой день — суббота, день, посвящаемый Господу, Богу твоему» (Исх. 20:9). День, когда ты отключаешься от рабочих проблем, возносишь молитвы Творцу, отдаешь все в Его руки и слушаешь Его голос, день, который ты проводишь с близкими людьми. Постарайся организовать свои дела так, чтобы следовать наставлениям Бога относительно работы и отдыха. Так ты наверняка получишь много благословений, твое физическое, психическое и духовное состояние заметно улучшатся.



Продавец воздуха

Неисчислимы дела Твои, Господи! Всё Ты устроил так мудро — земля полна творений Твоих (Пс. 103:24).

Одно из необходимых условий для хорошего здоровья — доступ к свежему воздуху. Мы не придаем ему надлежащей ценности, потому что для нас дыхание — естественный процесс, но воздух важнее других факторов, потому что мы можем прожить какое-то время без еды, воды и сна, но без воздуха умрем за несколько минут.

Поскольку воздух нам так необходим, находчивые люди решили построить на воздухе бизнес. Чистый воздух успешно продается в Японии, Китае, Великобритании, США, Канаде и Мексике. Там существуют бары, где вам предложат «кислородные коктейли», которые, как обещают производители и продавцы, способствуют расслаблению, снимают усталость, предотвращают болезни и очищают организм через обогащение крови кислородом.

Чистый воздух продается для терапевтических целей в мегаполисах. Чистый воздух в жестяных банках продается в Пекине. Китайский мультимиллионер Чэнь Гуанбяо раздавал на улицах такие банки со свежим воздухом в международный день без автомобиля. Пока все еще неясно, насколько полезно для организма вдыхание порции воздуха из банки, зато ясно, что в условиях современного города чистый воздух особенно желанен и ценен.

Чистота воздуха влияет на состав нашей крови. Чистый воздух и правильное дыхание способствуют выводу из организма вредных веществ, улучшают пищеварение, успокаивают нервы, способствуют крепкому сну, предотвращают головные боли и даже депрессию. Некоторые люди, страдающие депрессией, склонны сутулиться. Это затрудняет дыхание, мозг страдает от недостатка кислорода, что усугубляет депрессию.

Любящий Бог сотворил природные лекарства, которые улучшают наше здоровье. По мере возможности мы должны стараться дышать свежим воздухом и используя правильную технику дыхания. Например, не носить одежду, которая стесняет грудную клетку и препятствует полноценному вдоху, делать дыхательную гимнастику, проветривать наше жилище, особенно комнату, в которой спим, избегать мест, где воздух загрязнен или где курят, гулять на природе.

Прославь Бога за дар воздуха, за дыхание жизни. Скажи вместе с псалмопевцем: «Неисчислимы дела Твои, Господи! Всё Ты устроил так мудро — земля полна творений Твоих!»

Вода жизни

И да придут все жаждущие и чающие — пусть пьют они воду жизни, Богом даруемую! (Откр. 22:17).



Вода — еще один природный элемент, который помогает в профилактике и лечении болезней. Ее можно использовать наружно, можно пить, она полезна и больным, и здоровым людям.

Часто можно услышать, что взрослому человеку необходимо выпивать шесть—восемь стаканов воды в день, однако важно учитывать температуру окружающей среды и принимать воду в определенные часы. Например, два стакана воды, выпитые натощак, помогают активизировать внутренние органы; два стакана теплой воды за полчаса до приема пищи улучшают пищеварение; стакан воды, принятый перед принятием душа, снижает артериальное давление, а стакан воды перед сном предотвращает инсульты и инфаркты. Все системы и органы тела получают пользу от достаточного потребления воды.

Прохладный душ утром тонизирует, горячие ванны способствуют очищению, успокаивают, регулируют кровообращение. Теплые ванны способствуют регуляции нервной и кровеносной систем.

Восхищает, как Бог предусмотрел простые и эффективные природные средства, доступные всем.

Тем не менее доступность воды в большой степени зависит от климатических условий, и есть мнение, что в ближайшие десятилетия мировое население может пострадать от недостатка воды. Об этом предупреждал директор Государственного гидрологического института И. А. Шикломанов в монографии «Мировые водные ресурсы: новая оценка и прогноз на XXI столетие», опубликованной ЮНЕСКО в 1998 году.

Но есть гораздо более ценная вода: вода жизни, доступная любой жаждущей душе. «Кто жаждет, ко Мне пусть придет и пьет!» — сказал Христос (Ин. 7:37). И еще: «Кто выпьет воды, которую Я дам ему, забудет тот, что такое жажда. Вода, которую дам Я, станет *тем неиссякающим* ключом, который будет бить в нем *на всем пути его к вечной жизни*» (Ин. 4:14). Вместе с тем Писание предсказывает, что близок день, когда Бог пошлет на землю другой голод и другую жажду: люди будут остро нуждаться в Слове Божьем (см. Ам. 8:11).

Наличие воды — благословение, которого мы часто не замечаем, и мы начинаем ценить воду, когда ее становится мало. Так же и со Словом Бога. Будем же ценить воду жизни, которая обновляет нас на пути к вечной жизни.



Солнце правды

Но для вас, благоговеющих пред именем Моим, взойдет солнце правды, исцеление — в его лучах, и вы выйдете и възыграете, словно молодойяк, выпущенный из загона (Мал. 4:2).

Представь себе сильный ливень. Вначале это впечатляет, может даже нравиться, особенно если ты живешь там, где дождь идет редко. Но представь, что дожди не стихают неделю, небо все время темное, сыро, промокло все, что могло промокнуть. И так день за днем, погода не радует, настроение портится. А теперь представь, что наконец после длительного периода сквозь тучи начинают пробиваться лучи солнца. Еще немного, и все вокруг залито светом, а внутри тебя происходит ряд психофизиологических изменений.

Солнечный свет напрямую влияет на настроение, потому что стимулирует выработку серотонина — нейромедиатора, который вырабатывается нейронами в головном мозге. От баланса серотонина в организме существенно зависит наше настроение. Поэтому в солнечные дни мы радуемся больше, чем в пасмурные.

Солнце сильно влияет на многие функции организма, на сон и вес. Кроме того, солнечный свет стимулирует выработку витамина D, а этот витамин улучшает состав костей и состояние кожи, увеличивает мышечную силу, стимулирует кровообращение. Все это уменьшает риск смерти. Непродолжительное нахождение на солнце утром и вечером способствует оздоровлению всего организма.

Если лучи обычного небесного тела приносят столько пользы здоровью, то можно себе представить, на что способно Солнце правды. Возможно, сейчас над твоей жизнью нависли тучи трудностей или невзгод, ты упал духом и грустишь. Тебе нужно встать под лучи света, исходящего от Спасителя, — тогда изменится не только твое настроение, но весь ты преобразишься.

Наибольшую пользу приносит регулярное, ежедневное нахождение на солнце. Так и с Солнцем праведности — необходимо ежедневно, постоянно находиться под Его влиянием. У Христа не бывает пасмурных дней, не бывает ночи. Мы можем обратиться к Нему в любой момент и просить, чтобы в нашем сердце сиял Его свет. Помни обетование: «Для вас, благоговеющих пред именем Моим, взойдет солнце правды».

Физические упражнения

Телесные упражнения лишь некоторую приносят пользу, польза же благочестия безгранична, ибо в нем — обещание жизни и в настоящем, и в будущем (1 Тим. 4:8).



Организм функционирует оптимально при определенных условиях, в том числе при условии регулярных физических упражнений. Всемирная организация здравоохранения разработала «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», чтобы сориентировать людей относительно частоты, продолжительности, интенсивности, количества и видов физической активности для разных возрастов*.

После анализа различных научных исследований эксперты ВОЗ рекомендуют взрослым выделять от получаса до часа на физические упражнения, потому что «доказано, что участие в регулярной физической активности снижает риск возникновения сердечных заболеваний и инсульта, диабета 2-го типа, гипертонии, рака толстой кишки, рака молочной железы и депрессии». Кроме того, «физически активные взрослые люди или люди старшего возраста имеют более высокие показатели сердечно-сосудистых состояний и состояния мышечной ткани, имеют более правильную массу и структуру тела и более благоприятные показатели по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и укреплению костных тканей».

Несмотря на столь заметные преимущества физических упражнений Слово Божье говорит, что они приносят только «некоторую пользу». Но разве этого мало — предотвратить заболевания сердца, которые остаются первой причиной смертности в мире? Разве мало — справиться с депрессией, самой распространенной проблемой психического здоровья? Разве мало — справиться с болезнями, которые убивают 60 % мирового населения?

Дело в том, что апостол Павел утверждает: физические упражнения полезны лишь отчасти, он сравнивает их с упражнениями в благочестии. Благочестие, выражающееся в сострадании и милосердии к другим, — это характер тех, кто будет жить со Христом в вечности. Другими словами, если ты заботишься только о теле, то мало пользы получишь; если же заботишься о физическом, психическом и духовном здоровье, развиваешь привычки, которые укрепляют его, то получишь благословения и в этой жизни, и в будущей. Апостол Павел также напоминает нам: «Вы куплены, да какою ценою! Пусть же тело ваше приносит честь Богу» (1 Кор. 6:20).

* Ознакомиться с этим документом можно на сайте организации: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/>



Разум и здоровье

*Не считай себя мудрым, пред Господом благоговеи
и избегай зла — и тело твое обретет здравие,
а кости — крепость (Притч. 3:7, 8).*

Здоровое питание, солнечный свет, свежий воздух, физические упражнения, отдых — это природные лекарства, которые, если их разумно использовать, укрепляют весь организм. Однако, чтобы наслаждаться полным здоровьем, необходимо иметь в виду, что множество болезней начинаются в нашем разуме. Разум и тело настолько взаимосвязаны, что некоторые исследователи считают: до 90 % болезней имеют психологические причины.

Выдающийся русский исследователь Сергей Метальников (1870–1946) в книге о роли нервной системы и психических факторов в иммунитете пишет следующее: «Роль разума и его влияние на тело намного больше, чем предполагается. Все органы — сердце, легкие, кишечник, железы внутренней секреции — тесно связаны с нервной системой. Это причина, по которой психическое состояние пациента при любой болезни так важно. Поэтому в борьбе с болезнями воздействовать на разум так же необходимо, как прописывать лекарства».

Чтобы проиллюстрировать силу воздействия психологических факторов на физическое состояние, обратимся к библейскому рассказу о человеке, который умер от страха (см. 1 Цар. 25). Навал, чье имя означает «неразумный, безумный», владел большими стадами, которые Давид, еще не восшедший на трон, оберегал. Во время стрижки овец Давид послал своих людей к Навалу с просьбой о провизии, однако тот, словно подтверждая свое имя, не только отказал в помощи, но и унизил посланников.

Узнав о случившемся, Давид взял из своего отряда около четырехсот человек и пошел к дому Навала. Если бы не своевременное вмешательство разумной жены Навала Авигеи, дело кончилось бы трагедией. Когда Навал осознал, что он наделал и какой участи избежал, у него «замерло сердце в груди, он *словно* окаменел», а через десять дней умер. Этот случай наглядно показывает влияние эмоций на здоровье.

Какие психологические факторы могут улучшить здоровье? Какие законы действуют в царстве психики? Сегодняшний стих дает нам четкий принцип: «Пред Господом благоговеи и избегай зла — и тело твое обретет здравие».

Лучшее лекарство

Радость на сердце — лучшее лекарство,
а отчаяние иссушает тело (Притч. 17:22).



Когда мы заболеваем, то, как правило, выполняем какие-то процедуры или применяем лекарственные средства, чтобы выздороветь. Терапия заключается в ряде действий, цель которых — излечение больного или облегчение его состояния. Одна из самых распространенных стратегий в медицине — воздействие на организм через лекарства, которые, к сожалению, нередко имеют побочные эффекты. Некоторые данные об употреблении лекарств удивляют. Например, более половины лекарств выписываются или покупаются необоснованно, а каждый второй пациент неправильно принимает лекарство. Понятно, что неправильное применение медицинских препаратов может нанести немалый вред здоровью.

Сегодняшний стих прописывает лекарство, у которого нет побочных эффектов. Напротив, те, кто его применяют, укрепляют защитные силы организма. Радость обладает удивительной восстанавливающей силой. Это высокоэффективное лекарство можно получить очень просто, например через юмор. «Смех — это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица», — заметил французский писатель Виктор Гюго (1802–1885).

Но сильнее легкого смеха глубокая радость, которая не только восстанавливает физическое и психологическое здоровье, но влияет и на духовное здоровье. Царь Давид испытывал такую радость в разных ситуациях, даже когда в его жизни складывались серьезные конфликты и трудности (см. Пс. 34:9; 42:4). Он не только радовался сам, но и вдохновлял радоваться других (см. Пс. 94:1). Он радовался, доверяя милосердию, которое проявлял к нему Бог, несмотря на все его ошибки (см. Пс. 93:19). И особенное ликование вызывало у него осознание присутствия Бога в его жизни (см. Пс. 15:8, 9).

Это чудесное лекарство доступно и нам. Когда мы ежедневно общаемся с Богом, Его присутствие наполняет наше сердце радостью и ликованием, оздоравливая тело и душу.

Когда Господь дал вновь благополучие Сиону, все мы были как во сне. Полны смеха уста наши были, не умолкал язык, воспевая хвалу. Среди народов тогда говорили: «Сделал для них Господь великое дело!» И верно, великое дело совершил для нас Господь, и как мы радовались тому!

(Пс. 125:1–3).



Законы разума

*И все мы, — каждый с открытым лицом, —
отражая, как зеркало, славу Господа, сами
преображаемся в образ Его. От славы к славе ведет
нас Господь, Который есть Дух (2 Кор. 3:18).*

В 1960-е годы канадский психолог Альберт Бандура провел эксперимент в Стэндфордском университете с детьми дошкольного возраста, известный как «эксперимент с куклой Бобо». Детям демонстрировались сцены насилия, причем половине детей показывали реальные сцены, где человек проявлял вербальную и физическую агрессию по отношению к игрушкам, между которыми была большая резиновая кукла. Другая группа детей просматривала этот же эпизод в записи, а третья — такую же сцену, но в мультипликационном исполнении. И четвертая, контрольная группа не наблюдала сцен насилия.

Затем ребенка отправляли в комнату, где лежали различные игрушки, в том числе резиновая кукла. Как и ожидалось, только дети из первой, второй и третьей группы демонстрировали агрессивное поведение, имитируя увиденные образы. Этот эксперимент дал первые доказательства того, что восприятие агрессивного поведения не вызывает отторжения, как считалось ранее, а, напротив, провоцирует его воспроизведение.

Таков один из законов нашего разума: то, что мы наблюдаем, меняет наш образ мышления и действия. Мы имитируем то, на что смотрим, чем восхищаемся, даже не замечая этого. Например, фанаты актера, певца или спортсмена подражают ему в прическе, одежде, жестах, поведении.

У каждого из нас есть выбор, что смотреть, за чем наблюдать, и на нас лежит ответственность за то, во что мы превращаемся. Мы можем выбрать, какими быть, останавливая свой взгляд на том, что заслуживает восхищения и подражания.

Когда мы смотрим на любовь Христа, на Его праведность и милосердие, то под влиянием Святого Духа становимся похожими на Него. Давид говорит: «А я в праведности смогу взирать на лицо Твое, пробудившись, смогу наслаждаться образом Твоим» (Пс. 16:15). Будем же идти к вечной жизни, «видя всегда пред собой Иисуса, Который есть Начало и Венец *нашей* веры» (Евр. 12:2).

Патологическое накопительство



Добрый человек выносит доброе из хранимого в его сердце добра, злой же, напротив, выносит злое из хранимого в его сердце зла, ибо чем полнится сердце человека, о том и уста его говорят (Лк. 6:45).

Патологическое накопительство — вид навязчивого поведения, заключающегося в том, что человек накапливает дома вещи.

В начале XX века братья Гомер и Лэнгли Коллиер, жившие в Гарлеме (Манхэттен, Нью-Йорк, США), начали собирать самые различные вещи, начиная с газет и телефонных справочников. Со временем весь их трехэтажный дом был забит всевозможными предметами настолько, что братьям пришлось оборудовать систему тоннелей, чтобы перемещаться из комнаты в комнату. В конце концов дом стал для них ловушкой, где они и умерли среди ста двадцати тонн мусора, накопленных за несколько десятилетий.

Как случилось, что они собрали такое количество ненужных им вещей? Все очень просто — они приносили их в дом каждый день понемногу.

Так происходит и с нашим разумом. Возможно, сами того не замечая, мы понемногу углубляемся в нестоящие темы. Кажется, что это мелочи — легкомысленный разговор в коридоре, бесполезная телепрограмма, веб-страница сомнительного содержания. В 1890 году Эллен Уайт написала: «Мы живем в такое время, когда все ложное и поверхностное превозносится выше всего реального, естественного и вечного. Разум должен быть свободен от всего, что поведет его в неверном направлении. Не следует загружать ум чтением низкопробной литературы, ибо она отнюдь не укрепляет умственные силы. Мысли всегда аналогичны той пище, которой мы снабжаем свой разум» (Воспитание детей, с. 188).

Люди часто сами не могут объяснить, откуда у них берутся плохие мысли. Они желают избавиться от негативного мышления, недоверия, пессимизма, но не осознают, что годами питали свой разум так, что это привело к проблемам.

Ищи наилучшую пищу для своего разума. Используй каждую возможность, чтобы занимать ум позитивными и обнадеживающими темами. Помни, что «добрый человек выносит доброе из хранимого в его сердце добра, злой же, *напротив*, выносит злое из *хранимого в его сердце* зла, ибо чем полнится сердце человека, о том и уста его говорят».



Психотерапия обетованиями

*Но мы ожидаем, что явятся, как обещал
Сам Христос, новое небо и новая земля —
праведности обитель (2 Петр. 3:13).*

Умеренность обычно связывают с питанием, работой и другими аспектами жизни, но редко кто говорит об умеренности в контексте негативизма, катастрофического мышления или впадения в крайности. Видеть во всем негативное, ожидать, что в будущем произойдет нечто ужасно плохое, — такие настроения мы называем пессимизмом, и во многих случаях он крепко укореняется и становится чертой характера. Возможно ли изменить эту вредную склонность? Как мы можем развить в себе оптимизм?

Существуют две стратегии, с помощью которых можно эффективно развивать оптимизм в характере. Если мы определим оптимизм как способность видеть положительное, позитивное, то для начала нам надо приучить ум к тому хорошему, что есть в нашей жизни. Как? Можно вести дневник с записями о хороших моментах и благодарностях Богу за них. Вспомни лучшее, что произошло за день, неделю, месяц или год. Задай себе вопрос: «За что я могу быть благодарен?» Записывай, как Бог заботится о тебе и проявляет любовь к тебе. Это можно назвать психотерапией благодарности, и если ты будешь заниматься этим ежедневно, то разовьешь привычку видеть в прошлом и настоящем положительное.

Но также мы должны развивать в себе умение ожидать хорошего в будущем, надеяться, что в будущем будут происходить хорошие события. Как можно ожидать чего-то хорошего, если оно еще не произошло, особенно учитывая все несчастья, происходящие вокруг нас?

В будущее можно смотреть позитивно, сосредотачивая внимание на обещаниях Бога. Каждое библейское обетование — бальзам для верящего в него. Обетования облегчают страдания, помогают перенести боль, преодолеть препятствия. Ты можешь просить Бога о том, чтобы Он помог тебе находить обетование для каждого дня. Повторяй это обетование в течение дня, запиши его в дневник благодарности. Делая это ежедневно, ты разовьешь привычку смотреть в будущее с надеждой.

Хотя наука еще не обратила внимания на психотерапию обетованиями, ты можешь быть уверен, что получишь силу и бодрость, доверяя Тому, Кто дал эти обетования. В жизни возникают сомнения, случаются разочарования, тем не менее обетования помогут тебе и в такие моменты не отдаляться от Бога, а приближаться к Нему.

Пусть Бог поможет тебе ждать славного будущего в соответствии с Его обещаниями.

Психотерапия благодарностью (ч. 1)



*За всё благодарите. Такой хочет видеть Бог
вашу жизнь во Христе Иисусе (1 Фес. 5:18).*

Психические заболевания не только вопрос здоровья, но и серьезная проблема как для финансового благополучия людей, страдающих от них, так и для экономики стран в целом. В США на лечение таких заболеваний расходуется более полутриллиона долларов в год, при этом лечение еще не гарантирует восстановления психического здоровья.

Как известно, лучшее лечение — профилактика, и это в полной мере можно отнести к заболеваниям психики. Ученые ищут и исследуют стратегии, которые способствуют психофизическому и эмоциональному благополучию людей. Значительный вклад в это внесли психологи Роберт Эммонс из Калифорнийского Университета и Майкл Маккалло из Университета Майами, которые провели инновационный эксперимент среди университетских студентов. Они набрали три группы студентов по сто человек в каждой и каждой группе дали свое задание. Участники из первой группы должны были составить список вещей, за которые они могли благодарить каждый день. Это были такие высказывания, как: «Я благодарю Бога за еще один день жизни», «Спасибо за моих друзей» и другие. Участники второй группы должны были составить список жалоб на события текущего дня, например: «Я не нашел парковочного места» или: «Сегодня отвратительная погода». Третья группа просто описывала события: «Я ездил к родителям», «Сегодня был трудный экзамен» и т. п.

После двух месяцев эксперимента участники, составлявшие списки благодарности, демонстрировали большее психологическое благополучие, чем участники второй и третьей групп, у них было меньше проблем с физическим здоровьем.

Невозможно одновременно благодарить и быть недовольным. Благодарность удивительным образом делает нас довольными. «Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Это несомненная обязанность — противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 251).

Будем благодарны Богу, потому что в Своем Слове Он нам дал простые и действенные принципы, которые способствуют нашему благополучию и удовлетворению жизнью. Не забывай благодарить Бога за все, потому что «такой хочет видеть Бог» твою «жизнь во Христе Иисусе».



Психотерапия благодарностью (ч. 2)

*Прославь и возблагодари Господа, душа моя,
и вся сущность моя — святое имя Его. Прославь
и возблагодари Господа, душа моя, и не забывай
всех благодетелей Его (Пс. 102:1, 2).*

Несколько лет назад мы (Л. Ф.) с семьей переехали в Италию, чтобы там учиться. Хотя наше положение как иностранцев было непростым и нестабильным, мы сделали это с уверенностью, что Господь способствовал нам в наших планах по учебе. Мы не знали языка, у нас не было работы и жилья, зато было трое детей. Мы шли вперед, как шел Авраам, когда вышел из Ура. Сложности возникали каждый день, но мы обращали свои взоры в прошлое, вспоминали, как Господь заботился о нас, вел и охранял нас. Мы размышляли об этом каждый день. Со временем 102-й псалом стал нашим личным гимном прославления. Мы повторяли его разными способами. Начинали, как Давид, со слов «Прославь и возблагодари Господа, душа моя, и вся сущность моя — святое имя Его. Прославь и возблагодари Господа, душа моя, и не забывай всех благодетелей Его», а затем продолжали: «Ты дал нам крышу над головой и гражданство, ты открыл перед нами двери университета и дал нам стипендию. Ты наполняешь нашу жизнь благословениями и милостью!»

В юности девушки нередко ведут дневники, в которых выражают свои переживания, чувства, эмоции, хотя чаще всего это фантазии и любовные переживания. Гораздо полезнее будет вести дневник полученных благословений. Перечитывая записи, мы вновь переживаем события прошлого. Если мы вспоминаем травмы и темные моменты жизни, то это никак не помогает решить проблемы. Вспоминая же благословения, которые Бог дал нам в прошлом, мы будем вновь переживать отрадные моменты и помнить, как Он относится к Своим детям.

Можешь вспомнить благословения, которые ты получил от Бога в прошлом? Можешь вспомнить, как Бог доказывал Свою любовь к тебе? «Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы ясно и конкретно выражаем их, — таков закон природы. То, что слова выражают мысли, так же верно, как и то, что мысли следуют за словами» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 251). Реши укреплять те мысли, которые вызывают благодарность и желание прославлять Бога. Собирай каждое полученное благословение и составь список, чтобы перечитывать его и вдохновляться. Прославляй Господа за Его доброту.

Надежда

*И ныне, Господи, чего же я жду? На Тебя
вся надежда моя! (Пс. 38:8).*



Надежда тоже положительно влияет на здоровье. Это особенно заметно в экстремальных обстоятельствах, в опасности, когда жизнь людей оказывается под угрозой.

Классическое исследование о влиянии надежды на продолжительность жизни провел Курт Рихтер в 1957 году с крысами. Чтобы измерить максимальное время выживания в ситуации стресса, Рихтер помещал крыс в емкость с водой, откуда они не могли выбраться. Крысы плавали в продолжении примерно пятнадцати минут, а потом внезапно умирали. Но если крыс через несколько минут доставали из воды, давали отдохнуть и вновь запускали в емкость, то, оказавшись второй раз в воде, крысы выживали до восьмидесяти часов! Рихтер предположил, что временное спасение порождало в крысах «надежду», и это придавало им мужества, чтобы выдерживать испытание много часов.

В случаях с людьми это еще более очевидно. Существует множество достоверных историй о людях, которые благодаря надежде выживали в невысказанно тяжелых обстоятельствах.

24 декабря 1971 года Джулиана Кепке была в числе девяноста четырех пассажиров рейса 508 авиакомпании *Lansa*. Во время полета над перуанскими джунглями самолет вошел в зону сильной грозы, возникла сильная турбулентность, а потом удар молнии воспламенил один из моторов. Пассажиры начали кричать и плакать. Мать Джулианы спокойно сказала: «Это конец, все кончено». Самолет упал с высоты три тысячи километров. Некоторые пассажиры выжили после удара о землю, потому что деревья в некоторой степени смягчили его силу. Но только семнадцатилетняя Джулиана решила выжить любой ценой. Раненая, со сломанной ключицей, она пошла по течению ручья, надеясь выйти к реке и найти там людей. Насекомые набрасывались на ее раны, у нее не было запасов пищи, она была обессилена, но продержалась две недели, пока не нашла помощь.

Мы не всегда можем выбирать события и обстоятельства, в которых окажемся, но можем выбрать, с каким настроением их встретим. Надежда помогает преодолеть трудности. Даже если наша жизнь в опасности и все идет хуже некуда, мы можем повторить за Давидом: «И ныне, Господи, чего же я жду? На Тебя вся надежда моя!»



Интеллект

*Начало мудрости — благоговение пред Господом,
познание Святого — разумение (Притч. 9:10).*

В 1907 году в статье «Энергии человека» американский философ и психолог из Гарвардского университета Уильям Джеймс написал, что люди используют лишь малую часть своего психического и физического потенциала. С тех пор многие думают, что у нас работает только 10 % мозга в ежедневной жизни, хотя это всего лишь миф, который наука не раз опровергала. Верно, что многие когнитивные способности можно улучшить: память, язык, внимание и даже IQ. Можно стать умнее? Да, на сегодняшний день существуют убедительные доказательства того, что люди могут повысить свой интеллектуальный уровень, развить ум. Как надо тренироваться, чтобы добиться этого?

Один из факторов, способствующих улучшению интеллекта, — размышление. У людей, которые постоянно выделяют время на размышления, развиваются умственные способности, они чувствуют себя лучше и меньше страдают от стрессов. Священное Писание подтверждает эту мысль через слова царя Давида: «Разумнее я *становлюсь*, чем все учителя мои, когда о свидетельствах Твоих размышляю» (Пс. 118:99).

Однако ум можно «развивать» и наоборот, ограничивать его. Это происходит и через то, чему мы поклоняемся, что занимает наши мысли большую часть времени, через наши интересы и привязанности. Жители Вавилона поклонялись идолам и становились все неразумнее: «Безумствуют они *все* из-за идолов своих» (Иер. 50:38).

Задумайся: как обстоит дело в твоей жизни? Посвящаешь ли ты время размышлениям над Словом Божьим и таким образом развиваешь свой интеллект или проводишь часы перед экраном? Да, конечно, сегодня мы не поклоняемся вавилонским идолам, но также верно и то, что телевизор, интернет, смартфон и многое другое завладевает нашим вниманием, и мы тратим время впустую.

Если мы размышляем над повелениями Бога, то становимся разумнее, если ограничиваем себя пустыми текстами и образами, то последствия будут плачевными.

Хочешь стать умнее? Помни, что «начало мудрости — благоговение пред Господом, познание Святого — разумение».

Воздействие любви

*Итак, вера, надежда, любовь — эти три пребывают
веками; а большая из них — любовь (1 Кор. 13:13).*



Духовность как ничто другое помогает выдержать болезни, преодолеть психологические травмы или тяжелые кризисы. Но духовность теряет свою силу, если не основывается на истинных и вечных принципах. Если говорить очень кратко, то духовное здоровье зависит от двух принципов: любить Бога сильнее всего на земле и любить ближнего, как самого себя. Оба принципа важны и тесно связаны с нашим счастьем.

Николас Уинтон работал на лондонской фондовой бирже. В декабре 1938 года он побывал в Праге и увидел нечеловеческие условия, в которых жили тысячи евреев, мужчин и женщин, детей и стариков. Чужое страдание настолько потрясло его, что он начал придумывать план, чтобы спасти столько еврейских детей, сколько сможет. В церквах, синагогах и государственных учреждениях Швеции и Великобритании Николас искал семьи, готовые принять этих детей. Благодаря его деятельности сотни еврейских детей были вывезены из Чехословакии с марта по август 1939 года. Почти пятьдесят лет об этой истории не было известно. Но в 1988 году его супруга обнаружила на чердаке чемодан со списком, в котором было шестьсот шестьдесят девять имен, фотографиями и письмами родителей. Уинтон рассказал, как все было. Впоследствии он был награжден двумя чешскими орденами, посвящен в рыцари королевой Елизаветой II, получил благодарность от президента Израиля.

Тебя вдохновляет мысль о том, что своими руками ты можешь облегчить боль и страдания человечества? Подумай, на что ты будешь способен, если попросишь Бога, чтобы Он действовал через тебя?



Исцеляющая любовь

*Исцеляет Он тех, чье сердце разбито,
и врачует раны их (Пс. 146:3).*

Заживление ран — биологический процесс восстановления поврежденных тканей организма. Скорость заживления зависит от характера раны, ее размера и глубины, состояния больного, его условий жизни. Процесс заживления происходит поэтапно, и порой один этап занимает больше года. Тем не менее есть раны, о которых трудно сказать, когда они заживут и заживут ли вообще. Раны, которые видны невооруженным взглядом, — это, прежде всего, повреждения кожи, и естественно, что мы стараемся поскорее обработать их, так как небрежность может привести к инфекции и серьезным проблемам. Необработанная рана, оставленная без какого бы то ни было лечения, может загноиться и кровоточить, стать хронической, не заживать годами.

И есть раны, которые не видны человеческому глазу, мы носим их глубоко в себе. Некоторые раны нам наносят другие люди, но наиболее тяжелые наносим мы себе сами, когда совершаем ошибки и грехи, которые разрушают наше самоуважение и достоинство. Человек постоянно страдает от подобных ран. Пророк Исайя говорит: «С головы до ног не осталось на вас места живого — сплошь синяки, рубцы да раны открытые, непромытые, не смягченные маслом, неперевязанные» (Ис. 1:6).

Иисус в Своей неизмеримой любви видит раны каждого человеческого сердца. Прежде чем облегчить физическое состояние человека, Он исцелял его от болезни духовной, вызванной грехом, говоря: «Не бойся... Твои грехи прощены» (Мф. 9:2). Библия рассматривает духовное здоровье как перво-степенное, то, о чем надо заботиться в первую очередь. Лекарство, приготовленное Небом, доступно и излечивает самые глубокие раны. Исцеление от грехов возможно благодаря жертве Сына Божьего: «Но за грехи наши был он изранен, истязуем был за пороки наши, наказаньем тем, что он претерпел, нам был дарован мир, ранами его нам исцеленье дано!» (Ис. 53:5).

Христос пришел, чтобы исцелить раны, которые грех оставил в сердцах людей. Он и тебе говорит сегодня: «Не бойся, твои грехи прощены!», лекарство существует. Тебе не хватает веры? Смотри на крест! Любовь Христа освобождает душу от груза вины и дает жизнь и здоровье.

Подготовлен к победе



Приложите же все усилия, чтобы вера ваша несла в себе добродетель, а добродетель сопровождалась знанием, знание — самообладанием, самообладание — стойкостью, стойкость — благочестием, а оно, в свою очередь, — братолюбием, братолюбие же — любовью (2 Петр. 1:5–7).

Майкл Фелпс родился в 1985 году в Балтиморе (США), и его считают лучшим пловцом в истории, он — самый титулованный участник Олимпийских игр. Он завоевал двадцать три золотые олимпийские медали и стал многократным рекордсменом мира. Свои последние медали перед уходом из плавания он завоевал на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро в 2016 году.

Как он смог одержать столько блестящих побед? Интересно, что ребенком Майкл боялся воды, но все же начал плавать с помощью старших братьев. Часто он плавал, чтобы не слышать споров между родителями. Со временем тренировки становились все интенсивнее. Майкл тренировался уже по пять часов в день, проплывая около восьмидесяти километров в неделю. Его тренировал великий тренер, которого мальчик любил, как отца. Майкл был предан своему делу и очень дисциплинирован, за шесть лет тренировок он пропустил только пять дней.

Развитие наших физических, умственных и духовных способностей тоже зависит от тренировки и приложенных усилий. Каждая способность, которая у нас есть, совершенствуется, если мы практикуемся. «Ходи путями добра, стези праведников держись» (Притч. 2:20), — советует Соломон. «Укрепляй себя *каждодневно* в благочестии», — говорит апостол Павел (1 Тим. 4:7). «Помогайте братьям... в нужде, и будьте *всегда* гостеприимны» (Рим. 12:13).

Без постоянных усилий, без применения силы воли идти вперед невозможно. Да, на пути встретятся препятствия, которые надо будет преодолеть, но они не пошатнут нас, а только укрепят в решимости идти вперед.

Наш великий Тренер и любящий Отец идет рядом с нами, показывая Своим примером, как надо побеждать. Награда велика — сильный, энергичный, чистый характер, любовь и сострадание к людям, как у Христа, «венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иак. 1:12).



Психоневроэндокриноиммунология

*Подумай о том, что я предложил тебе
ныне: жизнь и процветание или смерть
и потерю всего (Втор. 30:15).*

Психоневроэндокриноиммунология — междисциплинарная область медицины, в рамках которой исследуется, какое влияние оказывают различные системы организма, разум, поведение, нервная, эндокринная и иммунная системы на здоровье в целом. Исследователей в этой области становится все больше, она интересна тем, что дает возможность объяснить, как сохранить здоровье и предотвратить заболевания.

В этом месяце мы разбирали различные законы, по которым функционирует человеческий организм. Для того чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать как физиологические законы, так и те, которые управляют психикой и духовностью. Другими словами, недостаточно обращать внимание только на одну сторону здоровья, здоровье должно быть всесторонним, потому что существует тесная взаимосвязь между физическим, психическим и духовным измерениями.

Физическое состояние влияет на настроение и мысли, происходят благотворные молекулярные процессы, когда мы любим, благодарим, прощаем, общаемся с Богом и полагаемся на Его обетования. Нарушение физиологических, психических и духовных законов приводит к массе негативных последствий для всего организма, и хотя не всегда возможно проследить происхождение болезни, можно сделать многое, чтобы предотвратить недуги. Человеческое тело было сотворено для благородных целей, для того чтобы прославлять Бога и служить людям.

Следуя принципам здоровья, которые Бог оставил в Своем Слове, мы освободимся от многих болезней. Соблюдать законы здоровья или нет — выбор за каждым. Прежде чем дать народу Десять заповедей, Бог сказал: «Если станете повиноваться Господу, Богу вашему, и делать то, что угодно Ему, если будете следовать заповедям и блюсти все установления Мои, то минуют вас все те болезни, что наводил Я на Египет, и буду Я для вас Господь-Целитель» (Исх. 15:26).

Небо заинтересовано в нашем здоровье, принципы здоровья изложены в Священном Писании. С помощью Бога, настойчивостью и усилиями мы сможем соблюдать их и укреплять здоровье тела, души и духа. Бог желает видеть нас здоровыми и счастливыми. Ценим ли мы это?



АВГУСТ

Свобода
от зависимостей



Настоящая свобода

Но если освободит вас Сын, станете действительно свободными (Ин. 8:36).

Тема этого месяца — свобода от зависимостей. Многие считают, что счастье — это свобода от каких бы то ни было зависимостей. Действительно, даже если все основные потребности зависимого человека удовлетворены, он не свободен в своем выборе, зависимость выбирает за него. Свобода выбора является для человека источником счастья, благополучия и удовлетворения. Зависимый человек теряет эту свободу, наносит вред самому себе, семье, окружающим и обществу в целом.

Химические зависимости — серьезная глобальная проблема. Согласно Всемирной организации здравоохранения, вследствие только алкоголизма каждый год в мире умирают два с половиной миллиона человек, триста тысяч из них — молодые люди в возрасте между пятнадцатью и девятнадцатью годами. Пятнадцать миллионов страдают наркозависимостью, употребляют марихуану, кокаин, амфетамины и опиаты.

Еще более распространен табак, в мире тысяча миллионов курильщиков. От курения в год умирают шесть миллионов человек, причем десять процентов из них — пассивные курильщики, то есть курят не они, а те, кто рядом с ними. Табак рано или поздно становится причиной смерти половины курящих людей.

Это только поверхностный взгляд на зло, причиняемое такими веществами. А за статистикой стоят несчетные истории боли и страдания, разочарования и отчаяния, поражения и горя.

Многие верующие спокойны, потому что ввиду своих принципов, верований и привычек не употребляют эти вещества и им не грозит зависимость. Однако есть менее очевидные зависимости — поведенческие: еда, покупки, секс, работа, просмотр телепередач и фильмов, «зависание» в интернете. Ничто из этого нельзя назвать абсолютно плохим, но эти вещи при неверном распоряжении могут вызывать зависимость.

И, наконец, есть еще одна форма рабства, самая распространенная и универсальная, — рабство греха (см. Рим. 3:10, 23). Все человечество уязвимо перед этой зависимостью на протяжении всей своей истории. Эти цепи, сковывающие нашу жизнь, можно разбить только силой Иисуса Христа, Который дает нам настоящую свободу. Проси сегодня о свободе от любой зависимости, особенно от зависимости от греха.

Пребывание в Иисусе



Я — лоза, а вы — ветви. Только тот, кто во Мне пребывает и в ком Я пребываю, приносит много плода; без Меня ведь ничего не сможете сделать (Ин. 15:5).

Зависимость часто сосуществует с созависимостью. Так бывает, когда один или несколько членов семьи или просто близкие люди пытаются помочь страдающему зависимостью родственнику или другу, но впадают в состояние глубокой поглощенности его проблемами и сильную эмоциональную зависимость от этого человека.

Это нездоровые отношения, потому что созависимый не только тратит много времени и сил, жертвуя своими интересами, но к тому же и препятствует освобождению от зависимости, так как пребывает в уверенности, что его способ помощи является наилучшим, и отвергает другие предложения.

На практике созависимый человек настолько концентрируется на зависимом, что начинает контролировать его и манипулировать им. Это не дает зависимому развивать собственные ресурсы и справляться с ситуацией. Это ясный пример вредных отношений, которые только создают трудности, но не решают проблемы зависимости.

Сегодняшний текст противостоит созависимости. Он говорит о надежной и благотворной связи, напоминает нам, что только с Иисусом мы можем достичь освобождения. Кроме того, любое решение, исходящее от Иисуса, будет эффективным и полным любви, потому что таков характер Спасителя (см. 1 Ин. 4:8).

Образ лозы и ветвей очень нагляден. Сила исходит от истинной Лозы, от Иисуса, Он поддерживает слабые ветви — Своих учеников.

Дворцово-парковый ансамбль Хэмптон-Корт расположен в Лондоне. Основанный еще в XVI веке, он пережил несколько королевских династий. В 1769 году Ланселот Браун посадил в парке темный виноград сорта «мускат гамбургский». Растение занимает целую теплицу, диаметр его ствола — четыре метра, а длина самой большой ветви — тридцать шесть метров. Лоза до сих пор плодоносит. Как написано на сайте королевских дворцов Великобритании, средний урожай лозы составляет двести семьдесят два килограмма, а в 2005 году он составил 383 килограмма.

Даже если ты слаб, как молодая веточка, ты можешь силой Иисуса освободиться от любой зависимости и стать мощным, как ветви этой королевской лозы, и, согласно обетованию, принести много плодов, чтобы другие получили благословение через твое влияние.



Ничему не подвластный

«Всё мне позволено», но не всё полезно.
«Всё мне позволено», но ничто не должно
иметь власти надо мной (1 Кор. 6:12).

Многое из того, что делают люди, допустимо и даже хорошо, если делается разумно, умеренно и в рамках нравственных норм. Но в других условиях те же вещи перестают быть хорошими, особенно если человек теряет контроль над собой. Выражение Павла «ничто не должно иметь власти надо мной» указывает на то, что даже позволительное и необходимое может поработить человека. Хорошие вещи, источники благословений при неверном распоряжении могут обернуться проклятием.

Еда, деньги, работа, лекарства, сексуальные отношения в браке, компьютер, гаджеты — ничто из этого не запрещено. Однако есть люди, которые настолько увлекаются этими вещами, что уже не могут вести нормальный образ жизни, нормально существовать в семье, на работе и в обществе. Сила модели поведения оказывается настолько велика, что поглощает человека, подчиняет себе. Христиане тоже могут попасть в подобную зависимость, а избавиться от нее, вернуть контроль над своей жизнью нелегко.

В предыдущих стихах Павел говорит о безнравственном, в том числе развратном поведении. Апостол не выступает против сексуальности, потому что уже в следующей главе он советует: «Муж должен исполнять свои супружеские обязанности по отношению к жене, так же и жена — по отношению к мужу» (1 Кор. 7:3). Но разврат, сексуальные отношения вне брака Павел осуждает. Возможно, он понимал, что сексуальность обладает сильной притягательностью и многие не могут устоять перед искушением.

Чтобы не дать таким моделям поведения овладеть собой, Павел призывает пребывать в единстве со Христом: «Тело не для блуда, но для Господа, и Господь для тела... Вы же знаете, что тела ваши суть части тела Христова? Так могу ли я взять части тела у Христа, чтобы отдать их блуднице? Никогда!.. А соединяющийся с Господом един с Ним духом» (1 Кор. 6:13, 15, 17).

Может быть, тебе трудно контролировать какую-то свою модель поведения, и она управляет тобой. Пребывая в единстве со Христом, полагайся на Его обетования: «Не бойся, Я с тобой, *ничего* не страшись, ибо Я — Бог твой, Я придам тебе сил и помогу тебе, поддержит тебя праведная рука Моя» (Ис. 41:10). Повторяй эти слова, размышляй над ними. Когда тебя постигает искушение, помни, что Сам Бог укрепляет тебя, поддерживает и помогает тебе Своей всемогущей рукой.

Чей ты раб?



Неужели не ясно, что, если вы подчинились кому-то и готовы его слушаться, рабами его становитесь: можете сделаться вы рабами греха, что к смерти ведет, или рабами того послушания, что ведет к праведности (Рим. 6:16).

В Древнем Риме зависимыми называли людей, которые, задолжав крупную сумму, не могли отдать свои долги. Кредиторы приводили такого должника на площадь, где объявляли его имя и сумму долга, на случай если какой-то родственник или друг пожелает заплатить и освободить его. Если в течение шестидесяти дней долг не был возвращен, кредиторы имели право сделать должника рабом — оставить работать на себя или продать.

Октавио Пас, лауреат Нобелевской премии по литературе 1990 года, сказал, что наркозависимость — это современная форма рабства. Можно продолжить фразу и сказать, что любая форма зависимости — это разновидность рабства. И нет ничего хуже, чем быть рабом греха.

В шестой главе Послания к римлянам Павел представляет двузначность понятия «раб». Можно быть рабом греха, и конец этого рабства — смерть, а можно быть рабом послушания, которое ведет к праведности и вечной жизни (ст. 16, 22). Заявление о том, что человек — раб, будь то раб греха или раб послушания Богу, кажется грубым. Однако тема выбора (см. Втор. 30:19; Лк. 16:13) проходит через все Священное Писание, и каждый человек делает свой выбор. По сути, выбирает человек между двумя дорогами. Одна ведет к жизни, другая — к смерти.

Существует история о знатном римлянине, который пришел на невольничий рынок и увидел совсем молодого и сильного раба, за которого шел яростный торг. Он назвал свою цену, и никто уже не предлагал больше. Раб посмотрел на знатного римлянина, и в его глазах читалась беспомощность жертвы несправедливой системы. Он представил себе, скольким унижениям и издевательствам подвергнется в последующие годы. Отчаяние захлестнуло его. Но сделка была заключена, знатный римлянин и раб пошли с рынка, скованные цепью. Когда они вышли за город, римлянин открыл замки цепей и с улыбкой сказал:

— Я купил тебя, чтобы освободить. Ты можешь идти, куда захочешь.

Раб не мог поверить своим ушам. Он был так потрясен, что воскликнул:

— Господин, я хочу служить тебе всю оставшуюся жизнь!

Хочешь ли ты быть рабом, слугой любящего и сострадательного Царя Вселенной?



Чей ты раб?

*Едите ли вы, пьете или иное что делаете —
делайте всё во славу Божию (1 Кор. 10:31).*

Еда нам необходима, она приносит силы, энергию и удовольствие. Почти все праздники сопровождаются застольем. Апостол говорит, что мы должны прославлять Бога, когда едим, пьем или делаем что-то еще. Пища нужна нам для выживания, но для некоторых она становится кошмаром.

Жизела была склонна к перееданию. Она не могла ограничить себя в сладких, жареных, калорийных продуктах, ей хотелось еще и еще. Особенно много она съедала, когда оставалась одна. Даже на работе она держала коробку с шоколадом, конфетами, печеньем и часто перекусывала ими. Сильное желание есть возникало, когда ей было грустно или когда она переживала стресс.

Здоровье Жизелы страдало, она была на грани ожирения. Она избегала общения с людьми, и это тоже провоцировало переедание. Ей недоставало силы воли, чтобы сдерживать себя. Страдала и ее духовная жизнь, она перестала молиться, читать Библию, ходить в церковь и не думала о религии.

Когда Жизела осознала, какой опасности подвергается, и попыталась избавиться от своей зависимости, она поняла глубину своей проблемы. Два-три дня здоровой диеты приводили к тому, что она чувствовала себя плохо, у нее портилось настроение, она думала только о пирожных, шоколаде и других сладостях. Плохое самочувствие после воздержания от продукта, вызывающего зависимость, называется абстинентным синдромом. Жизела не выдерживала, набрасывалась на еду, а затем испытывала чувство вины из-за того, что уступила искушению.

Только сила Бога и поддержка подруги смогли вытянуть Жизелу из болота, в котором она постепенно тонула. Она признала, что только Творец может спасти ее из этого рабства. Она начала молиться как никогда раньше и читала библейские обетования. Подруга постоянно была рядом, звонила ей по телефону, писала, приходила к Жизеле. Они молились вместе и каждая по отдельности. Бог действовал, и Жизела избавлялась от зависимости.

Сегодня она свободна и продолжает свой путь с Господом.

Их бог — чрево

Конец их — погибель, их бог — чрево, и слава их — в сраме их: о земном они мыслят (Флп. 3:19).



Апостол Павел предостерегает верующих в Филиппах, чтобы они не следовали учениям и примерам врагов Иисуса. Он описывает этих людей, чье поведение вызывает осуждение, — они гордятся тем, чего следует стыдиться, думают только о земном, идут к погибели, а еще их бог — чрево. Павел использует здесь греческий термин *κοιλία*, который означает «желудок», а как глагол передает идею излишнего пристрастия к пище и обжорства.

Людам, страдающим от пищевой зависимости, трудно поменять свои привычки, и им нужна внешняя помощь как от людей, так и, безусловно, от Бога. Мы живем во времена, когда во многих местах мира еда доступна, и по большей части это продукты, прошедшие промышленную обработку, концентрированные. Это увеличивает риск возникновения пищевой зависимости. Я (Д. М.) просматривал форум зависимых людей, и вот что там пишут:

- «Все выходные только и думаю, чтобы поесть»;
- «Как трудно вовремя остановиться, когда ешь!»;
- «Сахар меня побеждает»;
- «Я только что съел большой пакет картошки фри, и теперь сам себе противен»;
- «Я сказала себе, что отодвину тарелку, как только почувствую сытость, но ничего не получилось»;
- «Я ненавижу себя и не знаю, что делать»;
- «Я пишу в интернете, чтобы выговориться, так можно ничего не рассказывать друзьям»;
- «Фастфуд разрушил мою жизнь, я только об этой еде и думаю, а если у меня ее нет, я впадаю в отчаяние. Я трачу деньги, гублю свое здоровье и не могу освободиться»;
- «Я зависим. Я ем, когда мне скучно, грустно, одиноко, весело, когда злость и когда счастлив... Я ем постоянно, даже когда у меня нет аппетита».

Грустные, отчаянные признания, и это понятно, учитывая серьезность проблемы. Но у верующего есть перспектива, надежда, Божественные обетования.

Но вот что вспоминаю я, и оттого надежда оживает во мне:

«Милости Господа бесконечны, милосердие Его вечно, каждое утро вновь изливается. Велика верность Твоя! Господь — наследие мое, — твердит душа, — на Него надеяться не перестану» (Плач. 3:22–24).

Некоторые случаи пищевой зависимости требуют профессиональной помощи, другие — нет. Однако первый шаг для всех — прийти к Иисусу Христу в молитве, чтобы уже вместе с Ним делать следующие шаги и освобождаться от этой или иной зависимости.



Исцеление для всего тела

*Сын мой! К словам моим будь внимателен,
к речам моим слух приклони.*

*Пусть не ускользнут они от взора
твоего, сохрани их в сердце своем.*

*Ведь они — жизнь для того, кто их обретет,
исцеленье для всего тела (Притч. 4:20–22).*

Неправильное и избыточное употребление лекарств — еще одна серьезная проблема современного общества. Помимо различных побочных эффектов существует риск возникновения зависимости, особенно от обезболивающих опиатов, успокоительных — барбитуратов и бензодиазепинов — для снижения тревоги и стресса, а также снотворных.

По оценкам Национального института здоровья США, шестнадцать миллионов американцев — 5 % населения — злоупотребляют медицинскими препаратами. За США следуют европейские страны, причем количество таких людей там увеличивается. Типичный пример — Германия, где, согласно Европейской организации против наркотиков, лекарствами злоупотребляют почти два миллиона человек — 2 % населения. Если же высчитывать процент относительно взрослого населения, он вырастает вдвое.

А за этими числами — истории людей, которые страдают от последствий своей зависимости. Ольга проходила через трудный период жизни, и у нее началась бессонница, врач выписал ей снотворное. Но когда лечение закончилось, Ольга уже привыкла к таблеткам и обратилась за рецептом к другому врачу. Сестра предупреждала Ольгу, что это может вредно сказаться на здоровье, но та только сердилась и говорила, что это ее личная жизнь.

Все указывало на возникновение зависимости. Ольга чувствовала себя виноватой и пыталась перестать принимать таблетки, но не могла, потому что бессонница становилась сильнее, у нее появлялись дрожь, тревога и боли. Лекарство было нужно ей, чтобы снять эти симптомы, это очевидно доказывало, что Ольга зависима. К счастью, она стала посещать собрания группы поддержки в христианском реабилитационном центре, где участники делали физические упражнения, разговаривали, молились, слушали духовную музыку и читали Библию.

В сегодняшнем тексте говорится о наилучшем средстве исцеления, которое дает жизнь всему телу. По большей части бессонница и плохое самочувствие, ради избавления от которых люди принимают медицинские препараты, возникают от скудости внутреннего мира.

Бог настоятельно советует обратить внимание на Его Слово. Если хочешь принять оптимальную дозу небесного лекарства, слушай Господа через Священное Писание и следуй написанному там, это сохранит тебя от зла и исцелит.

Зависимость от работы



Он сказал им: «А теперь пойдите в какое-нибудь пустынное место, побудьте там одни и отдохните немного». Ибо приходило и уходило так много людей, что ученикам даже некогда было поесть. Тогда они отправились на лодке в пустынное место, чтобы побыть там одним (Мк. 6:31, 32).

Те, кто работают слишком много, обычно настолько сосредоточены на своих задачах, что кто-то должен подсказать им, что пора отдохнуть. Сегодня легче, чем в прошлые времена, работать слишком много. Нетрудно перенести файлы на другой компьютер, планшет или даже телефон и продолжить трудиться в часы, которые раньше люди посвящали отдыху и семье.

Библия положительно говорит о работе (см. Притч. 6:6–8; 13:11; 14:23; 2 Фес. 3:6–15). Но в ней также есть и советы о том, что следует избегать чрезмерного напряжения. Иисус посоветовал Своим ученикам побыть одним и отдохнуть. Книга Притчей советует не изнурять себя в погоне за богатством (см. Притч. 23:4). Бог с самого начала установил субботу — день, когда мы отдыхаем от работы (Быт. 2:3).

Следующий шаг после неумеренности в труде — зависимость от работы, трудоголизм. Человек не просто чрезмерно трудится — он одержим работой, она занимает все его мысли. Он находится под контролем профессиональных задач и испытывает постоянную потребность работать, иначе у него возникают стресс, тревога и чувство вины. Работа становится похожа на наркотик, она нужна, чтобы чувствовать себя лучше. Это расстройство сегодня достаточно описано, есть шкалы, измеряющие его степень, для него существует терапия.

Мы все в определенной мере рискуем впасть в трудоголизм, но в особой опасности те, кто работают там, где поощряется соперничество и выдаются премии за продуктивность и сверхурочные часы работы. Люди едят, не отходя от рабочего стола, читают или отправляют корреспонденцию, пока разговаривают по телефону, не берут отпуск, и рано или поздно у них появляются признаки депрессии.

Возможно, ты не трудоголик, но, может быть, проявляешь неумеренность в работе. В любом случае полезно время от времени анализировать свои ценности (см. Мф. 6:33) и помнить, что личные отношения с Творцом должны стоять на первом месте, что семья и близкие люди заслуживают твоего внимания, что физическое и умственное здоровье дороже зарплаты. Работа и отдых одинаково важны, но все должно быть в меру.



Зависимость от денег

Не будьте падки на деньги, довольствуйтесь тем, что имеете. Бог ведь заверил: «Никогда не забуду тебя и в беде тебя не оставлю» (Евр. 13:5).

Бог не осуждает обладание деньгами или материальными объектами. Авраам, Исаак и Иаков были богаты, и в Библии это названо благословением (см. Быт. 26:12; 31; Иов. 1:3). Иосиф из Аримафеи был человеком богатым (см. Мф. 27:57) и в то же время праведным и добрым (см. Лк. 23:50). Именно он попросил Пилата отдать тело Христа, чтобы похоронить.

Бог дает возможность получать богатство (см. Втор. 8:18). Однако Писание предостерегает от любви к деньгам (см. Мф. 6:19–24; Лк. 18:25; 1 Тим. 3:3; 6:10). Бог знает, что деньги притягивают нас и могут отвлекать от стремления к Его Царству.

Привязанность к деньгам может перерасти в зависимость. Сначала человек одерживает финансовые победы и испытывает удовольствие от того, что увеличивается его благосостояние, использует средства для новых вложений. Растет прибыль, человек ввязывается в более рискованные операции. Если терпит поражение, то разочаровывается и впадает в тревожное состояние, думает, что может потерять все. Необходимость зарабатывать становится доминантой, поглощает слишком много времени и сил. Человек понимает, сам или с подсказки других людей, что впал в зависимость, пытается выйти из порочного круга, но ему не удается. Стресс, тревога, депрессия, рушатся отношения с семьей и церковью. Процесс удивительно похож на развитие химической зависимости.

Хотя эта зависимость чаще наблюдается у состоятельных людей, и самые бедные не застрахованы от сребролюбия. Однажды лорд Конглтон (1805–1883) услышал, как его кухарка, вздыхая, говорит:

— Если бы у меня было пять фунтов стерлингов, я была бы счастлива...

Желая осчастливить женщину, лорд дал ей пятифунтовую купюру. Кухарка горячо поблагодарила его. Но Конглтон, выйдя из кухни, остановился, чтобы послушать, что будет дальше. А дальше женщина опять вздохнула:

— Как жаль, что он не дал мне десять фунтов...

Вопрос в том, где наше сердце. Мы благодарны за то, что имеем, или разочарованы тем, чего не имеем? Пусть твоя молитва будет такой:

Не давай мне ни бедности, ни богатства, хлебом насущным меня питай, чтоб, пресытившись, не отверг Тебя, не сказал: «Кто такой Господь?», а впав в нищету, не стал бы воровать и кощунствовать, бесчестя имя Бога моего

(Притч. 30:8, 9).

Ониомания

10
августа

Не тревожьтесь о повседневной жизни вашей, что будете вы есть [или что пить] и будет ли у вас одежда для тела. Ведь жизнь — это больше, чем пища. И тело не больше ли, чем одежда? (Мф. 6:25).

Леонор и Соня снимали одну квартиру на двоих, но их сосуществование стало невозможным из-за поведения Сони. Ее страсть к покупкам привела к проблемам. Она приобрела столько одежды и других вещей, что они не вмещались в шкафы. Квартира стала похожа на магазин, по ней было трудно перемещаться.

Соня не была патологическим накопителем. Ее проблема называлась красивым словом «ониомания» — страсть к покупкам или, как чаще говорят, шопоголизм. Например, если ей надо было вскрыть консервную банку и она не находила открывалку, то это становилось поводом купить новую, хотя наверняка среди вещей завалились несколько открывалок. Оказавшись в супермаркете, Соня покупала не только открывалку, но и еще несколько предметов, которые считала нужными и полезными. Эта страсть подрывала ее финансовое состояние, мешала ее работе, ее отношениям с людьми, ухудшала ее психологическое состояние.

Описанное выше — крайность, но множество людей испытывают тягу к покупкам. Это сильное желание приобретать то, что кажется полезным, хотя на самом деле не нужно. Покупки становятся центральной темой в жизни, поиски вещей и скидок на них отнимают много времени и сил, и все ради того, чтобы купить желаемый предмет и получить временное облегчение. Шопоголик не замечает своей проблемы, пока кто-то из окружения (чаще всего члены семьи) не начнет бить тревогу, обнаружив наличие долгов или скопление вещей, которые никто никогда не будет использовать.

Сегодняшний текст заставляет задуматься о нашей шкале ценностей. На самом деле важнее всего сама жизнь. Конечно, тело надо питать и одевать, удовлетворяя базовые нужды. В Евангелии для описания жизни используется греческое слово *псюхэ* — Божественное дыхание, душа, суть нашего существования. Прежде чем пойти по пути потребительства, задумаемся о том, что сама жизнь важнее того, что ее поддерживает. Последуем рекомендации апостола Павла:

*«Будем же довольны тем, что у нас есть пища, одежда»
(1 Тим. 6:8).*

11**августа**

Погоня за материальным

Вышел человек нагим из чрева матери своей — таким и уйдет, и ничего не вынесет от трудов своих, что мог бы унести в руках. Зла эта напасть: каким пришел человек, таким и отойдет, и какой в том прок, ведь идут труды его на ветер (Эккл. 5:14, 15).

Многие нужные вещи крадут у людей жизнь — работа, деньги, покупки... В некоторых, особо тяжелых случаях человек действует импульсивно, неразумно и иррационально. Часто мотивом становятся амбиции или желание иметь больше. Странный феномен — имея мало, человек может удовлетворяться этим, но получая много, начинает желать большего.

Несомненно, эта склонность присуща человеку. В книге Деяния апостолов (см. 2:44, 45; 4:32) описываются первые дни христианства, когда верующие не держались за свою собственность, но все у них было общее. Они продавали то, что имели, и делились с остальными. Но далее мы не находим подобных описаний.

Дело в том, что в человеческом сердце прорастают семена эгоизма. Лев Толстой в своем рассказе «Много ли человеку земли нужно» иллюстрирует это следующим образом. Пахом ищет землю, чтобы жить на ней, обрабатывать ее и пользоваться собранным урожаем. Для этого он переезжает с места на место, заключает выгодные сделки, но каждый раз ему кажется, что есть земля лучше. Так он доходит до башкирских земель, плодородных и дешевых. Но старшина ставит ему странное условие: за свою тысячу рублей Пахом может взять столько земли, сколько сможет обойти за день, но если к заходу солнца он не вернется в исходную точку, то не получит земли и потеряет деньги.

Рано утром Пахом начинает обход земли. Он спешит, чтобы охватить как можно больший участок. Чем дальше он заходит, тем лучше и плодороднее кажется ему земля. В полдень он думает повернуть назад, но решает пройти еще немного, потом еще и еще. Наконец он поворачивает, но дорога назад долгая, а он устал, ему трудно идти. Приложив нечеловеческие усилия, Пахом успевает вернуться, но падает замертво. Подбежавшему на помощь слуге остается только выкопать могилу и похоронить хозяина. Двух квадратных метров земли оказалось достаточно.

Будем же мудры: «Мы ведь ничего не принесли в этот мир, ясно, что и вынести из него ничего не можем» (1 Тим. 6:7).

Умение жить в скудости и достатке



Умею жить и в скудости, умею и в достатке; во всё я посвящен и всему научен: насыщаться и голодать, быть в достатке и нуждаться. Ко всему готов я силою Того, Кто укрепляет меня (Флп. 4:12, 13).

Психология дает множество описаний понятию «умный». Учитывается способность к абстрактному мышлению и решению задач, умение учиться, быстро и эффективно обрабатывать информацию и многое другое. Биологическое определение соотносится с сегодняшним стихом: ум, интеллект — это способность адаптироваться. Многие эксперты считают, что умный человек — это тот, кто способен принимать новые вызовы и успешно справляться с ними. Например, поменять место жительства и приспособиться к новым обстоятельствам, приспособиться к понижению или повышению своих доходов.

Апостол приводит в пример себя: он научился жить и в скудости, и в достатке, в сытости и голодая, в любых обстоятельствах.

Я (Д. М.) почти десять лет проработал в Великобритании, и мне доводилось видеть, как представители высшего класса, обладатели большого состояния, теряли источники доходов и им приходилось выбирать между продажей собственности и влезанием в долги. Некоторые отчаивались и цеплялись за прошлое, другие креативно подходили к проблемам, например, открывали свои особняки для осмотра: за определенную плату люди могли осматривать интерьеры и фотографироваться в садах. Не слишком удобно в туристический сезон мириться с толпами посторонних в своем доме, но таким образом они получали средства, чтобы содержать свои особняки и сады, кормить свои семьи.

Павел говорит о контрастах из собственной жизни. Состоятельный и влиятельный член иудейского общества (см. Деян. 26:4, 5) стал последователем Христа, перенесшим преследования и нужду (см. 2 Кор. 6:4, 5).

Если применить сегодняшний текст к теме зависимостей, то получается, что для решения данной проблемы требуется способность к адаптации, потому что если не знаешь «секрета», то очень трудно оставить зависимость и не впасть в нее снова. Необходимо использовать метод Павла, чтобы приспособиться к новой жизни без зависимостей. Рождаемся мы с этой способностью или приобретаем ее в течение жизни? Согласно апостолу Павлу, это приобретенная способность, он говорит — «всему научен». А «секрет» изложен в 13-м стихе — Павел приобрел способность адаптироваться к любым обстоятельствам силой Христа. Еще и еще раз мы приходим к выводу, что решение любой зависимости можно найти только во Христе.



Телемания

Глаз есть светильник тела. Если глаза твои беззлобны, всё тело твоё будет во свете (Мф. 6:22).

Телевизор — предмет, на который чаще всего смотрит современный человек. Европейцы в среднем смотрят телевизор восемнадцать часов в неделю, американцы — двадцать два. В других странах это количество меньше, но все равно больше рекомендуемого. Просмотр телепрограмм — развлечение номер один в мире. Большинство телезрителей отдают этому увлечению больше времени, чем семье, чтению, играм, спорту или культурным мероприятиям.

О негативном влиянии телевидения говорят много: там слишком много насилия и свободного секса, поверхностного отношения к нравственным ценностям, к тому же это пассивное занятие в ущерб физическим упражнениям. Реклама — еще одна опасность для взрослых и детей. Очень сложно сопротивляться сложным визуальным техникам, которые используются для того, чтобы склонить зрителей к покупке. Телевизор поглощает огромное количество времени, он так притягателен, что человек не замечает, как бегут часы. Конечно, есть образовательные передачи, есть новости и есть программы, защищающие нравственность, но не они составляют большую часть просматриваемых программ.

И тут возникает серьезная проблема зависимости. Сначала человек смотрит телевизор, чтобы расслабиться, но на это уходит все больше и больше времени. У него появляется сильный интерес к какой-то теме — сериалы, новости, спорт, конкурсы, фильмы — что угодно. Ему уже надо смотреть больше, чтобы чувствовать себя хорошо, трудно нажать на кнопку выключения. Если он не смотрит телевизор, то прокручивает в голове эпизоды из программ или фильмов. В какой-то момент человек замечает, что у него возникла проблема, пытается сократить время просмотра, но у него не получается, от этого возникает чувство вины. Все это симптомы зависимости. Такой образ жизни вредит семейным и дружеским отношениям, работе и учебе.

Некоторые более склонны к этой зависимости, чем другие. Подумай, насколько уязвим ты, и проси у Бога помощи, чтобы поступать правильно каждый день, в том числе в отношении просмотра телепрограмм. А если телевизор уже стал проблемой для тебя, то, возможно, следует совсем избавиться от него, потому что «если... глаз твой влечет тебя на зло, вырви его и отбрось: лучше с одним глазом войти тебе в жизнь, чем с двумя быть брошенным в огонь геенны» (Мф. 18:9).

Киберзависимость

*Мы спаслись, как птица из силков птицелова:
разорвана сеть — и мы спасены. Помощь
наша — в имени Господа, сотворившего
небо и землю (Пс. 123:7, 8).*

14

августа

Уменя (Д. М.) был ученик, увлекавшийся онлайн-играми. Сначала все выглядело невинно, как отдых от учебы, но потом он уже проводил все ночи, стараясь заработать больше баллов или уничтожить «врагов». Его биологические часы сбились, днем его клонило в сон, он забросил учебу, стал пренебрегать личной гигиеной. Дошло то того, что он просил товарищей по комнате приносить ему еду из столовой, чтобы не отрываться от игры и не терять прогресс. Понадобились месяцы работы со специалистом, чтобы вернуть его к нормальной жизни.

Компьютеры, планшеты и смартфоны значительно облегчают выполнение рутинных задач, помогают в поиске информации и исследованиях. Через интернет можно продавать и покупать, общаться с людьми, которые находятся далеко, там можно узнавать новости и развлекаться. Вместе с тем компьютер стал для многих ловушкой, лишаящей времени, энергии и свободы. Согласно Вайнштейну и Лежуайо, в США и Европе киберзависимость страдают от 1, 5 до 8, 2 % населения, и этот показатель растет.

Вот некоторые признания с форума киберзависимых людей: «Сначала я просто отдыхал за компьютером, просматривал пару роликов с *YouTube*, чтобы отвлечься от школьных заданий, но теперь это уже не минуты, а часы»; «Я сижу в нескольких форумах сразу, постоянно что-то скачиваю, смотрю ролики и не могу оторваться от экрана»; «Я каждую минуту проверяю сообщения в соцсетях. Иногда, когда мне никто не пишет, я сама себе посылаю сообщения»; «Я столько времени провожу перед компьютером, что набрал пять килограммов за два месяца... Это настоящая зависимость, а я не хочу быть рабом клавиатуры».

Сегодняшний библейский текст обещает освобождение через вмешательство Творца неба и земли. Мы можем вырваться из силков врага. Киберзависимость опутывает человека, как сеть — птицу, и выбраться не представляется возможным. Но есть твердая надежда на то, что освобождение придет, Небесный Отец разорвет эту сеть.



Зависимость от соцсетей

Все му свой срок и время свое — всякому делу под небесами (Эккл. 3:1).

Третья глава книги Экклезиаста описывает обстоятельства и ситуации, через которые проходят большинство людей. Автор приводит пары противоположных действий: строить и разрушать, говорить и молчать, плакать и смеяться, собирать и разбрасывать. В жизни бывают моменты, когда крайности оправданы, но только в соответствующий момент и в определенных рамках. Это можно отнести ко многим нашим привычкам — они хороши в меру, но могут становиться опасными, многое зависит от количества.

Киберзависимость включает в себя все виды зависимости, связанные с интернетом. Социальные сети — один из случаев киберзависимости со своими особенностями. Они являются прекрасным средством общения с друзьями, которые находятся далеко. Технология позволяет обмениваться текстами, изображениями и видео сразу со множеством людей. Теперь подружиться могут люди, которые в прошлом веке никогда бы не пересеклись. Вместе с тем, к сожалению, многие уделяют слишком много времени социальным сетям, и у них наблюдаются явные признаки зависимости.

Тот, кто попал в такую зависимость, начинает день с того, что проверяет, есть ли у него непрочитанные сообщения, появились ли в ленте новые посты, фото и видео. Он делится этой информацией, пишет сообщения. В течение дня такой человек часто проверяет, что происходит в соцсетях. Ему нравится отвечать на сообщения и делать репосты. Если в сети затишье, он испытывает разочарование. На соцсети уходит много времени, человек пренебрегает своими обязанностями дома, на работе или в учебе, меньше спит. Рано или поздно он замечает, что в его жизни не все в порядке, или кто-нибудь говорит ему об этом. Человек пытается реже заходить в соцсети и из-за этого нервничает и тревожится. Подобные симптомы очень похожи на химическую зависимость.

В этих случаях специалисты рекомендуют значительно ограничить посещение соцсетей или совсем отказаться от них. Но образовавшуюся пустоту надо чем-то наполнять. Гораздо лучше развивать отношения с живыми людьми, чем общаться онлайн. Еще лучше, если у этих людей достойные нравственные и религиозные принципы. Если тебе кажется, что ты подвержен зависимости от соцсетей, найди человека или группу людей, которые общаются на религиозные темы и служат другим, начни с ними дружить.

И не забывай просить о помощи свыше: «А я на Тебя полагаюсь, Господи, и говорю: „Ты — мой Бог“. В Твоих руках судьба моя» (Пс. 30:15, 16).

Сексуальная зависимость

Мед сочится с уст чужой жены, речи ее льются, словно масло. Но горше полыни станет она, острее меча обоюдоострого (Притч. 5:3, 4).



Библия говорит о сексуальности как о возвышенном пути умножения творения (см. Быт. 1:28; 2:24), но не ограничивает ее продолжением рода. Это дар Божий для наслаждения, близости и удовлетворения мужчины и женщины в браке (см. 1 Кор. 7:2–5).

Сексуальное влечение очень сильно, и злоупотребление сексом ведет к эмоциональной, социальной, физической и нравственной деградации. В пятой главе книги Притчей через образ чужой жены (еврейское слово *зара* можно также перевести как «проститутка») описываются самые важные характеристики секса, которые Бог одобряет и отвергает. Это притягательная сила секса (ст. 3), последствия непозволительного сексуального поведения (ст. 5), необходимость решительного разрыва (ст. 8), важность верности (ст. 15), наслаждение сексуальностью в браке (ст. 18, 19), контраст между дозволенным и недозволенным в сексе (ст. 20), духовная смерть, к которой ведет неверное использование сексуальности (ст. 22, 23).

Искушению сексом подвержены все люди, в большей степени молодые. К реальному сексу сегодня добавляется секс по телефону или интернету. Неверное сексуальное поведение может перерасти в зависимость. Зависимый человек постоянно думает о сексе, воображает сексуальные сцены, не испытывает полного удовлетворения, плохо себя чувствует, сердится или грустит, когда не может заняться сексом, винит себя за эту привязанность, не может вырваться, несмотря на то что зависимость разрушает отношения с семьей и Богом.

Для некоторых секс представляет собой большее искушение, чем для других. Бог знает слабые и сильные стороны каждого из нас. Он справедлив и милосерден и не допустит, чтобы мы были искушаемы сверх сил; Он обещает показать выход из любой ситуации (см. 1 Кор. 10:13). Если ты борешься с собственной безнравственностью в сексе, подчинишься Богу, потому что Он обещал, что в таком случае сатана отступит от нас (см. Иак. 4:7). Помни об этом, повторяй эти слова в критические моменты. Бог освободит тебя.

Порнография

*Ничего мерзкого перед взором своим
не поставлю (Пс. 100:3).*

Большая часть нашего опыта воспринимается нами через органы чувств. Чувства открывают доступ к душе. И ведущую роль играют слух и зрение. То, как мы обрабатываем полученную информацию, имеет огромные последствия, порой даже связанные с вечностью. Сегодняшний стих говорит о зрении. Псалмопевец клянется, что не будет смотреть ни на что мерзкое. Еврейского слово *бэлиахаль* (мерзкий) можно также перевести как «бесполезный, разрушительный, извращенный и вредный».

Порнографические изображения мы воспринимаем именно так, как описывает псалом, — глазами. Информация проходит через лимбическую систему, которая управляет эмоциональной памятью, и начинается поиск соответствующих изображений. В порнографической индустрии ежегодно оборачиваются миллиарды долларов, и огромное количество людей интересуется ею. Особенно порнография опасна для детей и подростков, которые часто натываются на нее случайно, начинают интересоваться, и у них возникает пристрастие. Поэтому так важно, чтобы родители устанавливали фильтры безопасности и следили за тем, что смотрят в интернете их дети.

Просмотр порнографии может приводить к зависимости от нее со всеми характерными симптомами: навязчивое желание смотреть порнографические изображения или видео, снижение порога толерантности — желание видеть более изощренные изображения, абстинентный синдром — плохое самочувствие, если желание не удовлетворяется. Эта проблема возникает и у молодых, и у взрослых, у мужчин и женщин. Если зависимый человек состоит в браке, то супружеские отношения заметно страдают.

Последствия потребления порнографии многочисленны: ослабление силы воли, бесплодные попытки оставить пристрастие, психологические проблемы — раздражение, отчаяние, чувство вины, стресс, пренебрежение семейными и общественными обязанностями, проблемы на работе, ослабление веры.

Поэтому необходимо предотвращать и искоренять это зло. Если ты знаком с человеком, попавшим в такую зависимость, не осуждай и не отталкивай его — это не решает проблему. Поддержи его в попытках оставить порнографию, молись за него и с ним. Если ты сам борешься с пристрастием к порнографии, избегай того, что побуждает тебя смотреть ее, и обращай за помощью к Христу. Он понимает твою ситуацию и даст тебе силы, волю и мудрость, чтобы решить проблему. Возможно, тебе потребуется помощь специалиста, но в любом случае тебе нужна Божественная сила, а она может действовать и напрямую, и через людей. Бог прощает даже самые низменные грехи и освобождает от них. Он желает сделать нас чистыми, как белая шерсть или снег (см. Ис. 1:18).

Азартные игры

Богатство случайное рассеется, а собранное многими трудами — приумножится (Притч. 13:11).



Мне (Д. М.) запомнился такой эпизод из детства. К нам домой зашел приятный пожилой мужчина, друг семьи, и попросил у моей матери денег взаймы. Она согласилась, мужчина поблагодарил, обещал вернуть сумму как можно скорее, попрощался и ушел. В последующие дни в семье много обсуждали этот случай, не только из-за того, что этих денег мы больше никогда не увидели, но и потому, что вскоре племянник того мужчины сообщил нам, в чем была истинная проблема, — его дядя пристрастился к азартным играм, потерял все, что у него было, занял все, что мог, и опять проигрался. К сожалению, близкие слишком поздно заметили, что происходит, и семья обанкротилась.

Финансовые последствия игромании тяжелы, но еще тяжелее нематериальные потери. Те, кто играют в карты, делают ставки на спорт или покупают лотерейные билеты, рискуют попасть в зависимость. Человек каждый раз уверен, что именно теперь-то он выиграет. Этого, как правило, не случается, и человек начинает искать деньги, надеясь, что в следующий раз удача ему улыбнется. Если доводится выиграть, то выигранные деньги опять идут на игру. В этом порочном круге мысли человека становятся нелогичными, рассуждения — иррациональными. В моменты просветления они понимают, в какой плачевной ситуации находятся, обещают не играть больше, но сдержать свое обещание не могут. Стресс, чувство вины, тревога, раздражительность, депрессия разрушают физическое здоровье. Последствия игромании затрагивают не только самого игрока, но и его семью и друзей. В среднем человек, страдающий игроманией, наносит вред еще шестнадцати человекам.

Некоторые играют, потому что им не хватает средств, и они надеются так получить желаемое, но псалмопевец напоминает нам, что рядом с Богом мы ни в чем не будем нуждаться (см. Пс. 22). Другие играют из-за жадности наживы, которая осуждается десятой заповедью Закона Божьего (см. Исх. 20:17). Третьи говорят, что хотят так помочь семье или друзьям, но на самом деле все выходит как раз наоборот: семья и друзья страдают.

Бог дает нам таланты, они не выпадают нам волей случая. Об этом ясно говорит притча о талантах (см. Мф. 25:14, 15). Поразмышляй над сегодняшним библейским текстом и помни, что случайное богатство рассеивается, приумножается только собранное многими трудами.

АЛКОГОЛИЗМ

Не смотри на вино, как оно рдеет, как искрится в чаше, как оно струится. Как змея, оно ужалит тебя, как гадюка, укусит (Притч. 23:31, 32).

Большая часть 23-й главы книги Притчей посвящена осуждению употребления алкогольных напитков. Автор предупреждает, что на вино не надо даже смотреть, потому что оно привлекательно, но опасно. Это полностью можно отнести к нашему времени, когда любые праздники, дни рождения, проводы и встречи становятся поводом для того, чтобы выпить. Кроме того, в рекламе алкогольные напитки предстают как нечто эlegantное, изысканное и престижное. Реклама не показывает обратную сторону монеты. Но эта глава книги Притчей раскрывает истинные последствия употребления алкоголя:

«И глаза твои затуманятся, и мысли в сердце твоём извратятся, будешь ты как спящий посреди моря, на верхушке мачты задремавший, будешь только твердить: „Бьют меня, а мне и не больно, колотят, а я ничего не чувствую, вот просплюсь и опять буду искать, чего бы мне выпить“»

(Притч. 23:33–35).

Когда Ной выпил вина, он заснул раздетым (см. Быт. 9:21). Когда дочери Лота опоили его, он вступил с ними в сексуальные отношения (см. Быт. 19:31–36). Ничего этого не произошло бы, если бы не алкоголь.

Неоспоримо, что алкогольные напитки затуманивают сознание, ослабляют ум и волю. Все способности, которые управляются лобной долей головного мозга, оказываются под влиянием алкоголя. В результате возникают серьезные личные, семейные и финансовые проблемы, происходят несчастные случаи, люди совершают проступки и даже преступления. В большинстве стран половина заключенных систематически употребляли алкоголь. Проблема алкоголизма затрагивает почти всех, потому что если даже сам человек не пьет, пьет кто-то в его окружении.

Консервативные религии традиционно выступают за полное воздержание от алкоголя. Тем не менее в последнее время даже среди религиозных людей популярно мнение, что если употреблять вино в умеренном количестве, то проблем не будет, это якобы даже полезно для сердца. Если тебе близки такие рассуждения, то помни предупреждение Небесного Отца — даже не смотри на него, потому что оно укусит, как змея.

Печально то, что даже те, кто годами употребляет алкоголь в умеренных количествах, рискуют обращаться к нему в случаях стресса, напряжения, печали или беспокойства, тем самым делая шаг к зависимости. Бог обильно благословит тех, кто желает следовать библейскому совету и полностью воздержаться от алкоголя, поможет им не впасть в такую зависимость или освободиться от нее.

Социальное давление

Не обманывайтесь: в дурном обществе и добрые нравы растлеваются (1 Кор. 15:33).



В большинстве случаев человек начинает путь к зависимости под социальным давлением, то есть под влиянием другого человека, группы людей или средств массовой информации. Наркотики, как правило, распространяются из рук в руки в небольших группах, а социально приемлемые вещества могут свободно рекламироваться. Также мы попадаем в зависимость, наблюдая за поведением других и подражая им, например, в привычках, одежде и занятиях.

Диего — типичный пример человека, начавшего употреблять наркотики под влиянием «друзей», живущих по соседству. Я (Д. М.) познакомился с ним, когда он вышел из тюрьмы. Прежде чем попасть туда, он имел проблемы с законом, и он часто оказывался в полиции. В конце концов он попал на продажу наркотиков. Его осудили на три года, но выпустили через год за примерное поведение. Это примерное поведение во многом было обусловлено счастливым детством и присутствием Бога в его жизни — Диего вырос в христианской семье. К несчастью, подростком он подружился с ребятами, которые уже употребляли наркотики. Они рассказывали ему о чудесных свойствах этих веществ, насмехались над ним за то, что он не хотел пробовать их. Мало-помалу Диего втянулся, и дело кончилось тюрьмой.

У этой истории счастливый конец благодаря поддержке родителей и членов церкви. За несколько недель до освобождения знакомые из церкви приходили к нему, молились с ним. Когда Диего вышел на свободу, ему предложили помощь, даже нашли для него работу. Когда Диего в первый раз после выхода из тюрьмы пришел в церковь, в общине устроили праздник. Никто не попрекал его прошлым, к нему отнеслись с любовью. Диего сказал: «Я увидел любовь Христа в людях из церкви. Господь был очень добр ко мне, несмотря на мои ошибки. Теперь мне надо держаться рядом с Ним и подальше от мира наркотиков».

Первый шаг на пути зависимости — самый легкий, последний — самый тяжелый. Будем молиться и просить Бога защитить нас от дурного влияния, откуда бы оно ни исходило. Будем смотреть на Иисуса, нашего Спасителя в этом мире боли и греха.



Удовольствия

А уж если дал Бог человеку и богатство, и состояние, и возможность использовать их, порадоваться трудам своим — это дар Божий (Эккл. 5:18).

Некотрые религиозные люди полагают, что раз уж мы, верующие, живем в мире, полном греха и боли, то не должны испытывать никаких удовольствий. Тем не менее в Библии неоднократно говорится об удовольствии, наслаждении и радости. Книга Экклезиаста призывает в разумных пределах наслаждаться едой, питьем и плодами своих трудов. Сегодняшний текст подтверждает это.

Лимбическая система нашего мозга — это комплекс таких важных структур, как таламус, миндалевидное тело, гипоталамус и гиппокамп. Она отвечает за память, которая укрепляется эмоциональным опытом, как позитивным, так и негативным. Также она управляет страхом и агрессией. Но в то же время это центр удовольствия и ощущения благополучия, которые очень важны в человеческой жизни. Бог сотворил огромное разнообразие вещей и занятий, которые приносят удовольствие, чтобы мы, сотворенные Им существа, в рамках совести и Божественных установлений разумно наслаждались жизнью. Да, в мире, пораженном грехом, нам приходится страдать, но нам следует помнить, что Бог предусмотрел и способы смягчения страданий.

К несчастью, этот центр удовольствия может сильно, но негативно влиять на наше поведение, как это бывает в случае зависимостей, химических или психологических, — процессы схожи. Все начинается с социального давления и кратковременного удовольствия. А дальше зависимость развивается следующим образом: привычка, толерантность, одержимость, неуправляемое желание, абстинентный синдром. В конце концов, когда зависимый человек осознает свое положение и желает разорвать порочный круг, он обнаруживает, что у него ничего не получается, он возвращается к своей зависимости.

Чтобы вернуться к нормальной жизни, нужна помощь извне, очень мало кто справляется в одиночку. Те, кто хотят освободиться из цепей зависимости, должны делать все, что могут, а Бог сделает остальное, потому что Писание уверяет нас, что «знает Господь, как спасать благочестивых, когда подвергаются они искушению» (2 Петр. 2:9). Помни — только в Боге мы находим окончательное решение проблем.

Сила привычки

Может ли нубиец изменить цвет своей кожи или леопард свести свои пятна? Так и вы, привыкшие творить зло, делать добро не можете (Иер. 13:23).



Может показаться, что этот стих не оставляет нам никакой надежды, потому что если наши неверные и греховные привычки присущи нам так же, как цвет кожи, то мы явно не можем избавиться от зла, укоренившегося в нас. Так можем ли мы избавиться от наших зависимостей?

Однако, когда мы рассматриваем этот стих в контексте, то видим, что Бог милосерден и сострадателен, Он не оставляет нас без надежды. Во времена Иеремии иудейский народ впал в открытое идолопоклонство. Пророк, следуя повелению Бога, подробно описывает сложившуюся ситуацию, говорит о почти неизбежном печальном исходе для иудеев. Но вскоре мы слышим призывы и обетования: «Если ты возвратишься *ко Мне*, Я приму тебя, и ты будешь служить Мне. И если ты избереешь драгоценное, а не пустое, то уподобишься устам Моим... Они пойдут на тебя войной, но не смогут одолеть тебя, ибо Я буду с тобой и *от бед* избавлю тебя... Спасу тебя от рук злодеев и избавлю от власти притеснителя» (Иер. 15:19–21).

Сила привычек огромна. Школьное образование я (Д. М.) получил в католическом колледже и прекрасно знал как доктрины, так и религиозные практики католицизма. Например, все ученики должны были креститься, проходя мимо изображения Девы Марии над главной лестницей. Думаю, каждый из нас за годы учебы совершил крестное знамение десятки тысяч раз, потому что это было проходное место. Уже после окончания колледжа я стал адвентистом седьмого дня и перестал делать крестное знамение. Но когда спустя годы я вновь побывал в колледже и прошел по лестнице, то поймал себя на том, что моя правая рука сама собой потянулась совершить привычные движения. Во мне все еще жил остаток привычки, которую я не практиковал несколько лет, привычка, которая теперь противоречила моим верованиям.

Но хотя сила привычки огромна, Иисус Христос сильнее любой привычки. Он готов помочь нам, если мы позволим Ему действовать в нашей жизни, пусть даже полной греховных привычек. В то же время будем неустанно практиковаться в добрых делах: «Делая добро, унывать не будем, ибо *непрерывно* в свой срок пожнем, если рук не опустим» (Гал. 6:9).

Толерантность

Да и богатство обманчиво, человеку заносчивому не устоять пред ним: он пасть свою широко разрезает, подобно Шеолу, ненасытен, словно смерть; подминает под себя все народы, порабоцает все племена (Авв. 2:5).

Толерантность — очень опасная составляющая зависимостей. По мере привыкания к какому-то веществу или поведению человек начинает получать меньше удовольствия, у него повышается порог толерантности. Ему уже нужна доза побольше, чтобы получить тот же эффект, что и раньше. Это особенно легко прослеживается в случаях употребления наркотиков или лекарств. Но не только психоактивные вещества дают эффект привыкания, так происходит с едой, когда уже недостаточно одной конфеты, или игрой, когда игрок начинает повышать ставки, не довольствуясь маленькими суммами.

Стих из книги пророка Аввакума хорошо иллюстрирует процесс повышения порога толерантности — «ненасытен, словно смерть». Зависимый человек не может насытиться, потому что ему нужно все больше и больше, чтобы достигнуть удовлетворения. К несчастью, по мере того как «доза» растет, организм доходит до предела, и наступают физические и психические расстройства и смерть от передозировки.

То же самое можно сказать о нравственности. Постоянное нарушение нравственного принципа, повторение греха тоже вызывает привыкание. Бог дал нам совесть, чтобы мы не становились на пути, которые ведут от Него, но постоянные нарушения Его законов приводят к потере совести (см. 1 Тим. 4:2). Человек заглушает ее голос, чтобы она не мешала ему.

Священное Писание говорит, что Ирод огорчился (см. Мф. 14:9), когда Саломея, дочь его любовницы и родственницы Иродиады, попросила принести на блюде голову Иоанна Крестителя, но выполнил обещание, а какое-то время спустя, когда он судил Иисуса, совесть уже не беспокоила его. «Совесть Ирода была уже не такой чувствительной, как тогда, когда он задрожал от ужаса, услышав просьбу Иродиады подать ей на блюде голову Иоанна Крестителя. Какое-то время он еще ощущал угрызения совести за тот страшный поступок. Но распутная жизнь все сильнее притупляла его нравственные чувства. Теперь его сердце ожесточилось настолько, что он даже хвалился тем, как расправился с Иоанном, осмелившимся обличать его» (Э. Уайт. Желание веков, с. 730).

Обнови сегодня твоё решение быть верным Иисусу Христу. Молись, чтобы никогда не делать шагов в сторону толерантности ко греху, которая может уничтожить твою совесть так, что ты перестанешь слышать голос Спасителя.

Неудержимая страсть

... Чтобы остаток дней своих во плоти
прожить не в угоду страстям человеческим,
но по воле Божией (1 Петр. 4:2).



Апостол Петр в этом послании перечисляет универсальные человеческие проблемы и настаивает, чтобы верующие оставили свой греховный путь и последовали по стопам Иисуса. Он пишет, что Христос пострадал за нас во плоти и победил грех (см. 1 Петр. 4:1), и сразу призывает последователей Иисуса жить не по страстям, а по воле Божьей.

Интересно, что греческое слово *эптумiа* (страсти) имеет ряд значений, связанных с зависимостью, — желание, тяга, стремление, одержимость, жадность и вожделение.

Одной из устойчивых характеристик любой зависимости является одержимость — настойчивая, непреодолимая тяга, толкающая на повторение зависимого поведения. Если нет возможности совершить это действие, у человека ухудшается состояние, портится настроение. И каждый раз, когда у него появляется это навязчивое желание, он чувствует себя несвободным.

Одна из самых красивых историй обращения в раннем христианстве — обращение Аврелия Августина (354–430). Он был воспитан в христианском духе, потому что христианкой была его мать Моника, однако отказался от веры и вел свободный образ жизни. У него была любовница, от которой родился сын. Его убеждения складывались под влиянием различных философских течений и язычества. Однажды, когда Августин сидел в саду и грустил, он вдруг услышал детский голос, который сказал ему: «Возьми и читай». Августин оглянулся и увидел пергамент — экземпляр послания апостола Павла к римлянам и прочитал: «Будем *всегда* жить достойно, как *при свете* дня, не предаваясь разнузданным пиршествам и пьянству, распутству и сладострастию, ссорам и зависти. Сам Господь Иисус Христос пусть будет доспеками вашими, и плоти *своей* в похотях *ее* не потворствуйте» (Рим. 13:13, 14). В скором времени, в возрасте тридцати трех лет, он был крещен. Сочинения Аврелия Августина оказали большое влияние на христианство, а его история — пример нравственного преобразования.

Даже если ты привязан к какому-то греху или страдаешь от какой-то зависимости, ты не потерян. Отрывок, прочитанный Августином, и сегодняшний стих подтверждают: решение твоей проблемы — в Иисусе Христе. Обрати свои мысли на Него, и Он поможет тебе направить их в верное русло.



Дурные мысли

То, что исходит из человека, — продолжал Он, — сквернит его. Ведь это изнутри, из сердца человеческого, исходят недобрые помыслы, распутство, воровство, убийства, супружеские измены, алчность, злые намерения, коварство, необузданность, зависть, злоречие, гордыня, безрассудство. Всё это зло исходит изнутри и оскверняет человека (Мк. 7:20–23).

Иисус произнес эти слова сразу после того, как книжники и фарисеи раскритиковали Его учеников за то, что они ели хлеб неомытыми руками (см. Мк. 7:2). Это был важный ритуал с точки зрения символизма и практических соображений. Но Иисус предлагает по-другому взглянуть на это. Нечистота от того, что человек поел немытыми руками, ничтожна в сравнении с нечистотой мыслей, которые приводят к безнравственному поведению. То, что исходит изнутри, по-настоящему оскверняет человека (ст. 19, 20). Другими словами, какая польза от чистых рук, если мысли человека приводят его к распутству, воровству, убийству или измене?

Специалисты в области когнитивной психологии согласились бы с сегодняшним текстом и подтвердили бы, что их пациенты склонны к патологическому поведению, потому что мыслят неправильно. Например, когда кто-то беспокоится сверх меры и беспричинно из-за того, что может произойти, он затрачивает на это время и силы, падает из-за этого духом, что впоследствии может привести к депрессии.

То же самое происходит в духовной жизни. Когда мы думаем о греховном поступке, ищем аргументы, чтобы оправдать его, скорее всего, мы этот поступок совершим. Клинические психологи учат пациентов отслеживать негативные мысли, и как только они появляются, решительно заменять их на позитивные и конструктивные мысли. Христиане могут позаимствовать этот метод. Когда они подвергаются искушению, им нужно направлять свои мысли на библейские обетования, прославление Бога, молитву и благодарность.

Настоящая битва у зависимого человека происходит в голове. Чтобы добиться изменений, надо сосредоточиться на своих мыслях и контролировать их. Для христианина борьба добра со злом тоже происходит в разуме. Какие мысли приближают тебя к Богу? Какие темы подвигают тебя служить другим? Какие мысли помогают тебе свидетельствовать и благовествовать?

Будь внимателен к тому, что происходит у тебя в голове, и проси Бога, чтобы Он вдохновил тебя поддерживать те мысли, которые приближают тебя к Нему и возвращают любовь к ближним.

Навязчивое поведение

И выходит: то хорошее, что хотел бы я делать, не делаю я; а злое, которого не хочу, я совершаю (Рим. 7:19).



Навязчивое поведение неизменно присутствует у зависимых людей, оно проявляется вслед за навязчивыми мыслями. Человек испытывает сильную потребность повторять такое поведение и повторяет его: алкоголик пьет, игрок делает ставки, курильщик делает затяжку. Зависимые люди, какой бы ни была природа их зависимости, говорят, что это «ужасная тяга», что они не могут сказать себе «нет», не могут контролировать себя, не могут остановиться.

Читая 7-ю главу Послания к римлянам, мы видим нечто похожее в свідетельстве Павла. В нем борются две силы. Сегодняшний стих не говорит о зависимости — то, что описывает апостол, касается каждого человека. Павел смело приводит свою греховность в пример. Только в этой главе он говорит о своих недобрых желаниях (ст. 8), признает, что грех обольстил и убил его (ст. 11), что в нем нет доброго (ст. 18), что его плотью овладел закон греха (ст. 23). Нечасто люди открыто признаются в таком, но говорим мы или молчим, все мы ведем борьбу с грехом.

Мне (Д. М.) запомнился разговор с моим инструктором по вождению. Когда я спросил его, на какой скорости стоит ездить в городе и за городом, он рассказал мне о существующих нормах, но завершил объяснение такими словами: «Самое важное — поддерживай такую скорость, чтобы ты управлял машиной, а не машина тобой».

Эту фразу можно применить и к нашей жизни, и к нашим склонностям. Я контролирую мою жизнь или мною управляют мои привычки, зависимости и навязчивые желания? Когда мы оказываемся под влиянием сил зла, нам остается воскликнуть вслед за апостолом Павлом: «Несчастный я человек! Кто избавит меня от сего тела, *из-за греха смерти подверженного?*» (Рим. 7:24).

Есть ли выход? Выход в Иисусе Христе. Он может сделать так, что наша жизнь будет полностью подчинена Богу, так что мы вместе с Павлом сможем произнести следующие слова: «*Кто, кроме Бога?! Благодарю Его через Господа нашего Иисуса Христа!*»



Абстинентный синдром

Вы были призваны, братья мои, к свободе (Гал. 5:13).

Один из самых тяжелых моментов зависимости — абстинентный синдром. Это состояние сопровождается болезненными симптомами, вызванными отсутствием наркотика или прекращения поведения, вызывающего зависимость. Этот синдром наступает у курящего человека, который решает бросить курить. Он быстро понимает, что это не так легко. Возникают головные боли, тошнота, утомляемость, рассеянность, уныние, тяга к сладкому и калорийному, а в особенности — сильнейшее желание закурить.

То же самое происходит в случае поведенческих зависимостей. Например, человек, пристрастившийся к телесериалам, решает больше их не смотреть. В результате у него возникает внутреннее напряжение, беспокойство, раздражение и даже признаки депрессии, не говоря об искушении включить очередную серию. Все это симптомы абстиненции, препятствия на пути к освобождению от зависимостей.

Свобода — драгоценный дар. На протяжении истории народы постоянно боролись за нее, иногда за обретение свободы проливалось много крови. Но такая свобода остается несовершенной и ненадежной. Сегодняшний текст напоминает нам, что мы призваны к истинной, надежной свободе, которую дает Христос.

Но разве недостаточно просто дать свободу? Представим себе заключенного, которого помиловали. Он идет, свободный, по улице, испытывая огромную благодарность и радуясь тому, что он может начать новую жизнь. В то же время он содрогается при мысли о том, что может опять вернуться к прежнему образу жизни и снова попасть в тюрьму. Такова была бы наша ситуация, если бы Христос не освободил нас и не защищал от того, что ставит нашу свободу под угрозу. Об этом должен думать каждый, страдающий от абстинентного синдрома.

«Потому так говорит Владыка Господь: „Ненавистны мне ваши повязки, которыми вы улавливаете души, словно птиц. Сорву их с ваших рук и отпущу те души, которые вы поймали, словно птиц! И платки ваши сорву, народ Свой освобожу от вашей власти, и не будет он впредь вашей добычей, и вы узнаете, что Я — Господь!» (Иез. 13:20, 21). Какое великое заявление делает Бог! Хотя эти слова были обращены против лжепророков, их можно отнести ко всему, вызывающему зависимость.

Будем помнить, что какими бы крепкими ни были ловушки, каким бы сильным ни было то, что поработает нас, наш Творец сильнее всего, и Он освобождает нас от оков греха и зависимостей.

Рецидивы



Ведь если люди эти смогли когда-то, узнав Господа [нашего] и Спасителя Иисуса Христа, избавиться от скверн мира сего, а потом снова погрязли в них и побеждены ими были, то они оказались в еще худшем положении, чем были сначала (2 Петр. 2:20).

Воздержание от наркотика или аддиктивного поведения приводит к проявлению различных неприятных симптомов. Часто они толкают человека на рецидив. В других случаях человек проявляет слабость и уступает своему желанию, вступая, таким образом, на новый этап зависимости, более глубокий, из которого труднее выйти. Как говорит апостол Петр, человек оказывается в еще худшем положении, чем был сначала.

Линдон Джонсон, президент США с 1963 по 1969 год, столкнулся со многими проблемами, стоявшими перед его страной в те годы: война во Вьетнаме, холодная война, борьба афроамериканцев за гражданские права. Как пишут его биографы, Джонсон был человеком железной дисциплины, который усердно работал по восемнадцать часов в сутки. Но в то же время он был заядлым курильщиком и выкуривал по шестьдесят сигарет в день, пока у него не случился сердечный приступ, от которого он чуть не умер. Врачи настоятельно посоветовали ему бросить курить, и он оставил свою привычку на четырнадцать лет. Но когда Ричард Никсон победил его на выборах, долгой паузе наступил конец. Он покидал Белый дом и в самолете, направляясь в родной Техас, достал сигарету и выкурил ее. Он вернулся к своей зависимости, через четыре года у него снова случился сердечный приступ, от которого он умер в возрасте семидесяти четырех лет.

Одна из самых пугающих перспектив для тех, кто выбирается из зависимостей, — рецидивы. Поэтому реабилитационные программы всегда уделяют огромное внимание вопросу предупреждения рецидивов, из-за которых люди оказываются в еще более сложном положении. Рецидив — это не только возврат к зависимости как к таковой, с нею связаны неприятные черты нашего характера, деструктивные мысли, нежелательное поведение, слова, привычки.

Большинство специалистов, принимающих участие в реабилитационных программах, признают, что важно искать опору в Боге. Апостол Петр заключает свое послание словами: «Возрастайте, напротив, в благодати и познании Господа нашего и Спасителя Иисуса Христа. Ему же и ныне, и в День Его слава» (2 Петр. 3:18). Только личные отношения с Иисусом Христом могут удержать нас от рецидивов.

Окончательное решение

Кто эту пьет воду, тот снова захочет пить. Но кто выпьет воды, которую Я дам ему, забудет тот, что такое жажда. Вода, которую дам Я, станет тем неиссякающим ключом, который будет бить в нем на всем пути его к вечной жизни (Ин. 4:13, 14).

Один мой (Д. М.) коллега до своего обращения в христианство был курильщиком. По Божьей милости он освободился от этой зависимости. Однако годы спустя после этого он мне признавался: «Я не курю больше десяти лет, но почти каждый день у меня мелькает в голове мысль о сигарете».

Рецидив возможен, и это реальная угроза для тех, кто были рабами какой-то зависимости. Случайная мысль, запах, вкус, звук, обстановка или встреча с каким-то человеком могут пробудить желание вернуться в прошлое. Возникает мысль: «Ну только один раз». Возвращается жажда того, что приносило вред. Мы можем прогнать ее волевым усилием, но она может вернуться вновь.

Беседуя с самаритянкой, Иисус говорил не о зависимостях, а о желаниях и нуждах человека в общем. Вода, жизненно важное вещество, — наилучший пример физиологической потребности. От нее зависит наша жизнь. Словами «кто эту пьет воду, тот снова захочет пить» Иисус показывает нам, что какое бы решение мы ни нашли для наших желаний, оно останется временным. Поэтому Он предлагает нам окончательное решение: «Кто выпьет воды, которую Я дам ему, забудет тот, что такое жажда». Вода жизни — Сам Иисус в нас.

Неудивительно, что программы дезинтоксикации таких признанных организаций, как Общество анонимных алкоголиков, рекомендуют обращаться к Божественным силам, чтобы освободиться и не возвращаться к прошлому.

Те, кто не зависит от химических веществ, могут подумать, что они свободны от зависимостей, но это не так. Нам следует помнить, что все мы зависимы от греха. Поэтому апостол Павел говорит нам, что нет ни одного праведного человека (см. Рим. 5:12), и, кроме того, дает свое личное свидетельство: «То хорошее, что хотел бы я делать, не делаю я; а злое, которого не хочу, я совершаю» (7:19). Очевидно, что мы так или иначе нуждаемся в освобождении, которое дает Иисус Христос. Нам нужна вода, которая утолит нашу жажду, вода, которая символизирует Святого Духа, Слово Божье, Божье учение и любовь.

Проси сегодня у Иисуса Христа живую воду, выпив которую ты не жаждешь вновь.

Бог верен



Однако же, помните, что ни одно из постигших вас испытаний не было чем-то неодолимым для человека, и верен Бог: Он никогда не допустит, чтобы были вы подвергнуты испытанию сверх сил, Он даст и выход при каждом испытании, сделает вас способными в нем устоять (1 Кор. 10:13).

Очень неприятно иметь дело с людьми, которые несправедливы, не слушают доводов, не сдерживают обещаний. В сфере образования встречаются преподаватели, которые чересчур требовательны, дают объемные и неинтересные задания, составляют крайне трудные вопросы для экзаменов. Бывает, что сотрудникам приходится подчиняться раздражительному, бесчувственному начальнику, который хочет видеть высокие результаты за слишком короткое время и за слишком низкую зарплату. Есть страны, власти которых оказывают давление на граждан, увеличивают налоговое бремя и ведут плохую социальную политику. В принципе, в любых отношениях мы можем оказаться в такой ситуации, когда вложили много, а взамен получили мало или ничего.

Сегодняшний текст говорит нам о Боге, Который верен и справедлив. Он знает нас лучше, чем кто бы то ни было, и не позволяет, чтобы на нашу долю выпало испытание выше наших сил, и всегда предлагает нам выход из испытания. Греческое слово *πιστός* (верен) использовалось для описания человека справедливого, достойного доверия, надежного, на которого можно положиться в деловых и личных вопросах. Хотя это человеческий термин, он все же дает нам представление о том, как Бог действует, когда мы подвергаемся испытаниям.

Рассказывают историю о пасторе, который вел недостойный образ жизни, так что его община была вынуждена указать ему на это.

— Пастор, — обратился к нему от лица всех пресвитер, — мы хотим, чтобы вы изменились и оставили ваши прегрешения.

Пастор извинился и объяснил, что искушения, которые его посещают, слишком велики и перед ними невозможно устоять. Он также рассказал:

— Я почти каждую ночь вижу кошмары, как огромная змея держит меня в своих кольцах и разевает пасть, чтобы поглотить меня. Она огромна, и мне никак не вырваться. Это доказывает, что мои искушения настолько велики, что мне не справиться с ними.

Тут подала голос одна старушка:

— Пастор, чем больше та змея, тем большую силу готов дать Бог, чтобы вы победили искушение.

Боремся ли мы против греха или какой-то зависимости, будем помнить всегда, что Бог справедлив и верен. Он просит нас только о том, что мы с Его помощью можем сделать, чтобы достичь победы.



Целомудренно, праведно и благочестиво

Ибо благодать Божия явила себя миру, спасительна она для всех людей, учит она нас отвергнуть нечестие и мирские похоти и проводить свою жизнь в веке нынешнем целомудренно, праведно и благочестиво. И жить так должны мы с ожиданием торжества блаженной надежды, когда явлена будет слава великого Бога и Спасителя нашего, Иисуса Христа (Тит. 2:11–13).

Заканчиваем месяц и тему о зависимостях прекрасным текстом из Послания к Титу. Апостол Павел говорит, что верующие должны избегать нечестия и похоти, и указывает на то, как они должны жить — целомудренно, праведно и благочестиво, ожидая возвращения нашего Спасителя.

В этих стихах опять появляется греческое слово *эпитумiа*, знакомое нам по 1 Петр. 4:2, — «желание, тяга, стремление, одержимость, жадность, вожделение». Нечистые желания были серьезной проблемой для первых христиан, потому что это слово встречается в Новом Завете более пятидесяти раз. Это и наша проблема сегодня.

Что рекомендует апостол для решения этой проблемы?

Во-первых, жить целомудренно. Многие из современных зависимостей связаны с огромным количеством продуктов, которые нам предлагают потреблять. Например, зависимость от еды подогревается обилием продуктов питания, зависимость от социальных сетей усиливается доступностью интернета. Апостол призывает нас жить экономно, даже если наши средства позволяют нам излишек. Это будет оберегать нас от несоразмерных желаний.

Во-вторых, жить праведно. Практика справедливости, равенства, щедрости, доброты и прощения — часть христианской этики, которая превосходит чисто человеческие нормы поведения. Евангелие призывает нас идти дальше и давать больше, чем нас просят. Такое возможно только из любви к Иисусу Христу. Практика таких советов будет удалять нас от греха и зависимостей.

В-третьих, жить благочестиво. Это жизнь в тесной близости со Христом, жизнь в молитве и размышлении над Словом Божиим, это личное и общественное богослужение. Благочестие тоже защищает нас от греха и зависимостей.

И, наконец, все это надо делать в ожидании и надежде. Надежда, даже вне религиозного контекста, является мощным фактором сохранения жизни и здоровья, что было доказано в многочисленных исследованиях. Но нет совершеннее надежды, чем надежда на славное явление нашего Спасителя. Она преобразует нас, наполняя сердце подлинной радостью, а не мимолетным чувством, полученным от того, что делает нас зависимыми. Быть спасенным по благодати и жить в вечности с Богом — в этом непреходящая радость.

СЕНТЯБРЬ

**Полагаться
на Бога**



Тревога

Он печется о вас, потому все ваши тревоги возложите на Него (1 Петр. 5:7).

Тревога — часть жизни человека. Это отрицательная эмоция, которая может быть вызвана сомнениями, неизвестностью, ожиданием чего-то плохого. Тревога затрагивает умственную деятельность, физиологию, поведение и становится источником страдания, может вызвать нелогичные, неадекватные реакции.

К тревожным расстройствам относятся панические атаки, различные фобии, общая устойчивая тревога и другие расстройства, некоторые из них сильно ослабляют организм. Считается, что примерно десятая часть населения земли страдает от тревожных расстройств, причем не все осознают это. Тревога проявляется через соматические симптомы — мышечное напряжение, различные боли, активацию периферической нервной системы и другие. Появляются и психологические симптомы — негативные мысли, печаль, отсутствие покоя...

Бога заботят страдания Его детей. Понимая, как тревога может парализовать человека, Он говорит нам о том, как мы можем освободиться от нее. Когда мы говорим о наших тревогах, сомнениях и страхах, они усиливаются, поэтому стараемся найти «лекарства», которые предлагаются в Слове Божьем и которые действительны в таких состояниях.

Интересно, как Христос отвечал на сомнения. Фома сомневался в том, что Иисус на самом деле воскрес. «Не поверю, пока сам не увижу на руках Его ран от гвоздей и не коснусь их пальцем, пока не вложу руку мою в рану у Него на боку», — сказал он (Ин. 20:25). Иисус не упрекнул его, не стал спорить, а открылся Фоме как Спаситель.

Ученики сильно испугались, увидев ночью Иисуса, идущего к ним по воде, и даже закричали, вообразив, что это призрак. Но Он сразу же ответил на их тревогу словами: «Успокойтесь, это Я! Не бойтесь!» (Мф. 14:26, 27). Видишь? Христос не стал им читать лекцию на тему потусторонних видений. Он просто открылся им как Тот, Кто держит все под Своим контролем и может им помочь.

О тревоге же Иисус сказал: «Итак, не тревожьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам позаботится о себе. Довольно каждому дню своего беспокойства» (Мф. 6:34). В Нагорной проповеди учитель из Галилеи показал два основных принципа, освобождающих от тревоги: приносить все переживания к Его ногам и жить сегодняшним днем.

В этом месяце мы постараемся углубленно изучить оба этих принципа. Уже сегодня ты можешь вручить свою тревогу Иисусу с полной верой в то, что Он поможет тебе, потому что заботится о тебе.

Две реакции

*Шествовать перед тобой будет Господь —
с тобой Он будет! В помощи тебе Он
не откажет и никогда тебя не оставит.
Не бойся и мужества не теряй! (Втор. 31:8).*



В апреле 2014 года в чилийском городе Вальпараисо произошел большой пожар. Быстро распространяясь, он охватил двенадцать районов города и окружающие холмы. Огонь уничтожил три тысячи домов, двенадцать с половиной тысяч человек остались без крова, пятьсот были ранены, и пятнадцать человек погибли. Средства массовой информации подробно рассказывали о развитии событий, и можно было видеть, насколько по-разному вели себя люди в этой тяжелейшей ситуации. Одни, в горе от потери жилья и вещей, безутешно плакали и просили помощи. Другие, вооружившись лопатами, начали разбирать еще дымившиеся пепелища. Одна и та же ситуация, но две совершенно разные реакции. Одна группа пассивно горевала, погруженная в пессимизм, вторая мужественно собрала силу воли и активно взялась за дело, благодаря за то, что они остались живы и есть возможность начать все заново, пускай и с нуля.

Когда человек чувствует опасность, он напрягается, испытывает страх. Опасность может быть реальной или воображаемой, но страх появляется спонтанно, парализуя одних, заставляя бежать вторых и придавая мужества третьим. Что определяет разницу между этими группами? Многие исследователи пытались ответить на этот вопрос и находили возможные причины. Некоторые считают, что все зависит от личных ресурсов человека, другие отмечают влияние социальной и эмоциональной поддержки, третьи указывают на существование биологических факторов. Как бы то ни было, очевидно, что каждый из нас может выбирать, как встречать несчастья.

Виктор Франкл, который был почетным доктором тридцати девяти университетов, подчеркивал, что трудности встречаются в жизни каждого человека, и зачастую они необъяснимы. Но и в таких обстоятельствах мы можем решить встретить реальность с верой в то, что есть некий смысл, пусть и скрытый, есть объяснение происходящему.

С духовной точки зрения мы можем сказать, что, несмотря на трудности, через которые мы проходим, и страх, который у нас вызывает происходящее, мы можем довериться Небесному Отцу. «Стоит нам оказаться в беде, как Он уже готовит для нас путь избавления — прежде, нежели мы успеваем открыть Ему наши страдания. Наши скорби не остаются незамеченными. Он знает лучше нас самих, что служит ко благу Его детям, и ведет нас тем путем, который мы сами избрали бы, если бы знали собственные сердца, видели наши нужды и грозящие нам опасности, как их видит Бог» (Э. Уайт. Наше высшее призвание, с. 316).

Выбери сегодня дорогу веры. Не бойся и мужества не теряй!



Возможности

*Когда страшно мне,
я на Тебя уповаю (Пс. 55:4).*

Один мой знакомый, сильно опечаленный скоропостижной смертью своего близкого друга, сказал мне: «Пули пролетают рядом». Так он передал свое ощущение хрупкости и ненадежности собственной жизни.

Многие, видя трагедии, разыгрывающиеся рядом, начинают думать о том, что рано или поздно придет их черед. Природные катастрофы, войны, преступность и насилие, голод, болезни, потеря имущества, обман и предательство заставляют человека чувствовать себя уязвимым и бояться. Страх — одна из самых распространенных эмоций современного общества.

Тем не менее не раз обстоятельства, которые страшат, оказывались идеальными для развития человеческого характера и проявления Божьей силы. Так было в огненной печи, когда Анания, Мисаил и Азария проявили мужество, и вся Вавилонская империя увидела силу истинной веры (см. Дан. 3). Так было в яме со львами, где Даниил увидел ангела-защитника (см. Дан. 6). Так было в доме сарептской вдовы, которая стала свидетельницей нежной Божьей заботы (см. 3 Цар. 17). Великий пример оставил нам Иов, который в невыносимых мучениях продолжал верить в Искупителя (см. Иов. 19:25, 26).

Царь Давид сталкивался со множеством трудностей. Он пережил предательство, преследования, угрозы, войны, семейные проблемы, потерю детей. Но он научился видеть в трудностях возможности. «Когда страшно мне, я на Тебя уповаю», — написал он. Другими словами, в день, когда я боюсь, мне открывается возможность доверять Богу, укреплять мой характер, развивать веру, возможность видеть, как Бог будет действовать в моей жизни.

Думал ли ты когда-нибудь о своих проблемах с этой точки зрения? Трудности помогают нам развивать терпение, столь необходимое для совершенствования характера. Помни, что Бог может сделать великие вещи для тех, кто надеются на Него (см. Ис. 64:4), что Господь — «прибежище безопасное в день бедствия. Знает *и спасает* Он тех, кто на Него уповают» (Наум. 1:7).

На страх можно посмотреть как на возможность, поэтому мы можем сказать, что мир полон возможностей. Старайся использовать их. Повторяй с глубоким убеждением: «Когда страшно мне, я на Тебя уповаю».

Бури

*Укрытию от ветра уподобятся они,
крову надежному в непогоду,
потокам воды в пустыне, тени большой
скалы на земле иссохшей (Ис. 32:2).*



Тимоти Самарас был инженером, исследователем и автором документальных фильмов на *Discovery Channel*. Он был известен как охотник за бурями, штормами и торнадо. Тимоти старался лучше понять природу этих явлений, создавал инновационные инструменты. Его поддерживал телеканал *National Geographic*, он получил восемнадцать стипендий для своих исследований. В 2003 году он зарегистрировал самое низкое атмосферное давление и попал в Книгу Гиннеса. Через десять лет, в 2013 году, Тимоти снимал торнадо категории EF3* около Эль-Рено в Оклахоме. Он, его сын и их друг-метеоролог оказались в плену урагана, скорость ветров которого достигала четырехсот семьдесят пять километров в час. Все трое погибли.

Стараясь открыть секреты бурь, многие совершают подобные ошибки. Насколько разумно измерять порывы ветра, даже если ты вооружен лучшими инструментами? Насколько реально остаться невредимым, когда стихия бушует изо всех сил? Думаешь, достаточно смелости и мужества, чтобы справиться с бурей?

Большинство людей не ищут конфликтов. Как правило, бури разыгрываются неожиданно. Как надо встречать их?

Лучший способ не погибнуть в буре — найти надежное и безопасное укрытие. Пророк Исайя описывает Христа как укрытие от ветра и надежный кров в непогоду. Бури могут быть внутренними, когда бушуют мысли и эмоции, или внешними, в которых мы кажемся себе игрушками стихии. В любом случае мы можем быть спокойны, если доверили свою жизнь Богу и терпеливо ждем, когда буря пройдет.

Бесполезно идти навстречу урагану, пытаться остановить шторм, собственными силами справиться с испытаниями и понять их причины. Ум может быть затуманен болью и тревогой. В этом случае лучше полностью положиться на Бога. Когда мы слабеем и страдаем, нет ничего лучше, чем полностью доверить себя любви Божьей. Когда придут испытания — доверься Богу.

* Улучшенная шкала Фудзиты — была создана в 2007 году и используется для оценки интенсивности смерчей в США и Канаде на основе ущерба, который они наносят.



Выход из хаоса

*И на поле бедняка бывает богатый урожай,
но от беззакония пропадает (Притч. 13:23).*

Постоянное ощущение угрозы или опасности вызывает физиологический стресс и тревогу. Многие ситуации могут восприниматься как опасные, например, наличие межличностных конфликтов, экономических проблем. Если эти обстоятельства длятся долго, они ослабляют чувство безопасности и могут восприниматься как хаос, увеличивая нервное напряжение.

«Все словно вышло из-под контроля», «Еще немного, и я сойду с ума»... Это типичные высказывания в таких ситуациях. Есть способы быстро выйти из хаоса? Что можно сделать, чтобы достичь стабильности за короткое время?

Нам необходимо помнить, что хаос включает в себя ситуации или обстоятельства, в которых нет структуры и стабильного порядка. Поэтому если мы стараемся структурировать и упорядочивать жизнь, это уменьшает тревогу и благотворно сказывается на нашем состоянии.

С точки зрения практики, чтобы достичь стабильности, необходимо формировать упорядоченные и регулярные привычки, особенно в области питания, сна и физической активности. Нужно установить распорядок дня, вставать и ложиться в одно и то же время. Спать надо не менее восьми часов в сутки. Также должно быть расписание для приема пищи, во время которого стоит избегать споров и обсуждения негативных тем. И, наконец, необходима регулярная физическая нагрузка.

Постоянство и упорядоченность в питании, сне и физической активности способствуют эмоциональной стабильности, потому что напрямую влияют на наши эмоции. Эти аспекты поведения приносят в жизнь стабильность, избавляют от ощущения хаоса и создают такое состояние, при котором можно начать менять мышление.

Священное Писание напоминает нам о том, что Бог начал Творение с упорядочивания хаоса (см. Быт. 1). «Наш Бог есть Бог порядка, и Он желает, чтобы Его дети придерживались порядка и были послушны Его дисциплине... Если молодые люди привыкнут к регулярности и порядку, они улучшат свое здоровье, настроение, память и поведение» (Э. Уайт. Воспитание детей, с. 112).

Даже если ты не замечаешь никакого хаоса в своей жизни, сформируй у себя эти полезные привычки, которые наполнят тебя силой и укрепят твоё физическое и психологическое здоровье.

Нервное напряжение

*Изгнал Господь Бог Адама из сада
Эдемского и послал его возделывать землю,
из которой тот был взят (Быт. 3:23).*



В чем бы ни заключалась причина тревоги, она выражается в нервном напряжении. Ее можно заметить по учащенному сердцебиению, нехватке воздуха, дрожи, потоотделению, расстройствам пищеварения, тошноте и рвоте, зажатости мышц, усталости, мурашкам на коже, головокружению, раздражительности и тому подобному. Нервное напряжение в основном задействует соматические каналы для своего выражения, поэтому будет логичным дать ему альтернативные физические пути, чтобы уменьшить причиняемый организму вред. То есть нервное напряжение можно снизить, если найти более здоровые способы для его выхода.

Один из эффективных способов снижения нервного напряжения — физические упражнения. Это могут быть и регулярные занятия спортом, и другие ежедневные занятия, которые требуют приложения физической силы. Вместе с тем некоторые упражнения эффективнее других.

В исследовании, опубликованном в корейском журнале о науке и технологии в сфере садоводства, были проанализированы результаты программы терапевтического садоводства для преодоления боли, тревожности и депрессии. В программе участвовали шестьдесят семь пациентов, находящихся на больничном режиме. Половина участников программы занималась выращиванием овощей, лекарственных трав и цветов как в здании больницы, так и на свежем воздухе. В результате у пациентов значительно снизились уровни боли, тревоги и депрессии по сравнению с контрольной группой. Исследователи рекомендуют использовать такую терапию для восстановления больных.

Занятия садоводством на свежем воздухе приносят много пользы. «Занятия на открытом воздухе необходимо предписывать больным как жизненно необходимые для их здоровья и жизни. И для таких упражнений нет ничего лучше, чем возделывание земли. Выделите пациентам цветочные клумбы, за которыми они смогут ухаживать, поручите им работу в саду или на огороде. Когда вы будете побуждать больных проводить время на свежем воздухе, ухаживая за цветами или делая какую-либо другую легкую, приятную работу, это отвлечет их внимание от самих себя и от собственных страданий» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 265).

Когда нервная система перегружена, работа на свежем воздухе с землей может стать хорошим способом сброса нервного напряжения. Это настоящий «кабель заземления». Работа по обработке земли была дана Богом не как наказание согрешившему человеку, а как благословение. Попробуй этот метод.



Метод самоинструкций

*Что унываешь ты, душа моя, и зачем
беспокоишься? Уповай на Бога!*

Ведь я еще буду славить Его, Спасителя моего (Пс. 41:6).

Тебе приходилось видеть, как человек разговаривает сам с собой? Иногда это выглядит очень забавно, особенно если человек делает жесты, подчеркивая сказанное. Некоторые полагают, что это психическое отклонение, но на самом деле такая практика может оказывать воздействие на поведение.

Разговор с самим собой может быть очень полезен, особенно когда надо подкрепить какое-то поведение или повысить эффективность при выполнении какого-то действия. Это подтверждают исследователи Гари Люпиан из Висконсинского университета в Мадисоне и Дэниел Свингли из Департамента психологии Филадельфии (США). Они провели эксперимент, в котором двадцать участников должны были искать разные продукты в супермаркете. Любопытно, что те, кто постоянно повторял название искомого продукта, находил его быстрее. Это доказывает, что разговор с собой влияет на поведение и эффективность.

Канадский когнитивный психолог Дональд Мейхенбаум разработал метод самоинструкций, чтобы помочь людям приводить свои мысли в порядок, контролировать эмоции и управлять поведением. Техника состоит в том, что человек направляет и упорядочивает свои действия через мысленные инструкции.

Такие мысли или утверждения позволяют вести внутренний диалог, который помогает конструктивно взглянуть на проблему и решить ее, найти наиболее подходящий образ действий.

Царь Давид, похоже, интуитивно использовал эту психологическую стратегию. Когда он чувствовал себя угнетенно или унывал, то выявлял свою проблему (тревожно-депрессивное состояние), определял решение (доверие к Богу) и начинал говорить сам с собой, давая себе инструкции: «Что унываешь ты, душа моя, и зачем беспокоишься? Уповай на Бога! Ведь я еще буду славить Его, Спасителя моего».

Не все люди могут визуализировать или выявлять свои проблемы. Кто-то не находит подходящего решения. Иногда будущее кажется настолько смутным, что требуется помощь специалиста. Несмотря на это ты можешь помочь себе, взяв пример с Давида, находя покой от тревог, воодушевляя себя и особенно напоминая себе, что для каждой твоей проблемы у Бога есть решение.

Дыши

Всё дышащее Господа да славит! Аллилуйя! (Пс. 150:6).



Многие симптомы тревоги могут быть вызваны неправильным дыханием. Боли в мышцах, тошнота, тахикардия, головокружение и головная боль могут возникать из-за того, что неправильное дыхание приводит к увеличению содержания углекислого газа в крови, а дефицит кислорода отрицательно влияет на мозг.

Исследователи из Вашингтонского университета указывают, что мозговое кровообращение, тревожные состояния и изменения в дыхании взаимосвязаны.

Поэтому, чтобы уменьшить симптомы тревоги, важно правильно дышать. Диафрагмальное, или брюшное, дыхание — одна из рекомендованных техник для контролирования стресса и тревоги. При этом типе дыхания задействуется нижняя часть легких, дыхание становится глубже, чем когда мы дышим только грудью. Обычно мы так дышим в состоянии расслабления. Представь, что ты лежишь на спокойном пляже, наслаждаясь выходным днем у моря. Если положишь руку на живот, то почувствуешь, как он медленно поднимается при вдохе.

Если же, напротив, ты думаешь о чем-то, что беспокоит тебя, то наверняка дыхание будет задерживаться, вдохи станут короткими и поверхностными. В такие моменты надо перейти на диафрагмальное дыхание, это поможет успокоиться и прояснить ум.

Правильное дыхание очень важно, когда мы сталкиваемся с жизненными проблемами. Необходимо сохранять положение тела, при котором легкие могут свободно расширяться и наполняться. Такое дыхание должно стать привычкой, так ты будешь контролировать себя в напряженные моменты. Ежедневная практика диафрагмального дыхания снижает тревогу и способствует расслаблению.

«Полное, глубокое вдыхание чистого воздуха, наполняющего легкие кислородом, очищает кровь. Кислород придает крови яркий цвет и направляет животворный поток ко всем органам тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, улучшает аппетит, совершенствует процесс пищеварения и, наконец, способствует крепкому, освежающему сну» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 272).

Хочешь проверить, как это действует? Сделай паузу и дыши. Приложи усилия, наполни легкие воздухом. И прославляй Творца, давшего тебе дыхание жизни.



Отдыхай

Душа моя покой находит только в Боге: Он один, в Ком черпаю помощь я (Пс. 61:2).

Своевременный отдых играет значимую роль, когда надо контролировать уровень стресса и тревоги и уменьшить их негативное влияние на здоровье.

Отдых в субботний день стал объектом изучения в современной научной литературе. Согласно исследователям Маргарет Диддамс, Лизе Клейн Сурдук и Дениз Дэниэлс из Тихоокеанского университета в Сиэтле, существует растущий интерес к еженедельному отдыху в противовес культуре потребительства, переутомления и размыванию границ между работой и другими сферами жизни. В статье «Открывая заново субботний покой: последствия для психологического благополучия» исследователи определяют три фактора, необходимых для того, чтобы отдых в субботу улучшал общее состояние человека. Во-первых, нужно выделить время для отдыха, отделив один день (субботу) от шести рабочих дней. Во-вторых, нужно наполнить этот день религиозным смыслом. В-третьих, необходим комплексный подход, когда в субботний день сочетаются отдых, размышления и развитие отношений.

Доктор Осаму Итани из Школы медицины Университета Японии исследовал связь между еженедельным отдыхом и началом болезней, связанных с образом жизни. Проанализировав данные тридцати тысяч человек за семь лет, он обнаружил, что воздержание от сверхурочной работы и еженедельный отдых способствуют предотвращению таких заболеваний.

Соблюдение субботы помогает сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье. Но еще важнее научиться отдыхать в Боге ежедневно — верить Его Слову. Это всеобщая человеческая нужда, но не все ее признают. Доверяя Богу, мы можем достигнуть покоя в душе, жить с надеждой даже среди трудностей и бед. Поэтому Библия говорит нам: «Шесть дней работай, а в седьмой день отдыхай» (Исх. 34:21). Седьмой день, суббота, был благословлен и отделен Богом со дня Творения (см. Быт. 2:3).

Наслаждайся полноценным отдыхом, который Бог тебе предлагает в нашей тревожной и нестабильной жизни. Отделяй субботу для отдыха каждую неделю. Ты увидишь, что даже самая большая тревога может быть побеждена доверием к Богу. Тогда и ты сможешь сказать: «Душа моя покой находит только в Боге: Он один, в Ком черпаю помощь я».

Молись



*Пусть же молитва моя услышана будет Тобой!
Спаси меня по обещанию Своему! Хвала да изольется
из уст моих, ибо Ты учишь меня уставам Своим!
Да воспоет язык мой о Слове Твоем, ибо все
заповеди Твои праведны! (Пс. 118:170–172).*

За последние десятилетия было проведено множество исследований, в которых рассматривалось влияние религиозных и духовных факторов на психическое здоровье. Один из таких факторов — практика личной молитвы. Какую пользу приносит такая молитва людям? Чем может молитва помочь страдающим от тревоги и депрессии?

Исследователи Клэр Холливел и Жан Уолкер с медицинского факультета Саутгемптонского университета провели критический анализ научной литературы на тему связи личной молитвы с состоянием здоровья пациентов. Рассмотрев двадцать шесть научных работ, опубликованных за последнее десятилетие, исследователи нашли достаточно оснований для того, чтобы утверждать, что личная молитва соотносится с более низкими уровнями стресса и тревоги. Периодичность молитв, под которыми подразумевается личный диалог с Богом, напрямую влияет на оптимизм и ощущение благополучия.

Привычка молиться приносит множество благословений людям и особенно тем, кто страдает от тревоги. Открывая Богу сердце, говоря с Ним просто и искренне, человек перенаправляет нервное напряжение, выражает свои эмоции и находит силы и надежду для того, чтобы с оптимизмом справляться с жизненными трудностями.

Для того чтобы молитва была оживляющей и действенной, необходима вера: «Без веры же угодить Богу невозможно. Всякий к Нему приходящий должен верить и в то, что Он существует, и в то, что вознаграждает Он тех, кто *искренно* ищет Его» (Евр. 11:6). Если мы хотим получить благословения от личной молитвы, нам надо верить в Бога и доверять Его Слову. Когда нам кажется, что на наши молитвы нет ответа, мы еще крепче должны держаться за Божьи обетования, потому что наступит время ответа — и мы получим благословения, в которых нуждаемся.

Если ты хочешь получить все благословения от молитвы, начни взывать, как псалмопевец: «Пусть же молитва моя услышана будет Тобой... Хвала да изольется из уст моих... Да воспоет язык мой о Слове Твоем!»



Преждевременная тревога

А теперь вот, ведомый Духом, иду я в Иерусалим, не зная, что ждет меня там. Знаю только то, что в каждом городе Дух Святой ясно показывает мне: тюрьма и тяжкие испытания ждут меня (Деян. 20:22, 23).

Мысли о будущем заставляют многих людей тревожиться заранее. Тревожные мысли могут быть связаны с катастрофическими предчувствиями и событиями, которые существуют только в воображении человека. В других случаях страх перед реальными грядущими событиями парализует людей.

Апостол Павел был уверен, что, куда бы он ни направился, его ждут реальные трудности и испытания. Направляясь в Иерусалим, он встретился с братьями из Милета. Прощаясь с ними, он сказал: «А теперь вот, ведомый Духом, иду я в Иерусалим, не зная, что ждет меня там. Знаю только то, что в *каждом* городе Дух Святой ясно показывает мне: тюрьма и тяжкие испытания ждут меня». Как он мог не тревожиться, когда его ждали страдания? Как он мог встречать такие ситуации с оптимизмом и мужеством?

Писание говорит, что все мысли Павла были направлены на то, чтобы с радостью выполнить миссию, которую Бог поручил ему: «Только бы с радостью завершить мне свой путь и служение, которое я принял от Господа Иисуса: возвещать Благоую Весть о благодати Божией» (ст. 24). Павел ясно видел цель своей жизни. Все его внимание, все силы были направлены не на то, чтобы контролировать тревогу или снижать ее, не на то, чтобы бороться с несправедливостями жизни по отношению к нему, не на то, чтобы избежать преследований, но на достижение цели: возвещать благоую весть о любви Бога.

Порой, чтобы избежать боли, страдания или тревоги, мы говорим только о приятных истинах Евангелия, а когда приходят испытания, воспринимаем их как нечто чуждое воле Божьей. Однако написано: «В Царство Божие нам предстоит войти *путем* многих страданий» (Деян. 14:22). Мы все равно можем быть свободными от тревоги, если верно выполняем порученную нам миссию и смотрим на Того, Кто предусмотрел решение для каждой нашей проблемы.

Насколько ясно ты осознаешь цель своей жизни? Знаешь ли, что поручил тебе Бог? Помни, что «Иисус зрит конец от начала, и у Него есть выход из самых трудных ситуаций, потому что Он хочет облегчить наше бремя. Пребывая во Христе, мы сможем делать все в Том, Кто укрепляет нас» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 7, с. 297).

Сила пения

*Благодарите Господа, призывайте имя Его!
Возвещайте среди народов о делах Его!
Пойте Ему, прославляйте Его, говорите
о всех чудесах Его! (Пс. 104:1, 2).*



Музыка является одним из основных элементов культуры любой цивилизации. В большей или меньшей степени она сопровождает каждого человека и является инструментом, с помощью которого можно общаться и выражать эмоции. Вместе с тем музыка влияет на эмоции, потому что между музыкой и эмоциями существует двусторонняя связь, еще не изученная до конца.

Гари Эндел, преподаватель и исследователь из Мельбурнского университета, в своей книге «Как музыка помогает в музыкотерапии и ежедневной жизни» подчеркивает, что музыка положительно влияет на состояние человека. В психотерапии музыка и особенно пение используются как эффективные способы для восстановления пациентов с шизофренией, деменцией, болезнью Паркинсона и другими нейродегенеративными заболеваниями.

Экспериментальное исследование, проведенное студентами музыкальных факультетов, показало, что люди, которые погружают руку в ледяную воду, слушая радостную музыку, дольше выдерживают боль и описывают ее как менее интенсивную, чем во время прослушивания печальной музыки. Это может означать, что подходящая музыка настраивает человека так, что он легче переносит страдания.

В книге Деяния апостолов описан случай, когда Павел и Сила обратились к пению в трудной ситуации. Была полночь, они находились в камере тюрьмы в Филиппах, их ноги были закованы в колодки, а перед этим их жестоко избили палками (см. Деян. 16:22–25). Несомненно, для любого человека это достаточная причина, чтобы впасть в тревогу. Подходящая ли это ситуация для пения?

Но Павел и Сила запели, возвещая надежду в этом темном и мрачном месте, где люди страдали и мучились. «Вдруг произошло сильное землетрясение: тюрьму сотрясло до основания; в тот же миг распахнулись все двери, со всех заключенных упали оковы» (ст. 26). Пока они пели, все заключенные оказались на свободе, но никто не захотел бежать. Христианское пение произвело такое сильное впечатление на слушателей, что тюремщик и его домочадцы захотели принять Евангелие (ст. 33).

Испытай на себе силу духовного пения. Пение гимнов и прославление в музыке несет освобождение для многих и служит для славы Божьей.



Цунами

Ныне же мир и покой вам оставляю. Дарю вам Мой мир, какого на земле никто вам не даст. Пусть не тревожится сердце ваше, пусть не страшится! (Ин. 14:27).

27 февраля 2010 года землетрясение мощностью 8,8 балла по шкале Рихтера произошло в центральной части Чили. Эпицентр находился в океане на глубине тридцать пять километров, за девяносто километров к северо-западу от города Консепсьон. Несмотря на силу толчков, исходя из мнения экспертов и предыдущего опыта, через три часа после землетрясения было сделано официальное заявление о том, что риска цунами нет. Это заявление успокоило жителей прибрежной зоны, однако трехметровые волны обрушились на одиннадцать островов и побережье Мауле, отняв жизни у ста пятидесяти шести человек. Еще двадцать пропали без вести.

Как могло случиться, что власти так уверенно дали ложную информацию? Точного ответа на этот вопрос нет, но можно предположить, что причиной стали трудности сообщения между различными государственными организациями, желание успокоить население и избежать паники или стремление создать впечатление, что ситуация под контролем и хаоса не будет. Но даже выслушав успокаивающее сообщение, множество жителей побережья поспешили укрыться в горах. Они оставили свое имущество, чтобы сохранить свою жизнь.

В нашей жизни случаются потрясения: разводы, потеря работы, тяжелые болезни, смерть близких. В этих неизбежных ситуациях найдутся люди, которые из добрых побуждений тщетно постараются успокоить нас. Но чтобы найти истинный мир и утешение, надо искать надежное убежище, высокое место. Слово Божье говорит нам, что в испытаниях и страданиях мы найдем укрытие и отдых в Иисусе Христе.

Ищи Бога во всякое время, но особенно в тяжелые моменты. Господь мира ниспошлет тебе мир во всякое время и во всем (см. 2 Фес. 3:16). Помни, что «близок Господь ко всем взывающим к Нему» (Пс. 144:18).

Рядом с Отцом

*Случись идти мне долиной, темной как смерть,
не утрашусь и тогда я зла, ибо Ты со мною: Твой жезл
и Твой посох уверенность в меня вселяют (Пс. 22:4).*



Несколько дней подряд шел дождь, и многие проселочные дороги превратились в болото. Около полуночи моему (Л. Ф.) отцу позвонили, прося о помощи, — старенький грузовик, нагруженный ульями, застрял в грязи. Мама и мои братья уже спали, а я отправилась вместе с отцом на спасательную операцию.

Было немного холодно, я надела сапоги и куртку, и мы отправились в ночь по пустынной дороге. Луна светила так ярко, что казалось, наступают рассвет. Мы ехали долго, а когда до цели оставалось уже немного, произошло непредвиденное. Колесо нашего вездеходного грузовика сдулось, пришлось ставить запасное. Пока отец менял колесо, я держала фонарь. Остальное я не очень хорошо помню, но мы наверняка вытащили тот грузовичок. Возможно, к тому времени я уснула. Но мне запомнился момент, когда я была в трудной ситуации рядом с отцом.

В жизни очень много трудных ситуаций. Можно сказать, что трудности — нормальное явление. Однако знание, что в любой сложной ситуации мы можем рассчитывать на нашего Небесного Отца, существенно влияет на то, как мы воспринимаем трудности и реагируем на них.

Апостол Павел сталкивался с огромными трудностями во время своего служения. Он сам говорит, что перенес: «...Били меня нещадно, больше бывал я в темницах, часто — при смерти... Трижды палками бит, однажды — камнями. Три раза терпел я кораблекрушения, *и был случай*, когда ночь и день пропадаю в бушующем море. Вечно скитаясь, я рисковал *постоянно* жизнью на реках и на разбойных дорогах; многое претерпел я от своего народа и от язычников; *самым разным* подвергся я испытаниям в городах и в пустынях, а также на море, много опасностей *создали мне* и лжебратья. *Дни за днями я проводил* в трудах, изнурении, часто без сна; голод и жажда *нередко томили меня*, порою же *я оставался* и вовсе без пищи, в холоде и нагоде» (2 Кор. 11:23, 25–27). Тем не менее он с радостью говорит: «Но был со мной Господь — Он укрепил меня, чтобы вполне совершилось мое провозвестие» (2 Тим. 4:17).

Не бойся трудностей, ни больших, ни маленьких. Только будь уверен в том, что Небесный Отец с тобой в великой миссии спасения человечества.



Кризис в семье

Не стой поодаль от меня, Господи, Ты — сила моя, поспеши мне на помощь (Пс. 21:20).

Семьи, так же, как и отдельные личности, проходят через напряженные периоды и кризисы. Изменения, связанные с развитием, — такие как рождение ребенка или выход на пенсию, — это напряженные моменты, но о них мы знаем заранее и можем подготовиться. Несчастные случаи, потеря работы, природные катастрофы или болезнь — события непредвиденные, и они сильно воздействуют на членов семьи.

Одной из самых сложных перемен в жизни моей (Л. Ф.) семьи был переезд в Италию. Мы сделали это, чтобы получить дополнительное образование. Через шесть месяцев после прибытия в эту страну наше положение было достаточно сложным. Будучи иностранцами, мы подрабатывали, ухаживая за пожилыми людьми, помогали детям иммигрантов с домашними заданиями, делали уборку в домах и офисах.

Однажды, направляясь на работу, я обратилась к Богу с такой молитвой: «Господи, я больше так не могу. Я каждый день встаю в четыре утра, чтобы идти на работу, но во время работы я не перестаю думать о моих детях, а когда я дома, с ними, мне надо учиться, или я думаю о предстоящей работе. Я чувствую, что все делаю плохо. Я не учусь, не работаю, не занимаюсь своими детьми. Пожалуйста, помоги нам!» На той же неделе наш друг предложил нам поучаствовать в академическом конкурсе, победители которого могли рассчитывать на государственную стипендию для прохождения докторской программы. Это заняло несколько месяцев, цель казалась недостижимой, кандидатов было четыре тысячи, но и я, и мой супруг получили эти стипендии. В следующие годы мы смогли спокойно жить и учиться, нам не надо было работать.

Я хорошо помню нужду и сложности, через которые мы прошли, но я также помню, что обрела силы и вдохновение, помня, что «время глубочайших потрясений окажется временем, когда Божественная помощь ближе всего» (Э. Уайт. Желание веков, с. 528). То есть чем сложнее становилась ситуация, тем больше была надежда на помощь. С тех пор прошло много лет, а в нашей памяти осталась забота Бога, ответы на наши мольбы: «Не стой поодаль от меня, Господи, Ты — сила моя, поспеши мне на помощь».

Решение семейных кризисов, так же как и кризисов личных, способствует росту. Проходит время, мы оглядываемся назад с благодарностью, потому что из искушений и испытаний Бог вывел нас, мы обогатились опытом, наша вера стала еще тверже (там же).

Когда наступает кризис, ты можешь воззвать к Господу, и будь уверен — помощь придет.

Заботы

*Итак, не тревожьтесь и не говорите:
«Что нам есть?», «Что нам пить?», «Во
что нам одеться?» (Мф. 6:31).*



Зачастую жизненные нужды становятся причиной тревоги и заботы. Легко оставаться спокойным, когда холодильник полон, в шкафу достаточно одежды и каждый месяц на карту гарантированно приходит зарплата. Но если нам не хватает еды, предметов первой необходимости, если ситуация с работой нестабильная и деньги надо добывать каждый день, когда есть серьезные обязательства или надо заботиться о ком-то из семьи, то ситуация сильно меняется.

В Библии мы находим множество свидетелей нежной заботы Бога о нуждах Его детей. Бывшая рабыня и ее сын умирали от жажды, заблудившись посреди пустыни Вирсавии на юге Израиля. Она воззвала к Богу, и Он «открыл глаза Агари, и увидела она колодец, пошла, наполнила мех водой и напоила ребенка» (Быт. 21:19). Моавитянка искала убежища в Боге (см. Руф. 2:12). Она вышла собирать колосья, оставленные жнецами. К вечеру она принесла домой, своей свекрови, почти сорок килограммов ячменя (см. Руф. 2:17, 18). У вдовы были мука и масло в течение нескольких месяцев, хотя продолжительная засуха привела к голоду в ее стране. Она доверилась Богу, и «мука в кадке не заканчивалась и масло в кувшине не иссякало» (см. 3 Цар. 17:16).

В 2005 году Джим и Шелли, пожилая супружеская пара, остались без воды при сорокаградусной жаре, отрезанные от мира в результате урагана «Катрина». Они воззвали к Богу о помощи, и вскоре два добровольца из христианской гуманитарной организации им помогли.

Какая нужда у тебя? Ты находишься в отчаянной ситуации? Бог готов проявить Свою силу именно в такие моменты. Твоя нужда — возможность действовать для Бога, поэтому не бойся.



Заботы

Вот я стою у этого источника (Быт. 24:13).

В жаркий летний день я (Л. Ф.) отправилась на поиски жилья. Квартира, которую мы снимали в Риме до этого, была слишком дорогой для нас, поэтому нам надо было найти что-то по карману. Я отправилась в старинное поселение Поли, где жили наши друзья, и совершенно случайно встретила с ними в автобусе. Они обеспокоенно предупредили меня, что в воскресенье почти невозможно найти жилье, предложили мне помощь в поисках на неделю и были очень любезны, пригласив меня на обед. Я согласилась, подумав, что их сосед может дать мне какую-нибудь информацию, но он спал, и я не осталась на обед, а продолжила свой путь, подумав: «Я не буду есть, пока не сделаю то, зачем приехала сюда».

Поселение и вправду выглядело пустынным. Я тщательно искала, пока не выдохлась. Было жарко, и хотелось пить. Я остановилась около питьевого фонтанчика. Мне вспомнился Элиэзер, раб Авраама, и я решила обратиться к Богу по его примеру. Я сказала: «Господи, я устала искать, стоит жара, и я не знаю, куда пойти. Я сделала все, что могла, но безрезультатно. Господи, я даже на итальянском изъясняюсь кое-как. Пожалуйста, дай мне решение здесь и сейчас».

Я еще продолжала молиться, когда мимо прошла женщина, тяжело вздыхая. Я не поняла ни слова из того, что она говорила, но улыбнулась ей и сказала: «Пусть Господь благословит вас». Через несколько минут прошла еще одна женщина, я спросила у нее о жилье, и она сказала, что сосед моих друзей может подсказать мне. Только она отошла, как появился тот самый сосед, он ехал на велосипеде. Я радостно поздоровалась с ним и спросила о том, что мне было так нужно.

«Конечно, моя двоюродная сестра сдает квартиру! — сообщил он. — Сейчас ты ее как раз застанешь дома».

Дом оказался в ста метрах от фонтанчика. Меня встретили три сестры. Старшая была той женщиной, которую я не поняла, вторая — той, что сказала мне обратиться к соседу, а третья была хозяйкой квартиры, которая стала нам домом на ближайшие три года.

В тот день во всем селении я встретила только с теми людьми, которые имели отношение к жилью, приготовленному Богом для нас. Я благодарна Господу за Его милость! «Расскажем поколению грядущему о дивных делах Господа, о могуществе Его и о чудесах, которые Он совершил... *И это всё для того*, чтобы они надежду свою возлагали на Бога» (Пс. 77:4, 7).

Счастлив без денег

*Господь Воинств, блажен человек, на Тебя
положившийся! (Пс. 83:13).*



Тебе приходилось оставаться без денег? Совсем! Наша (Л. Ф.) семья оказалась в такой ситуации. Мы не могли заплатить за дом, который снимали, не было денег на проезд и еду. Наши сбережения закончились, мы не могли найти работу, потому что там, где были вакансии, надо было работать в субботу. Мы доедали наши запасы. Закончились даже овощи в нашем огороде, рос только базилик, который мы добавляли в макароны. На завтрак, а иногда и на обед, мы ели овсянку на воде. Так мы прожили две недели. О себе я не беспокоилась, а вот то, что дети не едят фрукты и овощи, меня несколько тревожило, так что я решила сходить с ними в бесплатную поликлинику, чтобы их осмотрели.

До приема у врача оставался час, и мы с детьми пошли на главную площадь Тиволи, древнего и красивого города в двадцати пяти километрах от Рима. Когда-то здесь проводили лето римские императоры. Дети играли, а я, сидя в тени раскидистой ели, разговаривала с Богом. Я сказала: «Господь, я благодарна за то, что мне ничего не нужно для счастья. Мне не нужны материальные вещи, я счастлива тем, что Ты со мной. Но одно меня беспокоит: дети недоедают, им не хватает фруктов и овощей. Если Ты считаешь, что все в порядке, я согласна. Я только прошу, чтобы Ты помог мне сохранить их здоровье».

Пока я молилась, на площади появилась большая группа детей. Они побежали к детскому городку, играли какое-то время и потом ушли так же быстро, как и появились. Когда моя дочь вернулась к качелям, она заметила на земле что-то блестящее. Это была монета в один евро. Потом мой сын нашел еще монетки, и у нас оказалось четыре с половиной евро! Мы отделили пол-евро на десятину и пошли в ближайший овощной магазин. Удивительно, что на такую малую сумму нам удалось купить столько, что нам хватило на две недели.

Бог дал нам несомненные доказательства Своей любви. Нам надо помнить, что как в радостные, так и в трудные моменты Бог рядом с нами. Прославим же Его за милость и доброту. Воистину блаженны те, кто на Него полагаются!



Вера как картошка

«Воистину, если вера ваша будет хотя бы с зерно горчичное, и вы скажете этой горе: „Передвинься отсюда туда!“ — она передвинется, и не будет ничего для вас невозможного» (Мф. 17:20).

За очень короткое время жизнь Энгеса Бахена, фермера шотландского происхождения, была захвачена волнами гнева, страха и разрушения.

Политическая нестабильность и расовые проблемы в Зимбабве заставили его в 1976 году переехать в провинцию Квазулу-Натал в ЮАР. С минимумом оборудования, с помощью местного работника он начал работать на новом участке земли. Но трудности и растерянность не покидали его и на этом месте. Так было до того дня, когда он по настоянию жены Джилл согласился сходить в местную церковь. Вдохновленный свидетельствами других верующих, он решил отдать свою жизнь Христу.

Но Энгесу было мало просто еженедельно посещать церковь. Он решил испытать Слово Божье в повседневной жизни и сделать проповедь своим личным служением. С этого момента он с верой стал просить Бога об исполнении библейских обетований в своей жизни и жизни страны. Новая перспектива открылась перед его глазами.

Когда в стране случилась засуха, Энгес, хотя у него был опыт выращивания кукурузы, вложил средства в плантацию картофеля, уверенный в том, что Бог направляет его. Дни проходили, земля оставалась сухой, на участке не было ни одного ростка. Поле казалось безжизненным. Но вопреки всем прогнозам в тот год Энгес собрал большой урожай крупной картошки, которая росла скрыто, как и вера фермера. Свой опыт Бахен описал в книге «Вера как картошка», по которой в 2006 году был снят фильм «Глубокая вера».

Ты и я можем просить Бога об исполнении Его обетований, а их в Библии около трех тысяч шестисот. Думаешь, Бог напрасно давал столько обещаний? Конечно нет! Напротив, Бог ожидает, что Его дети, доверяя Ему, будут просить об исполнении Его слов.

Поэтому найди обетование, в исполнении которого ты нуждаешься сегодня. Попробуй! Потому что Бог дал нам «великие, бесценные обещания, чтобы благодаря им стали вы сопричастны Божественной природе» (2 Петр. 1:4).

Паническая атака

*Сердце трепещет в груди моей, страх смерти
объял меня, ужас и трепет вселились в меня,
дрожь охватила всё тело мое (Пс. 54:5, 6).*



Одно из крайних проявлений тревожного состояния — паническая атака. Она случается внезапно, парализует человека, не давая ему действовать нормально. Симптомы схожи с симптомами сердечного приступа. Учащается сердцебиение, человек задыхается и потеет, у него кружится голова, поэтому обычно он обращается в скорую помощь, полагая, что его жизнь под угрозой. Однако медицинский осмотр показывает, что для жизни риска нет, просто с человеком случилась паническая атака. Но если такие эпизоды повторяются, то можно говорить о заболевании.

Мысли играют важную роль в развитии паники. Поэтому, чтобы справиться с кризисом, рекомендуются различные психологические техники. Самые эффективные ориентированы на выявление негативных и иррациональных мыслей и замену их на позитивные и рациональные. Например, мысли о проблемах с сердцем можно заменить на мысли о том, что это просто тревога, этому есть подтверждение от врачей, и то, что сердце учащенно бьется, совсем не означает, что случится инфаркт. Специалисты также рекомендуют дополнять замену мыслей упражнениями на расслабление, медленным диафрагмальным дыханием — это помогает значительно снизить тревогу.

Сегодняшний библейский стих описывает ощущение смерти, которое переживает человек в состоянии, схожем с панической атакой. «Сердце трепещет в груди моей, страх смерти объял меня», — пишет Давид. В то же время он меняет направление своих мыслей, чтобы избавиться от этого ощущения. Он обращает их к Тому, Кто может дать покой и мир в самой тяжелой ситуации:

*«А я, я к Богу взываю, и спасет меня Господь. Вечером, утром
и в полдень молюсь я и стенаю, и Он слышит мой голос. Избавит
Он жизнь мою от опасности, невредимым выведет из борьбы,
против меня ведущейся»*

(Пс. 54:17–19).

Но это не просто перемена мыслей, это, скорее, уверенность в том, что есть Друг, Который придет на помощь в любое время и в любом месте.

Тебе нужно изменить ход твоих мыслей? Попроси Бога отвлечь твое внимание от того, что ввергает тебя в тревогу. Ты можешь поднять взгляд в небо и обратиться за помощью к Богу. Тот, Кто хранит тебя от всякого зла, не спит и не дремлет, Он будет оберегать тебя отныне и вовеки (см. Пс. 120:2, 4, 7, 8).



Бессонница

Но я стану вспоминать о делах Господа, буду припоминать чудеса Твои прежние. Буду размышлять о всех деяниях Твоих и то, что Ты совершил, обдумывать стану (Пс. 76:12, 13).

Асаф занимал видное положение в обществе. Потомок Левия, он принадлежал к тем, кто посвящал себя на служение Богу. Он был талантливым музыкантом. Он пел так хорошо, что им восторгался даже Давид, названный «сладкогласым певцом Израилевым» (2 Цар. 23:1). И именно царь Давид назначил его руководить инструментальной музыкой и пением в скинии (см. 1 Пар. 16:4–6), а также музыкой во время важных церемоний, которые проводились в царстве. Когда Давид перенес ковчег завета в Иерусалим, ставший центром поклонения Богу, он поручил Асафу все музыкальное служение. В Библии говорится, что Асаф пророчествовал с арфой, а значит, был провидцем (см. 2 Пар. 29:30), тем не менее иногда ему не хватало видения.

Однажды он почувствовал, что что-то идет не так. Его охватило беспокойство, он не мог спать. Бессонными ночами он размышлял об отношении Бога к Израилю, но его тревога только усиливалась. Ворочаясь в постели, он шептал: «Неужели навеки отверг *нас* Господь и более благоволить *нам* не будет? Неужели любовь Его навсегда утасла и никогда не исполнятся обещания Его? Неужели Бог утратил милость и во гневе Своим уже не сочувствует *нам?*» (Пс. 76:8–10).

Однако в момент упадка духа свет озарил его мысли. Асаф вдруг понял, что проблема не в обстоятельствах, а в нем, и он начал разговаривать с собой: «*Но я стану вспоминать о делах Господа, буду припоминать чудеса Твои прежние. Буду размышлять о всех деяниях Твоих и то, что Ты совершил, обдумывать стану*» (ст. 12, 13).

Другими словами, Асаф развернул свои мысли в другую сторону, и вместо того чтобы сосредотачиваться на том, что ослабляет его веру, он стал размышлять о тех случаях, когда Бог являл Свою любовь, доброту, силу и избавлял Свой народ.

Вспомни о том, что Бог сделал в твоей жизни, и особенно о величайшем проявлении Его любви на Голгофе.

Сомнения

Будьте милостивы к тем, кто колеблется (Иуд. 22).



Сомневаться, колебаться, пребывать в нерешительности — подобные состояния могут порождать тревогу. Мы можем сомневаться во многом, но сегодня мы рассмотрим некоторые сомнения, относящиеся к духовной жизни. Библия ясно говорит, что сомнение противоположно вере и может стать препятствием для получения благословений (см. Иак. 1:5–8). Вместе с тем мы видим, что Иоанн Креститель, Никодим, Фома и многие другие боролись с теми же сомнениями, что порой охватывают нас.

В двадцать два года Мартин Лютер поступил в августинский монастырь, чтобы всецело посвятить себя молитве, посту, покаянию и добрым делам. Но в глубине сердца он чувствовал, что его искренности и добрых дел недостаточно для освобождения от грехов и что своими богоугодными делами он не может угодить Богу. Через некоторое время его рукоположили в священники, а позднее он получил титул доктора теологии в Виттенбергском университете и преподавал там теологию.

Чем больше он читал Священное Писание, тем очевиднее для него становились ошибки, в которые он верил и которым учила церковь. Ему пришлось столкнуться с жесткой оппозицией, риску подвергалась даже его жизнь, в то же время внутри него шла сильная внутренняя борьба. Эллен Уайт приводит свидетельство Лютера: «Кто я такой, чтобы сопротивляться папскому величию, перед которым трепещут земные цари и весь мир?.. Никто не знает, сколько я выстрадал в первые два года и в каком отчаянии находился... Я боролся сам с собой и с сатаной, пока наконец Христос Своим непогрешимым Словом не укрепил мое сердце против всех этих сомнений» (Великая борьба, с. 132, 143).

Какой чудесный пример! Всякое сомнение в духовных вопросах может быть рассеяно силой Слова Божьего. Мы можем победить сомнения так, как это сделал Лютер, — основывая нашу веру на Священном Писании. «Библейские слова нужно понимать так, как они написаны, конечно, за исключением символов и иносказаний» (там же, с. 598). Да, некоторые библейские тексты нелегко понять, однако вместо того, чтобы ставить из-за них под сомнение все Писание, мы можем сосредоточиться на том, что понимаем, и наша вера укрепитя.

У тебя есть сомнения относительно твоего религиозного опыта? Ты не уверен в Божьей любви и Его прощении? Эти сомнения пугают тебя? Ты можешь рассеять их, обратившись к непогрешимому Слову Божьему.



Веселись от души

*Веселись от души, дочь Сиона, торжествуй,
дочь Иерусалима! (Зах. 9:9).*

Всеобщее ликование и торжество, радостные возгласы — но чем вызвано такое бурное веселье?

«Смотри, идет к тебе Царь твой, праведный, дарующий спасение и кроткий, восседает Он на осле, молодом осле, идущем рядом с матерью-ослицей» (Зах. 9:9).

Представь себе миллионы людей, которые жили и умерли, стремясь угодить Богу. Подумай о тех, кто пытались успокоить свою совесть добрыми делами, чтобы снискать таким образом Божию милость. Подумай и о тех, кто плясали вокруг ритуальных костров и приносили жертвы, надеясь получить ответ на свои нужды. Еще вспомни тех, кто проходят длинные дистанции, порой на коленях или босиком, истязают свое тело, чтобы угодить своим святым. Есть много религий, в которых верующие представляют божествам свои заслуги, чтобы получить благословения в обмен на добрые дела и личные жертвы. Их холодные идола, кажется, ждут, пока поклоняющиеся дойдут до предела своих сил, чтобы тогда наконец сделать хоть что-то. Таков ли Бог Священного Писания?

В Эдемском саду наши прародители скрылись, испугавшись собственного непослушания. Нагие и дрожащие, они прикрывались листьями. Они не просили прощения, но оправдывались, сваливая вину друг на друга. И не они проявили инициативу, чтобы исправить ситуацию. Знакомый голос дал им надежду и помощь.

«Смотри, идет к тебе Царь твой», — говорит пророк Захария. Разве это не хорошая новость? Посмотри, Он идет к тебе. Ты ищешь Бога, а вечером, усталый и грустный, чувствуешь, что не сделал ничего достойного Его внимания? Библия говорит, что твой Царь идет к тебе. Он идет к Своим овцам, даже к потерянным. На Голгофском кресте твой Царь показал, на что Он способен, поэтому не сомневайся в Его любви. Ты можешь довериться Ему. Ты можешь радоваться, ликовать и торжествовать, потому что «идет к тебе Царь твой, праведный, дарующий спасение».

Ты знаешь меня

Ты испытал меня, Господи, и знаешь меня (Пс. 138:1).



Многие тревоги связаны с желанием угодить другим, с давлением со стороны ближайшего окружения или со страхом социальной изоляции. Мы нуждаемся в том, чтобы нас любили и ценили, из-за этого мы стараемся показать себя с лучшей стороны и скрыть наши недостатки и слабости. Некоторые ради того, чтобы нравиться всем, изменяют свое поведение в ущерб своим убеждениям и чувствам.

В 1951 году Соломон Аш провел исследование в области социальной психологии для того, чтобы выяснить, насколько мнение человека подвержено влиянию социальных факторов. Участникам эксперимента выдавались пары карточек, на одной была нарисована одна линия, на другой — три, и человек должен был определить, какая из линий на второй карточке одинаковой длины с линией с первой карточки. Поодиночке с этим заданием участники справлялись на 99 %. Настоящее испытание начиналось, когда их помещали в группу подсадных участников, которые давали заведомо ложные ответы. В этом случае настоящие испытуемые повторяли неверные ответы за группой в 37%, соглашаясь с большинством.

Почему люди не давали правильный ответ, пусть он и отличался от мнения других? Был ли это страх отвержения, желание угодить или необходимость чувствовать себя в гармонии с другими?

Порой такие же страхи появляются в наших отношениях с Богом. Мы произносим «красивые» молитвы, полагая, что таким образом угодим Богу, но это ошибка. «Спасибо, Господи за множество благословений», — эти слова ничего не стоят, когда на самом деле мы возмущены какой-то несправедливостью и не можем понять, почему Бог не вмешивается. Не имеет смысла произносить красивые слова, когда на самом деле я в отчаянии от того, что вновь совершил грех.

Ты можешь открывать Богу все свои мысли и быть уверенным, что Он не отвергнет тебя, не будет шокирован, потому что Он испытал и знает тебя, знает, когда ты садишься и встаешь, издали читает твои мысли. Ты у Него весь как на ладони, Он очень хорошо знает твои пути. Он знает твои слова еще до того, как ты их произнесешь (см. Пс. 138:1–4).

Будем благодарны Богу за то, что, хотя наши мысли не всегда хороши, Он продолжает любить нас.



Где ты живешь?

*Громко восклицай, ликуй, дочь Сиона: велик Святой
Израиля, пребывающий с тобой! (Ис. 12:6).*

Донг живет на юго-западе Китая в скромном доме, в одной комнате с родителями, сестрой и бабушкой. У семьи есть участок земли, на котором они выращивают рис и сахарный тростник. Алекс живет на улицах Рио-де-Жанейро. Днем он попрошайничает, а ночью спит на лавочке в парке или просто на асфальте. Иркена живет с матерью в пустыне Кайсут в Кении, они из полукочевого племени. Безымянный мальчик живет в глиняной лачуге вместе с одноклассниками в Кот-д'Ивуаре. Кайя живет вместе с родителями в маленькой токийской квартире, ее комната похожа на игрушечный магазин. Эти и многие другие истории рассказаны в книге Джеймса Моллисона «Где спят дети».

Жизнь детей настолько отличается в зависимости от того, где они живут, что некоторые ученые полагают, что окружение определяет поведение и развитие человека. Известный американский психолог Джон Уотсон в своей книге «Бихевиоризм» (1925 г.) заявил: «Дайте мне дюжину здоровых, нормально развитых младенцев и мой собственный особый мир, в котором я буду их растить, и я... выбрав наугад ребенка, смогу сделать его по собственному усмотрению специалистом любого профиля — врачом, адвокатом, торговцем и даже попрошайкой или вором — вне зависимости от его талантов, наклонностей, профессиональных способностей и расовой принадлежности его предков».

Несомненно, обстановка влияет на жизнь людей. Вместе с тем способность выбирать, которой наделен человек, позволяет ему использовать это влияние себе на пользу. Каким образом? Выбирая место, где жить. Интересно, что, согласно сегодняшнему стиху, Бог считает Своих детей проживающими в особом месте, называемом Сионом, а это именно то место, где обитает Он Сам (см. Пс. 9:12; 47:3; 75:3; 98:2).

Ты встречаешься ежедневно с Господом? Тогда ликуй, дочь Сиона, сын Сиона! «Всем сердцем веселись и радуйся... Царь Израиля, Господь, *теперь* с тобою, не будешь более страшиться беды!» (Соф. 3:14, 15).

Кто я?



Дорогие мои, теперь мы дети Божию. Нам не открыто пока, кем станем мы, но знаем: когда придет Он, мы уподобимся Ему, ибо увидим Его таким, какой Он есть (1 Ин. 3:2).

Кто я? Этот вопрос часто возникает в наших мыслях, и мы не раз отвечаем на него в течение жизни. Немецкий социолог, философ и психолог Эрик Фромм пишет, что этот вопрос стоит настолько остро, что человек не может быть здоровым, если не находит на него ответ. Неважно, сколько раз мы даем себе ответ, вопрос будет вставать вновь и вновь с разной силой в разных ситуациях и тревожить нас. Ответ, который мы даем, имеет огромное значение, потому что связан с самоидентификацией, а она влияет на наши мысли, чувства и действия, то есть на нашу личность.

Каким образом самосознание влияет на личность? Представь, что на вопрос «Кто ты?» ребенок отвечает: «Я осел», потому что слышит это от своих товарищей. К сожалению, дети легко верят тому, что другие говорят о них, принимают на веру характеристики, которые им дают. И этот ребенок будет вести себя в соответствии с присвоенной ему характеристикой. Дети иногда предпочитают быть «плохими», чем «никакими». И наоборот, ребенок, которому говорят, что он умный, добрый, старательный, примет эти характеристики как свои и будет вести себя соответственно.

Многие критикуют других, путая ошибки с личностными характеристиками. Можно сказать человеку: «Ты тупица», тем самым оскорбив его и нанеся удар по его самооценке, а можно сказать: «Ты сделал глупость», и это будет характеристикой поступка, но не самого человека. Многие допускают ошибку, говоря о себе: «я толстый», «я депрессивный» или «я алкоголик», в то время как можно сказать «у меня лишний вес», «у меня депрессия», «у меня зависимость», потому что все это не характеризует нашу личность, все это можно изменить.

Кто ты? Каков будет твой ответ? Не надо искать его в том, как ты себя чувствуешь, как ты себя вел раньше, как отзываются о тебе другие. Библия говорит, что мы — дети Божьи (см. 1 Ин. 3:2), поэтому будем жить как дети небесного Царя!



Если ты Сын Божий

Проходившие мимо поносили Его и, презрительно качая головами, говорили: «Ты хотел ведь разрушить Храм и в три дня построить его, так спаси Себя Самого! Если Божий Ты Сын, сойди с креста!» (Мф. 27:39, 40).

Христос слышал слова «Если Ты Сын Божий» несколько раз: «Если Ты Сын Божий, прикажи этим камням стать хлебами» (Мф. 4:3), «Если Ты Сын Божий, бросься вниз! Ведь сказано в Писании: „Ангелам Своим поручит Он Тебя, и на руках понесут Тебя, чтобы Ты ногой Своей не споткнулся о камень“» (ст. 6), «Если Ты — царь иудейский, спаси Себя Самого!» и: «Разве Ты не Мессия? Так спаси Себя и нас *заодно!*» (Лк. 23:37, 39).

Эти слова прозвучали в пустыне, где Иисус выдержал сорокадневный пост, а потом на Голгофе, где Он был распят между разбойниками, а толпа насмеялась над Ним и оскорбляла Его. Замечаешь, что сомнения возникают в неблагоприятных обстоятельствах? Кроме того, многие другие сомневались в том, что Он и есть Христос, потому что Его жизнь не соответствовала их ожиданиям (см. Ин. 9:24; 7:25–34; 10; Мф. 27:39, 40).

Но не только люди были против Него, но и чувства Самого Иисуса. Распятый, Он чувствовал, что Отец покинул Его, поэтому громко воскликнул: «Боже Мой, Боже Мой! Почему Меня Ты оставил?» (Мф. 27:46).

Но Иисус не допускал сомнений, даже когда его чувства говорили о том, что Отец оставил Его. «В эти ужасные часы Он положился на данное Ему ранее свидетельство, что Отец принимает Его. Он знал Своего Отца, Он верил в Его справедливость, Его милосердие и Его великую любовь. Он доверился Тому, Кому всегда с радостью повиновался. И когда Он покорно предал Себя Богу, то уже не чувствовал, что лишен Отцовского благоволения. Веруя, Христос стал Победителем» (Э. Уайт. Желание веков, с. 756).

Если сомнения охватывают тебя, сделай то, что сделал Иисус. Вспомни прошлые свидетельства того, что ты — любимая дочь или любимый сын Небесного Отца. Размышляй о Его любви, явленной на Голгофе.

Надежный щит

И всякий раз не забывайте брать с собою щит веры, которым сможете угасить все пылающие стрелы злого духа (Эф. 6:16).



Бетани Хэмилтон занималась серфингом с четырех лет, в восемь она впервые выступила на женских соревнованиях и заняла первые места и на короткой, и на длинной досках. Через два года она заняла первые места в трех категориях, соревнуясь с мальчиками и девочками старше ее. Любовь к доске была сильнее любви ко сну. Бетани обычно тренировалась рано утром. И именно утром случилось несчастье — на тринадцатилетнюю девочку напала тигровая акула и откусила ей левую руку ниже плеча. Бетани потеряла почти половину крови, но выжила и не сдалась. Несмотря на тяжесть увечья, она не впала в депрессию. Несчастье словно налетело на крепкую стену, не поколебав девочку. Спустя всего несколько недель после несчастного случая, Бетани снова отправилась в море на доске, учась обходиться одной рукой. Она вернулась в спортивную жизнь и выиграла несколько соревнований в США, Бразилии и Австралии.

Что за щит защищал Бетани в таких испытаниях? В своей автобиографической книге «Серфер души: правдивая история о вере, семье и борьбе за возвращение на доску» она рассказывает, что вера в Иисуса Христа помогла ей выдержать и победить. Это тот щит, который советует взять Павел: «*Не забывайте брать с собою щит веры, которым сможете угасить все пылающие стрелы злого духа*».

Но каким образом вера помогает в этой борьбе? Бетани черпала силу из следующего стиха: «Потому что Я знаю, Мне одному известен замысел Мой о вас, — говорит Господь. — Благоденствие определил Я для вас, а не беду, чтобы были у вас будущее и надежда» (Иер. 29:11). Она не просто прочитала его, но признала, что у Бога есть прекрасные планы на ее будущее, и это наполнило ее надеждой и силой.

Понимаешь, как работает этот щит? Каждый отрывок из Писания должен становиться посланием лично для тебя. Вся Библия написана для тебя как личное обращение Бога к тебе.

Что-то беспокоит тебя? Возьми щит веры. Библейские обетования помогут тебе выстоять.



Надежный щит

Или ты даровал мощь коню, облек шею его гривой? Сможешь ли испугать его, словно саранчу? Величавый храп его ужасен! Копытом он взметывает пыль, радуется силе, бежит навстречу битве! Над опасностью он смеется, ничего не боится, перед мечом не отступит. Колчан на нем стучит, блещут копье и дротик. Дрожа от нетерпения, поглощает пространство, не удержишь его при зове рога. Заслышав рог, ржет нетерпеливо, сраженье издалека чует, крики вождей и клич боевой (Иов. 39:19–25).

Когда я (Л. Ф.) была ребенком, мы с семьей по воскресеньям ездили за город. Особенно мне нравилось кататься на лошадях. Помню, как я заставляла лошадь скакать во весь опор; мне казалось, что ее сила передается мне, и я ощущала невероятную свободу. С тех пор лошадь — мое любимое животное.

Иногда мне кажется, что и у Бога это любимое животное. В сегодняшнем стихе Он Сам описывает красоту и мощь коня. Бог как бы обращает внимание патриарха Иова: «Ты видишь, как прекрасен конь? Видишь, как развевается его грива? Даже дыхание его потрясающе! А чувствуешь его силу? Если ему угрожают мечом, он не отворачивается. Он может чувствовать, что начинается борьба, приближаются трудности, атмосфера становится напряженной и близка битва. Но он смеется над страхом и радуется своей силе. Он ничего не боится!»

В человеческой психологии заложен принцип подражания: мы изменяемся в зависимости от того, на что смотрим. Мы принимаем характеристики того, чем восхищаемся, и постепенно становимся похожими на это. Возможно, поэтому в трудный момент жизни Иова Бог призывает его посмотреть на коня, словно говоря: «Смотри, ты тоже можешь быть таким!»

Чтобы это произошло, надо выйти за рамки психологии. Секрет в первых словах этого текста. Кто дал силу коню? Тот, Кто может дать такую же силу тебе.

Надежный щит

Не бойся, малое стадо, — благоволил Отец
ваш Царство вам даровать (Лк. 12:32).



Снова Иисус призывает Своих последователей не бояться. На этот раз Он обращает их взгляды на Царство Божье. Иисус не раз говорил о Царстве Небесном как о действии Божественной благодати в человеческом сердце, но также Он говорит и о Царстве Божьем как о реальном месте, которое будет местом обитания спасенных. Патриархи и пророки верили в существование этого места. Авраам жил как странник, потому что «жил мыслями о городе, стоящем на прочном основании, *городе*, Архитектор и Строитель которого — *Сам Бог*» (Евр. 11:10). И не только Авраам, но и другие герои веры: «Все эти люди верили до самой *своей* смерти. И хоть не получили они при жизни обещанного, *всё же* видели вдали *исполнение всего*, потому радовались и говорили о себе как о скитальцах и пришельцах на *этой* земле... Они, *мы знаем*, стремились к лучшему — к небесному, а потому и не стыдится Бог называть Себя их Богом. Он и град *обетованный* приготовил им уже» (ст. 13, 16).

В часы перед распятием Спаситель напомнил ученикам об этой реальности, сказав: «Пусть не тревожится сердце ваше! Доверьтесь Богу и Мне доверьтесь! Много покоев в доме Отца Моего (и если бы не так это было, сказал бы вам)» (Ин. 14:1, 2). Библия обещает, что «праведники наследуют землю и вечно будут жить на ней» (Пс. 36:29). Через пророка Исайю Господь сказал: «Будет жить мой народ в городе мирном, в селениях безопасных, в обителях беспечальных» (Ис. 32:18). «Забудут о насилии в твоей стране, во всех пределах твоих *не будут знать* о разгроме и разрухе, назовешь стены свои стенами Спасения, а врата — вратами Славы» (Ис. 60:18). Хочешь знать больше об этом месте? Прочитай прекрасное описание в 21-й и 22-й главах книги Откровение.

Царство Бога — не какое-то абстрактное место, где бесплотные духи летают туда-сюда. Это реальное место, где «искупленные будут проводить время в таких занятиях и удовольствиях, которые до грехопадения доставляли столько радости Адаму и Еве» (Э. Уайт. Пророки и цари, с. 730).

Это потрясающее место, потому что «никто не видел, никто не слышал, и ни у кого не было в мыслях того, что приготовил Бог любящим Его» (1 Кор. 2:9).

Подними взгляд выше проблем. Помни, что на новой земле «мирному царствию не будет конца» (Ис. 9:7) и мы увидим Божье лицо (см. Откр. 21:4).



ОКТЯБРЬ

Прощение

Прощать

*Но у Владыки, Бога нашего, милость
и прощение, невзирая на то что
мы восстали против Него (Дан. 9:9).*



В этом месяце мы будем говорить о прощении. Это непростая тема, потому что мы готовы выслушать извинения других, но когда нам надо кого-то простить или попросить у кого-то прощения, возникает внутреннее сопротивление. Всем нам надо просить прощения и прощать. И в первую очередь мы нуждаемся в Божьем прощении наших грехов.

Просить прощения за наши прошлые грехи, совершенные вольно и невольно, необходимо для того, чтобы иметь душевный мир. Получать прощение, прощать самих себя или тех, кто нас ранил или оскорбил, необходимо для того, чтобы восстановить спокойствие и примириться.

В Библии много говорится о прощении. В большинстве религий о прощении говорится как о восстановлении разрушенных отношений, а также звучит призыв просить Божественного прощения за совершенные грехи.

Психология рассматривает прощение с научной точки зрения. Исследователи Джиакомо Бони и Майкл Маккалоу из Университета Майами подчеркивают необходимость прибегать к прощению в процессе когнитивной психотерапии для восстановления психического здоровья. Другие исследователи говорят о том, что прощение может оказывать благотворное влияние и на физическое здоровье человека. Влияние прощения простирается намного дальше уменьшения гнева или обиды, оно достигает клеток человеческого организма.

Однако просить и принимать прощение может быть рискованно. Стыд или страх оказаться отверженным — самые главные препятствия на пути прощения. Оберегая собственную гордость, мы порой отказываемся признавать, что ранили ближнего, и таким образом продлеваем взаимное страдание. Прощение оказывается чуждым и трудным для человека. Библия же говорит, что Господь добр и готов прощать (см. Пс. 85:5). Бог милостив и прощает даже тех, кто не заслуживает прощения.

Проанализируй свою жизнь, вспомни, кого тебе надо простить, есть ли человек, у которого тебе надо попросить прощения. Расскажи об этом Богу и попроси у Него сил для этого. Рядом с Господом ты научишься прощать так, как Он прощает тебя, с Его помощью ты будешь жить свободным от чувства вины, ненависти и обид.



Составляющие прощения

Ибо Я подал вам пример: что Я сделал вам, делайте и вы (Ин. 13:15).

Из серии статей, опубликованных под общим названием «Прощение. Теория, исследование и практика», исследователей Маккалоу, Паргамент и Торесен родилась книга, в которой, в частности, говорится об основных составляющих прощения.

1. Признание нанесенного вреда. Вред может быть физическим, психологическим, сексуальным или вербальным. Он может быть прямым (когда нанесен лично человеку) или косвенным (когда нанесен его близким). Признавая нанесенный вред, мы признаем и источник, то есть кто его нанес.

2. Обязательство прощать. Когда вред нанесен и известно, кто обидчик, обиженный может занять одну из двух позиций: месть или прощение. Для этого он анализирует плюсы и минусы каждой позиции и делает выбор.

3. Мысли и чувства. На опыт прощения оказывают влияние наши чувства и верования. Во многом способность прощать связана со способностью проявить эмпатию по отношению к агрессору. Если мы признаем, что все можем быть как обиженными, так и обидчиками, то нам легче прощать.

4. Поведение. Для того чтобы прощение стало реальным, поведение и слова должны согласовываться с решениями, мыслями и эмоциями. В этом смысле можно сказать, что прощение состоялось, когда обиженный проявляет сочувствие и эмпатию к обидчику через свои действия.

В Библии мы находим множество примеров, советов и наставлений, связанных с каждой из этих составляющих. Несомненно, самый явный пример прощения продемонстрировал Сам Христос. Он простил мир, который его отверг, оскорбил, унизил и убил. Апостол Петр призывает нас подражать Иисусу, потому что «к тому вы и призваны: Христос пострадал за вас, подав тем пример вам, чтобы вы шли по стопам Его. *А ведь не совершил Он никакого греха, и в устах Его не было лжи. На злословие не отвечал Он злословием, страдая, не угрожал. Он всякий раз вверял Себя Тому, Кто судит справедливо*» (1 Петр. 2:21–23).

Подумай над примером Иисуса, особенно о часах перед распятием. Он знает, кто Его враги, понимает, что они делают, и возносит посредническую молитву, в которой проявляет Свои чувства. Этот пример — для нас, потому что и мы можем поступать так, как поступил Он.

Грешники



В это самое время пришли к Иисусу какие-то люди и рассказали о галилеянах, убитых у жертвенника по приказу Пилата, так что их кровь смешалась с кровью тех животных, что они принесли в жертву.

Иисус сказал им: «Вы думаете, что эти галилеяне были грешнее всех прочих галилеян, раз их постигла такая участь? Нет, говорю вам! Но если не покаетесь, то все так же погибнете» (Лк. 13:1–3).

Группа верующих собралась в последнюю субботу года в церкви Чисийо в столице Малави Лилонгве. Именно в это время в церковь ударила молния. Около двухсот человек потеряли сознание, восемь погибли. Трагедия так потрясла общество, что все бросились оказывать помощь потерпевшим.

Однако это событие вызвало смятение среди других верующих. Может быть, пострадавшие пришли в церковь с нечистыми помыслами? Можно ли рассматривать эту трагедию как Божественное наказание? Были ли пострадавшие более грешными, чем остальные?

Похожая ситуация случилась во времена Иисуса, когда солдаты Пилата наводнили Иерусалим. Они без малейшего страха ворвались в храм, где совершались ежедневные жертвоприношения, и убили некоторых из поклоняющихся. «Вы думаете, что эти галилеяне были грешнее всех *прочих* галилеян, раз их постигла такая участь?» — спросил Иисус.

Два фактора присутствуют в обоих случаях. Первый — интерпретация страданий. Другими словами, разве несчастья обрушиваются исключительно на плохих людей? Второй фактор связан с идентификацией тех, кто более грешен. Так как иудеи считали несчастья Божественным наказанием, то получалось, что пострадавшие более грешны, чем остальные. Возможно, те, кто сообщил Иисусу новости о погроме в храме, считали себя лучше погибших и хотели, чтобы Учитель подтвердил их мнение.

Однако Иисус привел примеры других подобных трагедий и отверг идею о том, что страдают только плохие люди. Скорее, Иисус показывает, что страдание присуще человеческому существованию. Он всех поставил на один уровень, отвергая мысль о превосходстве одних над другими, и ответил, что погибшие не были хуже прочих людей. И, пророчески взирая на День суда, Он предупредил: «Если не покаетесь, то все так же погибнете».

Другими словами, мы все грешники и нуждаемся в покаянии и Божьем прощении. Апостол Павел называл себя первым из грешников (см. 1 Тим. 1:15), первым среди нуждающихся в покаянии и прощении. А что ты думаешь о себе?



Нет прощения без покаяния

И вознес Его по правую руку Свою как Вождя нашего и Спасителя, чтобы через Него даровать Израилю покаяние и прощение грехов (Деян. 5:31).

Очевидно, что прощение и покаяние идут вместе, потому что без покаяния нет прощения. Но что такое покаяние? Как узнать, на самом ли деле мы покаялись?

Греческое слово *метанойя*, переводимое как «покаяние», означает «изменить мысли, поведение» и подразумевает перемену в восприятии фактов или явлений. С духовной точки зрения покаяние означает, что человек оставляет грешный путь и становится на путь праведный. Пророк Исайя описывает покаявшегося человека такими словами: «Ушами своими услышишь, как голос позади тебя скажет: „Вот путь, по нему и ступай“, — едва лишь уклонишься вправо или влево. Выбросишь тогда, как скверну всякую, идолов посеребряных, статуи позолоченные, как *женщина выбрасывает* вещи после истечений, и скажешь им: „Вон отсюда!“» (Ис. 30:21, 22). Из этих стихов видно, что идолы, которых ценили и которым поклонялись, выброшены, чтобы человек мог следовать Божьим путем.

Проблема в том, что некоторые путают покаяние с угрызениями совести, их пугают последствия их действий, но они не меняют своего образа жизни. Однако сегодняшний стих дает нам радостную надежду. Настоящее покаяние, так же как и прощение, является даром от Бога и дается для нашего спасения. Жертва Христа совершенна, и Он может даровать нам покаяние и прощение. Нам остается только принять их и прославить Спасителя за Его дары.

Виктория была бунтующей девушкой, живущей по принципу «Я всегда делаю то, что хочу». Для нее все средства были хороши, чтобы добиться своих целей. В личных отношениях, в учебе и работе она считала допустимыми обман и воровство. Но однажды она встретила Христа, и ее жизнь изменилась. Она раскаялась в своей нечестности и поверила, что Иисус может сделать ее новым творением, что прошлая жизнь останется позади, а Бог даст ей лучшую жизнь.

Какой дорогой идешь ты? Если ты видишь, что это не Божий путь, у тебя есть возможность изменить свою жизнь. Иисус ждет тебя, чтобы взять за руку и дать тебе силу для честной и чистой жизни. Во Христе ты найдешь силу быть лучше. Ты стремишься к этой новой жизни?

Хвала умеющему прощать

Разумный не спешит гневаться, и хвала тому, кто умеет прощать обиды (Притч. 19:11).



Нанести обиду — значит унижить, оскорбить, навредить или плохо обойтись с кем-то. Такие действия могут быть и преступными. Некоторые наносят обиды ближним, другие — Богу. Многие обижают словами, отношением, поведением. Апостол Иаков, говоря о словесных грехах, подчеркивает, что «все мы то и дело ошибаемся» (Иак. 3:2). То есть каждый из нас может быть как обиженным, так и обидчиком.

Учитывая размеры проблемы, всем нам стоит научиться прощать легко и быстро. Большинство же людей склонны проявлять гиперчувствительность к обидам и занимать позицию потерпевшего.

Царь Давид, свергнутый собственным сыном, приближался к селению Бахурим в окрестностях Иерусалима, около Масличной горы. Оттуда вышел родственник Саула по имени Шими с криком «Прочь, прочь, кровопийца и негодяй!..» Тогда Авишай, один из главных военачальников Давида, спросил царя: «Что этот дохлый пес проклинает владыку моего царя? Позволь, я пойду и снесу ему голову!» Однако Давид не воспользовался возможностью убить Шими, он, скорее, воспринял оскорбления как повод к размышлениям и предал это дело в руки Бога (см. 2 Цар. 16:5–12). Когда Давид вернул себе трон, Шими уже умолял помиловать его за прошлый проступок. Авишай опять заговорил о мести: «Разве не достоин Шими смерти за то, что проклинал помазанника Господнего?» Однако Давид еще раз помиловал своего обидчика.

Обида может рассматриваться как более или менее тяжелая в зависимости от интерпретации событий, в ней есть составляющая, которая зависит от того, кого обижают. Давид мог выбрать, считать произошедшее тяжким оскорблением или нет, тем более мог решить, как поступить в сложившейся ситуации.

Сегодняшний стих говорит, что благоразумие обиженного может уменьшить гнев и помочь простить обидчика. Да, бывает, что нам наносят очень тяжелые раны. Но даже в этом случае нужно верить все в руки Божьи, потому что, каким бы ни был нанесенный вред, правильным решением будет простить.



Простить и оправдать

Будьте... взаимно добры и милосердны, прощайте друг друга, как и Бог вас простил во Христе (Эф. 4:32).

В 1975 году Рикки Джексон был обвинен в убийстве бизнесмена из Огайо (США). Восемнадцатилетний афроамериканец был отправлен в тюрьму по свидетельству двенадцатилетнего Эдди Вернона и приговорен к смертной казни, которая затем была заменена пожизненным заключением. Однако свидетельство подростка было ложным, он дал его под давлением полиции. Эдди боялся, что за это лжесвидетельство пострадают его родители, поэтому никому ничего не рассказывал. Однако чувство вины и угрызения совести не оставляли его, и тридцать девять лет спустя, находясь в больнице, Вернон сделал признание. Это признание открыло двери тюрьмы для несправедливо осужденного Рикки и освободило от тяжести сердце Эдди.

По данным национального реестра осужденных Рикки отсидел самый долгий срок за преступление, которого не совершал. Как ты думаешь, какие чувства испытывал Рикки к Вернону? О чем он думал в течение всех этих лет в тюрьме? В день освобождения Рикки сказал: «Я не испытываю к нему ненависти... он тогда был всего лишь ребенком». Рикки Джексон проявил благородство, не только простив, но и оправдав Эдди Вернона.

Когда Христос направился в Гефсиманский сад, Ему оставались считанные часы до позорной и мучительной казни. С Иисусом были Его ученики, в поддержке которых Он так нуждался. Но они не смогли молиться с Ним и часа — они уснули (см. Мк. 14:37). Иисус же оправдал их слабость, сказав: «Духом-то вы полны рвения, да плоть *ваша* слаба» (ст. 38). Потом, распятый на кресте, Спаситель проявил такое же милостивое отношение к Своим убийцам, молясь: «Прости им, Отец, — не понимают они, что творят» (Лк. 23:34).

Сколько раз люди становились врагами из-за сущих мелочей! Сколько людей обижаются, потому что на них не так посмотрели! Сколько жестокости проявляется из-за разницы во мнениях. У обидевшего нас, возможно, выдался плохой день, случилось что-то дома или на работе, есть душевные переживания, мы же не берем это в расчет, обижаемся или грубим в ответ.

Будем сегодня просить у Бога сердце, готовое прощать, как Он прощает нас.

Мечь

Мы же знаем Сказавшего: «Отмщение — это Мое. Я воздам» (Евр. 10:30).



«**Ж**елать мести — это все равно что пить яд и ждать, что умрет другой», — сказал некто. Но на мечь можно посмотреть и с другой точки зрения — как на желание восстановить справедливость. В этом смысле мечь уравнивает чаши весов. Это все равно что применить закон «глаз за глаз, зуб за зуб» (Втор. 19:21; Син. пер.), своего рода компенсация пострадавшему.

Симеон и Левий, сыновья Иакова и Лии, применили этот закон на практике. Дина, единственная дочь в семье, была изнасилована Сихемом, сыном местного князя. Затем его отец предложил заключить брак между Сихемом и Диной. Ее братья были в гневе, но, сдержав его, притворно согласились, поставив условием обрезание всех мужчин того города. Сихем и его отец радовались, не зная, что это всего лишь уловка, чтобы убить их в тот момент, когда они будут физически слабы. Братья отомстили за сестру. За преступление Сихема расплатились жизнью все мужчины города. Симеон и Левий стали виновны в насилии и убийстве. Иаков с горечью сказал им: «Беду страшную навлекли вы на меня и ненавистным сделали меня для жителей этой страны — ханаанеев и периззеев. А нас с вами — раз-два и обчелся, и, если они соберутся против нас и нападут, никому из дома моего не остаться в живых!» (Быт. 34:30).

Мечь влечет за собой цепь серьезных последствий. Найдется тот, кто захочет отомстить отомстившему. Не так-то легко уравновесить весы!

Библия говорит, что мы должны оставить отмщение Богу. «Мое дело — возмездие. Я воздам», — говорит Господь (Втор. 32:35). Бог возмездия (см. Пс. 93:1) восстановит справедливость в должное время (см. Втор. 32:35). А вот слова Иисуса: «Не противься злему. Если ударит тебя кто по правой [твоей] щеке, подставь ему и другую. Если же захочет кто-то отсудить у тебя рубашку, пусть забирает и верхнюю одежду» (Мф. 5:39, 40).

Возможно, тебя серьезно оскорбили, нанесли тяжкую обиду, притеснили, несправедливо уволили, лишив денег... Если ты поверишь обещаниям Бога, ничто не помешает Ему вступить за тебя.



Проект «Прощение»

Не мсти и злобы не таи ни к кому из сынов народа твоего. Люби ближнего своего, как самого себя. Я — Господь (Лев. 19:18).

Стех пор как доктор Фред Ласкин начал проект «Прощение» в Стэнфордском университете, разные исследователи и психотерапевты постарались внести прощение в практическую жизнь людей. В основном это поощрение прощения в психотерапии. Подчеркивается, что это вопрос личного решения, которое может изменить реальность того, кто прощает, не ожидая изменений со стороны человека, нанесшего обиду.

Чтобы оценить эффективность терапии, основанной на прощении, и ее воздействие на психическое здоровье, исследователи Уорикского университета (Великобритания) провели систематический обзор опубликованных по этой теме исследований. Анализ показал, что терапия прощением улучшает различные аспекты психического здоровья у пациентов, пострадавших от насилия или причинения вреда. Такая терапия эффективна, например, для снижения уровня депрессии, гнева, враждебности, стресса и тревоги, способствует появлению позитивных чувств и улучшению психологического состояния.

Главное, что препятствует прощению, — поддержание воспоминания об инциденте обиды. Трудно простить, когда постоянно думаешь об обидчике. Трудно простить, когда последствия причиненного вреда все еще вызывают боль. Но даже так, чем сложнее была ситуация, тем больше позитивного эффекта от прощения.

Нельсон Мандела провел в заключении двадцать шесть лет за борьбу против апартеида — расовой сегрегации в ЮАР. Выйдя на свободу, он заявил: «Я не могу забыть, но могу простить». Это был важный шаг к примирению в стране, где белые люди стали меньшинством. Его благородство было оценено. Позднее Мандела был избран президентом ЮАР и назван «отцом нации». Он был удостоен множества международных наград и премий, среди которых выделяется Нобелевская премия мира.

Нам стоит присоединиться к проекту «Прощение». Бог желает запечатлеть прощающую любовь в сердцах Своих детей. Сейчас самое подходящее время, присоединяйся!

ОКОВЫ

*Сломаю Я ныне ярмо ассирийское, что на тебе,
и разобью оковы твои (Наум. 1:13).*



Аманда Берри, Джина Дехесус и Мишель Найт прожили десять лет в настоящем кошмаре. В разное время они были похищены одним и тем же мужчиной — Ариэлем Кастро. На моменты похищения им было от четырнадцати до двадцати одного года. Кастро держал их прикованными в подвале, регулярно избивал и насиловал. Девушки беременели, у них случались выкидыши. Только один ребенок, девочка, выжил среди этого ужаса. Однажды похититель, уходя из дома, забыл закрыть дверь в комнату Аманды, благодаря чему ей удалось подать сигнал о помощи. Соседи сломали дверь в дом и вызвали полицию. Молодые женщины наконец вышли на свободу.

Аманде, Джине и Мишель понадобилось много времени и помощи, чтобы начать жизнь заново. Несмотря на разницу в характере, их объединяло желание восстановить справедливость, но каждая должна была решить для себя вопрос о прощении. «Думаю, надо простить, чтобы продолжать жить», — сказала Джина в интервью. Мишель подчеркнула, что прощает похитителя за все, сказав, что это все равно что превратить грязь в золото. Аманда отказалась прощать.

Десять лет в оковах! Стоило ли оставаться привязанной к мучителю, на этот раз гневом и обидой? История этих девушек впечатляет и учит. Как они пишут в книге «Надежда: воспоминания о выживании в Кливленде», с надеждой можно пережить и такой кошмар. Но, главное, история показывает, что прощение не зависит от тяжести нанесенного вреда, это, скорее, вопрос выбора. Разве они не были пленницами одного и того же мужчины? Разве не прошли через одни и те же мучения? Да, прощение не отменяет нанесенного вреда, но может превратить опыт во что-то лучшее. Эта история боли может быть признана историей освобождения не только из дома в Кливленде, но и от ненависти и обиды.

Возможно, ты знаешь кого-то, перенесшего жестокое обращение. Даже после избавления от такого обращения могут оставаться цепи горьких воспоминаний о прошлых страданиях. Скажи этому человеку, что прощение может принести свободу. Помни, прощение не зависит от тяжести обиды, это решение. Прощение — это способ, который предлагает Бог, чтобы разрушить оковы обиды, горечи и ненависти.



ОКОВЫ

И еще скажу вам, братья: пусть мысли ваши будут заняты только тем, что истинно и честно, что справедливо и чисто, что достойно любви и восхищения, тем, что во всех отношениях хорошо и похвально (Флп. 4:8).

Наши мысли должны быть заняты добродетелями. Раньше об этом проповедовало христианство, сегодня эту тему исследуют представители позитивной психологии. Мартин Селигман и Кристофер Петерсон, пионеры в этой области, пишут, что добродетели — это положительные черты характера, основные особенности личности, имеющие универсальную ценность. Их можно приобрести, развивать и совершенствовать, для чего задействуется сила воли и способность выбирать.

Эти авторы выделяют основные добродетели, признаваемые всеми культурами. Это мудрость и знания, мужество, человечность, справедливость, умеренность, трансцендентность, или духовность. Эти добродетели проявляются через конкретные качества, называемые сильными сторонами характера. Например, добродетель трансцендентности проявляется через духовные интересы, надежду и благодарность, умеренность — через благоразумие, скромность, самообладание и прощение. Развитие этих сильных сторон улучшает состояние человека и повышает уровень счастья. Прощение связано с удовлетворением от жизни.

На кафедре прикладной психологии государственного колледжа MAO в Лахоре (Пакистан) было проведено исследование для оценки важности прощения для субъективного ощущения благополучия и качества жизни. Результаты показали, что большинство участников знало о важности прощения в ежедневной жизни. Практика прощения оказывала положительное влияние на их характер, увеличивало субъективное благополучие и, следовательно, качество жизни, способствовало ощущению счастья и положительным эмоциям, расслаблению и более позитивному общению с другими.

Все больше научных исследований доказывают, что можно стать счастливее и благополучнее, если прощение станет частью нашей ежедневной жизни. Но истинное прощение исходит от преображенного сердца. Оно возможно, если сочетаются наша сила воли и сила Божья. Только с Его помощью мы сможем преобразиться.

Обратись сегодня к Богу и попроси у Него мудрости, чтобы использовать все возможности для развития характера, в котором прощение будет сильной стороной.

Полезьа прощения

Не судите, и не будете судимы. Не осуждайте, и не будете осуждены. Прощайте, и будете прощены (Лк. 6:37).



За последние годы количество исследований на тему прощения значительно увеличилось, и это доказывает, что речь идет о мощном терапевтическом эффекте, который способен облегчить ряд симптомов.

Психолог Марк Рай из Дейтонского университета выяснил, что люди, готовые простить бывшего супруга или супругу после развода, показывали более высокий уровень благополучия и более низкий уровень гнева и депрессии по сравнению с теми, кто не был готов прощать. В другом исследовании он оценивал эффективность психотерапевтического вмешательства, основанного на прощении, в группе разведенных и сравнивал результаты с другой группой, не проходившей этот курс психотерапии. Участники первой группы не только укрепились в решении простить бывших супругов или супруг, улучшилось состояние их психического здоровья, у них стало меньше симптомов депрессии.

Гейл Рид и Роберт Энрайт, психологи из Висконсинского университета, выяснили, что терапия прощением снижает депрессию, тревогу, симптомы посттравматического стресса и даже повышает самооужание у женщин, ставших жертвами домашнего насилия.

Барбара Эллиот, доцент медицинского факультета Миннесотского университета, утверждает, что прощение оказывает большое влияние на здоровье общества, его позитивное влияние можно наблюдать у пациентов с хроническими заболеваниями.

Исследователи Эндрю Ньюберг, Юджин д'Акили, Стефани Ньюберг и Верушка Демаричи указывают, что прощение положительно сказывается на здоровье, так как снижается уровень гормонов стресса, улучшается сон. Они утверждают, что прощение и физическое состояние взаимосвязаны, и трудно улучшить второе без первого.

Эти и другие исследования подчеркивают, что прощение оказывает благотворное действие на физическое, психическое, общественное и духовное здоровье. Но этим польза не ограничивается. Сегодняшний стих говорит, что тот, кто прощает, будет прощен. То есть если мы прощаем обиды, которые нам нанесли другие люди, то Бог простит нас (см. Мф. 6:14). Разве это не наибольшая польза? Иисус сказал: «Блаженны милосердные: они помилованы будут» (Мф. 5:7).

Будем же практиковать прощение каждый раз, когда предоставляется возможность. По милости Божьей нам это принесет много пользы.



Процесс прощения

*И уже не я живу — Христос живет во мне.
А та жизнь, какой я живу теперь во плоти, — это
жизнь веры в Сына Божия, меня полюбившего
и предавшего Себя на смерть за меня (Гал. 2:20).*

Прощение приносит много пользы. Но случалось ли с тобой такое, что ты хочешь простить, но не знаешь как? Есть ли формула для процесса прощения?

Австралийские исследователи Петер Стрелан и Тания Ковик предупреждают, что несмотря на прогресс в исследованиях прощения его процесс еще не изучен.

Однако существуют доказательства, хотя и не научные, которые позволяют сказать, что большинство людей способны прощать и просить прощения, причем в короткое время. Некоторые доказательства предоставил Иен Чи, студент факультета искусств Эморийского университета, хотя он и не занимался напрямую темой прощения. Для университетского конкурса он снял короткометражный фильм, в котором показал, что сделали бы большинство людей, зная, что им осталось пять минут жизни. Герой фильма в отчаянии пытается исправить то, что сделал плохо, чтобы умереть в мире. Вспомним знаменитую фразу Стива Джобса: «Практически все — ожидания других людей, гордость, страх показаться нелепым или потерпеть поражение — исчезает перед лицом смерти, остается только действительно важное». В фильме ясно показано, что большинство людей, зная, что через пять минут им предстоит умереть, попросили бы прощения или простили кого-то.

Это означает, что для прощения не нужно много времени. Размер причиненного вреда тоже не играет роли. Нет необходимости составлять список обид и пересказывать их все на психотерапевтических сеансах.

Мир в душе важнее оживления боли, через которую ты прошел. Лучше простить, попросить прощения и наслаждаться жизнью дальше. Если ты позволишь Христу жить в тебе, то твое «я», гордость и обиды умрут, а их место займет душевный мир.

Исцеление ран

*Все грехи твои Он прощает, исцеляет
все недуги твои (Пс. 102:3).*



Сегодняшний текст говорит нам, что Бог прощает наши грехи и исцеляет нас, как если бы исцеление было последствием прощения. Возможно, речь идет об исцелении души, которой грех причиняет боль, как это выражено в другом псалме: «Сжался надо мной, Господи, исцели меня, ибо против Тебя согрешил я» (Пс. 40:5). Кроме того, исцеление приходит после Божьего прощения, как происходит и когда мы прощаем ближних. В Писании оба типа прощения взаимосвязаны. Бог ожидает, что те, кто получили Его прощение, будут готовы простить ближних. Тем не менее многие ждут, что со временем их раны затянутся, и ничего не предпринимают. Может ли время излечивать?

Пастор Руимар де Пайва, его супруга и двое детей провели семнадцать месяцев на острове Палау, в Микронезии. Незадолго до Рождества Хустин Хироши, рабочий-строитель, находясь под воздействием наркотиков, проник в их дом с намерением совершить кражу. Когда его обнаружили, он убил трех членов семьи, а оставшуюся в живых десятилетнюю девочку похитил, попытался изнасиловать и задушить, но в конце концов бросил живую в пяти километрах от дома.

Трагедия потрясла общество, на похороны погибших собралось огромное количество народа. Во время церемонии мать убитого пастора Рут де Пайва взяла слово. Она выразила боль от происшедшего и в то же время простила убийцу. Ее предупредили, что среди присутствующих находилась мать Хустина. Рут позвала ее и обняла. Обе женщины плакали о погибших. Рут сказала, что прощение — это жест доброй воли, который приносит людям исцеление.

Рут смогла простить убийцу сына, невестки и внука. Она не стала ждать, когда время залечит ее раны. Время порой помогает исцелиться, но исцеления не будет, если нет готовности прощать.

Помни, что чем скорее ты простишь, тем скорее исцелишься.



Божественное прощение

*И да оставит злодей свой путь, нечестивец —
недобрые мысли свои, пусть все они к Господу
вернутся — Он их помилует, к Богу нашему —
Его прощение безгранично! (Ис. 55:7).*

Манассия взошел на престол, когда ему было двенадцать лет, и правил Иудейским царством пятьдесят пять лет. Библия говорит, что он «творил то, что в глазах Господа было злом» (2 Пар. 33:2), потому что строил капища и жертвенники языческим богам и даже в храме Божьем устроил поклонение звездам и планетам. Он сжег собственного сына, принес его в жертву идолам, занимался магией и гаданием, обращался к вызывателям мертвых и заклинателям духов. Манассия был одним из самых жестоких иудейских царей и «сотворил много того, что было злом в глазах Господа» (ст. 6).

Зло, которое он творил, распространилось в народе, он «совратил Иудею и жителей Иерусалима, и стали они поступать еще хуже тех народов, которых уничтожил Господь ради израильтян» (ст. 9). Через пророков Бог не раз обращался к Манассии, предупреждал и осуждал его, но Манассия отвергал Божьи слова и убивал пророков.

Сегодняшний стих взят из речи пророка Исайи, с которой он обратился к Манассии. Исайя тоже был убит, но слова пророчества остались звучать в ожесточенном сердце. Вследствие отступничества царь вместе с народом был уведен в вавилонский плен. И случилось невероятное: «Когда его постигла беда, он стал умолять Господа, Бога своего, и глубоко смирился пред Богом отцов своих. Взмолился Манассия к Господу, и Бог услышал его, внял его мольбе и вернул Манассию в Иерусалим на царский престол. Постиг тогда Манассия, что только Господь есть Бог» (ст. 12, 13).

Ты считаешь справедливым, что, совершив столько зла, Манассия был так быстро возвращен на свой престол? Тебе не кажется, что прежде он должен был доказать искренность своего раскаяния? Многие христиане, возможно не вслух, но полагают именно так. В сердцах многих живет идея о том, что для того, чтобы быть прощенными, мы должны сначала доказать, что заслуживаем прощения. Иногда мы требуем от людей, которые обидели нас или нанесли нам вред, изменения поведения и только после этого готовы простить их. Но Бог не поступает с нами так. Бог не отвергает смилившееся и раскаявшееся сердце: «Жертва Богу — дух сокрушенный; сердца сокрушенного, кающегося Ты не отвергнешь, Боже» (Пс. 50:19). Тем, кто приходят к Нему и признаются в своих грехах, Бог дает прощение сразу и не требует ничего взамен.

Если ты заблудился, не жди, пока станешь лучше, чтобы обратиться к Богу. Если ты удалился от Бога, возвращайся к Нему, не медли. Помни, что Господь будет милостив к тебе и щедр на прощение.

Божественное прощение

И тут люди принесли к Нему на носилках парализованного. Видя веру их, Иисус сказал парализному: «Не бойся, юноша! Твои грехи прощены» (Мф. 9:2).



Напряжение, в котором Габриэла жила последние годы, привело к тому, что ее здоровье сильно пошатнулось, у нее сильно болели конечности, а в различных внутренних органах образовались опухоли. Боль усиливалась от угрызений совести, она рассматривала свои болезни как следствие совершенных в прошлом ошибок. Габриэла не решалась пойти в церковь, потому что в прошлом к ней отнеслись там холодно. Ее нужда в облегчении физического и психического состояния была мала в сравнении с нуждой в Божьем прощении. Если бы только она могла услышать небесные слова ободрения! Габриэла жаждала мира, который приносит прощение.

Такую же нужду испытывал парализованный, которого друзья принесли к Иисусу. В те времена болезнь считалась доказательством Божьего осуждения за грехи, так что больные были предоставлены «гневу Божьему». Насколько жестоки порой могут быть верующие! Как это непохоже на Сына Божьего! Паралитик хотел приблизиться к Иисусу, но некоторые последователи Учителя не пускали его. Только благодаря помощи друзей, разобравших крышу и опустивших его внутрь дома, он оказался рядом с Иисусом. И как небесная музыка прозвучали для него слова: «Не бойся, юноша! Твои грехи прощены».

Тот, Кому известны наши самые скрытые мысли, прочел, что было на сердце у парализованного, и дал ему надежду через прощение. Христос прочел и мысли тех, кто счел богохульством прощение грехов. Чтобы рассеять сомнения, Он предоставил доказательство того, что может и прощать, и исцелять. «Для чего вынашиваете вы в сердцах такие недобрые мысли? Что легче сказать: „Твои грехи прощены“ или „Встань и иди“? Но чтобы убедить вас, что есть у Сына Человеческого власть на земле прощать грехи, — Он обратился к парализному: — Встань, возьми постель свою и иди домой!» (ст. 4–6). И парализованный встал и пошел домой.

Духовное исцеление от греха — главная нужда человечества. Бог видит, что у нас на сердце, и поддерживает всякого, кто жаждет прощения. Бог нелицеприятен, полон сострадания и говорит тебе: «Не бойся! Твои грехи прощены».



Границы прощения

Если же мы свои грехи признаём, то Бог, верный и праведный, прощает нам их и очищает нас от всякого нечестия (1 Ин. 1:9).

Рассказ Симона Визенталя «Подсолнух» написан от первого лица. В нем рассказывается история молодого еврея, которого отправили в концлагерь во время нацистского режима. Ему поручили убирать в операционной военного госпиталя. Там однажды он остался один на один с умирающим эсэсовцем, который, отчаянно желая успокоить свою совесть, попросил медсестру привести к нему еврея, чтобы он мог покаяться перед ним и попросить прощения. К нему привели Симона. Офицер рассказал ему, что вырос в католической семье, которая была против антисемитизма, однако он поддался фашистской пропаганде и вступил в ряды «СС». Он принимал участие в жестоких расправах, например, поджег здание, внутри которого было триста человек, в том числе дети, женщины и старики. Симон, не дождав, убежал из палаты.

В этом рассказе поднято несколько этических вопросов. Можно ли простить раскаявшегося преступника? Можно ли прощать преступления, совершенные против других людей?

Библия говорит, что если мы признаем свои грехи, то верный и праведный Бог прощает нас и очищает от зла. Очевидно, что Бог может простить раскаявшегося преступника, даже если его жертва никогда этого не сделает. Однако некоторые признаются в своих грехах людям, которые не имеют к совершенному никакого отношения, и остаются без прощения и без успокоения. Так было в случае Иуды, ученика-предателя. Когда он увидел, что Иисуса осудили на смерть, он «раскаялся и вернул первосвященникам и старейшинам тридцать сребреников. Он сказал им: „Согрешил я, предав Невинного“. Но они сказали: „Нам-то что? Сам смотри!“ Иуда бросил деньги в Храме, ушел и повесился» (Мф. 27:3–5).

Признание грехов перед другим человеком уместно, если только речь идет об обидчике и обиженном (см. Иак. 5:16). Но и в этом случае мы должны просить прощения у Бога, потому что, обижая ближнего, мы обижаем Его.

Признаешься ли ты Богу во всех своих грехах? Просишь ли прощения у того, кого обидел? Прежде всего обращайся к Богу. Он гарантирует тебе прощение. Проси у Него смирения и силы, чтобы просить прощения у других.

Открыть сердце для исцеления



Пока замалчивал я грех свой, изнемогла плоть моя от непрестанных стенаний. День и ночь ощущал я, как тяжела рука Твоя, иссякли силы мои, как влага в летний зной. Но Тебе признался я во грехе своем и вину свою не стал скрывать. Сказал я тогда: «Исповедую я Господу преступления мои», и Ты снял с меня вину мою, простил мой грех (Пс.31:3–5).

В своей книге «Открывая душу на бумаге: как экспрессивное письмо улучшает здоровье и облегчает эмоциональную боль» американский социальный психолог Джеймс Пеннебейкер из Техасского университета описывает классическое исследование, из которого делает важные выводы.

В поисках взаимосвязи между выражением травм и физическими симптомами он разделил студентов факультета психологии на три группы. Первую группу он попросил описать пережитые травмы. Самыми частыми оказались травмы сексуального характера, перенесенные в подростковом периоде. Вторую группу Пеннебейкер попросил написать что угодно, не давая конкретную тему, а третью группу — не писать ничего, это была контрольная группа. Затем исследователь регистрировал, сколько раз студенты заболели или обращались к врачу. Выяснилось, что те, кто описал свои травмы, заболели реже участников второй и третьей группы. Чаще всего болели те, кто ничего не писал.

Некоторые негативные опыты годами хранятся в сердцах людей. Это могут быть ситуации, когда человек становился жертвой, а могут быть неверные решения, которые оставили отметку в памяти и стали эмоциональным грузом. Другие включают в себя чувство вины за причинение вреда другим или даже самому себе. В каждом из этих случаев те, кто скрывают произошедшее и подавляют негативные эмоции, одновременно снижают работу иммунной системы. Чувство вины, гнев, ненависть или обида способны спровоцировать ряд болезней.

Царь Давид подтверждает это, говоря, что, пока он молчал, его тело страдало, а силы иссякали. Но он нашел верное лекарство: открыть сердце Богу и рассказать Ему о своей боли.

У тебя есть грехи, в которых ты еще не признался? У тебя есть секреты, которые пора открыть? Не жди, пока тело выразит через болезненные симптомы то, что ты подавляешь. Нет необходимости постоянно говорить об этом, но надо все рассказать Богу, чтобы наступило облегчение.



Возмещение ущерба

Научитесь творить добро, ищите справедливости, спасайте угнетенных, вступайтесь за сирот, на суде защищайте вдов (Ис. 1:17).

В 1967 году Ричарду Латтреллу исполнилось восемнадцать лет, и едва поступив в армию США, он отправился на войну во Вьетнам. Первый бой и первая встреча лицом к лицу с врагом. Они направили друг на друга оружие, Ричард выстрелил первым, убив его. Труп лежал у его ног, истекая кровью, рядом с телом лежала небольшая фотография, на которой вьетнамский солдат был запечатлен вместе с маленькой девочкой, вероятно его дочерью.

Потом были другие бои и другие встречи, но ничто не потрясло его так сильно, как та первая смерть и та фотография. Затем Ричард получил тяжелое ранение, и его отправили домой. Фотографию он взял с собой, но в какой-то момент попытался избавиться от нее, оставить возле монумента погибшим во Вьетнаме вместе с запиской, в которой он просил прощения у того солдата за то, что отнял у него жизнь, и у девочки, за то, что лишил ее отца. Но кто-то нашел записку и фотографию и опубликовал в газете. Журналисты нашли Ричарда и вернули ему фотографию. Получалось, что он не может избавиться ни от нее, ни от тяжелых воспоминаний. Тогда Ричард решил найти девочку с фотографии и попросить у нее прощения лично. Случилось множество совпадений, и в конце концов Ричард нашел ее. Прошло тридцать три года с того боя во Вьетнаме, когда Ричард Латтрелл и Лан Тронг Нгоан встретились.

«Лучше бы я умер в том бою, — сказал Ричард со слезами на глазах. — Я очень сожалею. Надеюсь, вы простите меня».

Так Ричард обрел мир в сердце.

Иногда мы думаем, что раскаяния достаточно, что достаточно изменить поведение. Мы искренне исповедали наши проступки перед Богом, Он простил нас, и мы считаем, что глава окончена, страница перевернута, и не ожидаем никаких осложнений. Однако сегодняшний стих указывает на долг покаявшегося. Он должен возместить ущерб в рамках своих возможностей. Ричард Латтрелл сделал то, что мог, чтобы возместить моральный вред, который причинил семье убитого им человека.

Энрике Эчебуруа, заведующий кафедрой клинической психологии Университета Страны Басков, пишет: «Прошение о прощении со стороны обидчика к жертве требует признания нанесенного вреда, раскаяния, сострадания к жертве и просьбу о снисхождении, а также какое-то возмещение ущерба. Только так можно достичь избавления от плохого эмоционального состояния».

Пусть Бог поможет нам просить прощения и возмещать ущерб тем, кому мы причинили вред.

Семь раз по семь



А потому следите за собой. Если согрешит брат твой, укажи ему на грех его. И если раскается он, прости его. И если семь раз на день согрешит против тебя и семь раз придет к тебе и скажет: «Каюсь!» — прости его (Лк. 17:3, 4).

В основном этот библейский стих говорит, что прощать раскаявшегося обидчика надо семь раз на дню, то есть всегда. Какой человек может настолько часто наносить обиды? Вероятнее всего, член семьи или человек, с которым мы проводим большую часть дня. Просто ли прощать человека, который тебя постоянно унижает или вредит тебе и считает свое поведение нормальным?

По некоторым оценкам, тридцать процентов женщин способны прощать своего обидчика раз за разом. Этот человек, проявляющий физическую, сексуальную и вербальную агрессию, — чаще всего муж. Выплеснув через агрессию накопившееся напряжение, он раскаивается, просит прощения, становится ласковым и обещает, что такое больше не повторится... с условием, что она не будет его «провоцировать».

Способность женщин прощать не вызывает сомнений, однако это не значит, что, став жертвой насилия, женщина должна подвергать себя риску. «Или вы не знаете, что тело ваше есть храм живущего в вас Святого Духа, Которого вы получили от Бога, и вы *потому* не принадлежите себе?» (1 Кор. 6:19). Домашнее насилие — серьезная проблема общественного здоровья, на которую нужно обратить пристальное внимание.

В программе «Признай насилие», организованной ООН, даются некоторые практические советы о том, как предотвратить насилие и как реагировать на первые его признаки: «Есть только один способ изменить жениха, который склонен к насилию: смени жениха»; «Не выходи замуж за человека, склонного к насилию. Дети учатся очень быстро».

Но что делать, если ты уже замужем, если страдают дети? Перефразируя сегодняшний стих, можем сказать: «Осторожно! Если твой муж проявляет насилие, укажи ему на это, но если он покается, прости его. Если семь раз придет со словами „Я больше так никогда не сделаю“, прости его столько раз, сколько будет нужно. Другими словами, прощение безусловно. Но даже так необходимо указывать человеку на его грех, если надо — обращаться к специалистам и в полицию.

Если ты — женщина, попавшая в такую ситуацию, прощай не сомневаясь. Однако помни, что твое тело — храм Божий, поэтому защищай его и ищи помощи».



Кодекс чести

Будьте терпимы взаимно и прощайте друг друга, если есть у вас повод для недовольства; и прощать вы должны так же, как Господь вас простил (Кол. 3:13).

Чарли Браун был пилотом ВВС США. В 1943 году он вылетел с территории Великобритании с заданием подвергнуть бомбардировке немецкую фабрику самолетов в Бремене. Но долететь туда он не смог: его атаковали немецкие самолеты-перехватчики, которые повредили кислородные, гидравлические и электрические системы бомбардировщика, орудия, систему управления и три из четырех моторов. Экипаж тоже серьезно пострадал, один из десяти человек на борту был убит.

С трудом им удалось вырваться и направиться обратно в Великобританию. В какой-то момент с земли поднялся еще один самолет противника и приготовился сбить самолет Чарли, но почему-то не сделал этого. Вместо этого он сопроводил их до Северного моря и дал уйти.

Этот эпизод запомнился Чарли, и спустя сорок лет после войны он попытался найти того, кто тогда позволил его экипажу выжить. Он написал письмо в информационный бюллетень Ассоциации военных летчиков: «Ищу человека, который спас мне жизнь 20 декабря 1942 года». Поиски были успешными, и в 1990 году два бывших пилота встретились. «Я как будто встретил брата», — взволнованно сказал Чарли Браун. Этим братом оказался Франц Штиглер, который имел на своем счету двадцать девять побед в боях и получил бы Рыцарский крест Железного креста — высший орден Третьего рейха, — если бы сбил тогда американский самолет.

«Нет никакой чести в том, чтобы сбить беззащитный самолет с раненым экипажем, — сказал Франц. — На войне надо сражаться по кодексу чести и проявлять человечность». Так его научил его командир Густав Редел. Эту историю рассказывают в своей книге «Высшее призвание» Адам Макос и Ларри Александер.

Влияние Редела побудило Штиглера пощадить уязвимого врага. Его кодекс чести спас жизнь раненым летчикам. После знакомства Чарли и Франц стали друзьями, оставив в прошлом то, что на войне они были противниками.

Наш небесный Командир призывает нас: «Прощайте друг друга». Нет чести в том, чтобы осуждать слабого грешника. Недостойно добивать того, кто пытается выкарабкаться из собственных ошибок. Влияние Христа будет спасать жизни, если мы на деле применим кодекс чести, основанный на любви. Ты сможешь найти брата в бывшем враге, он будет благодарен за твою великодушие. Сегодня Господь просит нас прощать, как Он прощает нас.

Я не лучше их

*Так что же, в лучшем ли мы, иудеи, положении?
Вовсе нет! Мы ведь выяснили уже, что все люди,
иудеи они или язычники, все под грехом (Рим. 3:9).*



Сорокалетний христианин-адвентист Франц Хазел был призван в немецкую армию во время Второй мировой войны. Его распределили в инженерно-строительную роту, задача которой заключалась в построении мостов на передовой линии фронта. Как солдат Христа Франц свидетельствовал о своей вере, за что над ним насмехались, его наказывали и даже грозили ему смертью. В своем подразделении его знали как соблюдающего субботу, ответственного на работе, читающего каждый день Библию и воздерживающегося от нечистой пищи. В отношении принципов на него равнялись, хотя вначале и подвергали проверкам. Мало-помалу Франц завоевал всеобщее уважение.

Однажды он упрекнул товарищей, которые хвастались ценными предметами, украденными из французских домов. Тактично, но твердо он убеждал их стать лучше. Как рассказывает Сьюзи Хазел в книге «И падут возле тебя тысячи», Франц сказал им: «Вы честные люди, у вас дома есть жены и дети. Там вы бы не стали воровать. Не позволяйте войне подменить ваши ценности и заставить вас стать ворами здесь. Что ваши семьи подумали бы о вас?» Солдаты ушли спать пристыженные.

Однако, когда Франц начал раздеваться, он нащупал что-то у себя в кармане. Это была катушка ниток, которую он нашел в одном из домов. Он не планировал воровать, но сделал это, так же, как и другие солдаты. «Я не лучше их», — сказал он себе и попросил у Бога прощения. На следующий день он вернул нитки туда, откуда взял их.

«Я не лучше их», — эту фразу стоит выучить каждому из нас и повторять, как только нам захочется кого-то осудить. Каждый раз, когда мы думаем о том, что нас обидели, нам надо подумать и о том, что наши ошибки и грехи глубоко ранили Сына Божьего.

*«Но за грехи наши был он изранен,
истязуем был за пороки наши,
наказаньем тем, что он претерпел,
нам был дарован мир,
ранами его нам исцеленье дано!»*

(Ис. 53:5).

Будем сегодня размышлять о том, как мы ранили нашего Спасителя, а в отношении тех, кто ранили нас, скажем: «Я не лучше их». Будь готов прощать, как прощает тебя Христос (см. Кол. 3:13).



Обличение

*Кого люблю Я, того обличаю и даже наказываю.
Стань же ревностным и покайся! (Откр. 3:19).*

Согласно словарю, обличать — значит делать явной чью-либо виновность, преступность, высказывать правду о чьем-либо дурном поступке, поведении. Библия учит, что Бог обличает и наказывает, потому что любит нас. У обличителя могут быть самые добрые намерения, но большинство людей предпочитают слышать приятные слова и сердятся, защищаются и даже атакуют, когда кто-то осмеливается обличать их. В Слове Божьем приводятся разные формы обличения, от мягкого упрека до сурового порицания.

С мягким упреком Иисус обратился к Своей матери. Во время свадьбы в Кане она, видя сына в окружении учеников, ощутила прилив материнской гордости. Ей хотелось, чтобы все узнали, что Иисус — Мессия. Видя, что закончилось вино, она обратилась к Нему с просьбой о чуде. Иисус же вежливо и с любовью дал ей понять, что их отношения не давали ей права руководить Его миссией (см. Э. Уайт. Желание веков, с. 145).

Когда Иаков и Иоанн предложили призвать огонь с неба на тех, кто не принимали Иисуса, он укорил их, сказав, что «Сын Человеческий пришел не губить души человеческие, а спасать» (Лк. 9:56; Син. пер.). Петра Иисус сурово обличил, когда тот попытался отговорить Его от смерти, которая ждала Его (см. Мф. 16:23).

Книжники и фарисеи услышали от Христа жесткие слова: «Лицемеры! Вы содержите снаружи чашу и блюдо в чистоте, а то, что в них, свидетельствует о вашей хищности и необузданности» (Мф. 23:25).

В Священном Писании много обличений. Во все времена слуги Божьи несли весть миру, который не любит слушать советы и не хочет менять свой образ жизни. Тех, кто с благодарностью принимают обличение, понимая, что оно идет им на пользу, — меньшинство (см. Пс. 140:5). «Сатана готов подчеркивать то хорошее, что есть у нас, однако настоящий друг покажет нам наши недостатки», — написал англиканский священник XIX века Чарлз Симеон.

Теперь задумайся: принимаешь ли ты с благодарностью обличения, которые нисходят с неба, или защищаешься от всех, кто не успокаивает тебя красивыми словами? Будем просить у Бога смирения и мудрости, чтобы слышать Его обличения, которые направляют нас к покаянию.

Магическое число семь



Тогда подошел к Нему Петр и спросил Его: «Господи! Сколько раз я должен прощать брату своему, если он будет грешить против меня? До семи ли раз?» «Говорю тебе, что не до семи, но до семидесяти раз по семи», — ответил ему Иисус (Мф. 18:21, 22).

Теория числа семь была введена психологом Джорджем Миллером в статье «Магическое число семь плюс-минус два: некоторые ограничения нашей способности обрабатывать информацию», опубликованной в 1965 году. Суть теории в том, что человек способен удержать в кратковременной памяти ограниченное число несвязанных объектов — слов, символов, образов и т. п. Это число будет разным у разных людей, но в среднем оно равно семи плюс-минус два.

В Библии число семь часто указывает на кульминацию развития, на совершенство Бога. Например, Бог завершил Творение к седьмому дню, который освятил и благословил (см. Быт. 2:2, 3). Выражение «семьдесят раз по семь» — преувеличение, обозначение неограниченного количества. Первый раз эта фраза появляется в Писании из уст Ламеха, седьмого от Адама по линии Каина: «Человека убил я за рану, мне нанесенную, юношу, когда тот ударил меня. Если за Каина отмстится всемеро, за Ламеха в семьдесят раз по семеро» (Быт. 4:23, 24). Речь идет о несоразмерной мести — смерти за физическое оскорбление.

Еще раз выражение «семьдесят раз по семь» появляется в связи с прощением. Петр спросил Иисуса, сколько раз нужно прощать человека, который согрешает против тебя, и Иисус ответил, что даже не семь, а семьдесят раз по семь, как бы предлагая прощением заменить месть. Это преувеличенное, несоразмерное прощение обидчика.

Возвращаясь к генеалогии Адама, уже по линии Сифа, седьмым был Енох, верный Божий друг. Он жил одновременно с Ламехом, но, в отличие от него, «ходил с Богом» (Быт. 5:22, 24; Син. пер.), полностью доверял Божьим судам (см. Иуд. 1:14, 15). «Семь раз в день славлю Тебя за суды Твои праведные» (Пс. 118:164), — сказал Давид, потомок Еноха.

Теперь задумайся — ты мстительный или готов прощать? Потомком кого ты себя считаешь? Помни, что только подражая Христу, ты сможешь быть чадом Божьим (см. Эф. 5:1).



Молитва за врага

Но всем вам, слушающим Меня, говорю: любите врагов ваших, делайте добро тем, кто ненавидит вас, благословляйте проклинающих вас и молитесь за тех, кто оскорбляет вас (Лк. 6:27, 28).

Эрик Ломакс был офицером британской армии, попавшим в плен к японцам во время Второй мировой войны. В лагере для военнопленных его заставили работать на строительстве Бирманской железной дороги — «дороги смерти», как ее называли из-за тяжелых климатических условий и большой смертности заключенных. Находясь в плену, желая узнавать новости о ходе войны, он смог собрать радиоприемник. Но приемник обнаружили, и Эрика обвинили в шпионаже. Его подвергли жестоким пыткам и изнурительным допросам. Чудом Ломакс избежал смерти.

Но и после окончания войны и освобождения Эрик не мог освободиться от воспоминаний о своих мучениях и мучителе, страдал от ночных кошмаров и панических атак. Однажды в газете он увидел фотографию Такаши Нагасае, одного из тех, кто пытал его. Теперь Такаши просил прощения за преступления, которые совершил во время войны. Ломакс связался с ним, и они встретились в 1993 году на мосту через реку Квай в Таиланде. Этот мост был частью «дороги смерти». Эрик увидел старика, который дрожал и не переставал молить его о прощении.

Не только жертвы страдают. Порой страдает и обидчик. Ты когда-нибудь пытался поставить себя на место человека, причинившего другим много вреда? Порой такие люди чувствуют тяжесть ответственности, и чувство вины мучает их. Господь предупреждает: «Нечестивым же мира не видать» (Ис. 48:22). Верно, что многие обидчики не признают совершенное зло, но есть другие, которые слышат голос совести и просят прощения.

Если тебя кто-то обидел, Бог просит, чтобы ты полюбил его, благословил, делал ему добро и молился за него. Это невозможно для человеческого сердца, но Святой Дух работает над сердцами тех, кто уступают Его влиянию, и в сердце обиженного, чтобы простить, и в сердце обидчика, чтобы тот осознал свое зло и пришел к покаянию (см. Ин. 16:8; Рим. 2:4).

Если у тебя есть обидчик, помолись о нем сегодня. Представь, что он искренне раскаялся и ему просто недостает мужества попросить у тебя прощения. Молись, люби, благословляй. Не упускай возможности сделать ему что-то доброе.

Похоронить мертвых

*Блажен, кому прощены его беззакония,
чьи покрыты грехи (Рим. 4:7).*



В греческой мифологии Полиник, Этеокл, Исмена и Антигона были детьми царя Фив Эдипа и его матери Иокасты, то есть родились в результате инцеста. Когда Эдип умер, Полиник и Этеокл боролись за трон и в результате погибли оба. Тогда их дядя Креонт, брат Иокасты, объявил себя царем. При этом он вознамерился Этеокла похоронить с почестями, а тело Полиника бросить на съедение хищным птицам за то, что он предал царство и сражался против родины. Однако Антигона ослушалась Креонта и похоронила брата, проявив милосердие.

Писание говорит, что Бог проявляет к нам милосердие и хоронит нашу прошлую жизнь. Наши грехи он хоронит в морской пучине (см. Мих. 7:19). «Разве не знаете, что все мы, во Христа Иисуса крестившиеся, в смерть Его крещены? Через это крещение в смерть оказались мы со Христом погребенными, дабы так же, как Он был *могуществом* славы Отца воскрешен из мертвых, могли бы и мы жить обновленной жизнью» (Рим. 6:3, 4). Крещение через погружение символизирует смерть для прошлой жизни, полной дурных желаний, гнева, зла, богохульства, беспорядочных страстей, жадности, обмана, лжи и разврата (см. Кол. 3:5–9). Это, в свою очередь, означает рождение для новой жизни, доброй, смиренной, милосердной, наполненной терпением и любовью (ст. 12–14).

Есть много людей, чей ум полон болезненных воспоминаний о прошлых грехах. Они страдают от призраков того, что Христос уже похоронил. Они знают, что Бог прощает их, но словно пытаются быть справедливее Бога, они неспособны простить самих себя. Эллен Уайт пишет: «Душа должна говорить на языке радости и благодарения. Если у кого есть в жизни темные главы, пусть он предаст их забвению. Не освежайте их в памяти повторением... Лелейте только те мысли и те чувства, которые производят благодарность и хвалу» (В небесных обителях, с. 36).

Есть в твоей памяти грехи, которые не дают тебе покоя? Если ты раскался и крестился, то они уже похоронены. Думай о том, что Бог любит тебя настолько, что хоронит и забывает твои грехи, чтобы ты был счастлив (см. Евр. 10:17).



Самый мужественный

Сознаю я преступления свои и о грехе своем всегда помню (Пс. 50:5).

Во 2 Цар. 23 мы видим список выдающихся воинов, названных «храбрыми у Давида» (Син. пер.). Первым упоминается Йошев-Башшевет, в одном бою убивший восемьсот врагов. За ним следует Элезар, который в одном из боев настолько яростно поражал филистимлян, что его рука прилипла к мечу. Далее упоминается Беная, бесстрашно убивший льва. Он же однажды пошел на вооруженного копьем врага с одной палкой и победил. Йошев, Элезар и Шамма не побоялись пойти во вражеский лагерь, чтобы раздобыть воды для своего царя. Сам Давид с юности был неустрашимым воином, который сражался со львами и медведями и не побоялся пойти против могучего Голиафа (см. 1 Цар. 17:36). Им восхищались, и его чествовали песнями и танцами (см. 1 Цар. 18:7).

Требуется много мужества, чтобы сражаться за свой народ. Но признание собственных ошибок порой требует еще большего мужества. Приходится вести борьбу с собственным «я», вооруженным целой серией механизмов защиты, чтобы отвлечь совесть от того, что тревожит и удручает.

Анна Фрейд в 1965 году выявила девять механизмов защиты, в том числе отрицание факта, хотя существуют его доказательства, проекцию — приписывание другим собственных ошибок и рационализацию — рациональное объяснение произошедшего, рациональное оправдание своего поведения.

Теперь вспомни: кого-то ты ранил словами, действиями или своими решениями? Попроси Бога помочь тебе увидеть, не включил ли ты какой-то защитный механизм, потому что это становится препятствием для того, чтобы попросить прощения и освободиться от вины. «Мужество мужчин и женщин сурово испытывается тогда, когда им прямо говорят об их грехах, и им приходится откровенно признавать их. Чтобы искренне сказать: „да, я допустил ошибку“, людям нужно иметь твердые внутренние принципы, которые крайне редко проявляются в мире. Но тот, у кого хватает мужества честно признать грехи, одерживает решительную победу над собой и закрывает для врага дверь своего сердца» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 4, с. 336).

Некоторые считают, что просить прощения — признак слабости, но на самом деле тот, кто делает это первым, проявляет большое мужество и добродетель. Стремись быть добродетельным и мужественным.

О чем просит Бог

Если же вы не прощаете, то и Отец ваш Небесный не простит согрешений ваших (Мк. 11:26).



Марио решил простить друга, который поссорился с его семьей и впоследствии причинил им немало вреда. Однако каждый раз, когда Марио встречал его, в памяти всплывало все, что тот сделал, и вместо того, чтобы продемонстрировать свою готовность решить проблему, он приходил в замешательство. «Почему так происходит? — спрашивал себя Марио. — Я хочу простить, но как изменить ситуацию?» Еще хуже он чувствовал себя, читая такие библейские стихи, как сегодняшний, в которых подчеркивается необходимость прощать, чтобы получить Божье прощение.

Люди, места, воспоминания могут становиться стимулами для активации нейронных сетей. Когда нейронная сеть активируется, запускается цепочка мыслей, эмоций и чувств, которые трудно прервать, вместе с этим происходят поведенческие или физиологические изменения, которые оставляют выраженный след в нейронной сети. Как только проложен путь, он остается в латентном состоянии до следующей стимуляции. Как же сдержать этот прилив воспоминаний? Как перестать чувствовать недоверие и опасение? Секрет заключается в сопротивлении мыслям и чувствам, связанным с созданной негативной сетью, и в создании нового круга — с помощью тех же стимулов, но основываясь на прощении.

Другими словами, Марио надо сопротивляться любому желанию обвинять или объяснять поведение друга, а вместо этого проявлять готовность простить, забыть и даже помочь другу в случае необходимости. Через слова и действия можно создать новые нейронные связи, основанные на волевых решениях и способствующие новому течению мыслей и чувств. Таким образом, встретившись с другом, у Марио будет два варианта в его нейронных сетях: тот, что провоцирует плохое состояние и несчастье, и тот, в котором прощение позволяет примириться.

Каждый раз, чувствуя стимулы, которые ворошили старую рану, Марио необходимо задержать течение своих мыслей и направить их в новое русло, то, о котором просит Бог. «Настоящее величие и благородство человека измеряется силой чувств, которые он подавляет и усмиряет, а не силой чувств, владеющих им. Самый могучий человек — это тот, кто, будучи легко ранимым и чувствительным к оскорблениям, тем не менее обузывает свои страсти и прощает своих врагов. Такие люди — истинные герои» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 4, с. 656).

«Он показал тебе, человек, что такое добро и чего Господь ждет от тебя: чтобы в поступках своих всегда держался ты справедливости, ко всем относился с любовью и жил смиренно, в постоянном общении с Богом твоим»

(Мих. 6:8).

Если Бог просит об этом, то и поможет сделать это.



Шрамы

*Исцеляет он тех, чье сердце разбито,
и врачует раны их (Пс. 146:3).*

15 сентября 1979 года семья Зонненберг направлялась на своем автомобиле в Мэн (США), чтобы провести там отпуск. Когда они остановились на пропускном пункте, чтобы оплатить проезд, в них врезался сорокатонный грузовик. В считанные секунды автомобиль оказался охвачен пламенем. Пострадали все члены семьи, но особенно маленький Джоэль, которому не было и двух лет. У него было обожжено 85 % поверхности тела. Несмотря на серьезность ожогов, он выжил, ему сделали более сорока операций. Лицо мальчика осталось обезображенным.

Водитель грузовика сбежал, как если бы ему было все равно, что произошло. Однако девятнадцать лет спустя его арестовали. На суде заслушивали свидетельства всех пострадавших.

- У нас у всех остались шрамы, — сказала мать.
- Я хотел бы услышать извинения, — сказал отец.
- Где справедливость? — спросил Джоэль.

Но все трое пошли дальше: каждый, завершая свою речь, сказал: «Я прощаю тебя». Они простили человека, который по преступной неосторожности лишил Джоэля нормального детства.

Но шрамы все равно остаются. Остаются как молчаливое свидетельство безответственности и небрежности водителя. Неосторожность тоже может ранить людей, и пусть это сделано невольно, последствия остаются тяжелыми.

Джоэль Зонненберг нашел бальзам для своих ран — безграничную Божью милость. Безусловная Божья любовь не только исцелила его раны, но и помогла простить, дала смысл его жизни. Он не стыдится своих шрамов, они стали инструментом, чтобы нести надежду людям с похожими проблемами. Уже много лет Джоэль служит людям с ограниченными возможностями.

Точно так же Бог может исцелить твои раны. Неважно, что останутся шрамы, потому что Бог может сделать их инструментами благословения, чтобы донести надежду до тех, кто прошел через схожие испытания.

Скоро настанет день, в который Бог устранил все шрамы. Все, кроме Своих, тех, что остались от гвоздей и тернового венца. Он не стыдится их, они останутся вечным свидетельством Его безграничной любви. Любви, которую мы никогда не сможем постигнуть во всей полноте.

Примирение

Если тогда Мой народ, который именем Моим зовется, смирится, если помолится, если будет искать единения со Мною и раскается в своих злых поступках, — тогда Я услышу их с небес, и прощу им грехи их, и дарую стране исцеление (2 Пар. 7:14).



Прощение и примирение тесно связаны друг с другом, но выполняют разные роли. Прощение — акт воли, односторонний и не требующий ничего взамен, но для примирения требуется участие всех сторон. Прощение идет впереди примирения, но только примирение позволяет восстановить испорченные или разрушенные отношения.

Желая стать независимым и освободиться от семейных ограничений, младший сын попросил причитающуюся ему в будущем часть наследства и ушел в другую страну, разорвав отношения с отцом. Через короткое время он уже остался ни с чем и был вынужден выполнять грязную работу, чтобы выжить. Тогда он одумался, понял, что поступил неправильно, и решил вернуться домой, сказать: «Отец, согрешил я против Неба, и перед тобою виновен я, и больше недостоин называться сыном твоим! Прими меня как одного из твоих работников!» (Лк. 15:18, 19). Отец же, увидев его издалека, побежал навстречу, чтобы обнять и поцеловать, а затем устроил в честь его возвращения большой праздник. Отношения между отцом и сыном были восстановлены.

Но для того, чтобы это случилось, надо было преодолеть ряд препятствий. Гордость — главный из барьеров, которые возводит человек. Если бы сын сказал, что не будет возвращаться, или отец не простил бы прошлого унижения, то примирение не состоялось бы. Они не примирились бы, если бы сын вел себя неискренне или сделал бы вид, что ничего не случилось. Гордость, ложь и безразличие делают примирение невозможным.

Однако сегодняшний стих подчеркивает элементы, которые способствуют примирению. Это смирение, искренний разговор и оставление прошлых ошибок. Другими словами, для примирения нужно вести искренний диалог со смирением, не скрывать ошибок, не оправдывать их, быть готовым возместить причиненный вред и принять на себя последствия ошибок.

Как правило, ответственность за конфликт лежит на всех вовлеченных в него людях. Чтобы прояснить разногласия и устранить недопонимание, Иисус оставил церкви обряд ногоомовения — обряд смирения. Это подходящий момент, чтобы вспомнить ошибки и попросить за них прощения, оставив гордость в стороне.

Готовы ли мы освободиться от гордости? Готовы ли признать нашу вину в испорченных отношениях? Проси Бога помочь тебе прийти к примирению.



Без прощения

Бог ведь и ангелов не пощадил согрешивших... Не пощадил Он и древнего мира, когда навел потоп на нечестивых, и только Ноя, глашатая праведности, да с ним еще семь душ сохранил. Содом, Гоморру и города окрестные Бог обрек [на разрушение], превратив их в пепел. Это предостережение всем будущим нечестивцам (2 Петр. 2:4-6).

В Писании Бог открылся человеку как милосердный, готовый прощать преступления, нечестие и грех. Милость Божья явно видна в жизни Иисуса Христа и Его смерти. Однако есть ситуации, в которых Бог не прощает. Многие со страхом и тоской задаются вопросом, прощает ли их Бог. Так какой же грех Бог не простит?

Однажды книжники пришли к Иисусу и, видя чудеса, которые Он совершал, начали говорить, что Он творит их силой сатаны. На это Иисус сказал им: «Поверьте Мне, все грехи и всякая хула, какую бы ни произносили, — всё простится людям, но если кто Духа Святого станет хулить, не будет прощен никогда, ибо повинен он в грехе вечном» (Мк. 3:28, 29). Все грехи могут быть прощены! Это великий дар Божий. Однако хула на Святого Духа, то есть приписывание сатане Его дел, не имеет прощения. Не потому, что Бог не хочет простить, а потому что «посредством Своего Духа Бог воздействует на человеческое сердце, и когда люди добровольно отвергают Духа и заявляют, что он от сатаны, то тем самым перекрывают канал, по которому Бог может сообщаться с ними» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 5, с. 633).

Есть и еще грехи, которые Бог не прощает, как в случае с падшими ангелами, допотопным миром, Содомом и Гоморрой, потому что никто не покался. Библия говорит, что не прощаются грехи тем, кто не прощают своих ближних: «Если не будете людям прощать, то и вам не простит ваш Отец согрешения ваши» (Мф. 6:15).

Тебя беспокоит, что какой-то твой грех Бог не может простить? Ты можешь упасть на колени перед Ним, перестать защищаться, открыть Ему все твои беспокойства и взывать: «Если Ты, Господи, будешь замечать прегрешения *наши*, кто устоит, Господь?» (Пс. 129:3). Посмотри на крест, на котором распят Христос. Он отдал жизнь, чтобы твои грехи были прощены. Прими Его дар.

Есть ли Божья милость для меня?

31

октября

Неужели навеки отверг нас Господь и более благоволить нам не будет? Неужели любовь Его навсегда угасла и никогда не исполнятся обещания Его? Неужели Бог утратил милость и во гневе Своем уже не сочувствует нам? (Пс. 76:8–10).

Джона Буньяна волновал жизненно важный вопрос: «Есть ли еще у Бога милость для меня?» В течение многих лет он жил без Бога, следуя за желаниями своего сердца и ведя нечестивый образ жизни. Мало кто мог превзойти его в обмане, проклятиях и поношениях святого Божьего имени. Однако Джон признавал, что Бог его хранил в различных ситуациях и через книги и людей обращался к его сердцу. Осознание собственной греховности и страх перед адом начали мучить его, поэтому он решил изучать Библию. Мало-помалу Джон менялся. Он перестал ругаться, и это принесло ему удовлетворение. В то же время сомнения и страхи оставались с ним, смешиваясь с вестью надежды и милости Бога.

В своей автобиографической книге «Изобилующая благодать к первому из грешников» Джон Буньян описывает один из духовных конфликтов, от которого он страдал годами. Его мучила мысль о том, что он совершил грех против Святого Духа. В Писании он находил подтверждения как своего помилования, так и своей гибели. Но милость будет торжествовать на суде (см. Иак. 2:13), и Господь сказал: «Довольно тебе благодати Моей» (2 Кор. 12:9) и: «Никого из приходящих ко Мне Я не отвергну» (Ин. 6:37).

Однажды в мыслях Буньяна всплыли утешительные слова: «Твое оправдание на небе», отсылающие к 1 Кор. 1:30. Тогда он понял, что не его чувства, хорошие или плохие, давали ему прощение, но кровь Сына Божьего, потому что «мы искупление обрели через кровь Его, отпущение *наших* грехов, по богатству благодати Божией» (Эф. 1:7).

Джону пришлось бороться со своей склонностью к неверию, и по Божьей благодати он утвердился в вере. Иногда, согрешив, он ждал наказания от Бога, но вместо этого находил еще больше доказательств Его милости. И он смог ответить на свой вопрос: да, у Бога есть милость для нас!



НОЯБРЬ

Депрессия

Мир печали

*Ибо душа моя полна печали. Я у самого края могилы.
К нисходящим в бездну сопчисленный, подобен
я тому, кто жизни сил лишился (Пс. 87:4, 5).*



Этот месяц мы посвятим самой распространенной в мире проблеме психического здоровья — депрессии. Согласно данным ВОЗ, ею страдают около трехсот пятидесяти миллионов человек, то есть 5% негоспитализированных людей испытывали депрессию за последние двенадцать месяцев. Кроме того, проблема растет, причиной тому экономические сложности, межличностные отношения и природные катастрофы.

К сожалению, возможности лечения депрессии ограничены, так как 60% больных не имеют доступа к профессиональной помощи. Дело осложняется и тем, что депрессия влияет не только на самого человека, она затрагивает семью и коллектив, в котором человек учится или работает. Это социально значимая проблема.

Депрессия — еще одно бедствие, которое напоминает человечеству, в какое время мы живем. Однако Господь предлагает нам множество обетований и доказательств того, что Он не забывает нас, но нежно о нас заботится.

Сегодняшний стих выражает глубину страдания. Весь 87-й псалом говорит о темной стороне жизни. Выдающийся проповедник XIX века Чарльз Сперджен сказал, что этот псалом лишен поэтической структуры и отражает непоследовательность отчаяния автора. Псалмопевец описывает чувства и мысли, связанные со смертью, тьмой, говорит о преследователях и врагах, ему кажется, что Бог его покинул, что рядом нет близких людей, перед ним всплывают ужасы из прошлого и настоящего.

Но и среди этих печальных и темных описаний автор ищет своего Творца, к Которому обращается днем и ночью, Которого просит приклонить к нему ухо (ст. 2, 3). Ранним утром он взывает к Господу в молитве (ст. 14). Остальные стихи псалма выражают его боль.

Если в какой-то момент ты падаешь духом или начинаешь чувствовать подступающую депрессию, постарайся применить главный урок этого псалма: обратись к Творцу. Многие библейские персонажи в моменты самого глубокого отчаяния молились Богу, пусть даже для того, чтобы сказать Ему, что им очень плохо и хочется умереть. Помни, что Господь может отвечать не сразу, но Давид свидетельствует: «А я было подумал в отчаянии, что отвержен я, что не хочет Он видеть меня. Но Ты услышал мольбы мои, когда зывал я к Тебе» (Пс. 30:23).



Призванные быть счастливыми

*А все, кто прибежище в Тебе находит,
пусть поют от радости и ликуют вовеки.*

*Ты покровительствуешь им, поэтому радуются
всему, что Ты совершил, любящие имя Твое (Пс. 5:12).*

Человечество несовершенно, поэтому печаль и депрессия сопутствуют ему. Но даже в таком несовершенном мире любящий и сострадательный Небесный Отец предлагает достаточно поводов для радости и счастья. Библейские обетования могут вдохновить павших духом.

Тексты, подобные сегодняшнему стиху, и многие другие отрывки из Писания оказывают терапевтический эффект:

- «Близок Господь к тем, чье сердце разбито, спасает Он всех, чей дух сокрушен» (Пс. 33:19);
- «Я Господа из вида никогда не упускаю, и, дабы я не поколебался, Он — по правую руку мою. Потому радуется сердце мое, ликует душа моя и в покое тело мое пребывает» (Пс. 15:8, 9);
- «Ты укажешь мне путь жизни, быть с Тобою — полнота радости для меня, блаженства вечные дарует сильная рука Твоя» (Пс. 15:11);
- «В Нем радость сердцу нашему, ибо на имя Его святое полагаемся мы» (Пс. 32:21);
- «Сеявшие со слезами с песнями торжественными будут собирать урожай» (Пс. 125:5);
- «Пишем это, чтобы преисполнились мы все радости» (1 Ин. 1:4).

Библия призывает нас к счастью, призывает радоваться, ликовать и веселиться. Господь хочет видеть нас счастливыми. Это означает, что если мы направим свое внимание на верные мысли и действия, то сможем поменять наше эмоциональное состояние.

Я (Д. М.) помню, как однажды мы поехали всей семьей в церковь, где до этого ни разу не бывали. После богослужения нас пригласили на братский обед. Наш сын младшего подросткового возраста жаловался, что он никого не знает и поэтому ему скучно. Моя жена посмотрела на него внимательно и ответила:

— Скучать — это личный выбор человека. Выбери не скучать.

Вначале он казался озадаченным, но потом, видимо, смысл дошел до него, потому что он начал общаться с окружающими и не выказывал признаков скуки.

Возможно, сейчас ты печален или даже впал в депрессию. Возможно, тебе требуется поддержка психолога. В любом случае вспоминай многочисленные послания о радости, которые Бог оставил для тебя в Священном Писании. Вспоминай о том, как Бог радовал тебя лично в прошлом. Выбирай такие темы для размышлений, как благодарность, оптимизм и надежда, это поднимет тебе настроение. Повторяй почаще: «День сей особым днем Господь сделал, возрадуемся и возликуем в день сей!» (Пс. 117:24). Радуйся в Господе!

Радостные в Господе



Ибо так говорит Господь: «Веселитесь, пойте Иакову, приветствуйте радостно Израиль, главу над всеми народами! Громко пойте хвалебную песнь и восклицайте: „Спаси, Господи, народ Свой, остаток Израиля!“» (Иер. 31:7).

Слова о страдании и радости чередуются в Священном Писании. Мы должны помнить, что живем в мире боли, но и в нем можем радоваться миру и счастью, которые дает Бог.

Соня Любомирски, профессор кафедры психологии Калифорнийского университета, принадлежащая к ветви позитивной психологии, провела ряд исследований, которые доказывают, что благодарность, прощение, доброта, поддержание отношений, радость от повседневных мелочей, религиозность, культивирование позитивных эмоций и некоторые другие линии поведения обладают большой силой. В своей книге «Психология счастья» она обобщила свои исследования. Она не сосредотачивается на религии или духовности, но рекомендации, которые она дает, хорошо сочетаются с христианской религией.

Многие верят, что материальное благополучие — источник счастья, но научные исследования не подтверждают этого. Было проведено исследование поведения двенадцати тысяч студентов с перерывом в двадцать лет. Те, кто во время учебы стремился к материальным достижениям, то есть чьей основной целью было зарабатывание денег, двадцать лет спустя испытывали меньшее удовлетворение от жизни по сравнению с остальными.

Материальное накопительство затягивает. Североамериканский архитектор и дизайнер Фрэнк Ллойд Райт (1867–1959) возводил особняки для самых богатых семей своего времени, поэтому мог вблизи наблюдать за их жизнью и характерами. Он написал: «Многие богатые — всего лишь смотрители своего имущества».

Любой из нас может оказаться зрителем, уборщиком, хранителем своего имущества. Чем больше накоплено, тем больше риск потери, тем больше боли от этих потерь. А большинство депрессий уходят корнями именно в потери, конечно, далеко не всегда материальные.

Сегодняшний стих призывает нас радоваться и веселиться в Господе. Рядом со Христом мы становимся альтруистами, лучше понимаем других, сочувствуем им, проявляем больше терпения и любви. Это делает нас способными наслаждаться жизнью и идти по дороге, указанной Учителем из Назарета.

Будем ближе ко Христу, чтобы радоваться, ликовать и торжествовать. Это отдалит нас от тревог и печалей, пусть даже в сложных ситуациях.



Господь позаботится обо мне

Я удручен, я в большой нужде! Господь да позаботится обо мне! Ты, Господи, — мне помощь и защита! Бог мой, не замедли! (Пс. 39:18).

Первый и самый характерный симптом депрессии — дисфория, то есть болезненно-пониженное настроение. Оно выражается в печали, горечи, мрачности.

Дисфория навалилась на Сильвию через месяц после того, как она родила дочь. Она жаловалась на плохой сон, потерю аппетита, невнимательность и недостаток мотивации. Иногда у нее не было сил даже на то, чтобы как следует заботиться о дочке. Врач прописал ей лекарства, они несколько облегчили ее состояние, но решение проблемы было найдено, когда Сильвия решила не позволить депрессии победить ее и обратилась к Господу в горячей молитве. Ей очень помогло чтение Библии, особенно книги Псалтырь. Этот духовный опыт был настолько удовлетворяющим, что когда кризис прошел, Сильвия всем рассказывала, что Бог сделал для нее.

В книге Псалтырь есть много стихов, выражающих душевную боль. Десятки раз встречаются упоминания о печали, отчаянии и тоске. Но большинство псалмов говорят о силе Бога, Который освобождает Своих детей от страдания. Вот некоторые стихи, которые поддержали Сильвию:

- «Освободи меня от тревог, сжимающих сердце мое, и избавь меня от скорби моей. Посмотри на несчастье мое, на горе мое и прости все грехи мои» (Пс. 24:17, 18);
- «И буду ликовать, буду радоваться милости Твоей, ибо Ты увидел бедствие мое, узнал о напастях, на меня обрушившихся, не предал меня в руки врага, свободно могу я ходить» (Пс. 30:8, 9);
- «Пусть ночь пройдет в унынье и слезах, и всё ж с рассветом радость воцарится» (Пс. 29:6);
- «Случись идти мне долиной, темной как смерть, не устращусь и тогда я зла, ибо Ты со мною: Твой жезл и Твой посох уверенность в меня вселяют» (Пс. 22:4).

Сегодняшний стих заверяет, что Бог думает о тебе, как думает любящий о любимом. Возможно, у тебя возникает тот же вопрос, что и у Давида: «Доколе терпеть мне муки в душе своей, тоску в своем сердце изо дня в день?» (Пс. 12:3). Этот же псалом призывает доверять Богу, Который дает радость сердцу: «Я же милосердию Твоему доверился и буду радоваться, ибо Ты спасешь меня» (ст. 6).

Ярче полудня

А Лот всё еще медлил, тогда, по милости Господней к нему, мужи те взяли за руки его, жену его и обеих дочерей, вывели их и оставили вне города (Быт. 19:16).



Второй симптом депрессии — это отсутствие мотивации или интереса ко всему, включая занятия, которые раньше нравились.

Кристина уже на протяжении нескольких месяцев ежедневно боролась с собой, чтобы встать с кровати и приступить к обычным делам, а ведь раньше она делала это с удовольствием. Рамиро был общительным, но в какой-то момент утратил интерес к встречам с друзьями. Камила увлекалась волейболом, но забросила его. Во всех перечисленных случаях причиной демотивации стала депрессия, которая лишает человека всяческого желания хоть что-то делать.

Сегодняшний текст описывает Лота, который медлит, вместо того чтобы бежать из Содома. Первым делом он должен был попытаться спасти свою жизнь, но ангелам приходится вывести семью буквально за руки. У нас нет никаких доказательств тому, что у Лота была депрессия, но его поведение в этом эпизоде иллюстрирует один из ее симптомов — отсутствие мотивации.

Американский бизнесмен Гарри Трумэн тоже колебался у вулкана Сент-Хеленс в штате Вашингтон. Было очевидно, что вулкан начинает извергаться, но Трумэн упрямо оставался в своем коттедже и не реагировал на многочисленные предупреждения. 18 мая 1980 года произошло крупнейшее извержение Сент-Хеленс, и Трумэн погиб, погребенный под лавой.

Истории Лота и Трумэна схожи по моменту нерешительности, но в то же время они противоположны. Оба колебались из-за привязанности к своему имуществу. Но один отказался внимать предупреждениям и погиб, другой позволил ангелам взять себя за руку и увести вместе с семьей, тем самым спасти.

Есть что-то, что поглощает тебя так сильно, что ты медлишь и не реагируешь на просьбы Господа? Даже если тебе не хватает мотивации, Бог готов взять тебя за руку и вести, если ты Ему позволишь. Те же ангелы, что вывели семью Лота из Содома, не взяли за руки их замужних дочерей и зятьев наверняка потому, что они не были готовы уходить.

Хочешь, чтобы Господь взял тебя за руку и вывел в безопасное место, а в конце пути — к вечному спасению?



Ешь, пей, радуйся

Но Эзра велел им: «Идите, ешьте досыта и пейте всласть, делясь с теми, у кого ничего нет, — ведь этот день свят у Господа, Владыки нашего. Не надо скорбеть — пусть радость присутствия Господня придаст вам сил!» Успокаивали народ и левиты: «Тише, не плачьте, ведь этот день свят!» И весь народ отправился праздновать, они ели и пили и громко ликовали, делясь с другими, ибо они поняли слова, что им были сказаны (Неем. 8:10–12).

Третий симптом депрессии — изменение аппетита. У большинства аппетит пропадает, у других появляется тяга к еде. В 8-й главе книги Неемии описывается, как Эзра с рассвета и до полудня читал народу книгу Закона Божьего. Чтение сопровождалось объяснениями и комментариями. Должно быть, слушающих было очень много: сказано, что на площади собрались и мужчины, и женщины, и даже дети, способные понимать. Весть возымела свое действие, потому что «весь народ рыдал, слушая слова Закона» (ст. 9).

Видя это, религиозные лидеры вместе с Неемией и Эзрой поняли, что цель достигнута — народ раскаивается. Не было причин продлевать печаль, так что они стали воодушевлять народ, говорить, что нужно радоваться, а не плакать. Они призвали всех есть, пить, делиться с теми, у кого ничего нет, и радоваться.

Еда и радость часто сочетаются. В любой культуре, в любом обществе праздничные моменты отмечаются вкусными блюдами. Но когда человек печален, трудно наслаждаться едой, даже самой вкусной и изысканной. Так в книге Иова сказано, что когда человек мучим недугом, «хлеб ему становится противен, от любимой еды с души воротит» (Иов. 33:20).

Возможно, депрессия или упадок духа лишили тебя аппетита. Прислушайся к тому, что Бог говорит через Священное Писание. Все больше психотерапевтов используют чтение священных текстов в своей практике, чтобы помочь пациентам выйти из депрессии, и результаты этого удивляют.

Представь себя на месте израильтян, слушавших Неемию, насытьсь Словом Божьим и ешь, пей, делись с теми, у кого ничего нет, радуясь, что тебе понятен Божий Закон.

Мирный сон

*Ложусь и сплю я спокойно, ибо Ты, и никто иной,
Господи, даешь мне жить в безопасности (Пс. 4:9).*



Четвертый симптом депрессии — бессонница, хотя есть случаи, когда человек, наоборот, начинает слишком много спать. В книге Псалтырь много раз описывается, как душевная боль усиливается в ночные часы, как печаль лишает сна. Именно это происходит с людьми в депрессии. Давид жалуется: «Измучен я вздыханиями своими: каждую ночь мокнет подушка моя, слезами орошается ложе мое. Выплакал я все глаза свои, как у старца стали они из-за всех недругов моих» (Пс. 6:7, 8).

Бессонница не обязательно указывает на депрессию, но при депрессии всегда наблюдаются нарушения сна. Люди не могут уснуть вечером или просыпаются ночью и не могут уснуть снова. Это приводит в отчаяние, ведь не выспавшись, мы чувствуем себя плохо на следующий день. С другой стороны, эта проблема усугубляется из-за стресса, вызванного безработицей, семейными проблемами, нестабильной обстановкой в мире, проблемами со здоровьем и другими причинами. Бессонница может быть вызвана разными заболеваниями, но чаще она связана с тревогами, заботами, чувством вины. Когда совесть спокойна и человек доверяет Богу, у него глубокий и здоровый сон.

Рассказывают, что епископ Методистской епископальной церкви Джеймс Бэшфорд однажды находился в пасторской поездке по Китаю и в одном селении не смог найти себе места для ночлега, так как единственная гостиница была полна. Ему пришлось заночевать на улице, под деревьями. Он уже устроился и был готов уснуть, но тут в его голове всплыли слова одного из постояльцев гостиницы о том, что в округе много грабителей. Весь сон у Бэшфорда пропал. Через час он вспомнил сегодняшний библейский стих, повторил его несколько раз и помолился: «Господь, нет никакого смысла в том, чтобы мы оба не спали». Ночь прошла спокойно и благополучно.

Удивительный пример Иисуса — полное спокойствие души и усталость от трудов позволили Ему спать в то время, как лодку носило бурей. Он крепко спал, так что ученикам пришлось будить Его (см. Мф. 8:24, 25).

Нужна твердая вера, чтобы оставить все тревоги, заботы и страхи в руках Иисуса. Но Он нам дал обещание: «Придите ко Мне все, несущие тяжкое бремя трудов и забот, и Я успокою вас!» (Мф. 11:28).



Трепет, дрожь и смятение

Было мне такое слово Господне: «Смертный!
Хлеб свой ешь с трепетом, воду пей
с дрожью и в смятении» (Иез. 12:17, 18).

Пятый симптом депрессии — психомоторное возбуждение, бессмысленные, нервные, повторяющиеся движения. В некоторых случаях наблюдается замедление в движениях, речи и мышлении.

Иезекииль, как и многие пророки, возвещал народу обличительные вести. Израильтяне вступали в союз с языческими народами, теряя свою идентичность. Бог предупредил, что последствия будут тяжкими. Им придется есть с трепетом, пить с дрожью и в смятении, иными словами, тревожиться даже в приятные моменты, например, во время приема пищи. Почему они будут испытывать дрожь и смятение? Потому что будут знать, что «населенные города в руины обратятся, и страна превратится в пустыню» (ст. 20). Зная о надвигающемся бедствии, невозможно получать радость от еды и питья.

Беспокойство, возбуждение и тревога могут проявляться во время депрессии. Часто эти симптомы указывают на страх из-за плохих предчувствий, как правило, необоснованных. В других случаях их может вызывать чувство вины, тоже беспричинное.

Псалом 31 предлагает две духовные стратегии, чтобы справиться с подобным состоянием. Во-первых, надо смотреть в будущее с надеждой на Бога: «Много скорбей у человека нечестивого, а кто Господу вверяется, любовью неизменной окружен будет» (ст. 10). Невозможно быть спокойным, если не умеешь смотреть в будущее с надеждой и особенно если не полагаешься на Божью поддержку.

Во-вторых, надо говорить: «Пока замалчивал я грех свой, изнемогла плоть моя от непрестанных стенаний» (ст. 3). Большая часть психотерапевтической работы состоит в том, что человек выговаривается, выражая свои мысли и чувства. Мы можем выговориться перед другом, родственником, близким человеком, который понимает и выслушивает нас. Но никто не может понять нас так хорошо, как Бог. Давид рассказал Ему о своем грехе, и Господь простил его.

Если ты сейчас страдаешь, возможно, из-за собственных неверных поступков или просто потому что мы живем в несправедливом мире и все страдаем от зла, — в любом случае псалом обещает тебе радость, торжество и ликование в Господе (см. Пс. 31:11).

Побежишь — и не утомишься

Но кто на Господа уповаet — обретает новые силы! Как орлы, они расправят крылья, побегут и не утомятся, пойдут, не зная устали (Ис. 40:31).



Шестой симптом депрессии — недостаток энергии, отсутствие физических и психических сил для выполнения ежедневных дел. Доказано, что страдающим депрессией полезно общаться, помогать другим и заниматься физическими упражнениями. Однако на это нужны мотивация и энергия, то есть как раз то, чего не хватает при депрессии.

Только психика может придать силу мышцам и привести их в действие. А так как внутренней энергии не хватает, необходимо прибегать к внешней помощи, чтобы изменить такое состояние. Искренняя молитва с верой в Божественные обетования — средство, предусмотренное Творцом для того, чтобы психика настроилась на активное действие: «Но Ты, Господи, щит мой, слава моя, силы мои слабеющие Ты обновляешь» (Пс. 3:4); «Ищите Господа и силы Его, стремитесь быть в присутствии Его постоянно» (Пс. 104:4); «Господь — сила моя и крепость» (Ис. 12:2); «Изнуренному Он дарует силу, изнемогшему возвращает мощь» (Ис. 40:29).

Сегодняшний стих очень ценен для того, кто впал в уныние, кто нуждается в воодушевлении и энергии. Какое красивое сравнение — орел, расправляющий крылья! Какой бальзам для израильтян, оказавшихся под властью Ассирии! Эта весть поддерживает и нас, живущих в современном мире, ритм которого утомляет и ввергает в депрессию.

У орла большие, массивные крылья, и он редко машет ими, чаще парит, пользуясь энергией ветра. Чтобы подняться, орел ловит термические потоки и быстро оказывается на высоте. Он может часами находиться в небе и не уставать.

Держи в уме красивый образ орла, расправляющего крылья и парящего в облаках. Детям Божьим доступна сила — сила Святого Духа, которая позволяет нам идти и бежать без устали, исполняя волю Господа.

Позволь Святому Духу дать силу и энергию твоей жизни!



По образу Божьему

*И сотворил Бог человека по образу Своему,
по Божью образу сотворил его, мужчину
и женщину — обоих Он сотворил (Быт. 1:27).*

Седьмой симптом депрессии — чувство неполноценности. Человек чувствует себя ни на что не годным, ни на что не способным, хуже других, не доверяет себе ни в чем.

У Элизы изменилась самооценка. Она чувствовала себя некомпетентной, хотя на самом деле у нее был большой опыт работы в библиотеке. Не доверяя себе, она работала медленно и ошибалась. Каждый раз, когда перед нею вставала новая задача, она говорила себе: «Это не для меня. Это слишком сложно. Я не справлюсь» и другие подобные фразы. Элиза была христианкой, но хорошего примера с таким настроением она близким не подавала. Насколько лучшим было бы ее свидетельство, если бы она развивала свои способности и прославляла Бога за это!

В теме самоуважения важно сохранять равновесие и не впадать ни в самоуничижение, ни в самопрославление. Как найти золотую середину?

Однажды я (Д. М.) ехал на автомобиле в окрестностях Лос-Анджелеса на встречу выпускников. Поток машин был настолько плотным, что я, воспользовавшись GPS-навигатором, съехал в сторону, чтобы двигаться по менее загруженным дорогам. Навигатор привел меня на бульвар Вентура, и я обратил внимание на то, какие люди жили в этой зоне. То и дело попадались салоны красоты, магазины одежды, массажные кабинеты, кабинеты эстетической стоматологии, клиники пластической хирургии, фитнес-залы, салоны дорогих автомобилей и тому подобное. Я находился близко от Голливуда, и здесь царил культ имиджа. Большинство жителей тратили львиную долю своих доходов на то, чтобы поднять свое самоуважение, меняя свой образ.

Однако христианство ценит не внешнюю красоту, а нетленную прелесть тихого и кроткого духа в глубине сердца (см. 1 Петр. 3:4).

Устраивать культ своему «я» — не наш путь. Однако Бог не желает, чтобы мы чувствовали себя неполноценными. Сегодняшний стих напоминает о нашем происхождении: мы — мужчины и женщины, с любовью сотворенные Богом по Его образу и подобию. И мы можем радоваться этому.

Если ты страдаешь от чувства неполноценности, размышляй о своем происхождении и Голгофе. Жертва Иисуса ради твоего спасения доказывает твою бесконечную ценность в глазах Божьих.

СВЕТИЛЬНИК ВО ТЬМЕ



Тогда окончательно утвердились мы в своей вере в пророческое слово. И вы правильно делаете, что держитесь его, как светильника, что сияет во тьме до рассвета, до тех пор пока не начнется день и не взойдет утренняя звезда в сердцах ваших (2 Петр. 1:19).

Восьмой признак депрессии — снижение концентрации внимания и способности рассуждать. Исследования Катрин Хармер из Центра исследований мозга Оксфордского университета, проведенные с использованием сканирования мозга, показали, что зона миндалевидного тела очень активна у людей, страдающих депрессией, когда им показывают изображения негативного содержания или говорят что-то негативное. Это означает, что они склонны усиливать и преувеличивать негативные моменты. Даже если это незначительная деталь, которую здоровые люди не замечают, люди с депрессией обращают на нее внимание и придают ей избыточное значение. Зная это, психотерапевты могут помочь им изменить эту тенденцию и мыслить разумно и уравновешенно.

Это имеет применение и в духовной жизни. Апостол Петр напоминает верующим, что внимание может быть однобоким, а интерпретация ошибочной, поэтому им нужен надежный ориентир. Психолог ориентирует пациента в отношении мыслительных привычек, а Слово Божье, в частности пророческое слово, служит для того, чтобы верующий не ходил во тьме и неведении относительно Божьих планов, но шел вперед во свете до возвращения Иисуса Христа (см. Ин. 14:3).

Греческий глагол *просέχο*, переведенный как «держаться», также может означать «вести корабль в порт». Это очень поучительный образ. Для того чтобы путешествие было благополучным, корабль нужно привести в порт. Я (Д. М.) живу около реки Колумбии. Эта крупная река протекает по северо-западу США. Она рождается в канадских горах и, проделав путь в две тысячи километров, впадает в Тихий океан около Портленда. На большей части своей протяженности Колумбия пригодна для судоходства, и река была транспортной артерией на протяжении поколений. Но на ней есть и узкие участки, отмели и резкие изгибы — в таких местах плыть на судне опасно. Тот, кто управляет судном, должен внимательно следить за указательными маячками.

Мы должны быть внимательны к пророческому слову, которое светит во тьме и указывает нам путь к надежному порту, пока не рассветет и не взойдет в наших сердцах утренняя звезда (см. 2 Петр. 1:19).



Ярче полудня

*Ярче полудня засияет жизнь твоя, и тьма
в зарю превратится (Иов. 11:17).*

Девятый, последний и самый страшный признак депрессии — это мысли о смерти, которые ведут к попыткам самоубийства и иногда, к сожалению, они заканчиваются летальным исходом. Человек в глубокой депрессии страдает до такой степени, что смерть видится ему избавлением.

Люди, избранные Богом, — Моисей, Илия, Иона — желали смерти в критические моменты своего служения и открыто просили Бога позволить им умереть (см. Числ. 11:14; 1 Цар. 19:4; Ион. 4:8). Никто не застрахован от отчаяния. Это оружие, которое сатана часто использует, чтобы погубить человека.

К счастью, когда мы обращаемся к Богу и просим у Него помощи, а не смерти, Он дает нам ее: «Во прах повержена душа моя, оживи меня по обещанью Своему» (Пс. 118:25). Псалмопевец выражает желание каждого человека — жить, и не как-нибудь, а полноценно. Иисус сказал: «Я пришел жизнь им дать — жизнь во всей ее полноте» (Ин. 10:10).

Сегодняшний текст — утешительное обещание и надежда для тех, кто не видят в жизни смысла и приходят к мысли, что лучше будет умереть. Писание обещает, что жизнь детей Божьих будет ярче полудня, а тьма обернется для них зарею. Депрессия ассоциируется с темнотой в прямом и переносном смысле. Сезонная депрессия — реальное явление в широтах, удаленных от экватора, там, где зимой не хватает естественного света. Недостаток солнечного света усугубляет симптомы депрессии в период, когда дни короткие, а ночи длинные. Частота этой формы депрессии заметна при сравнении данных разных регионов. Например, во Флориде это 1,4 % в год, в то время как в Нью-Гэмпшире, находящемся двумя тысячами километров севернее, — 9,7 %.

Одна из самых эффективных процедур для лечения сезонной депрессии — включение светового короба с флуоресцентными лампами. При регулярном нахождении в таком освещении симптомы ослабевают. Но есть свет несравнимо более мощный и действенный — это Сам Иисус. Поэтому Он сказал: «Я — свет миру. Кто за Мною пойдет, не будет уже блуждать во тьме — свет жизни будет у него» (Ин. 8:12).

Авраам

13

ноября

*После того как Лот ушел, Господь сказал Авраму:
«Окинь взором всё вокруг, посмотри на север
и на юг, на восток и на запад (Быт. 13:14).*

13-я глава книги Бытие повествует о проблемах, возникших между Авраамом и Лотом. Стада обеих семей были настолько велики, что им пришлось разделиться и жить на разных территориях. Авраам проявил благородство и щедрость, позволив племяннику выбрать ту землю, которая ему понравится. После того как Лот ушел, Авраам пребывал в задумчивости относительно своего нового места жительства. Возможно, он беспокоился из-за того, что Лот поселился слишком близко к Содому, жители которого «были чрезвычайно испорчены: их жизнь во грехе бросала вызов Господу» (Быт. 13:13). И в этот момент Бог приходит к Аврааму и говорит ему: «Окинь взором всё вокруг».

Как-то весной после обеда я (Д. М.) работал в своем кабинете, погруженный в книги и записи. Мои размышления были прерваны телефонным звонком коллеги из соседнего кабинета. «Посмотри за окно», — сказал он мне.

Я подошел к окну. На небе сияла самая большая и яркая радуга, что мне доводилось видеть, к тому же она была двойная. Я уже не помню, над чем работал в тот день, но помню радугу, потому что кто-то сказал мне: «Посмотри».

Господь призвал Авраама посмотреть вокруг. Из этого короткого рассказа мы можем извлечь по крайней мере три урока. Во-первых, когда мы сосредотачиваемся на тревогах и заботах, Бог предлагает нам посмотреть дальше и шире, увидеть полную картину. Во-вторых, Бог показывает Аврааму наследство, которое его ожидает, и потомство (ст. 15, 16); точно так же Он напоминает и нам, даже когда мы отчаиваемся, что мы — наследники вечной жизни. В-третьих, Бог дает Аврааму указания жить в Обетованной земле (ст. 17), и Авраам прославляет Его, поставив жертвенник близ Хеврона; так и нас Он просвещает, чтобы мы направлялись к лучшей цели, дойдя до которой мы с радостью прославим Его.

Через некоторое время мы видим Авраама в ужасе (см. Быт. 15:12). Кажется, он забыл Божьи обещания, но Господь опять ободряет его, обращая его внимание на будущее и на благословения (ст. 13–21).

Когда уныние посещает тебя, вспоминай, что Бог Авраама — твой Бог, и Он готов помочь тебе, готов утешить и ободрить тебя, дать тебе прекрасные обетования о вечной жизни.



Моисей

Весь народ сей — слишком тяжкое бремя для меня, не понести мне его одному! Если Ты хочешь и впредь так со мной поступать, тогда убей меня поскорее! Сделай это, коли обрел я благоволение Твое, дабы мне избавиться от горя, меня терзающего (Числ. 11:14, 15).

Эти слова произнес Моисей, когда народ роптал из-за того, что не было еды, к которой они привыкли в Египте, — мясу, рыбе, огурцам, арбузам, луку и чесноку (см. Числ. 11:4, 5). Теперь израильтяне не могли снабжать себя едой, поэтому Бог чудесным образом посылал им манну с неба. Однако многим израильтянам не понравилась Божья диета. Они просили о невозможном — продукты, которых они желали, было невозможно достать в пустыне, тем более в количестве, достаточном для многочисленного народа. Библия не сообщает точное количество людей, но примерные подсчеты мы можем произвести. По переписи, сделанной вскоре после выхода из Египта, мужчин старше двадцати лет было шестьсот три тысячи пятьсот пятьдесят (см. Исх. 38:26; Числ. 1:46). Если каждый взрослый мужчина представлял семью из четырех-пяти человек, то общее количество израильтян достигало двух с половиной — трех миллионов.

Естественно, подобная ситуация заставила Моисея пасть духом, прийти в отчаяние, так что он стал просить у Бога смерти. Желание умереть, мысли о смерти и попытки самоубийства — одни из самых тяжелых симптомов депрессии. Моисей, должно быть, сильно страдал, если просил о таком.

Но Господь не оставил Своего слугу в этой безвыходной ситуации. Несмотря на то, что Моисей проявил явное неверие (ст. 21, 22), Бог дал ему решение. Оно оказалось суровым для роптавших — все из них умерли за свою непокорность. Нам может быть трудно понять такую суровость, но мы должны доверять Богу и в таких ситуациях. Ясно, что Бог освободил Моисея от тягот и нашел решение этой проблемы.

Если ты столкнулся с безвыходной ситуацией — помни, что для Бога нет ничего невозможного, и Его обетования верны. Он не всегда предлагает то решение, которого ты ожидаешь, но обещает тебе облегчить твою ношу: «Придите ко Мне все, несущие тяжкое бремя трудов и забот, и Я успокою вас! Примите на себя иго *заповедей* Моих и у Меня учитесь, ибо кроток Я и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:28, 29).

Анна



Элкана, муж Анны, спрашивал ее: «Почему ты всё плачешь и не ешь? Что за печаль у тебя на сердце? Разве я для тебя не дороже десяти сыновей?» (1 Цар. 1:8).

У Анны были явные признаки депрессии. В Библии говорится, что она плакала, не ела, пребывала в печали и тяжело страдала душой (см. 1 Цар. 1:7, 8, 10). Причиной было ее бесплодие (ст. 5), что было позором для любой еврейской женщины того времени. К тому же Пенинна, вторая жена Элканы, у которой были дети, унижала и поносила Анну за то, что Господь не давал той детей (ст. 6).

Душевная боль Анны не была вызвана ее грехами — она предстает перед нами женщиной набожной, благочестивой, близкой к Богу. Э. Уайт пишет, что «Анна отличалась пламенным благочестием. Мягкая и непримечательная, она славилась глубокой искренностью и возвышенной верой» (Патриархи и пророки, с. 569), Элкана же проявил недостаток веры, решив взять вторую жену ради продолжения рода, и это не принесло счастья семье.

Анна — пример добродетельной женщины, которая страдала от депрессии, не имея за собой вины. Некоторые думают, что эмоциональные расстройства случаются, когда человек отдаляется от Бога и не имеет веры, но в большинстве случаев это не так. Анна — доказательство этому. Господь призывает нас вместо того чтобы судить и усугублять состояние страдающего человека, протянуть ему руку помощи, как это сделал Илия, узнав о горе Анны.

Но еще важнее то, что Анна в своем тяжелом состоянии обратилась к Богу и молилась, изливала горечь души, безутешно плакала (ст. 10). Ее молитвы оказались не напрасными, и родился Самуил, один из величайших пророков Израиля. Анна полностью избавилась от депрессии, это очевидно из ее благодарственной молитвы, полной ликования и торжества, хвалы Господу, признания Его силы:

«Ликует о Господе сердце мое, вознес Господь рог мой, силою меня наделив. Уста широко открываю в торжестве над врагами! Радуюсь, что Ты избавил меня!»

(1 Цар. 2:1).

Если тебя мучают депрессия, уныние, печаль, то молись Богу, пусть со слезами и горечью, как Анна. Он совершит в твоей жизни чудеса, как сделал это в жизни Анны.



Иов

Не тяжелая ли повинность — участь человека на земле и дни жизни его — не поденщика ли дни? Он как раб, что жаждет вечерней тени, словно поденщик, что платы своей жаждет.

Таков и мой удел: месяцы никчемные, ночи, отсчитанные мне, — невыносимы (Иов. 7:1–3).

Современным языком можно сказать, что Иов стал вынужденным участником экспериментального исследования, устроенного сатаной. Проклянет ли Иов Создателя, если должным образом надавить на него?

Иов трагическим образом теряет свои стада, дома, вьючных животных, слуг и, самое страшное, детей. Но сатана не останавливается. Он поражает Иова тяжелой болезнью, от которой страдает все его тело. Жена и лучшие друзья становятся его противниками. Однако во всех этих испытаниях Иов не согрешил и не возложил вину на Бога.

Несмотря на верность Богу, Иову пришлось жестоко страдать. В сегодняшнем стихе выражена его глубокая боль — никчемные месяцы, невыносимые ночи. Одно из самых горьких мест — то, где Иов желает себе смерти: «О если б на мольбы мои дан был ответ, если б надежду мою Бог воплотил! Если б соизволил Бог уничтожить меня, протянул бы руку Свою — и умертил меня!» (Иов. 6:8, 9).

Жизнь Иова учит нас принимать несправедливые и трагичные события жизни. В отличие от других избранных Божьих, таких как, например, царь Давид, часто страдавших от собственных поступков, Иов терпит не только жестокие, но и несправедливые удары судьбы. Да, Иов был человеком и, должно быть, ошибался, как и все люди, но Писание подчеркивает, что он «непорочен и честен, пред Богом он благоговел и избегал зла» (Иов. 1:1).

Почему Иов страдал, если это несправедливо? Это непростой вопрос. Я (Д. М.) знал людей, которые, будучи верными Богу, переживали большие несчастья. Клифф, преподаватель, решил стать добровольцем и служить в другой стране, но для этого ему нужно было сделать прививку, которая вызвала у него паралич нижних конечностей. Педро, одаренный пастор, заболел раком легких, хотя ни разу в жизни не курил. Марсела, добрая домохозяйка, в сорок лет узнала, что у нее рак груди. Эти люди не раз спрашивали, почему так случилось. История Иова, которую во многом трудно понять, открывает нам, что идет великая вселенская борьба, в которую мы все вовлечены.

Но конец истории Иова вселяет надежду: «И благословил Господь остаток дней Иова более, чем начало его жизни» (Иов. 42:12). Даже если такого не произойдет в этой жизни, будем помнить, что у Бога есть окончательное решение для всех страданий: «Обратитесь ко Мне... и вы будете спасены» (Ис. 45:22).

Саул

И когда дух, посылаемый Богом, напал на Саула, Давид брал лиру и играл, и Саулу становилось легче, он успокаивался — злой дух отступал от него (1 Цар. 16:23).



Интересно отметить, что большинство библейских персонажей, у которых проявлялись симптомы депрессии или эмоциональных расстройств, были праведными. Саул — исключение. Когда Бог послал его на войну с Амаляком, он не уничтожил все трофеи, присвоив самое ценное, оставил в живых царя Агага и счел победу личным триумфом. Господь сказал ему через пророка Самуила, что за непослушание он больше не будет царем Израиля, что его ошибка вовсе не невинная, ее можно сравнить с волшебством и идолопоклонничеством (1 Цар. 15:23).

Саул пришел в отчаяние. Его психическое состояние ухудшилось, из-за постоянной тревоги он оказался на грани сумасшествия, думая о бедах, которые ожидали его самого и его семью. Саулу было настолько плохо, что ему посоветовали найти хорошего музыканта, который бы играл на лире и тем самым успокаивал царя. Так при дворе оказался молодой Давид, к тому времени уже помазанный Самуилом в цари. Возможно, это был первый зарегистрированный случай применения музыкотерапии в истории.

Группа финских исследователей под руководством Яакко Эркиля провела исследование о воздействии музыки при депрессии. Семьдесят девять человек, страдающих депрессией, были случайным образом разделены на две группы. Сорок шесть человек в течение десяти недель получали свое обычное лечение, а тридцать три человека кроме обычного лечения ходили на курс музыкотерапии — слушали и исполняли музыку два раза в неделю. В результате у второй группы значительно снизились симптомы депрессии по сравнению с первой группой. Эта разница сохранялась на протяжении трех последующих месяцев.

К сожалению, история Саула закончилась печально, потому что он не избавился от корня своих проблем — эгоизма и тщеславия (см. 1 Цар. 15:17–19).

Если ты страдаешь от каких-то эмоциональных и психологических проблем, Бог поможет тебе облегчить твое состояние, как в случае с Саулом. Но если ты со смирением обратишься к Нему, то тебя ждет вечная жизнь в Его Царстве.



Давид

*Изнемог я и разбит совершенно, кричу,
стенает сердце мое (Пс. 37:9).*

У Давида, пожалуй, самый богатый литературный язык из всех библейских писателей. Он одинаково выразительно прославляет Бога и передает боль, которую порой переживал. Вероятно, он был одарен эмоциональной чувствительностью, которая сделала его духовный опыт живым и ярким. Мы должны быть благодарны за книгу Псалтырь, это прекрасное наследие Давида.

Страдания Иова никак не были связаны с нравственными проблемами, чего нельзя сказать о Давиде. Во многих случаях мы видим, что чувство вины за совершенный грех приносит боль и уныние. Примером может служить 37-й псалом. Вероятно, это поэтическое произведение было составлено после того, как Давид в чем-то ослушался Бога. Он пишет о боли, которая пронизывает его тело, кости и голову (ст. 4, 5), о гнойных ранах и лихорадке (ст. 6–9). Давид не говорит просто о физиологических проблемах — больше всего мучается его сердце (ст. 8, 11), которое на библейском языке означает чувства и эмоции.

В этом псалме Давид сравнивает последствия греха с тяжелым бременем, которое давит на него (ст. 5). Он использует выражение «бремя» и в других местах. Например, говорит о бремени, налагаемом Богом для испытания и укрепления характера (см. Пс. 65:11), и о том, что Господь несет наше бремя, спасая нас (см. Пс. 67:20).

Рассказывают, что однажды крестьянки шли по дороге с тяжелыми рюкзаками за плечами. Их нагнал попутный грузовик, в котором было достаточно места для всех. Водитель пригласил их сесть в кузов, женщины согласились, сели в кузов, но рюкзаков не сняли. Когда водитель спросил их, почему они не хотят поставить рюкзаки на лавку и устроиться поудобнее, они ответили:

— Спасибо, что нас подвозите, а уж наш груз мы как-нибудь сами донесем.

Нелепо, но иногда мы именно так поступаем с Богом: не исповедуем Ему наш грех, как это сделал Давид (ст. 18), и не принимаем Его приглашения: «Придите ко Мне все, несущие тяжкое бремя трудов и забот, и Я успокою вас!.. Иго Мое удобно *нести*, и ноша Моя легка» (Мф. 11:28, 30).

Безымянный псалмопевец

*Сердце мое иссохло, словно трава скошенная,
так что и хлеб свой я есть забываю (Пс. 101:5).*



Книга Псалтырь — прекрасный поэтический сборник, богатый образами. Большинство псалмов — семьдесят три — написаны Давидом, двадцать шесть — Асафом, сыновьями Корея, Еманом, Ефамом, Моисеем и Соломоном. Авторы остальных, в том числе 101-го псалма, неизвестны.

Псалом 101-й озаглавлен как «Молитва страдальца, когда он падает духом и в сетовании изливает пред Господом душу свою». В нем много оборотов речи, описывающих болезненное состояние депрессии, которое становится барьером для полноценного развития человека.

Пирамида потребностей Маслоу нашла применение во всех областях психологии. Все соглашаются с тем, что базовые потребности в еде, питье и сне должны быть удовлетворены, чтобы человек выжил и мог вести какую-то деятельность. Также представляется разумным, что когда эти потребности удовлетворены, мы хотим чувствовать себя в безопасности, затем — иметь хорошие отношения с другими людьми.

Автор 101-го псалма упоминает эти три уровня, говоря, что ему трудно есть, пить и спать (ст. 5, 8, 10), он не уверен в жизни (ст. 4, 11) и чувствует себя одиноким во враждебном мире (ст. 8, 9).

Депрессия приводит к нарушению самого существенного в нашем существовании, мешает удовлетворению многих наших потребностей. К счастью, в том же псалме сквозь плач и жалобы пробивается надежда: Господь пребывает вечно (ст. 13), слышит молитвы обездоленных, стенания пленных и освобождает обреченных на смерть (ст. 18, 21).

Если ты чувствуешь себя, как этот безымянный псалмопевец, — одинокой страдающей птицей, то, возможно, тебе нужна поддержка близкого человека или даже профессиональная помощь. Но окончательное избавление — у всемогущего Бога. Он даст тебе облегчение сейчас и вечную жизнь в будущем. Сделай своим обетование: «Сыновья тех, кто служит Тебе, будут жить и жить, и потомство их будет всегда пред Тобою» (ст. 29).



Илия

Илия испугался и, спасая свою жизнь, бежал в Беэр-Шеву, что в Иудее. Там он оставил своего слугу, а сам ушел в пустыню. Отойдя на один день пути, он сел под можжевелевым кустом и стал молить о смерти (3 Цар. 19:3, 4).

В 17-й и 18-й главах Третьей книги Царств описываются чудесные события, в которых Илия принимал самое активное участие. По Божьему поручению он идет к потоку Хорафа, где находит достаточно воды, а вороны приносят ему еду. Вместе с вдовой из Сарепты и ее сыном Илия становится свидетелем того, как мука и масло не кончаются. Он просит Бога о воскрешении сына этой вдовы, и ребенок возвращается к жизни. Илия произносит молитву — и с неба исходит огонь, поглощающий не только жертву, но и алтарь, и всем становится ясно, что Господь есть истинный Бог. Илия молится об окончании трехлетней засухи — и начинается дождь.

Несмотря на все это пророк испытывает страх, услышав, что злобная Иезавель хочет убить его. Илия в отчаянии бежит в Вирсавию, оттуда проходит еще на день пути и просит Бога умертвить его. Мысли о смерти обычны при депрессии, и иногда люди даже совершают самоубийство. Опыт Илии отражает ситуацию, в которой оказываются многие. Депрессия порой причиняет столько душевной боли, что некоторым смерть кажется выходом из мучений.

Мы видим, с какой любовью Бог относится к Илию. Он посылает Своему пророку ангела, который отвлекает его от мыслей о смерти, обеспечивает едой, укрытием, отдыхом, физической нагрузкой и передает Божью весть. Кульминационный момент наступает, когда Илия встречается с Богом, который открывается ему как «тонкий звук безмолвия» (ст. 12).

Надо понимать, что любой страх, тревога, сомнение, печаль или отчаяние, которые мог испытывать пророк, исчезают в присутствии Творца. Господь не ответил Илию на просьбу о смерти, Он даровал ему возможность перейти в вечную жизнь, не увидев смерти (см. 4 Цар. 2:11).

Если впадешь в отчаяние, вспомни об Илию. Да, он прошел через трудные моменты, но Бог поднял его на небо. Бог любит тебя так же сильно, как Илию, и так же предлагает решение для твоих проблем, дар вечной жизни, если ты готов принять его как Господа и Спасителя.

Иеремия

Будь проклят день, когда я был рожден, день, когда родила меня моя мать, — да не будет на нем благословения! (Иер. 20:14).



Иеремия родился в левитской семье, поэтому с детства его готовили к священническому служению. Господь избрал его Своим пророком еще до рождения и призвал на это служение (см. Иер. 1:5). Иеремия протестовал, ссылаясь на молодость и неумение говорить (ст. 6), но Бог воодушевил его. Иеремия выполнял пророческое служение в течение сорока лет, в смутные для Израиля времена. Он видел смерть царя-реформатора Иосии, после которой начался период непокорности и идолопоклонничества. Несмотря на Божьи предупреждения, народ не покаялся, и Иерусалим был покорен и разрушен, храм осквернен, а народ уведен в плен в Вавилон.

Жизнь Иеремии была полна эмоциональных подъемов и спадов, моментов радости и печали. Его оскорбляли, бросили в яму, и даже товарищ по служению, священник Пасхор, ударил его и посадил в колодки за пророчество. Именно после этого эпизода следует речь Иеремии, откуда взят сегодняшний стих.

Неудивительно, что Иеремия переживает из-за несправедливости. В одной притче рассказывается, что сатана продавал различные инструменты искушения. На прилавке у него были ложь, тщеславие, зависть, жадность, ненависть и тому подобное. На каждом инструменте стояла цена. Один ценник был намного выше других: он стоял на унынии, потому что, как объяснил сатана, он значительно увеличивает силу любого другого инструмента.

Судя по написанному Иеремией, он не раз впадал в уныние и разочарование. Но присутствие Бога в его жизни было намного сильнее любых искушений врага. Книга Иеремии полна обетований и обнадеживающих отрывков. Выучивай их наизусть, пиши на листках и носи с собой, чтобы перечитывать.

- «Обрел я слова Твои и ими насытился, стали они для меня радостью, ликованием моего сердца» (Иер. 15:16).
- «Благословен тот, кто на Господа возложил надежды свои, упование его — Господь. Будет он подобен дереву, что посажено у воды» (Иер. 17:7, 8).
- «Исцели меня, Господи, и буду исцелен, спаси меня, и буду спасен, ведь Тобой одним я хвалюсь!» (Иер. 17:14).
- «Но Господь со мною, как сильный воин, вселяющий страх *во врага!* Потому гонители мои споткнутся и не одолеют меня!» (Иер. 20:11).
- «Благоденствие определил Я для вас, а не беду, чтобы были у вас будущее и надежда» (Иер. 29:11).
- «Скорбь их Я обращаю в веселие, утешу их, печаль сменяю радостью» (Иер. 31:13).
- «Благ Господь к уповающим на Него, к душе, Его ищущей» (Плач 3:25).
- «Любовью вечной полюбил Я тебя, потому и милость Мою проявляю к тебе» (Иер. 31:3).



Иона

Но теперь молю Тебя, Господи: возьми мою жизнь, потому что смерть мне милее жизни (Ион. 4:3).

Иона — еще один библейский персонаж, которого уныние толкало к мыслям о смерти. Книга Ионы очень короткая, ее можно прочитать за полчаса. Тем не менее эта короткая история много говорит нам о человеческой природе и Божьей милости.

В первой главе мы видим, как Иона бежит в противоположную от Ниневии сторону, чтобы не возвещать о ее разрушении. Во второй главе Иона молится, находясь внутри огромной рыбы. В третьей главе он послушно проповедует о разрушении Ниневии, и ниневитяне отвечают покаянием. Четвертая, последняя глава описывает реакцию Ионы на милосердие, которое Бог проявляет к языческому народу.

Иона остался недоволен и даже был рассержен, он отказывается смириться с тем, что враги-ассирийцы покаются и ответили на Божий призыв. Он впадает в уныние и просит Бога лишить его жизни, утверждает, что смерть лучше жизни (ст. 8), что ему обидно до смерти (ст. 9). Затем он ищет тени за городом, чтобы оттуда наблюдать, что произойдет. Бог сделал так, что рядом с Ионией поднялось растение и дало ему тень, но потом оно засыхает, что опять вергает пророка в печаль.

На жалобы пророка Господь отвечает с любовью и терпением. Он беседует с непокорным слугой: «Много ль правды в гневе твоём?» и предлагает изменить отношение и приводит веский аргумент: «Ты растение жалеешь, которое никаких трудов тебе не стоило... Так как же Мне не пожалеть Ниневию... где более ста двадцати тысяч человек?!» (Ион. 4:10, 11).

Возможно, Ионе мешало принять волю Божью еще и то, что его пророческое слово не исполнилось, следовательно, под вопросом оказалась его репутация. По крайней мере в одном случае он точно предсказал восстановление границ Израиля во времена Иеровоама (см. 4 Цар. 14:25). Один из барьеров для человека — «А что скажут?»

Североамериканская журналистка Энн Лэндерс развеивает это убеждение: «В двадцать лет нас беспокоит, что другие думают о нас. В сорок лет нам все равно, что о нас думают. А в шестьдесят мы обнаруживаем, что другие и не думали о нас».

Никогда не надо руководствоваться тем, что думают о нас другие, особенно если Бог просит нас что-то сделать.

Служение

Кто презирает ближнего — совершает грех, но благо тому, кто милосерден к бедным (Притч. 14:21).



Великая депрессия в США пришла на 1930-е годы. Рассказывают, что в это время одна вдова и ее дочь-подросток жили в сельском районе Монтаны. Однажды мать сказала девушке, погруженной в чтение любовной новеллы:

«Эту историю ты быстро позабудешь. Но если хочешь, ты можешь сделать то, что не забудется никогда. Знаешь нашу соседку? У нее совсем не осталось средств, а зима обещает быть суровой. Свяжи для нее теплую кофту, чтобы она не мерзла, и оставь у ее двери, чтобы она не знала, от кого подарок».

Дочь согласилась и за несколько дней связала кофту. Она положила ее в коробку, перевязала лентой и оставила перед дверью соседки, а также подписала открытку: «Это подарок от того, кто тебя очень ценит». Соседка носила кофту много зим, а девушка выросла и состарилась, но всегда помнила радость от того, что кому-то помогла.

Иисус сказал, что давать блаженнее, чем получать (см. Деян. 20:35). А в чем блаженство дающего? Положительный терапевтический эффект от помощи другим весомый. Например, это действенное средство для профилактики депрессии и излечения от нее. Психотерапевтические программы включают в себя альтруистические дела, пусть даже небольшие. Сегодня известно, что помощь другим вызывает ответную реакцию организма, например, вырабатываются дофамин, серотонин и окситоцин. Эти вещества способствуют состраданию, спокойствию, эмоциональной близости с другими, а кроме того, препятствуют появлению негативных эмоций — грусти, ненависти, мести, враждебности и обиды. Все это благотворно сказывается на физическом и психическом здоровье.

Библия обещает нам еще больше: «Блажен тот, кто о слабом и бедном помнит, — в день бедствия спасет его Господь, защитит его Господь, сохранит жизнь ему; счастливым будут звать его на земле» (Пс. 40:2, 3). Кроме того, в Писании подчеркивается непреходящая ценность дел милосердия, об этом свидетельствуют слова Христа во время суда над народами: «И скажет Царь стоящим справа от Него: „Придите *все*, кого благословил Отец Мой! Владейте Царством, приготовленным для вас от сотворения мира. Ибо Я был голоден — и вы дали Мне есть, жаждал — и вы дали Мне пить, пришлым был — и вы приютили Меня, был наг — и вы одели Меня, болен был — и вы посетили Меня, в тюрьме был — и вы навестили Меня“» (Мф. 25:34–36).



Удушье от вины

Будьте терпимы взаимно и прощайте друг друга, если есть у вас повод для недовольства; и прощать вы должны так же, как Господь вас простил (Кол. 3:13).

Когда Дженифер Томсон увидела освободившегося из тюрьмы Рональда Коттона в телевизионном интервью, он показался ей несчастным, раненым и растерянным. Она начала испытывать мучительное чувство вины.

За двенадцать лет до этого Дженифер, спавшая одна в комнате университетского общежития, была изнасилована неизвестным мужчиной. Полиция попросила ее опознать насильника. Через одностороннее стекло она внимательно рассмотрела подозреваемых семерых мужчин и указала на того, кто держал пятый номер.

— Вы уверены? — спросил полицейский.

— Абсолютно, — ответила девушка.

Пятым номером был Рональд Коттон. Хотя он отрицал свою вину, его осудили на пожизненное заключение в тюрьме. Через одиннадцать лет дело возобновили. Анализ ДНК неопровержимо показал, что Рональд был невиновен. Нашли и настоящего преступника. Рональд, проведенный в тюрьме свои лучшие годы, был освобожден.

Дженифер совершила чудовищную ошибку, хотя и ненамеренную. По ее слову Рональда осудили. Теперь тяжесть вины давила на нее. Так прошло два года, и Дженифер не выдержала. Она попросила Рональда о встрече, и они впервые в жизни оказались лицом к лицу. Женщина сказала со слезами:

— Даже если бы всю оставшуюся жизнь я только и делала, что просила прощения у тебя, этого бы не хватило, чтобы выразить, что я чувствую. Ты когда-нибудь сможешь простить меня?

Рональд Коттон ответил:

— Я прощаю тебя. Я даже не сержусь на тебя и не хочу, чтобы ты боялась, что я вздумаю отомстить тебе или твоей семье. Я хочу, чтобы теперь мы оба жили счастливо.

Я (Д. М.) познакомился с Дженифер и Рональдом, когда они пришли в наш университет, чтобы рассказать свою историю. Дженифер, получив прощение, освободилась от чувства вины. Ненависть Рональда, которую он испытывал к Дженифер из-за того, что она отправила его в тюрьму, тоже прошла, когда он простил ее. Теперь они путешествуют по миру, рассказывая людям о преимуществах прощения.

Чувство вины нередко приводит к депрессии, и психотерапия не достигнет успеха, если человек не попросит прощения и не простит сам. Но человеческое сердце испорчено и коварно (см. Иер. 17:9), оно неспособно прощать по-настоящему. Только Бог дает и желание делать доброе, и силы для этого (см. Флп. 2:13). Только обратившись к Нему, мы сможем прощать от всего сердца и принимать прощение, которое несет психологическое благополучие.

Божье прощение

*И да оставит злодей свой путь, нечестивец —
недобрые мысли свои, пусть все они к Господу
вернутся — Он их помилует, к Богу нашему —
Его прощение безгранично! (Ис. 55:7).*



Прощать чуждо человеческой природе. Простить по-настоящему возможно только под влиянием Святого Духа. Только Он может смягчить человеческое сердце так, что несовершенный человек дает другому человеку совершенное прощение.

Сегодняшний стих говорит нам о Божьем прощении. Это личный призыв к каждому. Господь призывает нас вернуться к Нему с уверенностью, что у Него мы найдем прощение и милосердие. Еврейское слово *равá*, переведенное здесь как «безгранично», выражает нечто огромное и находящееся в процессе непрерывного роста. Это лучший термин, который пророк мог бы подобрать, чтобы выразить идею встречи с великодушным Богом, Который смотрит не на размер греха, но на искренность человеческого сердца.

Тема Божьего прощения не раз поднимается в Писании, и для ее раскрытия используются различные сравнения, аллегории и притчи. История блудного сына (см. Лк. 15) — один из самых выдающихся и красивых рассказов, в котором описывается прощающий характер Бога. Это образы снега и белоснежной шерсти (см. Ис. 1:18), передающие абсолютную чистоту, обретаемую после прощения. Также нам сказано, что Бог прощает наши грехи и бросает их в самое глубокое место океана (см. Мих. 7:18, 19). Но никаких литературных приемов не будет достаточно, чтобы описать безграничное Божье прощение.

Одна из причин депрессии — чувство вины, порой необоснованное, как, например, когда кто-то чувствует себя виноватым, выжив в несчастном случае, в то время как другие погибли, или когда ребенок думает, что он виноват в разводе родителей. В других случаях вина действительно присутствует, человек испытывает угрызения совести за греховное поведение. В этом случае решение заключается в Божьем прощении.

Христианин, главный герой книги Джона Буньяна «Путешествие пилигрима», страдал от тяжести вины, которую нес на своих плечах. Увидев Голгофский крест, он почувствовал, как ноша соскальзывает с него и катится с холма, исчезая вдали.

Если у тебя проявляются признаки депрессии, потому что ты чувствуешь за собой вину, то смотри на Христа с раскаянием и верь обетованию: «Если же мы свои грехи признаём, то Бог, верный и праведный, прощает нам их и очищает нас от всякого нечестия» (1 Ин. 1:9).

Ты почувствуешь, как вина скатывается вниз, чтобы исчезнуть навсегда.



Доверие к Богу

Благословен тот, кто на Господа возложил надежды свои, упование его — Господь (Иер. 17:7).

Водной семье было три маленькие дочки, которые спали на одной кровати. Каждый вечер они менялись местами, чтобы никому не приходилось постоянно спать с краю или в серединке. Однажды мама заметила, что младшая дочка легла, не помолившись.

- И тебе не страшно спать, если ты не помолилась? — спросила мама.
- Нет, — ответила девочка, — сегодня я сплю не с краю, а в серединке.

Девочке было спокойно, потому что справа и слева ее охраняли сестры. Ход мыслей этой девочки может помочь взрослым понять, что такое доверие к Богу, — уверенность в том, что Он защищает тебя со всех сторон, и от этого рассеиваются страхи, сомнения и отчаяние.

Люди, предрасположенные к депрессии, склонны думать негативно, преувеличивать опасности и воображать наихудшие варианты развития событий. Так, например, женщина звонит своему мужу, он не отвечает, и ее тут же охватывает предчувствие катастрофы, она думает, что случилось нечто плохое, — сердечный приступ или несчастный случай. Или мужчина узнает, что у предприятия, на котором он работает, плохо идут финансовые дела, и делает вывод, что будет сокращение кадров и он окажется в списке увольняемых.

Библия многократно призывает нас доверять Богу, возможно потому, что это одна из главных нужд человека. Вот одно из таких мест: «Уповай на Господа всем сердцем своим, не полагайся на собственный разум» (Притч. 3:5). Еврейское слово *бинá*, переведенное как «разум», может означать еще и «мудрость, понимание, знание». То есть человек способен анализировать логически, быть знающим и разумным, но этого недостаточно. Боль, страдания и бессмысленность этого мира требуют полного доверия к Богу.

Доверие Небесному Отцу — лучший путь предотвращения депрессии и избавления от нее. Обстоятельства, в которых ты находишься, могут быть тяжелыми и ухудшать твоё состояние: серьезная болезнь, потеря работы, развод, личные и профессиональные неудачи. Если у тебя много проблем и забот, говори с верой:

«Когда страшно мне, я на Тебя уповаю. На Бога, обещаниями Которого хвалюсь я, — на Бога уповаю и ничего не боюсь»

(Пс. 55:4, 5).

Сила надежды

Чаяния праведников радуют сердце (Притч. 10:28).



Моей (Д. М.) детской мечтой был велосипед. Но купили мне его, только когда мне исполнилось тринадцать. На протяжении долгого периода ожидания я не раз разочаровывался. Но в то же время моя надежда радовала меня. Велосипед я мог получить только при условии хорошего поведения и соответствующих финансовых возможностях моих родителей. Поэтому нередко образ велосипеда придавал мне силы: я старался учиться и получать хорошие оценки, быть послушным, когда мои склонности толкали меня совсем в другую сторону, преодолевать искушения обмануть или поступить неправильно. Конечно, эта надежда не была возвышенной и идеальной, но для моего детского сознания она была хорошим стимулом.

Велосипед поддерживал во мне живую надежду и придавал энергии для того, чтобы делать то, что нужно. Интересно, что когда я наконец получил велосипед, то подумал, что теперь мне нужен новый стимул, чтобы направлять мое поведение: спортивная одежда, аксессуары для велосипеда или какая-то другая вещь, чтобы во мне жила надежда. Этот опыт был моим первым уроком о надежде.

Действительно, надежда — мощный стимул для того, чтобы продолжать жить и действовать. Депрессия характеризуется отсутствием надежды даже до такой степени, что человек впадает в отчаяние, ощущает полную безнадежность всего. Но Бог не хочет видеть Своих детей в такой ситуации. Он желает, чтобы Его создания жили, радуясь и надеясь. Поэтому в Библии столько слов о надежде, например, сегодняшний стих или этот: «Что унываешь ты, душа моя, и зачем беспокоишься? Уповай на Бога! Ведь я еще буду славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (Пс. 42:5).

Когда средневековый поэт и мыслитель Данте Алигьери (1265–1321) описывал ад в своей поэме «Божественная комедия», он представил себе надпись на входе туда, которая гласила: «Оставь надежду, всяк сюда входящий». Хотя мы понимаем, что дантовское описание ада не основано на Священном Писании, сам образ отсутствия надежды очень выразителен: это худшая из ситуаций, которые только можно вообразить.

Библия говорит нам о лучшей надежде (см. Тит. 2:13), надежде на возвращение Господа Иисуса Христа. Он придет, чтобы положить конец боли, несправедливости, смерти и начать новую, счастливую, вечную жизнь вместе с нами.

28
ноября

Высшая надежда

Вернутся на путь сей избавленные Господом; придут они на Сион с шумным весельем, и радость вечная их увенчает. Ликования и восторга они исполнятся, минуют дни печали и воздыхания (Ис. 35:10).

Одна старая раввинская легенда повествует, что когда Иосиф был правителем в Египте, в течение семи лет голода, то, хотя хранилища были полны зерна, возникли серьезные трудности. Люди приходили в отчаяние, лишившись быстрого доступа к хлебу, и думали, что погибнут от голода. Однако Иосифу пришла в голову идея, которая помогла поддерживать надежду и продолжать жить. Время от времени он приказывал бросать в Нил много соломы. Воды реки доносили соломинки даже до самых отдаленных районов страны, так все видели, что еще есть много зерна и никто не умрет от голода.

Примеры Божьей любви в повседневной жизни, даже если это мелочи, как соломинки в воде, поддерживают в нас надежду на то, что Христос придет, чтобы покончить с болью и печалью. Сегодняшний текст напрямую говорит о нескончаемом счастье искупленных и окончании дней грусти и печальных вздохов. Хотя это пророчество частично относится к возвращению в Иерусалим из плена, оно обращено и к нам, чтобы мы думали о Небесном Иерусалиме, где радость не кончится никогда благодаря искуплению в Иисусе Христе.

В некоторых исследованиях относительно депрессии говорится, что люди пожилого возраста, особенно мужчины, более склонны к депрессии, чем люди среднего возраста. Это объясняется упадком физических сил и близостью конца жизни, которые многих печалят и приводят в отчаяние. Однако для верующих последний этап жизни может быть совсем другим. Размышления о спасении в Иисусе Христе и надежда на вечную жизнь в радости и счастье, как обещает Библия, могут стать лучшим лекарством от депрессии.

В моменты, когда падаешь духом, скажи вместе с псалмопевцем: «Ты прибежище мое, защитишь меня в день бедствия и песнями избавления окружишь меня» (Пс. 31:7). Представь себе жизнь, полную счастья, размышляй о радости, которую обещает сегодняшний стих. Эта радость не только для будущего, пусть она будет твоей уже сейчас.

От печали — к радости

Придя на Сион, и поющие, и в хороводе танцующие скажут: «Все источники радости нашей в тебе» (Пс. 86:7).



В Священном Писании танцы упоминаются около двадцати раз в трех значениях: как неприемлемый языческий ритуал, как выражение радости и как форма богопоклонения.

Например, с одной стороны, мы видим израильтян, которые танцуют перед золотым тельцом (см. Исх. 32:19), и дочь Иродиады, танцующую перед Иродом на пиру (см. Мф. 14:6). Такие танцы осуждаются Богом. С другой стороны, мы читаем о том, как Мариам, сестра Аарона и Моисея, танцует вместе с женщинами, чтобы прославить Бога за переход через Красное море (см. Исх. 15:20), а Давид в ликовании танцует перед ковчегом (см. 2 Цар. 6:14). В псалмах и книге пророка Иеремии говорится о поклонении Богу с танцами и игрой на различных музыкальных инструментах (см. Пс. 149:3; 150:4; Иер. 31:4).

В сегодняшнем тексте танец — это выражение радости в движении. Современные танцы направлены на раскрытие сексуальности, а не на выражение радости. Последователи Христа, конечно, должны избегать таких развлечений.

«Ты причитанья мои обратил в ликованье», — пишет Давид (Пс. 29, 12). Истинное обращение от печали к радости происходит под влиянием Святого Духа. Эта радость не зависит от обстоятельств, мы видим это на примере первых христиан, которые радовались, несмотря на жестокие преследования: «принимали пищу с радостью и открытым сердцем, за всё прославляя Бога» (Деян. 2:46, 47). Люди радовались тому, что Бог принимает их: «Слыша это, язычники радовались и славили слово Господне, и уверовали все, кто избран был для вечной жизни» (Деян. 13:48). Надзиратель за Павлом и Силой «со всем домом своим... радовался тому, что обрел веру в Бога» (Деян. 16:34), хотя ему угрожало суровое наказание за произошедшее в тюрьме.

Бог превращает нашу грусть в ликование, уходят тяжелые чувства, мы наслаждаемся жизнью и радостно ожидаем Его пришествия. Источники нашей радости — в Господе.

Господь благословляет нас, если мы позволяем Ему, если говорим: «Готово — *решимости полно* — сердце мое, Боже, готово оно. Буду петь, воспевать Тебя буду» (Пс. 56:8).



Радость, которую никто не отнимет

Печальны вы теперь, но Я увижу вас снова, и радостью наполнятся сердца ваши, и этой радости вашей уже никто не отнимет у вас (Ин. 16:22).

Многие библейские тексты говорят об упадке духа и депрессии, о том, что от них страдают и верующие в Бога люди. Мы тоже порой видим у себя признаки депрессии, но нам надо помнить, что Иисус Христос избавляет нас от печали и депрессии.

Когда Иисус родился, ангелы ликовали, радовались Мария и Иосиф, пастухи, волхвы, Симеон и Анна. Во время Своего земного служения Иисус нес радость тем, с кем встречался, особенно самым нуждающимся. Радовался бывший прокаженный; радовались в доме сотника, слугу которого исцелил Иисус; радость была в Капернауме, когда Он исцелил тещу Петра и еще множество больных. Радовался исцеленный и прощенный паралитик; радовались двое прозревших, которые попросили Учителя о милости. Радовался мужчина, чья рука стала здоровой субботним утром в синагоге. Радость была в доме хананейки, которая попросила Иисуса о своей одержимой дочери. Радовалось множество людей, когда Иисус умножил хлеб и рыбу. Радостной стала жизнь человека, из которого Иисус изгнал бесов. Этот список можно было бы продолжать и продолжать, потому что Иисус совершил столько, что «если бы записать *всё* это подробно, думаю, *весь* мир не вместил бы написанных книг» (Ин. 21:25).

Иисус и сегодня приносит радость людям. Эта радость и для меня, и для тебя. Бог по-прежнему хочет, чтобы мы радовались общению с Ним и Его благословениям. Иногда враг вмешивается, и мы страдаем, но Иисус призывает нас поднять головы с уверенностью в том, что наша печаль обратится в радость (см. Ин. 16:20), что когда Он вернется, наше сердце наполнится счастьем, которое уже никто не отнимет у нас.



ДЕКАБРЬ

Спасение



Спаси! Погибаем!

*Приблизившись к Нему, ученики разбудили
Его. «Господи, — кричали они, —
спаси! Погибаем!» (Мф. 8:25).*

Рассказывают, что ребенком Уинстон Черчилль как-то отправился поплавать с сыном садовника Александром. Все шло хорошо, но внезапно Уинстон начал тонуть и звать на помощь. Александр бросился на помощь и вытащил его на берег. В благодарность за спасение сына семья Черчилль оплатила Александру обучение в университете — мальчик хотел стать врачом. Через много лет Уинстон и Александр снова встретились. Шла Вторая мировая война, скоро должна была состояться Тегеранская конференция. Черчилль уже был премьер-министром Британии, а его друг детства Александр Флеминг — лучшим врачом в стране, открывшим миру пенициллин. Незадолго до конференции Черчилль заболел пневмонией, и к нему позвали Флеминга. Лечение прошло хорошо, и выздоровевший Черчилль сказал: «Редко так случается, что дважды оказываешься обязан жизнью одному и тому же человеку».

Действительно, такое происходит нечасто. Собственно, и эта история считается выдумкой. Но верно то, что каждый из нас спасен не раз, и не два, а бесконечное множество раз одним Спасителем. Библия говорит, что Бог спасает нас от врагов и несчастий (см. Пс. 17:4, 28). Имя Иисус означает «Спаситель», и Он спасает нас от наших грехов (см. Мф. 1:21) и вечной смерти (см. 2 Тим. 1:10).

Иисус Христос не устает спасать человечество, зараженное грехом и утопающее в трудностях. Он приходит на помощь к взывающему, идущему на дно, оказавшемуся на грани смерти. Неважно, заслуживает ли этот человек спасения, сможет ли чем-то отплатить за него. На зов «Господь, спаси нас, погибает!» приходит ответ: «Я — Господь, Бог твой, Святой Бог Израиля, твой Спаситель» (Ис. 43:3).

Предопределенные

Он предопределил усыновить нас через Иисуса Христа по благовому расположению воли Своей (Эф. 1:5).



Размах крыльев гидросамолета *Hughes H-4 Hercules* составлял 98 метров, длина — 67 метров. Это был уникальный гидросамолет, построенный компанией *Hughes Aircraft* во время Второй мировой войны. Он мог взлетать с воды и садиться на воду. Уникальным его делало то, что он был практически полностью построен из дерева. Он мог перевозить на своем борту 750 человек и пересечь Атлантический океан.

De Havilland Comet был первым коммерческим самолетом, разработанным в конце 1940-х годов в Великобритании. Чтобы обеспечить его эффективность, все его части, элементы управления, контрольные приборы, носовая часть и даже мотор были тщательно проверены на разных самолетах. В результате получился крепкий, надежный самолет.

Beechcraft Starship, созданный в 1980-х годах выдающимся конструктором самолетов Бертом Рутаном и выпущенный корпорацией *Beech Aircraft*, был маленьким самолетом с футуристическим дизайном. Его строили из лучших материалов, и он обещал стать востребованным.

Эти три самолета, разные по конструкции и назначению, построенные из разных материалов, имели нечто общее — они были созданы для того, чтобы летать. Другими словами, им была предначертана судьба в небе. Однако не все они смогли успешно летать.

Сегодняшний стих говорит, что ты и я тоже предопределены. Бог «предопределил усыновить нас через Иисуса Христа». По Своей любви и доброй воле Он предопределил нас к спасению. Он дал нам все необходимое для этого: истину, праведность, Благоую весть, веру, молитву и Свое Слово. Он дал нам надежные доспехи (см. Эф. 6).

Однако даже будучи предопределенными к спасению, мы не будем спасены гарантированно. «Со страхом и трепетом достигайте спасения своего», — советует нам апостол Павел (Флп. 2:12). Нам еще предстоит подвиг веры (см. 1 Тим. 6:11, 12). Нам надо исследовать Писание (см. Ин. 5:39), бодрствовать и молиться, чтобы не впадать в искушение (см. Мк. 14:38), и быть послушными каждому слову, исходящему из уст Бога (см. Ин. 14:15).

Реши сегодня использовать все, что дает Создатель, для того чтобы исполнилось твое предназначение.



Неслыханное расточительство

Вы куплены, да какую цену! Пусть же тело ваше приносит честь Богу (1 Кор. 6:20).

Главный герой новозеландского фильма «Легенда о Джонни Линго», ставший успешным предпринимателем, приезжает на остров Кинивата в Полинезии, чтобы договориться с отцом девушки, на которой хочет жениться. На острове за жену надо отдать определенное количество коров, и все узнают, насколько ценна невеста. Две коровы — хороша жена, четыре или пять — превосходная. Джонни любит Махану, худую невзрачную девушку. Ее отец беспокоится, как бы она не осталась без мужа, и считает, что одной коровы за такую дурнушку достаточно. Джонни беседует с отцом, и тот просит трех коров в надежде получить хотя бы одну. Островитяне смеются — как может прийти в голову просить трех коров за Махану! Они ожидают, что жених возмутится, но Джонни говорит, что три коровы — высокая цена, но недостаточная для его Маханы, и предлагает восемь коров.

Восемь коров! Еще никто не доходил до такого расточительства! Договор заключен, и Джонни с Маханой уезжают с острова. Когда через некоторое время они возвращаются, Махана выглядит такой счастливой и прекрасной, что отец чувствует себя обманутым — надо было просить десять коров!

Теперь представь себе разговор на небе. Обсуждается цена за спасение павшего человека. Человек выглядит жалко, его плечи сгорблены от чувства вины, голова опущена от страха перед наказанием. Можно просто оставить его — сам по себе он мало чего стоит. Ангелы предлагают свои непорочные жизни, придавая необыкновенную ценность существу в таком плачевном состоянии. Да, несомненно, цена высока, но недостаточна для того, кто сотворен по образу Божьему. Иисус предлагает немыслимое — Он отдает Свою жизнь для спасения грешника. Сам Сын Божий готов на смерть ради нас! «Не тем, что преходяще, как серебро или золото, выкуплены вы из суетной жизни, которую унаследовали от отцов, но драгоценною кровью Христа, Агнца чистого и непорочного» (1 Петр. 1:18, 19).

Такое предложение было неслыханным расточительством. «Отдавая Иисуса, Господь отдал нам все небо. С человеческой точки зрения подобная жертва была бессмысленным расточительством. Рассуждая по-человечески, план спасения — это пустая трата милостей и средств» (Э. Уайт. Желание веков, с. 565).

Бог пошел на это из любви к нам, и сегодня ты можешь быть счастлив, зная и размышляя об этой любви, которая ничего не пожалела взамен ради твоего спасения.

Жизнь за жизнь

Никто не может превзойти любовь того, кто жизнь свою отдает за друзей своих (Ин. 15:13).



Водном сборнике биографий описана история двух друзей, Дамона и Финтия. Они были философами-пифагорейцами и жили в Сиракузах во время правления тирана Дионисия Младшего (IV в. до н. э.). Финтия осудили на смерть за покушение на Дионисия. Он попросил отпустить его на несколько дней, чтобы уладить свои дела, а Дамон согласился остаться в заложниках. Дионисий не мог поверить, что кто-то готов отдать свою жизнь за другого, и предупредил, что если осужденный не явится на свою казнь, казнен будет заложник.

Наступил день казни, а Финтий задерживался. Несмотря на насмешки, Дамон был спокоен, хотя ему говорили, что Финтий не вернется. Но, к всеобщему удивлению, Финтий появился. Дионисий был так поражен, что не стал никого казнить и попросил Финтия и Дамона принять его в дружеский круг.

Для грешника, нарушившего Закон Божий, есть только один приговор — смерть (см. Рим. 6:23). Всякий согрешивший должен умереть. Воровство, прелюбодеяние, жадность, обман, непочтение к родителям, пренебрежение к Богу — только некоторые преступления, заслуживающие высшей меры наказания. Кто захочет стать на наше место? Разве непорочный захочет умереть вместо грешника? Как мы можем избежать вечной смерти?

Библия рассказывает нам о Друге, Который готов помочь нам. Царь Вселенной решил занять наше место. Неважно, насколько велики грехи, Он хочет быть заступником для всех, кто примет Его, Он готов отдать жизнь ради нашего освобождения.

День суда приближается. У нас есть Христос, наш Друг, готовый сделать все ради нашего спасения. Нам не надо расплачиваться за наши грехи. Если мы живем с Ним, то будем оправданы в День суда.



Спасательная операция

Увы! Из плена смерти выкупиться никому не удастся, человек не сможет дать Богу плату за жизнь свою. Слишком высока была б для него цена выкупа, чтобы он смог откупиться (Пс. 48:8, 9).

5 августа 2010 года на шахте Сан-Хосе недалеко от чилийского города Копиапо случился обвал. Тридцать три шахтера оказались отрезанными от мира на глубине семисот метров. Тут же стали составлять план спасения, чтобы как можно скорее и безопаснее вызволить людей. Через семнадцать дней после аварии через скважину удалось получить записку с радостной вестью, наполнившей надеждой семьи шахтеров: «Мы чувствуем себя хорошо и находимся в убежище, нас 33». Еще сильнее была надежда шахтеров, которые теперь знали, что ради них развернулась спасательная кампания.

Чилийское правительство заявило, что не пожалеет средств ради спасения людей. Общая стоимость спасательной операции составила двадцать два миллиона долларов. С помощью специального бура проделывался шурф диаметром семьдесят сантиметров, за двадцать четыре часа проходили по двадцать метров. Наконец, 13 октября 2010 года, через шестьдесят девять дней после трагедии, шахтеры один за другим были подняты на поверхность. Вся страна следила за этим с замиранием сердца.

Эта спасательная операция может служить иллюстрацией того, что сделал Бог ради нас. Произошла трагедия, и человечество оказалось погребено под толщей греха. Больше не было прямого общения между Небом и землей. Но сразу же был составлен план по освобождению павшего человечества. Во-первых, было необходимо восстановить общение Неба и земли и проложить дорогу освобождения. Не было, нет и не будет другого способа, чтобы люди спаслись самостоятельно. Могли ли шахтеры проложить себе путь наверх и подняться по нему? Без помощи извне любые попытки были обречены на провал.

Будем славить нашего Бога, потому что во Христе нам открыт доступ к престолу Божьему. Иисус пришел в наш мир, чтобы спасти нас, и заплатил за наше спасение. Ты не можешь спастись сам, как бы ты ни старался. Но ты можешь выразить благодарность Тому, Кто по Своей доброте и милости спасает нас.

Избавлю детей твоих

Я войной пойду на тех, кто на тебя войной пойдет, и избавлю детей твоих (Ис. 49:25).



Дети для родителей — источник большой радости и заботы. Часто сердца матерей и отцов сжимаются из-за ситуаций, в которых оказываются их дети. Вокруг столько опасностей, что невозможно не беспокоиться. А сколько боли испытывают родители-христиане, когда сын или дочь сворачивают с Божьего пути, отвергают Бога и Его Слово, увлекаются человеческими теориями! Не менее больно видеть ребенка в плену наркотиков, преступности и безнравственности. Однако в Священном Писании есть обетования, исполнения которых мы можем ожидать; обетования, дающие утешение и облегчение родительским сердцам.

Уильям вырос в крестьянской семье и с детства знал, что такое бедность и тяжелый труд. Он рос здоровым, крепким и умным. По характеру он был независимым и думающим человеком. Его нравственность проявлялась в щедрости, простоте и скромности, привитых с детства матерью. Но, став взрослым, он попал под влияние деистических идей, которые противоречили Писанию. Постепенно он впитывал эту философию, теряя веру в Слово Божье и вечную жизнь. Будущее теперь казалось ему все мрачнее, мрачным становился и его характер, он часто жаловался и возмущался. Уильям не знал, как со всем этим справиться. После мучительных дней сомнений он взял в руки Библию и был поражен тем влиянием, какое оказала на него книга, которую он не считал богодухновенной. Не обошлось без борьбы, но в конце концов он признал истинность Слова Божьего, а Иисус Христос стал его лучшим другом. Уильям Миллер стал одним из великих религиозных реформаторов, который в XIX веке в США проповедовал о близости Второго пришествия Христа.

У каждого блудного сына есть любящий Отец, Который ждет его возвращения. Матерям и отцам, молящимся о спасении своих детей, дано обетование: «Подниму твоих сынов, Сион... Щитом для них будет Господь Воинств, а они превозмогут, попирают будут... В тот День Господь, их Бог, спасет их... как самоцветы в венце, будут искриться и сверкать они на Его земле» (Зах. 9:13–16).

Будем хранить в сердце Божьи слова, будем неутомимы в молитве и в свое время увидим исполнение Его обетований.



Кардинальное решение

И сделаю так, что между тобой и женщиной вражда воцарится и между потомками вашими продолжится; ее Потомок будет разить тебя в голову, а ты Его — в пяту (Быт. 3:15).

Американскому альпинисту Арону Ралстону пришлось принять трудное решение, когда его руку придавило куском скалы весом в триста шестьдесят килограммов. Это случилось в одном из каньонов Юты (США). Арон не впервые был в горах, после покорения гор высотой в четыре километра этот поход был легкой прогулкой. Тем не менее в какой-то момент он наступил на каменный выступ, который обломился, увлекая альпиниста с собой. Правая рука оказалась зажатой между стеной и камнем.

Арон был один, у него не было средств связи. О том, что пришлось пережить Арону, говорит название его автобиографической книги: «127 часов. Между молотом и наковальней». Небольшой запас провизии закончился через несколько дней. Надежды на то, что удастся высвободить руку или на то, что придет помощь, не оставалось. Ему грозила медленная смерть от обезвоживания. В этой критической ситуации Арон принял героическое решение — отрезать себе руку, чтобы сохранить жизнь. С помощью тупого ножа он перерезал себе кожу, мышцы, связки, кость и смог после этого пройти столько, пока не нашел помощь.

Одно и то же действие лишило его руки, но освободило. Как говорит сегодняшний стих, Бог в Эдеме сказал, что Христос будет ранен. На Голгофской горе Божий Сын оказался между небом и землей. Его руки были пробиты гвоздями — эти раны нанес Ему враг Божий. Но распятие, которое лишало Иисуса жизни, в то же время давало спасение человеку. Смерть Христа окончательно повергла сатану, а человек получил свободу и вечное искупление.

Нам тоже иногда приходится принимать кардинальные решения, чтобы спастись. Хотя расставание с привычками, неподходящими друзьями, с тем, что вредит нам, может быть болезненным, лучше расстаться с ними, чем потерять вечную жизнь. Иисус сказал: «И если глаз твой тебя на зло влечет, вырви его! Лучше тебе с одним глазом войти в Царство Божие, чем с двумя глазами быть брошенным в геенну» (Мк. 9:47).

От чего тебе надо освободиться сегодня? Какое кардинальное решение ты должен принять? Знай, что вечная жизнь дороже всего.

Шестнадцать минут на спасение

Ведь Бог говорит: «В благоугодное Мне время Я услышал тебя и в день спасения помог тебе». Вот ныне такое благодатное время, нынешний день — день спасения! (2 Кор. 6:2).



Представь себе сезон торнадо. Твой дом располагается как раз на «Аллее торнадо» — в области, где они чаще всего появляются. Только что включили сигнал предупреждения. Власти сообщают, что у тебя есть шестнадцать минут, чтобы укрыться, прежде чем торнадо обрушится на твой дом. Что сделаешь ты, имея так мало времени в запасе? Оставишь приготовления на последнюю минуту? Пренебрежешь предупреждением, сочтя, что власти преувеличивают опасность?

Это произошло 20 мая 2013 года. Торнадо со скоростью ветра в сорок километров в час обрушился на город Мур в Оклахоме. Благодаря системе предупреждения проживающие в этой зоне были оповещены за шестнадцать минут до катастрофы и могли спрятаться. Тысячи людей спасли свои жизни, укрывшись в надежных убежищах. Однако двадцать четыре человека погибли, и триста семьдесят были ранены.

В истории человечества была катастрофа намного масштабнее, она произошла во времена Ноя. О ней было известно за сто двадцать лет, у людей было достаточно времени подготовиться. День за днем Ной свидетельствовал, предупреждал о грядущем разрушении. Тем не менее допотопные люди не хотели верить предупреждениям, не хотели укрыться в ковчеге. Спаслись только восемь человек.

Две тысячи лет назад Иисус Христос и апостолы начали возвещать о событии невиданного масштаба: «И всё же придет День Господень, когда никто не будет ждать его. Тогда с шумом великим *обрушатся* и исчезнут небеса, распадутся раскаленные стихии и вся земля с делами *людскими* будет предана суду» (2 Петр. 3:10). Как и в прошлом, Бог предоставляет нам время для подготовки. Нет такого убежища, в котором мы могли бы скрыться в тот день. Нам надо положиться на Бога, Который защитит нас. Он хранит Своих детей во всех опасностях, их не коснутся катаклизмы дня Его пришествия.

Что будешь делать ты? Оставишь приготовления на последнюю минуту? Отвергнешь предупреждение как ложную тревогу? Помни: «Ныне *такое* благодатное время, нынешний *день* — день спасения!»



Человеческие усилия

На соревнованиях, как вы знаете, состязаются в беге многие, но награду получает только один. Бежите же так, чтобы получить (1 Кор. 9:24).

Около полудня 3 июня 2018 года началось извержение вулкана Фуэго в Гватемале. Столб из дыма, пепла, камней и газов поднялся на километровую высоту, а затем вся эта масса обрушилась на склоны, оставляя на своем ходу безжизненную раскаленную серую поверхность.

Рубен Дарио возвращался в то воскресенье с работы, когда ему позволила жена. От ее слов Рубен содрогнулся:

— Беги. Спасай свою жизнь, мы уже мертвы!

Но Рубен не был готов сдаться:

— Держись, я вытащу тебя, только держись, слышишь!

Место катастрофы было оцеплено, и спасатели сказали молодому человеку, что поиски не имеют смысла, что все жители деревни мертвы. Им не удалось убедить Рубена. Более того, несколько солдат и полицейских пошли вместе с ним. В результате удалось спасти тридцать семь человек, в их числе жену и детей Рубена.

Однако все усилия были бы напрасными без одновременного Божьего вмешательства. Эти тридцать семь человек укрылись в доме местного пастора. Вокруг было темно, воздух был отравлен вулканическими газами, а по земле ползла лава. Жар стоял невыносимый. Они молились, но уже были готовы сдаться. Внезапно подул слабый ветер, и они смогли увидеть небо. Это придало им сил, они свалили стену, чтобы выйти. И тут пошел мелкий дождик. Среди лавы они различили дорожку, по которой дошли до того места, куда удалось пробраться Рубену и остальным спасателям.

Рубен приложил все силы ради спасения близких. Верно, что никаких человеческих усилий не было бы достаточно в этой истории, но соединение человеческих усилий и Божественной силы привело к невероятному счастливому исходу. Рубен Дарио старался как мог. Люди молились изо всех сил, держались и не сдавались. Все отчаянно боролись, как если бы результат зависел исключительно от них, с надеждой, что Бог благословит их усилия.

Спасение человека возможно только благодаря Божьему вмешательству. Тем не менее работа по спасению душ требует усердия от людей, участвующих в ней. «Секрет успеха заключается в союзе Божественной силы с человеческими усилиями. Великих успехов достигают те, кто безоговорочно полагается на руку Всемогущего» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 509).

В одно мгновение



Разве Я не могу поступить с тобой, народ Израилев, как этот гончар? — сказал Господь. —

Ведь ты, народ Израилев, в Моей руке — словно глина в руке гончара (Иер. 18:6).

Представь, что сборная по футболу твоей страны проигрывает матч и выбывает из чемпионата. У футболистов спрашивают, каковы причины проигрыша, и мнения разделяются: одни утверждают, что арбитр был настроен против команды, футбольное поле было не в лучшем состоянии, и стояла жара. Другие признают, что недостаточно тренировались, мало отдыхали перед игрой и играли неслаженно. Учитывая все ответы, как команда может подготовиться, чтобы в следующий раз одержать победу? Первая группа почти ничего не может сделать. У них пассивная позиция, для них все зависит от обстоятельств и чужой воли. Вторая группа занимает более активную позицию, потому что натренированность, отдых и слаженность зависят от них самих.

В психологии восприятие происходящего в нашей жизни называется локусом контроля. Внешний локус контроля — это когда причины ищутся во внешних факторах, внутренний локус контроля — это поиск внутренних причин.

Сегодняшний библейский стих говорит о двух возможных результатах в жизни верующего: с одной стороны, разрушение и гибель, с другой — рост и жизнь. Как ты думаешь, от чего все зависит?

Многие полагают, что результат зависит только от Бога, так что они чувствуют себя пассивными марионетками в руках Бога. Но ведь Бог Писания не капризный и своевольный управитель.

Да, наша жизнь в руках Бога, как глина в руках гончара, но у нас в отличие от глины есть способность выбирать. Твоя воля, твои решения позволяют Богу действовать. От тебя зависит, выберешь ли ты следование за Богом, примешь ли Его волю в своей жизни. Если да, то Он сделает из тебя совершенный сосуд.



Свободные от плохих привычек

Может ли нубиец изменить цвет своей кожи или леопард свестит свои пятна? Так и вы, привыкшие творить зло, делать добро не можете (Иер. 13:23).

«У меня есть мечта» — так называется речь Мартина Лютера Kinga, произнесенная им во время Марша на Вашингтон за рабочие места и свободу 28 августа 1963 года. Основываясь на Библии, Декларации независимости США, Конституции США и Манифесте об освобождении рабов, он подчеркнул необходимость перемен, преодоления дискриминации и расовой интеграции. Он предвидел день, в который равенство людей станет реальностью, все смогут работать вместе, не оглядываясь на цвет кожи или религию, когда люди объединятся как братья. Мартин Лютер King говорил убежденно, с надеждой и уверенностью, что перемены неизбежны.

Похожие речи произносили разные люди на протяжении истории человечества, говорили о необходимости перемен и возможностях для них. Однако эта мечта еще далека от осуществления. И мы должны спросить себя: есть ли у человека достаточно ресурсов, чтобы измениться и поднять себя выше?

Сегодняшний стих говорит, что есть предел для изменения человека. Привыкший делать зло не может перемениться сам. Воспитание, культура или психотерапия могут изменить человеческое поведение, но они не в силах изменить его душу, не могут изменить природу человеческого сердца, ни тем более дать ему спасение.

Осознавая наши ограничения, апостол Павел восклицает: «Несчастный я человек! Кто избавит меня от сего тела, из-за греха смерти *подверженного?*» (Рим. 7:24). Он понимал, что даже желая делать добро, он не может делать его. Но апостол сразу же указывает на источник своей силы: «Кто, кроме Бога?! Благодарю Его через Господа нашего Иисуса Христа!» (ст. 25).

Возможно, ты борешься против вредных привычек, пытаешься изменить свое поведение или образ мышления. Если так, то помни: «Бог предоставляет право выбора, и мы должны им пользоваться. Мы не в силах изменить свои сердца, управлять своими мыслями, побуждениями и привязанностями. Сами мы не в силах очиститься настолько, чтобы стать пригодными для служения Богу. Но в наших силах избрать служение Богу, подчинить Ему нашу волю, и тогда Он будет производить в нас и хотение, и действие по Своему благоволению. Таким образом Христос станет управлять всем нашим естеством» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 176).

Свободные от уныния



Первосвященник, Коего имеем мы, не из тех, кто не знает сострадания к нам в слабостях наших; нет, Он ведь и Сам был искушен во всем, подобно нам (правда, не согрешил Он при этом) (Евр. 4:15).

Уныние — это недостаток энергии, силы, воли для того, чтобы что-то делать. Оно ассоциируется с печалью и отсутствием мотивации. Уныние может возникнуть от плохой новости, долгого страдания, потери, разочарования. Некоторые люди предрасположены к унынию, у других оно становится трудно искоренимой привычкой. Как бы то ни было, настойчиво прилагая усилия и находя помощь, мы можем освободиться от него.

Вот некоторые практические советы:

- 1) Прими решение победить уныние. Твой настрой зависит от твоего желания, поэтому не уступай унынию. Бог поможет тебе в твоих усилиях. Одержав победу над унынием, ты станешь сильнее.
- 2) Фокусируйся на обнадеживающих мыслях. Можешь записать их в блокноте или повесить на видные места, чтобы вспоминать каждый раз, когда будет нужно.
- 3) Прославляй Бога в пении.
- 4) Вдохновляйся Божьими обетованиями и делись ими при каждой возможности. Твои мысли и чувства укрепляются, когда ты выражаешь их.
- 5) Помоги тому, кто нуждается больше тебя: «Когда будешь жертвовать собой ради голодного и насытишь страждущую душу, тогда свет твой воссияет во тьме и мрак твой в полдень обратится» (Ис. 58:10).
- 6) Помни, что Иисус — великий Врач, Он может исцелить любой недуг — физический, психический или духовный. Он страдает нашим слабостям и благословляет усилия, которые мы прилагаем, чтобы избавиться от уныния.

Если ты полагаешь, что твои страдания оправдывают твое уныние, то вспомни, что апостол Павел наставлял филиппийцев радоваться в Господе, когда сам находился в холодной и сырой тюремной камере в Риме, ожидая смертной казни (см. Флп. 4:4–6).

Если тебе кажется, что Господь медлит с ответом на твои молитвы, помни, что Ной трудился и проповедовал сто двадцать лет. Он не колебался в вере среди засилья зла.

Если сейчас ты испытываешь чувство вины за свое уныние, вспомни, что «кровь Иисуса... очищает нас от греха, каким бы он ни был» (1 Ин. 1:7).



Свободные от уныния

Но Я принесу исцеление этому городу и восстановлю его. Я дарую им исцеление, и они наслаждаются благополучием и правдой (Иер. 33:6).

Крису Варку было двадцать шесть лет, когда у него обнаружили рак на третьей стадии. Ему удалили треть кишечника. Дальше последовала химиотерапия, которая не гарантировала ни улучшения состояния, ни что он проживет дольше пяти лет. Крис решил изменить свой стиль жизни. Вегетарианская диета пришла на смену гамбургерам и шашлык, травяные настои, сауна и физические упражнения улучшили кровообращение, витамины укрепили организм. Но главное, Крис черпал силы из Священного Писания для того, чтобы продолжать бороться, и по милости Божьей через некоторое время он победил смертельную болезнь.

Мир полон боли. Человечество болеет и слабеет. Стресс, загрязнение окружающей среды, трансгенные продукты подрывают наше здоровье. Если к этому добавить вредные привычки и плохую наследственность, то вероятность заболеть увеличивается в несколько раз. Однако мы не должны отчаиваться. Христос являет Свою исцеляющую силу и сегодня, как было, когда Он ходил по Галилее.

Почему мы не просим об исполнении Его обетований, чтобы освободиться от болезней? Почему не используем лекарства, которые Он предлагает для нашего восстановления? Суть Евангелия — в полном исцелении — духовном, психическом и физическом. Спаситель хочет, чтобы мы воспользовались Его силой.

Многие могут вернуть себе здоровье или сохранить его, если будут пользоваться Божьими лекарствами, которые Он дает нам через природу. Вода, физические упражнения, чистый воздух, здоровое питание, солнце, умеренность, отдых и доверие к Богу — лучшие средства для сохранения и восстановления здоровья.

Все могут воспользоваться этими лекарствами и улучшить свое состояние, но не все исцеляются полностью. Апостол Павел, силой Божьей исцелявший людей, не исцелился от своей болезни. В своих посланиях он упоминает о некоей «мучительной занозе» (см. 2 Кор. 12:7, 8), от которой он трижды просил Господа избавить его, но получил ответ: «Довольно тебе благодати Моей, ибо сила [Моя] в полноте своей проявляется в тех, кто немощь свою осознал» (ст. 9).

Несомненно, Христос — источник здоровья и сил, тем не менее Его пути непостижимы. Естественно, что верующий желает быть здоровым, но Господь может сказать нам, что для нас довольно Его благодати. И осознавая нашу немощь, мы можем ожидать, что Его сила в полноте проявится в нас.

Божье молчание

*Господь, Бог твой, с тобою ныне! Воитель
сильный дарует тебе победу; возрадуется
Он, в Своей любви к тебе Он обретет покой
и ликовать с тобою будет (Соф. 3:17).*



В своей книге «Дела любви» пастор Дэвид Кантер рассказывает историю Донни Гейтса, которого парализовало в тридцать один год в результате несчастного случая на работе. Ему пришлось пройти через несколько операций на позвоночнике, и финальный диагноз был неутешительным — спинной мозг был поврежден, поэтому остаток жизни он проведет в инвалидной коляске, не чувствуя нижнюю часть тела.

Как ты думаешь, Бог может сегодня исцелить паралитика? Через девять лет Донни узнал о библейских обетованиях об исцелении. Он размышлял над ними, и у него появилась уверенность, что есть воля Божья на то, чтобы он исцелился. Надо было только ждать. Как это будет? Чувствительность вернется постепенно или как-то утром он проснется и встанет? Или все произойдет в день, когда вернется Иисус? Чем больше он вчитывался в обетование, тем крепче становилась его вера. Он уже предчувствовал, как ходит, бегаёт, служит Богу. Однажды он почувствовал, что может пошевелить пальцами ног. Через несколько дней он уже чувствовал ноги. Его состояние улучшалось, и через некоторое время он снова начал ходить. Слава Богу за это!

Подумай теперь о тысячах людей, которые страдают и просят Бога о здоровье, но не выздоравливают. Может, им не хватает веры или они отделились от Бога? Почему Бог отвечает молчанием на молитвы страдающих? Да, есть случаи, когда Бог молчит. Иов был поражен язвами с головы до ног, испытывал мучения, взывал к Богу, но Бог молчал (см. Иов. 7:5). Аввакум был огорчен и не понимал, почему Бог не вмешивается (см. Авв. 1:13). Иисус истек кровью на кресте, но Его Отец молчал (см. Мф. 27:46).

Мы можем укрепиться в вере, зная, что Бог был с нами во время страданий. «Господь, твой Бог, с тобою *ныне!*» — утверждает сегодняшний стих. Знание, что Бог с нами, когда нам трудно, облегчает душу. Огорченное сердце может найти утешение, если будет помнить, что Господь поддерживает тех, кто находится на одре болезни и делает мягкой их постель (см. Пс. 40:4).

Если ты переживаешь от того, что Бог не отвечает на твою молитву, не теряй веры, ожидай с терпением того дня, когда Господь тебе поможет. Проходя испытания, продолжай верить. Помни: если Бог молчит, Он делает это из-за любви к тебе.



Свободные от тревог

Не устрашится он вести худой, спокойно сердце его — Господу он доверился (Пс. 111:7).

Тревога — распространенное состояние современного человека. Нестабильность во многих сферах жизни, неуверенность в завтрашнем дне, страх перед будущим — все это порождает и усиливает тревогу. Тревога сказывается на физическом и психическом состоянии и может проявляться, например, в расстройстве сна, проблемах с пищеварением, раздражительности, головных болях, снижении сексуального влечения, неспособности справляться с трудностями. Тревожное расстройство наблюдается примерно у 15 % людей, женщин среди них больше. Как можно освободиться от тревоги?

Психологи рекомендуют некоторые базовые стратегии: расставить приоритеты, вести упорядоченный образ жизни с регулярным расписанием сна и питания, заниматься физическими упражнениями, ручным трудом, применять техники расслабления, обращать больше внимания на положительные моменты.

У Сюзанны было достаточно поводов для тревоги. Она рожала девятнадцать раз, девять детей умерли при родах или в младенчестве, а один из выживших был инвалидом. У нее были финансовые проблемы, росли долги. Затем в доме случился пожар, и семья оказалась зимой на улице. Несмотря на все это к Сюзанне, которая была женой священнослужителя, каждый день приходили люди за советом, утешением и помощью. У Сюзанны было много обязанностей, и она исполняла их с энтузиазмом. Как у нее получалось не тревожиться?

Эта женщина знала, какая перед ней стоит цель, — воспитать своих детей для вечности. Она была очень методична: для всего было свое время — для сна и учебы, еды и работы по дому. В семье царила радостная атмосфера. Сама Сюзанна ежедневно посвящала два часа изучению Библии и размышлениям над ней. В это время она беседовала с Богом, как с другом, принося свои проблемы и желания к Его ногам. В Библии она находила поддержку в своих нуждах и черпала силы, чтобы жить дальше. Два раза в день она собирала детей на семейное богослужение.

С Божьей помощью Сюзанна достойно воспитала своих детей, двое из которых внесли значимый вклад в дело Божье: Чарльз Уэсли написал более пяти с половиной тысяч христианских гимнов, некоторые из них исполняются до сих пор, а Джон Уэсли стал выдающимся богословом и проповедником.

Попробуй последовать методу Сюзанны, чтобы быть свободным от тревог.

Свободные от тревог

Ангел же Господень возразил сатане: «Господь да осудит тебя, сатана! Он, избравший Иерусалим, осудит тебя! Не подобен ли этот человек головне, из огня выхваченной?!» (Зах. 3:2).



Пожар в доме семьи Уэсли начался около одиннадцати часов ночи 9 февраля 1709 года. Пламя быстро охватывало дом. Крики с улицы «Огонь! Огонь!» разбудили супругов. Сюзанна и Самуэль вывели на улицу всех детей, кроме пятилетнего Джона. Он спал на верхнем этаже, и к нему уже невозможно было пробраться через стену огня. Семья встала на колени и молилась Богу о спасении ребенка. Джон выглянул из окна, его увидели, один мужчина забрался на плечи другому, и мальчика вытащили за мгновение до того, как обрушилась крыша.

Джон оказался подобен головне, выхваченной из огня, и мать с тех пор говорила сыну, что у Бога есть особое предназначение для него. Хотя семья была бедной, Джон учился в хорошей школе, а затем — в Оксфордском университете.

Это были трудные времена для британского общества — бедность, распущенность нравов, насилие, эпидемии. Джон вставал рано, чтобы предстать перед Богом, приобретал мудрость, чтобы помогать самым бедным и нести им весть о спасении. Чтобы дойти до людей, он преодолевал пешком или верхом на лошади большие расстояния. Его не останавливали ни дождь, ни снег. В течение пятидесяти четырех лет он в среднем ежегодно проходил по семь тысяч километров и говорил по семьсот восемьдесят проповедей. Джон Уэсли написал двести восемьдесят книг, учил взрослых и детей, богатых и бедных, что религия заключается не в ритуалах или методах, а в жизни с Богом.

Каждый покаявшийся грешник — головня, выхваченная из огня. Если он может освободить от власти огня, как это было с Мисаилом, Ананией и Азарией, то может освободить нас от всякого зла. Какая бы безнравственность ни царил в мире, она не затронет того, кто неразлучен с Богом. Более того, его жизнь вдохновит других обратиться к Господу.

Ты радуешься тому, что спасен для вечности? Ты чувствуешь себя свободным от зла? Бог откроет тебе твое предназначение — тебя наверняка ждет благородная миссия.



Свободные вчера, сегодня и завтра

Он и избавил нас тогда от такой великой напасти и еще не раз избавит: Тот, на Кого мы надеемся, спасет нас и впредь (2 Кор. 1:10).

-Дети, дети! — позвала Лорена. — Мне нужна ваша помощь! Пересчитайте-ка, сколько тут денег!

Мальши с удовольствием принялись разбирать монетки и считать их:

— Десять... тридцать... шестьдесят, семьдесят, восемьдесят, восемьдесят два!

Что бы ни задумала мама, монет было не так уж и много.

— Дети, — сказала Лорена, — это все, что у нас есть, и я не знаю, когда еще получу деньги. Мы с папой потеряли работу. Но мы хотим, чтобы вы помнили: Бог нас не оставит. Вы сами увидите.

Шли дни, и Бог ни разу не подвел семью. Не было дня, чтобы они остались без еды. Через несколько лет опять наступили трудные времена, снова безработица, на счетах ни копейки, а дети подросли, выросли и расходы. Лорена плакала, думая о настоящем и будущем. И тогда в ее памяти всплыла давняя сцена: она и дети считают монеты. Сколько благословений было получено с тех пор! Зачем печалиться и плакать? Разве Бог не хранит их?

Лорена вытерла слезы и сказала себе: «Бог помогал нам в прошлом, и для будущего у Него есть чудесные обетования. Это момент жизни, когда человеческие возможности исчерпаны. Это время утвердиться в вере. Я не буду унывать, я еще раз стану свидетелем нежной Божьей заботы».

Моменты жизни, в которых мы бессильны, — это идеальная ситуация для Божьего вмешательства. Для некоторых такими моментами будут экономические трудности, для других — семейные неурядицы или проблемы со здоровьем. Какими бы ни были обстоятельства твоей жизни, помни, что Бог все держит под контролем. Возможно, ситуация не изменится сразу же, но будь уверен, что Господь может изменить твой взгляд на нее.

Вспомни сегодня, как Бог избавлял тебя от напастей в прошлом. Тот, на Кого ты надеешься, спасет тебя и впредь. Пусть Бог прямо сейчас наполнит тебя надеждой и радостью в ожидании исполнения Его обетований.

Спасающая любовь



Но по великой любви, какую возлюбил нас Бог, преисполненный милости, Он всех нас, духовно мертвых по греховности нашей, оживотворил со Христом — благодатью и вы спасены были! (Эф. 2:4, 5).

Психолог Рене Шпиц в середине XX века провел впечатляющее исследование относительно развития детей. Он сравнивал две большие группы. В первую входило двести двадцать детей из воспитательного учреждения, находящегося при тюрьме, в котором дети находились вместе со своими матерями-заключенными. В другой группе был девяносто один ребенок, эти дети находились с матерями до трех месяцев, а потом матери отправились в тюрьму, а дети остались с воспитателями в группах по десять детей. В обеих группах гигиенические условия и питание были примерно одинаковыми, но дети второй группы были лишены эмоциональной связи с матерью. Это приводило к высокой смертности в этой группе — 37 % детей умерли в возрасте до двух лет, у остальных наблюдались серьезные задержки в физическом и психическом развитии. Но те, кто возвращался к своим матерям, восстанавливались без особых проблем.

В этом исследовании Шпиц открыл важный принцип развития человека — невозможно жить без любви. Беззащитный ребенок умирает без любви. Но что такого есть в любви, что она спасает жизни?

Речь о бескорыстной любви, свободной от эгоизма, которая ищет только блага для любимого. Это жертвенная, терпеливая любовь, полная добра. Она не ведет счет ошибкам и готова прощать, никогда не теряет надежды и все переносит (см. 1 Кор. 13:4–7).

Возможно, твои родители не дали тебе много любви. Тот, кто был лишен любви в детстве, может чувствовать себя уязвимым, и ему может быть трудно любить самому. Но наш Небесный Отец способен возместить то, чего нам не хватило в прошлом. Как дети, которых возвращали матерям, восстанавливали свое здоровье, так и мы выздоравливаем, вернувшись к Отцу, Который исцеляет наше раненое сердце и вытесняет из него страх (см. 1 Ин. 4:18).

Помни, Он возлюбил нас и подарил нам спасение и вечную жизнь.



Спасение в избытке

*Израиль, уповай на Господа, ибо у Господа —
любовь неизменная, и Он всегда готов
на щедрый выкуп (Пс. 129:7).*

Сюжет научно-фантастического фильма «2012» строится вокруг конца света, будто бы предсказанного в календаре майя. Люди ожидают разрушения планеты от смещения полюсов. Землетрясения и цунами, извержения вулканов и исчезновение целых городов, смещение коры земного шара и образование разломов происходят по всему миру. Гибель грозит всем людям и животным на планете, но на Тибете в строжайшем секрете уже строят три космических «ковчега», вмещающих четыреста тысяч человек. Место в таком корабле можно купить за баснословную сумму или за выдающиеся заслуги. Главному герою предстоит преодолеть множество препятствий, чтобы в последний момент попасть в один из «ковчегов», причем тайно, так как билета у него нет.

«Разорена будет вся земля, от края ее и до края!» — возвещает пророк (Иез. 7:2). Как ты думаешь, многие ли спасутся или только те, кто делами и усилиями заплатили за право быть в числе спасенных?

Библия учит, что Бог приготовил достаточно места, чтобы спаслись все. Благодаря заслугам Христа у нас есть право на вход в Царство Божье (см. 2 Петр. 1:11). Он заплатил за все человечество, и всякий, верующий в Него, имеет жизнь вечную (см. Ин. 3:16). Нет причин сомневаться в этом.

Иисус просит убеждать людей, чтобы они приходили к Нему (см. Лк. 14:23).

Некий молодой человек печалился, потому что считал, что совершил грех против Святого Духа. Он любил Бога, и его охватывал ужас при мысли, что он не сможет войти в Его Царство. Ему надо было положиться на слова Христа: «Никого из приходящих ко Мне Я не отвергну» (Ин. 6:37). Он не понимал, что это Святой Дух зовет его, говорит ему «о грехе, и о праведности, и о Божьем суде» (Ин. 16:8), что его грех был уже прощен, как только он осознал его и покался.

Поблагодари Бога за Его готовность спасать, за то, что Он приготовил нам Царство, и за то, что мы можем войти в него благодаря заслугам Иисуса Христа.

Спасен навечно

Но Израиль будет спасен Господом, и спасение это пребудет вечно, не постыдится он, не посрамится во веки веков (Ис. 45:17).



Было три часа утра. Карлос стоял на шоссе, ожидая, что кто-нибудь подвезет его. Шел мелкий дождь, молодой человек промок и замерз. Черный асфальт и ветви деревьев, нависавшие над обочиной, подчеркивали темноту ночи. Вдали виднелись огни какого-то населенного пункта. Хотя окружающий мир казался безрадостным, Карлосу не было грустно. Его мысли направлялись туда, где, согласно Божественным обетованиям, он скоро окажется. Вместо черного асфальта — золотые улицы (см. Откр. 21:21). Река с кристально чистой водой, текущая от престола Божьего, вместо дождевого потока (см. Откр. 22:1). По обоим берегам — дерево жизни, приносящее плоды и дающее листья для исцеления (ст. 2). Там больше никогда не будет ночи, потому что Сам Бог будет освещать город и царствовать в нем навеки (ст. 5).

Реально ли то, что он себе воображает? Ты веришь в реальность Небесного Иерусалима? Бог призывает нас и жить по вере, и использовать разум, чтобы принимать лучшие решения. С логической точки зрения мы можем сказать, что есть только два варианта относительно реальности Бога и новой земли — это правда, или это неправда. С другой стороны, есть только два варианта твоего отношения к реальности существования Бога и новой земли — ты либо веришь, либо не веришь. Теперь, если составить сочетания этих вариантов, получится следующее.

1. Это неправда, но ты веришь в это. В результате ты живешь как Карлос, с надеждой, но веря в иллюзию, которая умрет вместе с тобой.

2. Это неправда, и ты в это не веришь. Ты живешь без надежды и, возможно, без смысла в жизни.

3. Это правда, но ты не веришь в это. Прожив жизнь без надежды, ты потеряешь все.

4. Это правда, и ты веришь в это. Представь, насколько это замечательно! Твоя жизнь полна надежды, и в конце пути ты получаешь счастливую вечность!

Верить или не верить — это твой выбор. Подумай об этом, опираясь на логику и здравый смысл, и прими решение. Вечное спасение заслуживает того, чтобы серьезно о нем задуматься.



Свободные от обмана

Дух ясно говорит нам, что в последующие времена иные отпадут от веры, внимая духам-обольстителям и учениям бесовским, порожденным лицемерием лжецов, потерявших всякую совесть (1 Тим. 4:1).

Когда я (Д. М.) изучал Библию с группой женщин-заклученных, одна из них рассказала впечатляющий опыт. Ее пятилетний племянник умер, но в день погребения, когда его тело уже лежало в гробу, все члены семьи утверждали, что видели, как он бежал по коридору дома. Для женщины этого было достаточно, чтобы она поверила, что ребенок остался где-то рядом. Но насколько можно верить нашим ощущениям? Можно ли верить нашим органам чувств?

Для психологии давно не секрет, что на восприятие влияет множество факторов, например, эмоции, физическое состояние, наши ожидания и мотивация. Исследования доказали, что места, куда мы хотим попасть, кажутся нам более далекими, если мы устали или несем что-то тяжелое. Гора кажется выше, если слушаешь грустную музыку или идешь один. На наше восприятие влияют физические и неврологические факторы, а также употребление определенных веществ. В итоге можно утверждать, что наши органы чувств легко обмануть, так что не все таково, каким кажется.

Даже если не учитывать уязвимость нашего восприятия, Библия предупреждает нас о князе лжи, великом драконе, древнем змее, называемом дьяволом и сатаной, обманывавшем всю Вселенную (см. Откр. 12:9). Он может являться в облике умерших людей: «Оно и неудивительно: ведь и сам сатана принимает вид ангела света» (2 Кор. 11:14). Бог прямо предупреждает нас: «А также не должно быть среди вас... ни тех, кто вопрошает духов... или того, кто вызывает мертвых» (Втор. 18:10, 11).

Искать общения с мертвыми — значит искать общения с сатаной, который предстанет в облике умершего, чтобы обмануть и погубить. Вера в то, что мертвые пребывают в сознании и могут общаться с живыми, — дверь в мир тьмы. Враг Божий продолжает обманывать людей, убеждая в той же лжи, что и в Эдеме, что они не умрут (см. Быт. 3:4). Но приговор един для всех грешников: «Тот, кто согрешил, тот и погибнет» (см. Иез. 18:20).

Однако для всякого верующего в Иисуса Христа есть надежда. Он сказал: «Я — воскресение и жизнь. Верующий в Меня будет жить, даже если умрет он» (Ин. 11:25).

Смерти больше не будет

Отрет Он все горькие слезы с очей их: не будет уже смерти, ни скорби не будет больше, ни крика, ни боли, [ибо] всё прежнее ушло (Откр. 21:4).



Один из самых трудных моментов в жизни — потеря близкого, любимого человека. Нелегко воспринять и неизбежность собственной смерти. Многие тяжело страдают от таких потерь, другие переносят их со спокойствием. Что может повлиять на наши переживания?

Исследовательница Эунджонг Ко из Государственного университета Сан-Диего (Калифорния, США) изучала факторы, влияющие на «хорошую» или «плохую» смерть проживающих в доме престарелых. Участников исследования (двадцать один человек) спросили о физическом, эмоциональном, социальном и духовном благополучии. В результате выяснилось, что основными факторами, делающими смерть «хорошей», являются:

1. Умереть спокойно (например, во время сна).
2. Иметь значимую духовную связь (например, личные отношения с Богом).
3. Примириться со значимыми людьми (решить семейные конфликты, простить друзей и т. п.).

Интересно отметить, что Бог именно через такие элементы помогает нам спокойно встретить смерть. Согласно словам Иисуса, смерть можно сравнить со сном (см. Ин. 11:10–14). В Священном Писании говорится, что это сон, в котором нет памяти, эмоций и действий: «Мертвые ничего не знают... И любовь их, и ненависть, и ревность их — всё исчезло давно, и вовек непричастны они к тому, что творится под солнцем» (Эккл. 9:5, 6); «Ведь мертвые о Тебе не помнят. Кто в могиле воспевает хвалу Тебе?» (Пс. 6:6); «Не мертвые прославят Господа, не те, кто нисходит в *страну* молчания» (Пс. 113:25).

С другой стороны, поддержание личных отношений с Богом и прощение своих преследователей помогло Стефану, одному из первых диаконов апостольского периода, со спокойствием принять даже мученическую смерть (см. Деян. 7:55–59).

Иисус Христос был мертв, воскрес и имеет власть воскрешать всякого, верующего в Него (см. Ин. 3:16; Рим. 14:9; Откр. 1:18). Апостол Павел написал, что «первыми воскреснут умершие во Христе» (1 Фес. 4:16). А апостол Иоанн видел, что на новой земле не будет ни плача, ни стона, ни боли. Пусть это будет нашей надеждой.



Вера, которая спасает

Он же изрек: «Дочь Моя, вера твоя спасла тебя. Ступай с миром и будь свободна от страданья твоего!» (Мк. 5:34).

Иисус направлялся в дом Иаира, за Ним следовало множество людей. Среди толпы была и женщина, которая уже двенадцать лет страдала от изнуряющей болезни. Все, что у нее было, ушло на врачей и лекарства, но вот однажды она услышала о Христе и Его чудесах. У нее появилась надежда, она поверила, что исцелится. Людей вокруг Иисуса было так много, что ей было трудно подойти к Нему, не то что попросить об исцелении. И вот наконец она оказалась от Него на расстоянии вытянутой руки.

Столько разочарований позади, и вот освобождение так близко. Она решительно сказала себе: «Исцелена буду, если хоть к одежде Его прикоснусь» (Мк. 5:28). Она протянула руку и дотронулась до одежды Иисуса. В то же мгновение она почувствовала, что свободна от своей болезни. Это было все, о чем она мечтала; теперь, здоровая и полная сил, она могла тихо уйти. Но Иисус не хотел, чтобы это исцеление прошло незамеченным. Он нашел в толпе ту, что прикоснулась к Нему с верой, выслушал ее свидетельство и сказал: «Дочь Моя, вера твоя спасла тебя» (Лк. 8:48).

Есть люди, которым надо лично встретиться со Спасителем, но им трудно пробраться к Нему через суету жизни. У других на это не хватает сил. Но Христос проходит рядом с каждым, так близко — на расстоянии одной молитвы. Мы знаем, что если просим с верой, то получим просимое (см. Мк. 11:24). «И если знаем, что Он слышит нас, когда мы просим Его о чем-либо, знаем и другое: стоит попросить у Него что-то — оно уже наше» (1 Ин. 5:15).

Единственное условие — просить мы должны согласно воле Божьей. «Но Бог как раз и хочет очистить нас от греха, сделать Своими, дать нам силу жить святой жизнью. Поэтому мы можем просить об этих благословениях, верить, что получим их, и благодарить Бога за то, что уже получили» (Э. Уайт. Путь ко Христу, с. 51).

Обратись сейчас к Богу в молитве. Не упускай возможности получить Его благословения. Что бы ни происходило вокруг, ты можешь молиться с уверенностью, что Бог слышит твои слова. Всякий, кто с верой дотрагивается до Спасителя, услышит в ответ: «Вера твоя спасла тебя».

Освободитель



*Ибо для нас родилось дитя, сын нам дарован
обетованный, на плечи коего владычество ляжет.
И нарекут ему имя: Чудный Советник, Могучий Бог,
Вечный Отец, Правитель, созидающий мир (Ис. 9:6).*

На Спасителе сосредоточены все наши надежды. Надежда на помощь в ежедневных трудностях, ведь каждый новый день приносит свои заботы (см. Мф. 6:34), но он приносит и новые опыты помощи свыше. Надежда на здоровье и облегчение физических или психологических страданий через следование принципам здоровья, пока мы ожидаем славного явления Сына Божьего. Надежда на прощение, потому что каждый раз, когда падаем, мы можем взирать на Христа и верить в Его милость. Надежда на восстановление отношений, потому что в конфликтах и разладах присутствие Спасителя приносит мир и гармонию. Надежда на справедливость перед лицом обмана и насилия. Надежда на то, что праведность Христа будет вменена нам на последнем суде. Надежда на вечную жизнь, которая помогает нам перед лицом смерти иметь мир в сердце. Надежда, что Он не забывает нас и придет за нами, как обещал.

Трудно поверить, что всемогущий Спаситель, оказывающий нам помощь и дающий здоровье, прощение, восстановление, мир, праведность, вечную жизнь, пришел в наш мир ребенком. Царь царей предпочел явиться в простоте и скромности. Как мало тех, кто признали этот дар! Несколько пастухов и еще трех человек привели ангелы к Князю жизни. В спеленатом Младенце, лежащем в яслях, они смогли увидеть Искупителя мира (см. Лк. 2:12).

А что же священники? Почему религиозные лидеры тех лет не поклонились Мессии?

Сегодня мир не более, чем тогда, готов принять Христа. Люди хотят, чтобы Спаситель освободил их от всех проблем, дал множество благословений, силу, власть, но они отказываются идти тропой бедности, отвержения и страдания, которыми была полна жизнь рожденного в Вифлееме.

Мир тогда и сейчас не готов принять Христа, не готов оценить Его характер, не готов признать Его присутствие в жизни тех, кто следует за Ним.

Вопрос в том, готов ли каждый из нас признать Его. Если все наши надежды сосредоточены на Нем, то как важно узнавать Его! Как важно видеть Его в страдающих и нуждающихся! Как важно отдать себя в Его руки!



День, чтобы помнить

Помни день субботний — да будет священным он для тебя! (Исх. 20:8).

Для большинства христиан Рождество — это день радости. Празднование рождения Иисуса 25 декабря стало обычаем в IV веке. В этот праздник у нас есть еще одна возможность размышлять о рождении Иисуса. Две тысячи лет назад на холмах Вифлеема ангелы возвестили невероятную весть: «Сегодня в городе Давида родился ваш Спаситель — Христос, Господь!» (Лк. 2:11). Что за несравненный дар послал нам Бог!

На праздники мы обычно тоже дарим друг другу подарки в знак любви и уважения. На Рождество у нас есть возможность сделать подарок Богу — позаботиться о нуждающихся и больных! К сожалению, для большинства людей Рождество — это просто возможность развлечься, вкусно поесть и потратить деньги, так что они редко вспоминают, что Бог сделал для нас.

По какой-то причине мудрый Бог не открыл нам точную дату рождения Христа и предпочел оставить нечто лучшее для того, чтобы мы помнили о Его бесконечной любви. Вместо одного дня в году Он дал нам один день в неделю для отдыха и поклонения Ему. Этот день должен быть днем радости и счастья (см. Ис. 58:13, 14). Суббота была отделена при сотворении для общения с Богом (см. Быт. 2:3). Израильтяне праздновали ее во время странствий по пустыне (см. Исх. 16:23). Бог заповедал помнить о субботе в Десяти заповедях, которые Сам написал на скрижалях (см. Исх. 31:18). Иисус показал, как надо соблюдать субботу, прославляя Бога и помогая ближним (см. Мф. 12). Апостолы продолжали соблюдать субботу после вознесения Христа (см. Деян. 13:42–44). Бог говорит нам: «Соблюдайте святость Моих суббот: пусть будут они знамением между Мной и вами, что Я — Господь, ваш Бог» (Иез. 20:20).

Ты поклоняешься Богу в день, который Он отделил специально для этого? Пусть празднование субботы будет выражением почитания Бога и любви к Нему (см. Исх. 20:11). А еще — знаком освобождения (см. Втор. 5:15).

Помни, что и на новой земле мы из субботы в субботу будем приходить на поклонение Богу (см. Ис. 66:23).

Бог моего спасения



И даже если бы смоковница не расцвела и не было б плодов на лозах виноградных, маслина пусть осталась бы пустой и не было бы в поле урожая, пускай не стало бы отар в овчарне и не было б в загонах у меня скота — в Господе я буду ликовать, радоваться Богу спасения моего! (Авв. 3:17, 18).

Аввакум испытывал разочарование и без колебаний пожаловался Богу: «Господи, сколько же еще взывать мне о помощи, а Ты не слышишь? Вопию к Тебе о насилии, а Ты не спасаешь. Для чего попустил Ты, чтобы видел я это зло и смотрел на несчастье? На глазах у меня — насилие и грабеж, вражда и раздоры усиливаются. Потому и закон не имеет силы, и суду правому хода нет, ведь злодей запугивает честного человека — оттого и выходит суд неправедный» (Авв. 1:2–4). Пророк не понимает, почему Бог не вмешивается и не восстанавливает справедливость, предполагая, что Господь слишком свят для этого: «Чистым ли очам Твоим на зло смотреть, ведь на нечестие не можешь Ты взирать?» (ст. 13).

Бог отвечает на жалобы Аввакума и говорит ему, что Ему небезразличны страдания Его детей и злодейства нечестивых. Через ряд вопросов Господь заставляет пророка задуматься и переводит его взгляд с беспокойства о настоящем к будущему суду, подчеркивая, что «праведный своей верою жить будет» (Авв. 2:4).

Интересно отметить, что после Божьего ответа у Аввакума меняется восприятие происходящего. Он уже не смотрит на насилие, потому что его взгляд сосредоточен на Божьей руке, потому что «в ней сила Его сокрыта» (Авв. 3:4). Пророчески он понимает, что раны на руках Христа — это высшее доказательство Его великой любви, Его заинтересованности в человечестве и гарантия его спасения.

Смотря на все с этой новой перспективы, Аввакум записывает одну из самых воодушевляющих фраз в Священном Писании. Теперь он знает, чему можно радоваться, даже если деревья не зацветут и не дадут плода, если не будет урожая в поле и скота в загоне: «В Господе я буду ликовать, радоваться Богу спасения моего!»

Бог твоего спасения видит все, что происходит с тобой. Он старается направить твои мысли в верном направлении и дает тебе силы и веру, чтобы побеждать. Поэтому ты можешь радоваться спасению, даже если не все складывается так, как ты ожидал.



Корабль

Павел сказал центуриону и воинам: «Вы не сможете спастись, если их не будет на корабле» (Деян. 27:31).

Ураганный ветер носил корабль по Средиземному морю. Шторм был настолько свирепым и продолжительным, что пришлось бросить за борт не только груз, но и оснастку корабля. Ни знания опытных моряков, ни всеобщие усилия не улучшали ситуацию. Было сделано все, что можно, оставалось только надеяться, но и надежда на спасение покидала людей. Много дней они не видели солнца и не ели.

Однако апостол Павел призвал всех не падать духом и доверять Богу. Как можно не падать духом, когда вот-вот пойдешь ко дну? Павел объяснил: «Ибо этой ночью ангел явился мне. Он *пришел* от Бога, Которому я отдал себя и Которому служу, и сказал: „Не бойся, Павел!.. Бог даровал тебе *жизнь* всех спутников твоих“» (ст. 23, 24). Буря еще продолжалась, волны раскачивали корабль, но надежда на то, что Бог выполнит Свое обещание и спасет их, вдохновляла людей на борту. Павел же уговорил их перестать поститься, подкрепиться и ждать спасения от Бога.

В переносном смысле мы тоже переживаем различные бури. Случаются серьезные непредвиденные трудности, и хотя мы стараемся быть мужественными, наших усилий недостаточно, чтобы можно было спокойно вздохнуть. Иногда уныние осложняет ситуацию, пропадает даже желание удовлетворить самые базовые потребности: человек плохо спит, забывает поесть.

Тем не менее можно обновить силы и воодушевиться, веря, что Бог даст спасение. Господь говорит: «Я спасу вас, и вы будете благословением; не бойтесь; да укрепятся руки ваши!» (Зах. 8:13; Син. пер.). Даже если шторм длится дольше, чем ожидаешь, не бойся, держись! Обетование о спасении поможет тебе перенести испытание.

Команда должна была оставаться на корабле, чтобы обещание о спасении исполнилось. Для тебя и меня этот корабль — Христос. Он сказал: «Пребудьте во Мне, *тесно связаны будьте со Мной*, и Я в вас *пребуду*. Как ветвь сама по себе не может плод приносить, если не будет она на лозе, так *не принесете* и вы *никакого плода*, если во Мне, в тесной связи со Мной, не пребудете... Окруженные любовью Моей, живите в ней! Исполняя заповеди Мои, вы будете жить в Моей любви» (Ин. 15:4, 9, 10).

В твоей жизни бушует буря? Воодушевись! Бог обещает тебе спасение. Пребывай во Христе, соблюдай Его заповеди, потому что так ты будешь пребывать в Его любви.

Это во благо для моей души

*Бог ведь положил нам не гнев Его испытать,
а спасение обрести через Господа
нашего Иисуса Христа (1 Фес. 5:9).*



Смерть единственного сына от скарлатины была трагедией для Горацио Спаффорда, известного чикагского адвоката. Спустя несколько месяцев он потерял много денег в результате неудачной финансовой операции. Он еще не оправился от этих двух ударов, когда случился чикагский пожар 1871 года. Город горел три дня, большая его часть была разрушена, сгорел и дом Спаффордов.

Через два года Горацио устроил для семьи путешествие в Великобританию, где они должны были встретиться с его другом, знаменитым проповедником Дуайтом Муди. Но в последний момент обстоятельства сложились так, что Горацио задержался, а его жена и дочери двух, пяти, девяти и одиннадцати лет отправились без него на корабле «Ville du Havre». 22 ноября 1873 года пароход столкнулся с английским судном. Двести двадцать шесть человек погибли. Горацио пришла телеграмма от жены: «Спаслась одна».

Через несколько дней Горацио пересек Атлантический океан и встретился с женой. Когда корабль проходил рядом с местом катастрофы, Горацио спустился в каюту и написал известный сегодня гимн — «Когда Божий мир наполняет сердца». В течение следующих лет Горацио Спаффорд проповедовал о возвращении Христа, нес служение среди бедных людей в Иерусалиме.

Как пережить такие трудные испытания? Ответ в словах гимна:

*Когда Божий мир наполняет сердца,
Пусть грозная буря страшит, —
Без страха я с верою в Бога пою:
«Мой Господь от всех стрел верный щит».
Мой Господь! Мой Господь!
Мой Господь —
Мой помощник и щит.*

Горацио Спаффорд среди боли нашел спасение в Иисусе Христе. Ты тоже можешь быть спасен в Иисусе Христе.



Конец близок

И ты, сын человеческий, скажи: так говорит Господь Бог; земле Израилевой конец, — конец пришел на четыре края земли (Иез. 7:2; Син. пер).

Конец миру греха был назначен в Божественном плане спасения с момента проявления зла в Эдеме. С тех пор прошли века, но на часах Вселенной всему свое время, и конец наступит, когда ему положено наступить. Хотя день и час знает только Бог (см. Мф. 24:36), Иисус Христос учит узнавать признаки Его скорого пришествия: «Будут сильные землетрясения, мор и голод то в одном месте, то в другом, ужасные явления и великие знамения с неба» (Лк. 21:11); «Когда увидите, что всё *сказанное* сбывается, знайте: пришествие Сына Человеческого близко, уже у дверей оно» (Мк. 13:29). Другие стихи Писания описывают знамения в природе, обществе и религии (см. 2 Тим. 3:1–4).

Большинство этих описанных признаков происходят постепенно, и в последние десятилетия их количество возрастает. Это не только изменения климата, но и отвержение людьми Божьих заповедей. Пренебрегая ими, они лишают себя благословений и Божьей защиты, навлекая на землю бедствия. Но даже несмотря на это, Бог еще проявляет милость, и еще можно найти защиту у Господа.

Книга Откровение говорит, что в конце истории человечества Божий гнев будет излит на непокорный мир, который отверг Его Закон и Спасителя. Когда это произойдет, народ Божий будет храним особым образом. Дети Божьи будут запечатлены Его печатью на челе (см. Откр. 7:3; 9:4), соблюдать Его заповеди и иметь свидетельство Иисуса Христа (см. Откр. 12:17). Они будут плакать и скорбеть о том, что происходит на земле и в церкви, и будут обличать во грехе (см. Иез. 9:4).

Конец приближается. Патриархи, пророки и апостолы, те, кому были открыты впечатляющие сцены конца мира, желали быть его свидетелями. Мы, живущие в это особенное время, можем поднять головы, веря, что наше спасение близко (см. Лк. 21:28). Мы можем рассчитывать на защиту Неба.

Уверенность в спасении

*Вечную жизнь даю Я им, и они не погибнут вовеки.
Никто не похитит их у Меня (Ин. 10:28).*



В исследовании, проведенном Кардиффским университетом (Великобритания) и университетом Нотр-Дам (США), оценивали связь между супружескими конфликтами и эмоциональной уверенностью детей. Наблюдения проводились в восьмидесяти семьях с детьми в возрасте одиннадцати-двенадцати лет. Было выяснено, что эмоциональная уверенность детей серьезно страдает, когда между родителями есть конфликты, и у них могут продолжительное время проявляться признаки тревожности. Последующие исследования показали, что проблемы, имевшие место в детстве, связанные с недостаточной эмоциональной уверенностью, как правило, усугубляются в подростковом периоде.

Хотя в этих исследованиях не изучалось, какие факторы помогают избежать негативных последствий, ясно, что эмоциональная уверенность необходима для здорового развития человека.

С духовной точки зрения мы можем сказать, что уверенность в спасении является первостепенной для нормального развития христианина. Чтобы мы были уверены, Писание говорит о неизмеримой любви Христа, давшего Свою жизнь ради спасения грешника. Эта несравненная любовь проявилась в Его жизни и смерти, она гарантирует спасение всякому верующему. Иисус, Добрый Пастырь, жертвующий жизнью ради Своих овец, говорит: *«Вечную жизнь даю Я им, и они не погибнут вовеки. Никто не похитит их у Меня»*.

Вместе с тем «нам никогда не следует успокаиваться, довольствуясь достигнутым, и прекращать дальнейшее продвижение, говоря: „Я спасен“. Когда человек лелеет подобную мысль, у него исчезают стимулы к бдительности, к молитве, к ревностному стремлению. Ни один освященный язык не произнесет таких слов до тех пор, пока не придет Христос и мы не войдем вратами в град Божий. И тогда с полным правом сможем мы вознести славу Богу и Агнцу за вечное спасение. До тех же пор, пока человек исполнен немощью — ибо сам он не в силах спасти свою душу, — он не должен утверждать: „Я спасен“» (Э. Уайт. Избранные вести, т. 1, с. 314).

Поскольку рост возможен только когда есть уверенность, ищи эту уверенность в Иисусе Христе.



Только Христос

И ни в ком ином спасения нет! Ибо из всех имен, данных людям под небом, это единственное, которым мы можем спастись (Деян. 4:12).

Целый год мы размышляли над силой Божьей, дающей нам физическое, эмоциональное и духовное здоровье. В центре каждой темы, над которой мы размышляли, мы пытались открыть любовь Христа.

Здоровая самооценка основывается на ценности, которую дает нам Бог, потому что только Христос может сказать: «Так дорог ты мне, драгоценен, так люблю Я тебя» (Ис. 43:4).

В семье людей связывают любовь и нежность, но только Христос может сказать: «На ладонях Своих начертал Я имя твое» (Ис. 49:16).

Есть друзья, более преданные, чем родственники, но только Христос «умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Рим. 5:8).

Из Библии мы узнаем принципы и ценности, на которых основано Божье правление, но любовь Христа превосходит всякое знание (см. Эф. 3:19).

Что сказать о трудностях? Бог сотворил нас способными преодолевать их — так они становятся благословением в развитии нашего характера. Но только Христос преодолел смерть и владеет ключами от смерти и ада (см. Откр. 1:18).

Служение ближним придает жизни смысл, но только Христос родился, чтобы «служить и отдать Свою жизнь как выкуп за многих» (Мк. 10:45).

Всевозможные искушения одолевают нас каждый день, и только Христос может сострадать нам в полной мере, потому что «Сам был искушен во всем, подобно нам» (Евр. 4:15).

Все мы хотим избавиться от тревоги, но только Христос приглашает нас отдать Ему все тревоги, потому что Он заботится о нас (см. 1 Петр. 5:7).

Библия призывает нас прощать друг друга, но только Христос дает полное прощение и забывает наши грехи (см. Мих. 7:18), кроме того, Он помогает нам прощать других.

Печаль может наполнить сердце христианина, но только Христос может превратить ее в радость (см. Ин. 16:20) и дать надежду, что однажды она исчезнет навсегда (см. Откр. 21:4).

И самое главное — «ни в ком ином спасения нет! Ибо из всех имен, данных людям под небом, это единственное, которым мы можем спастись»!