

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 41 | Выпуск 4\2024



ЦЕЛЕВЫЕ ПАУЗЫ

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

Выпуск 4
2024



НА ОБЛОЖКЕ

Сделайте медленный глубокий вдох. Расслабьте плечи. Закройте глаза и подумайте о Божьей благодати или своем любимом библейском обетовании. Такие небольшие паузы помогают обрести спокойствие в суетном мире. Иисус понимает нашу потребность в отдыхе, размышлениях и восстановлении сил. Он приглашает Своих учеников сделать перерыв в работе и отдохнуть с Ним в тихом месте (Мк.6:31). В этом выпуске мы постараемся рассказать о том, как находить места покоя и восстановления с помощью «Целевых пауз» – намеренного времени вдали от активного служения с целью восстановления разума, тела и души.



SCAN TO READ ONLINE



| СТАТЬИ

- 13 РЕЦЕПТ ХОРОШО ПРОЖИТОЙ ЖИЗНИ**
Путешествие в Иисусе. Это лучшая история! Либна Арройо
- 17 ЗВУЧИТ ЗНАКОМО?**
Что нужно, чтобы услышать Божий голос?
Глория Тротман
- 21 ОСВОБОЖДЕНИЕ**
Помогите вашему супругу восстановиться и процветать. *Рuffy Бойд*
- 24 ВЫБРАТЬ ЛЮБОВЬ И ОБРЕСТИ РАДОСТЬ**
Счастье: ежедневное решение. Шелли Эссер
- 28 ЗАМЕНИТЕ БЕСПОКОЙСТВО МИРОМ**
Божьи обетования могут восстановить вас. Грейс Эверсли-Джакотт

| ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 03 ОТ РЕДАКЦИИ**
Целевые паузы
- 06 ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 07 СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**
Паузы, чтобы расти в Его любви
- 10 СТИЛЬ ЖИЗНИ**
Утром, когда я просыпаюсь...
- 20 ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**
Чей это День рождения?
- 25 ДЕТИ**
Пауза с притчей
- 30 НОВОСТИ С ПОЛЕЙ**

БИБЛЕЙСКИЕ ЦИТАТЫ

Взяты из русского синодального перевода Библии, а также из перевода Института перевода Библии при Заокской духовной академии под ред. М.П. Кулакова.

ИСТОЧНИКИ ФОТО dreamstime.com, freepik, vecteezy.com



«Сильнее вместе»: ресурс для жен служителей – это ежеквартальное издание, выпускаемое Ассоциацией жен пасторов, входящей в состав Пасторской ассоциации Генеральной Конференции адвентистов седьмого дня.

Координатор Ассоциации «Жена пастора»

Евро-Азиатского Дивизиона –

Светлана Вельгоша

РЕДАКЦИЯ:

12501 Old Columbia Pike
Сильвер Спринг, Мэриленд 20904-6600
Телефон: 301-680-6513
Факс: 301-680-6502
Email: lowes@gc.adventist.org

Исполнительный редактор: Аврора Каналс
Помощник редактора: Лори Пекхэм
Старший помощник редактора: Шелли Лоу
Копирайтер: Бекки Скоггинс
Пишущий редактор: Жасмин Станкович
Макет и дизайн: Эрика Миике

www.ministryspouses.org



ЦЕЛЕВЫЕ ПАУЗЫ

ИСПЫТАЙТЕ ДУХОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТДЫХА

МЫ С МУЖЕМ ЛЮБИМ вместе ездить в отпуск. Время от времени мы отправляемся в отпуск всей семьей. Однако его представление об идеальном отпуске отличается от моего. Он любит исследовать места, которые мы посещаем, а мне нравится оставаться в отеле и расслабляться. Я специально планирую время для отдыха во время отпуска. Он настаивает на том, чтобы мы исследовали места пребывания и познакомились с новой для нас местностью, но я отвечаю, что не хочу быть в таком отпуске, после которого потребуются еще один отпуск для того, чтобы восстановиться после предыдущего. Для меня отпуск – это отдых, во время которого я обязательно делаю паузу, расслабляюсь и наслаждаюсь ароматом цветов.

В быстро меняющемся современном мире целевая пауза может показаться нелогичной. Однако Библия учит нас тому, что важно вовремя остановиться и поразмышлять. Целевые паузы – не просто моменты бездействия, а возможность для духовного обновления, более глубокой

*Для меня отпуск –
это отдых, во время
которого я обязательно
делаю паузу,
расслабляюсь и
наслаждаюсь
ароматом цветов.*

связи с Богом и размышления о Его цели для нашей жизни.

БИБЛЕЙСКОЕ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПАУЗ

Один из самых ярких примеров целевых пауз в Библии можно найти в истории сотворения мира. Бытие 2:2,3 гласит: «И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмый от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в онный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал». Здесь Сам Бог говорит о важности отдыха после шести дней творения, создавая божественный прецедент для субботы – дня, посвященного отдыху и поклонению.

Данный отдых Бога – не признак усталости, а значимая пауза для размышлений и наслаждения выполненной работой. Это подчеркивает ценность отдыха и благодарности за Божьи благословения.

ЦЕЛЕВЫЕ ПАУЗЫ В СЛУЖЕНИИ ИИСУСА

Во время Своего земного служения Иисус часто находил время, чтобы уединиться и помолиться несмотря на то, что у Него было мало свободного времени и множество людей постоянно находились рядом. В

Евангелии от Луки 5:16 написано: «Но Он уходил в пустынные места и молился». Такие моменты уединения были не просто отдыхом, но целенаправленными паузами, предназначенными для общения с Небесным Отцом, поиска Его водительства и обновления сил.

В Евангелии от Марка 6:31,32 Иисус призывает Своих учеников сделать перерыв: «Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного, – ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда. И отправились в пустынное место в лодке одни». Это приглашение подчеркивает необходимость находить время для отдыха и пополнения духовных и физических сил вдали от суеты жизни.

ЦЕННОСТЬ ЦЕЛЕВЫХ ПАУЗ

Обновление сил

Исаия 40:31 напоминает нам: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся». Значимые паузы позволяют нам полагаться на Господа, обновлять силы и сохранять наш фокус.

В суете жизни легко потерять из виду Божью цель для нас.



Углубление наших отношений с Богом

В Псалме 45:11 говорится:

«Остановитесь и познайте, что Я – Бог». Время, проведенное с Богом, способствует более глубокому пониманию и развитию взаимоотношений с Ним. В такие тихие моменты мы можем отчетливее слышать Его голос.

Размышление и благодарность

Целевые паузы позволяют нам размышлять о Божьей доброте и выражать благодарность за Его благословения. Послание к Филиппийцам 4:6,7 призывает нас: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открываются свои желания пред Богом».

Размышление о Божьем предназначении

В суете жизни легко потерять из виду Божью цель для нас. Римлянам 12:2 рекомендует: «И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная». Значимые паузы обеспечивают пространство, необходимое для этой трансформации и перестройки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦЕЛЕВЫХ ПАУЗ

- **Ежедневное время тишины**
Каждый день выделяйте определенное время для молитвы и углубленного изучения Библии.
- **Соблюдение субботы**
Почитайте Бога, исполняя Его заповеди, отдыхая в седьмой день недели и свято соблюдая субботу.
- **Периодические выезды**
Время от времени устраивайте выезды или так называемые личные дни для того, чтобы сосредоточиться на духовном обновлении.
- **Размышления об Иисусе**
Проводите время в течение дня, переориентируя свой ум и думая об Иисусе. Как сказано в Колоссянам 3:1, сосредоточьтесь на том, что выше, а не на земных вещах.

В завершении следует сказать, что целевые паузы необходимы для поддержания духовного, эмоционального и физического благополучия. Следуя библейским примерам отдыха и размышлений, мы можем развивать более глубокие отношения с Богом, обновлять свои силы и оставаться в согласии с Его божественным предназначением для нас.

J

Аврора Канальс – помощник секретаря пасторской ассоциации по работе с супругами и семьями пасторов.





Особые Цитаты

Эллен Уайт

Христианская жизнь не состоит из непрерывной деятельности или непрерывного созерцания и молитвы. Христиане должны усердно и серьезно трудиться для спасения погибающих; но, с другой стороны, у них также должно быть время для размышления, молитвы и изучения Слова Божьего. Нет необходимости постоянно находиться в напряженной работе, ибо в таком случае мы пренебрегаем личным благочестием и ослабляем силы ума и тела.

Христианское служение, с. 249

Все, кого учит Господь, нуждаются в покое для размышления и исследования собственного сердца, для общения с природой и Богом. В них должна проявляться жизнь, которая ничего общего не имеет с миром, его обычаями и устремлениями; и им необходимо иметь личный опыт познания Божьей воли. Каждый из нас должен лично слышать Его голос, обращенный к сердцу. Когда смолкают все посторонние голоса и мы замираем в ожидании перед Богом, молчание души делает голос Бога более отчетливым. Он повелевает нам: «Остановитесь и познайте, что Я – Бог» (Псалтирь 45:11). Подобной подготовкой должен предваряться всякий труд для Бога. Среди спешащей толпы и крайнего физического и эмоционального напряжения наших сил, вызванного современным стремительным ритмом жизни, человека, находящего время для уединенного общения с Богом и природой, окружает атмосфера мира и света. Он получит приток новых сил – как физических, так и умственных. Его жизнь будет источать благоухание и откроет Божественную силу, которая достигнет человеческих сердец.

Служение исцеления, с. 58

Хотя времени мало, а работы предстоит много, Господу не угодно, чтобы мы увеличивали время своей работы, так, чтобы не оставалось времени на отдых, изучение Библии и общения с Богом. Все это необходимо для укрепления души и для того, чтобы мы могли получить от Бога мудрость и с максимальной пользой применить свои таланты в служении Господу.

Principles for Christian Leaders, p. 293

Братья, когда вы уделяете время возделыванию своего сада, имея таким образом физическую нагрузку, необходимую для поддержания системы в рабочем состоянии, вы совершаете работу Божью не меньше, чем при проведении собраний. Бог – Наш Отец, Он любит нас, и Он не требует, чтобы Его слуги злоупотребляли своими телами.

Counsels on Health, p. 564

Помните, что молитва – источник вашей силы. Работник не сможет добиться успеха, если он торопливо произносит свои молитвы и спешит на работу, опасаясь, как бы сотрудники чего не забыли и не упустили. Он на ходу уделяет Богу всего лишь несколько суетливых молитв, но не тратит время на обдумывание, моления и ожидание, когда Господь обновит его физические и духовные силы. Вскоре торопливый работник утомляется, потому что не чувствует облагораживающего, вдохновляющего влияния Духа Божьего. Он не получает нового жизненного заряда. Его измученное тело и уставший мозг не отдыхают и не успокаиваются через личное общение со Христом.

Свидетельства для церкви, т. 7, 243

ПАУЗЫ, ЧТОБЫ РАСТИ В ЕГО ЛЮБВИ

ОБНОВИТЕ СВОЙ ДУХ С ПОМОЩЬЮ МИНИ-УПРАЖНЕНИЙ

БУДУЧИ СЕМЬЕЙ СЛУЖИТЕЛЕЙ, мы очень заняты по субботам и часто проводим наш отпуск в церковных лагерях. Нам редко удается выделить время для того, чтобы погрузиться в Божью любовь и сосредоточиться на вере нашей семьи.

Мы предлагаем идеи для создания собственного духовного уединения, которое поможет вам замедлить ваше дыхание, вместе помолиться и приблизиться к Богу. Вы можете использовать данные идеи сами, вдвоем или даже вместе со своими детьми или внуками. Выберите те упражнения, которые вам нравятся, и создавайте свои личные духовные уединения, на час или на целый день, чтобы обновиться сердцем и душой.

ВЕЛИЧАЙШАЯ ЗАПОВЕДЬ

Когда Бог вдохновлял Свой народ делиться своей верой со следующим поколением, Он сказал, что их приоритет – любить Его прежде всего (Втор. 6). Иоанн объяснил, что мы можем любить Бога и других только тогда, когда сами испытываем любовь Божью (1 Ин. 4:7-21). В противном случае мы не сможем узнать истинную любовь. Иисус сказал, что самая большая заповедь – возлюбить Бога всем сердцем, душой и разумением, а вторая, подобная ей: любить других, как самого себя (Мф. 22:39,40).



Паузы, чтобы расти в Его любви

Джордж Барна, христианский исследователь из США, определяет два высших уровня христианской зрелости: глубокая любовь к Богу и глубокая любовь к другим людям¹. Эти места Писания и исследования Барна подчеркивают важность размышлений о любви Бога к нам, о нашей любви к Нему и к людям (учиться любить их так, как любит Бог).

Когда мы делаем паузу и открываем свое сердце для Божьей любви, наша любовь к Нему и другим людям возрастает. Это укрепляет наши отношения с Господом, с нашими близкими и всеми, кого мы встречаем.

МОЛИТВА ЧЕРЕЗ БОЖЬЮ ЛЮБОВЬ

Напишите буквы алфавита на одной стороне листа бумаги. Для каждой буквы придумайте хотя бы один аспект Божьей любви. Посмотрите, сколько аспектов вы сможете найти. Затем сосредоточьтесь на одном слове. Прославляйте Бога за это измерение Его любви и благодарите Его за то, что Он любит вас таким образом. Подумайте о библейских историях и стихах, которые иллюстрируют этот аспект Его любви, и вспомните свой личный опыт. Соберите их в блокнот или создайте иллюстрированный альбом о Божьей любви.

РАЗМЫШЛЕНИЕ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ

Выберите один из следующих отрывков из Библии: Псалом 22, Псалом 102, Псалом 144, Ефесянам 3:14-21, 1 Иоанна 4. Прочитайте отрывок

очень медленно, один стих за другим, и запишите, что каждый из стихов говорит вам о любви Божьей. Или обсудите эти отрывки вместе, вдвоем или всей семьей.

ПОИСК БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ

Размышляя о Божьей любви, подумайте о предметах вокруг вас, которые иллюстрируют различные аспекты Его любви (питьевая вода, хлеб, свет, одеяло, фрукты, мыло, подушка, камень, карта и т.д.). Найдите двадцать предметов, которые напоминают о Его невероятной любви к вам. Объясните, почему вы выбрали именно эти предметы. Нарисуйте или покажите некоторые из них, чтобы они напоминали вам о Божьей любви.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ

Сделайте паузу и сосредоточьтесь на Божьей любви к вам в этот момент. Даже если вы пережили травму или насилие, Святой Дух может помочь вам увидеть Бога через ясные духовные линзы и теплое открытое сердце.

Как вы желаете, чтобы вас любили? Бог будет любить вас именно таким прекрасным способом. Помните, что Он рядом с вами каждый момент дня. Представьте, как Он обнимает вас. Что бы Он сказал вам, чтобы передать, как сильно Он вас любит? Какие особые дары любви Он преподнес вам за последнюю неделю? Как Он помогал вам нести ваши тяготы? Поблагодарите Его за каждый дар любви. Держите глаза и сердце открытыми, чтобы замечать каждое проявление Его невероятной любви к вам. Записывайте их в дневник.

Держите глаза и сердце открытыми, чтобы замечать каждое проявление Его невероятной любви к вам.





ИСТОРИИ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ

Расскажите историю своей жизни с Богом. Посмотрите на нее через призму того, что вы – любимое дитя Бога, даже если вы не всегда знали Его. Соберите истории, которые напоминают вам о Божьей любви к вам через все радости и сложности вашей жизни. Он является вашим Пастырем из 22 Псалма. Он – ваш кормилец, защитник, восстановитель, утешитель и путеводитель. Он с вами в темных долинах и разделяет ваши радости. Напишите, нарисуйте или расскажите о том, как Бог любит вас и заботится о вас.

ВОЗРАСТАНИЕ В БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ

Прочитайте 1 Коринфянам 13 главу. Выпишите различные аспекты Божьей любви, описанные в этой главе. Его любовь терпелива и добра, она прощает, уважает, надеется, честна, не прекращается и многое-многое другое. Как вы возрастаете в этих качествах Божьей любви? Поразмышляйте о прожитых днях прошлого года и подумайте, как вы стали более терпеливыми, добрыми, прощающими и уважительными. Опишите моменты, когда вы особенно проявляли качества надежды, любви и настойчивости.

Затем подумайте о следующем году. Какие из Божьих любящих качеств вы хотели бы взрастить в себе? Попросите у Духа Божьего мудрости и силы, чтобы развить этот аспект любви в вашей жизни. Поощряйте друг друга, чтобы становиться все более похожими на Иисуса.

ТВОРЧЕСКИЙ ОТКЛИК НА БОЖЬЮ ЛЮБОВЬ

Размышляя о Божьей любви к вам, подумайте, что бы вы хотели сделать или как бы вы хотели реагировать на Его любовь. Сфотографируйте или нарисуйте картину, напишите молитву или псалом или сделайте коллекцию

сердечек, выражающих разные аспекты Его любви. Сделайте баннер, гирлянду или что-то еще, что обобщит и выразит ваш опыт Его любви к вам и вашей любви к Нему.

РАСШИРЕНИЕ ВАШЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ

Молитесь о том, чтобы Бог расширил ваше представление о Его характере, увеличив ваше осознание Его любви. Эллен Уайт говорит, что мы проведем вечность, узнавая о бесконечной и неопишуемой любви Бога (Свидетельства для Церкви, т. 5, с. 740). Заведите дневник и каждый день записывайте новые аспекты Божьей любви, которые вы замечаете. Поставьте часы на вибрацию каждый час, как напоминание о необходимости настроиться на постоянное любящее присутствие Бога.

ДЕЛЯСЬ БОЖЬЕЙ ЛЮБОВЬЮ

Как эта целевая пауза для размышления о Божьей любви вдохновила вас поделиться Его любовью с другими? Попросите Святого Духа показать вам кого-то, кто нуждается в более глубоком переживании Божьей любви. В сотрудничестве с Богом что вы сделаете для того, чтобы коснуться жаждущего сердца Его любовью? Как вы можете поделиться этим опытом с другими?

¹ “Research on How God Transforms Lives Reveals a 10-Stop Journey,” Barna Group, March 17, 2011. <https://www.barna.com/research/research-on-how-god-transforms-lives-reveals-a-10-stop-journey/>.

Карен Холфорд – семейный психотерапевт. Она является директором отделов в Трансевропейском дивизионе. Различные способы, которыми Бог расширяет ее понимание Его невероятной любви, вдохновляют ее делиться Божьей любовью с другими.

УТРОМ, КОГДА Я ПРОСЫПАЮСЬ...

СПОКОЙСТВИЕ ИЛИ ХАОС: ВАШ ВЫБОР

ОПИШИТЕ ТИПИЧНОЕ УТРО БУДНЕГО ДНЯ в вашем доме. Часто ли вы спите слишком долго после звонка будильника и начинаете день с опозданием?

Опоздание означает, что вы спешите встать, всех разбудить, накормить, умыться и одеть; наскоро приготовить обед, прочитав короткую семейную молитву, а затем торопить всех, включая себя, чтобы вовремя выехать, чтобы дети не опоздали в школу, взрослые — на работу. Добавьте сюда пару потерянных ботинок, кого-то, кому не нравится завтрак, собаку, которую вырвало на ковер, машину, которая не заводится, и вот вы выходите из дома уже измотанным, напряженным и голодным, потому что не хватило времени позавтракать самому. Ну ладно. На работе всегда есть перекусы в комнате отдыха.

СПОКОЙНОЕ УТРО ВОЗМОЖНО

Секрет избавления от стресса и хаоса по утрам заключается в предварительной подготовке накануне вечером. Чтобы ничего не забыть, составьте список вечерних и утренних дел и повесьте его на холодильник, зеркало в ванной или другое видное место в качестве напоминания.

Вечером вы можете:

- подготовить одежду на следующий день
- собрать детский рюкзак и вещи на работу взрослым
- приготовить обед для всех членов семьи
- начать подготовку завтрака

Существует еще много всего, что поможет сделать ваше утро приятным.



Секрет избавления от стресса и хаоса по утрам заключается в предварительной подготовке накануне вечером.

ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Просыпайтесь без тревоги.

Во-первых, по возможности избегайте позднего отхода ко сну. Достаточное количество сна в значительной степени уменьшает усталость и потенциальную раздражительность по утрам. Забота о себе дает вам душевные и физические силы для того, чтобы хорошо заботиться о других.

Проведите время с Богом.

Поставьте будильник на 20-30 минут раньше, чтобы дать себе возможность поздороваться с Господом, поблагодарить Его за то, что Он заботился о вас всю ночь, и предложить Ему свое сердце и жизнь на этот день. Прочитайте несколько Его обетований или отрывок из книги для ободрения и силы, затем спойте любимый гимн. Вы будете благословлены спокойствием и ясностью перспективы, когда будете справляться с трудностями дня.

Не проверяйте телефон. Ваш телефон содержит множество потенциальных стимулов и стрессовых факторов, которые могут потребовать вашего незамедлительного внимания. Если утром вы первым делом возьмете телефон в руки, это может нарушить весь утренний распорядок. Выберите для себя возможность подольше понежиться в спокойном, расслабленном состоянии, которое наступает после пробуждения.

Позаботьтесь о своем теле. Сделайте несколько простых упражнений на растяжку или выйдите на улицу, чтобы прогуляться на свежем воздухе – это поможет активизировать химические вещества, вызывающие чувство радости в вашем мозге. Ваше настроение и физическое состояние улучшатся.

Умойтесь и почистите зубы. Регулярный уход за кожей и зубами – это тоже уход за собой. Воспринимайте уход за кожей, как мини сеанс баловства – особый подарок, который вы делаете себе. Помимо регулярных осмотров и чисток, ежедневная чистка зубов и зубная нить необходимы для здоровья полости рта и сердечно-сосудистой системы.

Пейте достаточно воды. стакан воды после пробуждения настраивает вас на хороший физиологический старт, а также положительно влияет на работу мозга. Если не выкроить время для того, чтобы выпить воду первым делом, это может затянуться на несколько часов в течение напряженного дня. Планируйте регулярные перерывы на прием воды, и вы заметите, как уменьшается усталость мозга и наблюдается общий прилив сил.

Заправляйте постель. Для многих это кажется незначительной обязанностью, однако исследования показывают, что если ваше пространство не захламлено, то и ваш разум, как правило, менее захламлен. Эта простая обязанность также способствует развитию хороших навыков в других сферах личной гигиены и дает небольшое чувство гордости за выполнение первой задачи дня.

Завтракайте. Пропуск завтрака может рассматриваться как вариант экономии времени в утреннем хаосе. Стресс и беспокойство, связанные с попыткой выйти из дома и успеть



Утром, когда я просыпаюсь...

на работу вовремя, тяжело сказываются на эмоциях и выносливости, особенно при недостатке питательной поддержки. Каждый день устраивайте себе спокойный и здоровый утренний прием пищи, чтобы повысить концентрацию внимания и настроения. Положите на свою тарелку разноцветные фрукты, цельнозерновые хлопья или хлеб, а также белковую пищу. В середине дня вы с меньшей вероятностью захотите перекусить сладким.

Практикуйте благодарность. У всех нас есть стрессы и заботы. Работа, церковные обязанности, переживания о семье или друзьях, тревога за будущее или грусть по поводу прошлых событий могут ухудшить настроение. Когда это происходит, предайте эти эмоции Господу и положите их к Его ногам. Попросите Его показать вам благословение в каждой проблеме. Затем уделите несколько минут тому, чтобы поблагодарить Его. Это поможет вам позитивно взглянуть на ситуацию и укрепит вашу веру. Практикуйте благодарность в течение дня. Делитесь чувствами радости с семьей, друзьями и другими людьми при любой возможности, чтобы поддерживать хорошее психическое здоровье.

Проверяйте список своих дел. Запланированы ли на этот день встречи, важные дела и задачи? Потратьте несколько минут на то, чтобы просмотреть календарь и освежить в памяти важные дела для того, чтобы не упустить ничего важного.

Молитвы и обряды. Если у вас есть семья, запланируйте несколько минут, чтобы вместе прочитать вдохновляющую историю и помолиться, предавая каждого члена семьи под Божью опеку в этот день. В завершение спойте короткий псалом и с любовью обнимите каждого. Уверенность в Божьем присутствии и семейная любовь даруют мир, комфорт и чувство защищенности как детям, так и взрослым, когда они выходят из дома в мир.

Попробуйте музыку, чтобы снять стресс. Вашей семье нужно утреннее спокойствие? Вам приходится долго добираться до работы или стоять в пробках? Послушайте подаренную Богом расслабляющую и вдохновляющую музыку, чтобы снять напряжение и даровать умиротворение.

J

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

<https://www.webmd.com/balance/ss/morning-hacks-ease-stress?>

<https://bemorewithless.com/simplify-your-mornings/>

<https://www.self.com/story/morning-routine-habits>

Рэй Ли Купер – дипломированная медсестра. У нее и ее мужа Лоуэлла двое взрослых детей и трое очаровательных внуков. Большую часть своего детства она провела на Дальнем Востоке и затем в течение 16 лет вместе с мужем совершала служение миссионера в Индии. Она увлекается музыкой, творчеством, кулинарией и чтением.

«Утро – важная часть дня, потому что то, как вы проводите свое утро, зачастую показывает, какой у вас будет день.»

-Лемони Сникет





РЕЦЕПТ ХОРОШО ПРОЖИТОЙ ЖИЗНИ

ОДИН ИНГРЕДИЕНТ,
КОТОРЫЙ МЕНЯЕТ ВСЕ

ПО МЕРЕ ПРИБЛИЖЕНИЯ к среднему возрасту (да, трудно признать, что мне почти 40) я начала задумываться о том, чего я достигла и чего еще хочу достичь. В связи с этим во время занятий по психологии мое внимание привлекли пара метафор: жизнь как путешествие и жизнь как история.

Мне очень нравится находить связи между психологией и библейскими понятиями, и эти две метафоры позволяют мне делать это. Давайте разберем их и найдем практическое применение в нашем духовном пути. Я призываю вас после прочтения этой статьи выбрать одну из них для своей жизни и продолжать применять эти концепции к себе лично и к своей семье.

ЖИЗНЬ КАК ПУТЕШЕСТВИЕ

Все люди проходят через одинаковые периоды развития: рождение, детство, юность, взрослый возраст и почтенные годы. На каждом этапе есть свои трудности и радости. Каждый этап помогает нам расти физически, умственно и духовно. Эрик Эриксон, один из основателей психологии развития, рисует картину каждой стадии развития¹.

Первая из четырех стадий поясняет наше развитие от рождения до 12 лет, включая привязанность к родителям, физическое и умственное развитие. Притчи 22:6

подтверждают, насколько важно христианское воспитание в этот период: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится». События, происходящие на этом этапе, влияют на нас до конца жизни.

Затем наступает юность, когда мы начинаем развивать личное чувство собственного достоинства и личную идентичность. Богослов Вальтер Бруггеманн считает, что «по мере того, как мы переходим от вопроса «Кто я?» к вопросу «Чей я?», все вопросы об идентичности становятся вопросами о призвании», которое он определяет как «поиск цели существования в мире, связанной с целями Бога»². Эта часть пути имеет решающее значение для будущего, и христианские наставники особенно необходимы, чтобы помочь подросткам обрести их идентичность во Христе (1 Петр. 2:9; Еф. 2:10).

Затем возникает потребность в близости, когда молодые люди хотят найти партнера, с которым могут разделить свою жизнь (Мк. 10:8,9). Прежде чем возникнут успешные отношения, оба человека должны обрести свою индивидуальность и стать зрелыми³. Счастливые браки заключаются между людьми, которые могут честно и с нежностью разрешать разногласия⁴.

Далее мы вступаем в стадию генеративности. На этом этапе взрослые хотят помочь обществу и следующему



поколению. Наибольшего счастья достигают те взрослые, которые находят способ служить другим и направлять усилия не внутрь, а наружу (Гал. 5:13-14). Один из наиболее устойчивых выводов в психологии заключается в том, что счастливые люди – это полезные люди⁵. Счастливые люди добиваются успеха в различных сферах жизни, таких как брак, дружба, работа, доход, производительность труда, психологическое и психическое здоровье. Мы, взрослые, ответственны за то, чтобы быть наставниками и формировать систему поддержки следующего поколения, особенно в духовном плане. Нам нужно вспомнить, каково это – быть молодым, открыть себя, став уязвимым, и исцелиться, чтобы мы могли оказать большее влияние на будущее поколение.

Наконец, мы достигаем стадии целостности эго, которая дает нам «способность оглянуться на свою жизнь и увидеть, как различные этапы и части путешествия сочетаются между собой, образуя осмысленное и достойное целое»⁶. Это так важно! Мы должны оглянуться назад и увидеть, что, несмотря на наши ошибки и неверные решения, Бог направляет нашу жизнь, давая возможность служить Ему своими талантами. Мы должны верить в то, что говорится в Римлянам 8:28: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу».

ЖИЗНЬ КАК ИСТОРИЯ

Вспомните одну из своих любимых историй, которую вы читали или видели в кино. Что делает ее особенной? Сюжет, противостояние героя и злодеев, борьба, драматизм? У каждого из нас есть своя история с момента рождения и до сегодняшнего дня. Как она началась? Кто был ее частью? Что произошло в истории вашей жизни?

Психолог Дэн МакАдамс посвятил свою карьеру исследованию жизни как истории. Его выводы показывают, что мы постоянно меняемся. Как это происходит? Попробуйте вспомнить, кем вы были в детстве и юности. Остались ли вы сейчас тем же человеком, что и тогда? Обладаете ли вы тем же уровнем эмпатии? Или ваш жизненный опыт изменил вас?

Восприятие жизни как истории помогает нам создавать первые главы в подростковом и юношеском возрасте⁷. Мы понимаем, что дети говорят и рассуждают, как дети, но взрослые оставляют детские пути (1 Кор. 13:11). Опираясь на свои первые годы, мы развиваем оставшуюся часть истории. Мы не знаем, чем закончится наша история на этой земле, но мы знаем, что Бог продолжает направлять наш путь по мере того, как будут разворачиваться главы.

Счастливые браки заключаются между людьми, которые могут честно и с нежностью разрешать разногласия.



Мы переживаем «позитивное старение» на этапе зрелой старости⁸. Длительные исследования выявили следующие предпосылки здоровой и удовлетворенной жизни в возрасте 75 лет: воздержание от курения и алкоголя, способность к адаптации и зрелые методы преодоления трудностей, здоровый вес, регулярные физические нагрузки, годы образования (ориентация на будущее и настойчивость), и – наиболее важно – стабильные любящие отношения. Как мы этого достигаем? С юных лет мы принимаем решения, которые пишут каждую главу нашей жизни. Мы исцеляемся и сотрудничаем с Богом, чтобы стать более похожими на Христа. Отношения с Ним придают нашей истории цель и смысл.

ВАЖНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ

Я пришла к выводу, что в нашем путешествии есть история. Иисус говорит: «Я – путь, истина и жизнь» (Ин. 14:6). Он также говорит: «И будет там большая дорога, и путь по ней назовется путем святым: нечистый не будет ходить по нему; но он будет для них одних; идущие этим путем, даже и неопытные, не заблудятся» (Ис. 35:8).

Если мы христиане, мы идем путем жизни в Иисусе. Мы сотрудничаем с Ним, подготавливая свою жизнь к предстоящему путешествию и оставляя позади тот багаж, который нас тяготит. Только смерть остановит нашу историю и наше путешествие. И даже тогда это всего лишь пауза, отдых для тех, кто спит в Иисусе.

Мы свободны в Иисусе, и мы должны поступать так, как говорит апостол Павел в послании к Филиппийцам 3:13-14: «Братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести вышнего звания Божия во Христе Иисусе». Давайте продолжим писать нашу историю и будем причислены к искупленным: «Так да скажут избавленные Господом, которых избавил Он от руки врага, и собрал от стран, от востока и запада, от севера и моря» (Пс. 106:2-3). ■

¹ David Myers and Malcom Jeeves, *Psychology Through the Eyes of Faith*, 2nd ed. (San Francisco: Harper & Row, 2003).

² J. Fowler, *Becoming Adult, Becoming Christian* (San Francisco: Harper & Row, 1984), p. 93.

³ Myers and Jeeves, *Psychology Through the Eyes of Faith*.

⁴ David Myers and Jean Twenge, *Social Psychology*, 14th ed. (New York: McGraw Hill, 2015).

⁵ Myers and Twenge, *Social Psychology*, p. 344.

⁶ Myers and Jeeves, *Psychology Through the Eyes of Faith*, p. 50.

⁷ Dan McAdams, "Continuity and Growth in the Life Story—Or Is It Stagnation and Flux?" *Qualitative Psychology* 6(2) (2019): 206–214, <https://doi.org/10.1037/qup0000151>.

⁸ George Vaillant, "Positive Aging," in *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, 2nd ed., ed. P.A. Linley and S. Joseph (New York: John Wiley & Sons, 2015), pp. 561–578.

Либна Арройо – жена капеллана, мама двоих детей и помощник профессора психологии в Пасифик Юнион колледж. Она любит готовить, читать, ходить в походы, гулять по пляжу и встречаться со своим книжным клубом.

*Отношения с Богом
придают нашей истории
цель и смысл.*



ЗВУЧИТ ЗНАКОМО?

КАК УЗНАТЬ ГОЛОС БОЖИЙ



Случалось ли вам отвечать на телефонный звонок и не узнавать голос человека, которого вы хорошо знаете? Есть несколько стандартных вариантов выхода из подобных ситуаций:

- С энтузиазмом поприветствовать собеседника и обменяться несколькими запасными любезностями.
- Продолжать говорить и играть на времени, надеясь установить личность звонящего.
- Стыдливо признаться: Ваш голос кажется мне знакомым, но я не уверен, что узнаю вас.

Это может стать опасной ситуацией для дружбы. Мы надеемся, что человек на другом конце провода не обидится, но всегда существует вероятность, что он рассмотрит это как проявление неуважения, и это серьезно может повлиять на отношения.

Когда ситуация меняется, моя реакция очень проста. Я действую по принципу: «С глаз долой — из сердца вон», или «Я застала тебя врасплох, не так ли?»

Правда заключается в том, что мы с трудом распознаем голоса тех, кто находится рядом с нами. Частота встреч способствует быстрому или легкому узнаванию. Когда звонят мои родственники, я сразу же начинаю разговор — никаких задержек, потому что я хорошо знаю их голоса.



*Мы говорим так много,
что не слышим Его —
потому что не слушаем.*

ГОЛОС ПАСТЫРЯ

Иисус рассказал притчу об узнавании голоса в Иоанна 10:3-5: «... и овцы слушаются голоса его, и он зовет своих овец по имени и выводит их... и овцы за ним идут, потому что знают голос его. За чужим же не идут... потому что не знают чужого голоса».

Какое откровение! Речь идет о близких отношениях с пастухом. Только таким образом они могли слышать и узнавать голос Пастыря. Когда Бог зовет нас, слышим ли мы и узнаем ли Его голос?

Вот некоторые из оправданий, которые мы приводим, когда не можем распознать голос Божий.

О, вокруг так много шума. Я плохо Тебя слышу.

В нашей жизни так много звуков — звуки недовольства, крайних сроков, конкуренции, модных тенденций и зависти. Звуки, звуки, звуки... И много шума. «Музыка суеты» — громкая, подавляющая, кричащая, заглушающая голос нашего прекрасного Спасителя. Нам нужно приглушить этот шум. Если нужно, выключить его, чтобы мы могли насладиться голосом Иисуса.

Похоже, сегодня связь довольно некачественная. Господи, Твой голос прерывается.

Почему Бог не может достучаться до нас? Возможно, холмы или горы ответственности и профессиональные требования создают преграду. Даже участие в церковных мероприятиях может «прерывать» связь с Иисусом.

*Правда заключается в том, что мы с трудом
распознаем голоса тех, кто находится
рядом с нами.*

Я давно не слышал Тебя, Господи. Мне кажется, я забыл Твой голос.

Забывать голос Бога – опасный признак слабой связи с Ним и потенциальной разлуки с Отцом. Это означает, что мы упускаем множество благословений. Псалмопевец Давид говорит о своем опыте общения с Богом. Крепкие отношения возникают не случайно. Они должны строиться постоянным упорным трудом.

О, как прекрасно быть настолько близко к Нему, чтобы слышать и узнавать Его голос! Иногда, когда мы понимаем, что не проводили времени с нашим Другом Иисусом, мы принимаем судорожное решение восстановить с Ним связь. Однако, во время наших молитв мы говорим без умолку, засыпая Его многочисленными списками желаний. Мы говорим так много, что не слышим Его – потому что не слушаем. Стоит ли удивляться, что мы не можем узнать Его голос?

КАК УСЛЫШАТЬ И УЗНАТЬ ЕГО ГОЛОС

- **Стремиться услышать Его голос**, затем признаться Богу, что в нас есть пустота. Он заполнит ее. Давид выразил свою неутолимую «жажду» Бога в Псалме 41:1: «Как лань жаждет к потокам воды, так жаждет душа моя к Тебе, Боже!»
- **Найти место, которое будет способствовать тому, чтобы слышать Его голос** – так называемую «святую землю». Мы не имеем ввиду великолепный храм или впечатляющие ухоженные газоны, просто тихое место и чистое, готовое сердце – сердце, восприимчивое к встрече с Господом. «И взыщите Меня и найдете, если взыщите Меня всем сердцем вашим» (Иер. 29:13). В этом месте мы будем слышать тихий спокойный голос Бога, читая Его

Слово и размышляя над изученными местами Писания.

- **Уделить время тому, чтобы слушать.** Это упражнение потребует много размышлений, решимости и практики. Воспользоваться Божьим обетованием мудрости и восприятия, и в тишине души мы услышим голос нашего Спасителя.
- **Продолжать слушать.** Это закрепит память Его драгоценного голоса, и когда Бог обратится к нам, мы сразу откликнемся.

Конечно, Иисус ждет, чтобы мы делились с Ним своими чувствами радости и боли. «Тогда придите – и рассудим, говорит Господь...» (Ис. 1:18). Наши разговоры должны быть наполнены славословием и обильным выражением благодарности и поклонения. Добавьте к этому наши исповеди, просьбы и пребывайте в драгоценном даре Его чудесной благодати. Какой чудесный Спаситель!

«Остановитесь и познайте, что Я – Бог»

(Пс. 45:11). О, каким покоем и красноречием мы наслаждаемся, когда молчим в Божественном присутствии!

Давайте примем решение прислушиваться к Божьему голосу, чтобы наслаждаться встречей и отношениями с Господом. Тогда в восторге мы воскликнем: «Как хорошо было слышать Тебя, Господи! Мы должны делать это чаще. Я люблю Тебя». ■

Доктор Глория Тротман поддерживала супруг пасторов на протяжении всей своей взрослой жизни. Она служила координатором ассоциации супруг пасторов в различных конференциях и унионах, а также координатором ассоциации «Жена пастора» в Интер-Американском дивизионе. Она также написала руководство, которое используется АЖП ГК. Глория успокоилась в Господе 1 июля 2024 года. Мы публикуем эту ее последнюю статью, как дань уважения ее служению и любви к Богу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЧЕЙ ЭТО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ?

*Как мы
можем
сделать
подарок
Иисусу?*

РОЖДЕСТВО МОЖЕТ БЫТЬ не просто праздник, сладкие угощения и списки желаний, но и возможность наставить наших детей на путь благодарности Богу (см. Советы для церкви, с. 159). Расскажите детям следующую притчу и попросите их подумать о том, как «сделать подарок Иисусу».

ПРИТЧА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Давайте представим, что скоро наступит ваш день рождения, и несколько хороших людей запланировали для вас замечательный праздник. Будет много людей, вкусной еды и подарков. Вы с нетерпением ждете этого дня, и когда он наступает, вы так радуетесь!

Вы одеваетесь в самую красивую одежду и просите родителей отвезти вас на праздник как можно раньше, чтобы вы могли встать у двери и поздороваться со всеми гостями.

Когда они начинают приходить, вы замечаете, что у каждого в руках красиво упакованный подарок – это ведь так интересно, не так ли? Вы выходите навстречу первым людям, тепло приветствуете их, благодарите за то, что они пришли, но они проходят мимо вас, как будто вас там и нет. Затем они несут свой подарок к специальному столу, на котором должны лежать подарки.

Следующий человек делает то же самое, и следующий, и следующий. Никто даже не замечает, что вы стоите там. Вы чувствуете разочарование и вскоре устаете от попыток быть дружелюбным.

Вечеринка продолжается, как и большинство других вечеринок: люди разговаривают и едят вкусности. Наконец приходит время открывать подарки.

Первый подарок достается кому-то другому, как

и второй, и третий. Все закончилось, все участники вечеринки получили подарки, кроме вас. Подарков не осталось. Какое разочарование!

Этой истории на самом деле не было. Это всего лишь выдуманная история... как и некоторые притчи, которые рассказывал Иисус, но она может напомнить нам о том, что может чувствовать Иисус, когда мы празднуем Рождество и люди дарят большие красивые подарки всем, кроме Него. Рождество – это на самом деле день, когда люди вспоминают об Иисусе и Его рождении.

Как мы можем сделать подарок Иисусу? Если вы подарите подарок кому-то, кто, возможно, не получит счастья в другом случае, Иисус будет счастлив. Слушаться родителей и учителей, делать приятное другим – подобно тому, чтобы дарить Ему подарок. Иисус сказал в Библии: «Истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Мф. 25:40).

Еще одна вещь, которая похожа на подарок Иисусу, – это сказать Ему, что мы любим Его и хотим быть Его другом. Поблагодарите Его за то, что Он приготовил для вас небо, и скажите Ему, что вы очень хотите быть там и жить с Ним. Можете ли вы придумать хотя бы одну вещь, которую вы можете подарить Иисусу? J

Эвелин Гриффин – жена пастора на пенсии. У нее и ее мужа-пастора четверо детей и 14 внуков.

ОСВОБОЖДЕНИЕ

КАК ПОМОЧЬ СУПРУГУ СДЕЛАТЬ ПАУЗУ, ЧТОБЫ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ

В МОЕМ ВООБРАЖЕНИИ СПИСОК ДЕЛ может насчитывать десятки различных пунктов. Если бы я записывала каждый пункт и сосредотачивалась на списке невыполненных дел, результат не был бы положительным. Нет, я потенциально бы скатилась в яму разочарования, и, что еще хуже, горечи, вины и обиды. Возможно, я иногда попадала в эту яму и испытывала на себе потенциальные негативные результаты. Ладно, не «возможно», а определенно точно.

Я уверена, что вы сталкивались с тем, что администраторы церкви и церковные работники испытывают давление и несут ответственность, которая приводит к десятичасовому рабочему дню, часто продолжающему не менее шести дней в неделю. Несомненно, проблемы, которые им приходится решать, очень сложные. Согласно опросу пасторов, проведенному компанией Barna Group в марте 2022 года, только один из десяти пасторов, которые рассматривают возможность ухода со служения, уделяет первостепенное внимание уходу за собой¹. Может ли быть такое, что супруги имеют к этому отношение?

Когда мой муж заходит в дверь после долгого рабочего дня на поле духовной битвы, ему нужно побыть в своей «пустой коробке». К сожалению, это значит, что мой список дел не является приоритетом.

Я не говорю, что пасторы не могут сложить одежду, помыть посуду или машину, подстричь газон и выслушать, что происходит у партнера – все это они вполне могут. Однако, если супруги смогут дать пасторам немного личного пространства, чтобы побыть в тишине, это зарядит их энергией и позволит более эффективно помочь им.



Если супруги смогут дать пасторам немного личного пространства и отделенное место для того, чтобы побыть в тишине, в своих «пустых коробках», это зарядит их энергией. Может быть время, отведенное вашему супругу-пастору на пребывание в этой «пустой коробке», можно обговорить заранее? Тогда, когда вы будете погружены в пеленки, приготовление еды, библейские истории и помощь детям, вы будете знать, что время, проведенное в «пустой коробке», имеет предел, и помощь скоро придет к вам! Могу ли я услышать «Аллилуйя»? Точно также вместе с супругом выкраивайте свободное время для себя, потому что быть супругой пастора – это тоже очень тяжелый труд. Вам необходимо выделить время для восстановления сил и развития интересов.

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Еще одна сфера, в которой мы должны поощрять наших дорогих служителей, – это возможность для них иметь хобби. Важно выделять время для их увлечений. Когда они занимаются тем, что им интересно, это предотвращает потенциальное выгорание.

Для моего супруга-пастора это просто радость наблюдать за птицами. Я знаю, что, если он проводит от двух до пяти часов в неделю, любуясь птицами, он обновляется настолько, что затем

способен вдохновлять и радовать меня. Кроме того, если мне удастся отпустить его на прогулку в лесу при университете, он вернется уставшим, но таким обновленным. Когда он убирает сорняки или пилит поваленные деревья, он остается наедине с природой и Богом

Работа на свежем воздухе дает ему место, где он может проявить физическую энергию и просить Бога о мудрости. Нет никаких шансов, что потрескавшаяся краска на стене, которая входит в мой список дел, будет исправлена, но каким-то образом мой мужчина получил обновление, которое ему необходимо для решения проблем и задач на следующую неделю.

Иногда мне трудно отпустить своего мужчину. Это действие баланса, и я не всегда справляюсь с этим с правильным отношением или свободой. Я – человек и вы тоже. Временами срочность нашего списка дел берет верх над необходимостью отпустить супругов, и это правильно – особенно, если они влияют на качество нашей жизни (например, сломался бак с горячей водой). Здоровая беседа могла бы



*Работа на свежем
воздухе даёт ему
возможность
расходовать
физическую энергию
и взывать к Богу
о мудрости.*

Мы участвуем в длинном марафоне служения.

развернуться вокруг того, как сбалансировать нашу потребность в выполнении некоторых практических дел с нашей потребностью отпустить друг друга, чтобы хорошо провести время.

Важно отметить, что по мере того, как служители приближаются к пенсии, им нужны интересы за пределами церкви. Если их единственной самоидентификацией является работа и дополнительные обязанности из вашего списка дел, они не смогут хорошо адаптироваться к пенсии, по крайней мере, не так хорошо, как те, у кого есть увлечения и интересы.

ВРЕМЯ СУПРУГОВ

Брак – это тяжелый труд. Нельзя недооценивать важность того, чтобы уделять время обновлению,

чтобы намеренно сосредоточиться на вас двоих, как на паре. Брак «по служению» – это отношения, определяемые церковной работой¹. Хотя по началу это может показаться благородным, в долгосрочной перспективе это не является здоровым. Если все, что мы делаем – это церковные мероприятия и служение, мы движемся к беде. Пасторские пары должны находить время для того, что сближает их как супругов.

Мы участвуем в длинном марафоне служения. Бегите хорошо. Пробегайте с умом. Вас ждет приз. Мы становимся сильнее вместе, когда отпускаем друг друга, чтобы зарядиться, и когда играем вместе. Наберитесь мужества, чтобы пройти предстоящие годы служения.

1

¹ “For Pastors Who Want to Quit, Self-Care & Soul-Care Slip,” Barna Group, March 5, 2024. <https://www.barna.com/research/spiritual-formation-back-seat/>.

² Gail MacDonald, *High Call, High Privilege* (Hendrickson Publishers, Peabody, MA, 1998), pp. 165–167.

Руфь Бойд любит пить чай с печеньем, ободрять супругов пасторов и поддерживать своего мужа в служении. Медсестра по образованию, она работает с беженцами в Бейруте, Ливан. Она – мать четырех взрослых сыновей.

MARRIED TO A PASTOR?

Discover a safe place to fellowship, ask questions, and learn from others on social media!



Official groups for ministry spouses online:

 [ministerialspouses](#)  [@ministriyspouses](#)  [@gc_ministerial_spouses](#)

 <https://www.facebook.com/groups/esposasministeriales/>



ВЫБРАТЬ ЛЮБОВЬ И ОБРЕСТИ РАДОСТЬ

ПЯТЬ ПРАВИЛ СЧАСТЬЯ

НЕДАВНО Я НАТКНУЛАСЬ на вдохновляющуюся убедительную историю 92-летней слепой женщины, которая потеряла мужа после 70 лет брака. В тот день она переезжала в дом престарелых – ее новый дом после смерти мужа.

После нескольких часов терпеливого ожидания в холле ей сообщили, что ее комната готова. Она мило улыбнулась. Пока она осторожно продвигалась к своей комнате с помощью ходунков, ей дали визуальное описание, включая шторы с люверсами, которые были на окнах.

– Мне нравится, – сказала она с энтузиазмом.

– Миссис Джонс, вы еще даже не видели комнату... подождите, – сказала ей сопровождающая.

– Это не имеет никакого отношения к делу, – сказала она. – Счастье – это то, что вы решаете заранее. Я уже решила, что мне понравится моя комната.

– Каждое утро, когда я просыпаюсь, – объяснила она, – у меня есть выбор: я могу провести день в постели,

перечисляя трудности, связанные с теми частями моего тела, которые больше не работают, или встать с постели и поблагодарить за те части тела, которые работают. Каждый день – это подарок, и пока мои глаза открываются, я буду сосредоточена на новом дне и всех счастливых воспоминаниях, которые я сохранила специально для этого времени в моей жизни.

Она продолжила:

– Старость – это как банковский счет: вы снимаете с него то, что положили. Я бы посоветовала вам положить много счастья на банковский счет воспоминаний. Я все еще пополняю счет, – улыбаясь, она поделилась пятью простыми правилами, как стать счастливым:

1. освободите свое сердце от ненависти
2. освободите свой разум от забот
3. живите просто
4. отдавайте больше
5. ожидайте меньше

Прочитав эту историю, я не могла не подумать о послании к Филиппийцам 4:8: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»

Несмотря на сложные обстоятельства, в которых мы часто оказываемся, миссис Джонс решила сосредоточиться на прекрасном, достославном и достойном. Как же это влияет на жизнь!

Excerpted from an article that originally appeared online at <https://justbetweenus.org/everyday-life/faith-and-feelings/choose-love-and-find-joy/>.

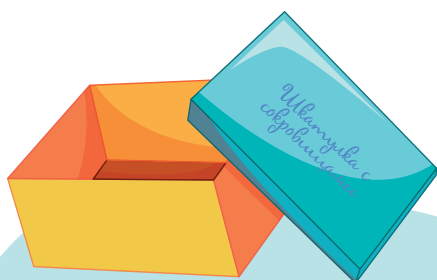
Шелли Эссер на протяжении 35 лет была редактором журнала *Just Between Us* (смотрите JustBetweenUs.org). В настоящее время является исполнительным редактором.



ПАУЗА С ПРИТЧЕЙ



ИИСУС БЫЛ УДИВИТЕЛЬНЫМ рассказчиком! Его притчи просты и наполнены важными сокровищами, которые помогают нам возрастать в вере и становиться более похожими на Него. Притчи так же похожи на шкатулки, наполненные сокровищами, и мы находим новые сокровища каждый раз, когда открываем их. Сделайте паузу и внимательно подумайте над историями, которые рассказывал Иисус, и посмотрите, сколько сокровищ вы можете найти в каждой из них! Вот некоторые интересные способы сделать паузу с притчами.



ПРИТЧА "ШКАТУЛКА С СОКРОВИЩАМИ"

- Найдите небольшую коробку с крышкой – маленький «ящик с сокровищами».
- Выберите одну притчу.
- Перепишите библейский сюжет притчи на бумажную полоску, которая поместится в коробке. Сверните ее как свиток и перевяжите лентой или бечевкой.
- Как бы Иисус мог рассказать эту историю по-другому, если бы рассказывал ее сегодня в вашем городе? Напишите свою версию притчи на другой полоске бумаги. Сверните ее и перевяжите веревочкой другого цвета.
- Положите в коробку хотя бы одну вещь, которая напоминает вам о притче, например семечко, монетку или игрушечную овечку. Вы также можете положить несколько больших предметов, которые помогут вам пересказать эту историю своей семье.
- Потом подготовьте еще одну коробку с сокровищами, чтобы пополнять свою коллекцию каждый раз, когда вы будете изучать новую притчу.

ВОПРОСЫ К ПРИТЧЕ

- Напишите каждый из следующих вопросов на разных карточках:
- Что вам больше всего нравится в этой истории?
- Какие сокровища и идеи скрываются в этой истории?
- Как вы думаете, что Бог говорит вам, когда вы читаете эту историю?
- Что эта история помогает вам понять о Божьей любви?
- Каждый раз, когда вы делаете паузу с притчей, размышляйте над вопросами на карточках или обсуждайте их со своей семьей





ТВОРЧЕСТВО ПРИТЧЕЙ

- Соберите материалы для творчества: бумагу, клей, церковные журналы, наклейки, фломастеры, карандаши, лоскутки ткани и природные материалы.
- Храните их в коробке, чтобы они были готовы к использованию в любой момент, когда понадобятся.
- Создайте что-то, что будет отражать то, что вы узнали из притчи, например, рисунок, стихотворение или свою версию притчи – все, что принесет вам радость или на что вас вдохновит Святой Дух.



МЕДЛЕННЫЕ СЦЕНЫ

- Делайте паузы, чтобы изобразить различные сцены из притчи. Вы можете нарисовать мультфильм, рассказывающий эту историю, или создать 3D-сцены, используя свои игрушки, предметы быта или природные материалы.
- Покажите сценки своей семье и расскажите историю.
- Сфотографируйте сценки, чтобы сделать наглядную историю, которой можно поделиться в социальных сетях, или используйте для детского рассказа в церкви.
- Если у вас есть доступ к интернету, попросите кого-нибудь из взрослых помочь вам найти анимированные библейские истории, созданные из пластиковых игрушечных кирпичиков. Есть много примеров, которые можно изучить и посмотреть.



ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРИТЧИ

- Представьте, что вы – один из героев притчи.
- Вы можете быть фермером, разбрасывающим семена; женщиной, потерявшей монетку; слугой царя, устроившего большой пир; отцом блудного сына или человеком, которому помог добрый самарянин.
- Перепишите историю с точки зрения этого персонажа.
- Чему вы научились, размышляя об этой притче таким образом? Как это изменило ваше понимание истории?



ИЗУЧИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРИТЧЕЙ ВМЕСТЕ СО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ

Вот еще несколько идей, которые помогут вам и вашей семье сделать паузу для изучения притчей.

ДРАГОЦЕННАЯ ЖЕМЧУЖИНА (МАТФЕЯ 13:45,46)

- Прочитайте притчу о драгоценной жемчужине.
- Эту историю часто понимают так, будто мы продаем все, чтобы следовать за Иисусом. Но что, если каждый из нас – драгоценная жемчужина, а Иисус – торговец, который продал все, чтобы «купить» нас, потому что он так сильно нас любит?
- Жемчужины бывают разных цветов: белые, кремовые, серые и розовые. Вырежьте из бумаги большую круглую «жемчужину». Напишите два библейских стиха из этой истории по спирали от внешнего края к центру жемчужины. Пишите слегка карандашом, чтобы все слова поместились в круг. При желании вы можете обвести слова чернилами или маркером.
- Пройдитесь по своему дому и представьте, что вы продали все, что у вас есть, даже свой дом, чтобы купить жемчужину. Что это говорит о любви, которую Иисус питает к вам?
- Подумайте обо всем, от чего Иисус отказался ради нас, чтобы показать, как мы Ему дороги. На обратной стороне жемчужины напишите слова и фразы благодарности и хвалы, которые приходят вам на ум, когда вы понимаете, насколько вы драгоценны.
- Положите свою «жемчужину» туда, где она будет напоминать о том, как вы дороги Богу.

БОЛЬШОЙ ПИР (ЛУКИ 14:15-24)

- Прочитайте притчу о великом пире. Прочитайте предыдущие стихи этой главы, чтобы узнать, почему Иисус рассказал эту историю
- Любая трапеза, разделенная с любовью, может быть пиром. Прочитав эту притчу, кого бы ваша семья хотела пригласить на «пир»?
- Нарисуйте свой стол, на котором будут изображены все блюда, которые вы подадите на пир, и люди, которых вы бы пригласили.
- Какие печальные отговорки приводят люди, чтобы не принимать Божье любящее приглашение?
- Какое приглашение Бог «послал» вам? Какой ответ вы хотели бы дать Богу?

ПОТЕРЯННАЯ МОНЕТА (ЛУКИ 15:8-10)

- Прочитайте историю о женщине, которая потеряла монету.
- Вырежьте большой круг для каждого члена вашей семьи. Нарисуйте на одной стороне бумажного круга изображение члена семьи и напишите его имя по краю. На другой стороне монеты напишите: «Потерян и найден».
- Попросите кого-нибудь из взрослых спрятать бумажные монеты в одном из уголков вашего дома. Посмотрите, как быстро вы или все остальные члены вашей семьи смогут найти монеты. Убедитесь, что никто не потерялся!
- Возьмитесь за руки по кругу вокруг бумажных монет и поблагодарите Иисуса за то, что у Него есть план спасения для каждого из нас.
- Найдите несколько монет и купите что-нибудь для одинокого или грустного человека, чтобы дать ему понять, что он дорог Богу. 

Карен Холфорд – руководитель отделов семейного, детского и женского служения Трансеевропейского дивизиона. Ее любимая притча – история о блудном сыне, потому что она напоминает ей о великой любви Бога ко всем Его детям.

ЗАМЕНИТЕ БЕСПОКОЙСТВО МИРОМ

ДОВЕРЯЙТЕ БОЖЬЕМУ СЛОВУ И ОБРЕТЕТЕ МИР

БЕСПОКОЙСТВО – ОДНО ИЗ ТЕХ тяжелых, нежелательных состояний, которое, кажется, подкрадывается к нам как часть нашего падшего человеческого опыта. Иногда оно зарождается в подсознании, иногда в сознании. Оно может быть замаскировано широкой искусственной улыбкой или проявляться в глазах его жертв. Некоторые люди, страдающие от беспокойства, предпочитают отдаляться, а другие надевают кроссовки, чтобы потеть, выделяя при этом эндорфины (дружественный гормон) в изобилии!

Давиду была знакома тревога, о чем свидетельствует его монолог в Псалме 41, но в том же отрывке он продемонстрировал одну из своих стратегий преодоления беспокойства. Он напомнил себе, что нужно сохранять надежду, потому что ни одна ситуация не является постоянной: «Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (ст. 12).

*«Уповай на Бога,
ибо я буду еще
славить Его,
Спасителя моего и
Бога моего»*

Псалом 41:12

Все мы можем вспомнить, как мы реагируем на различные факторы, вызывающие у нас беспокойство. Мой самый запоминающийся опыт переживания беспокойства произошел в моем новом доме в Южной Америке, в стране Суринам, куда мы с мужем переехали жить и работать в 1997 году.

Я была погружена в культурный шок, языковой барьер, безработицу и тоску по дому. Кроме того, страна переживала экономический спад, что означало инфляцию и недоступность продуктов питания, таких как детские смеси, в то время как я воспитывала своих двоих детей. Мои мысли о себе были краткими и негативными: «Как я могла совершить такую глупую ошибку, бросив свою хорошо оплачиваемую работу в Тринидаде и приехав жить в это место?» Этого было достаточно, чтобы разжечь искру беспокойства на всех уровнях моей жизни.

ПРОТИВОЯДИЕ

Наш Создатель, зная строение психологических структур человека и зная о нашем враге, снабдил нас потрясающим противоядием от беспокойства. Это противоядие всегда успокаивает нашу психику и является оружием, которое приносит победу над психическими атаками врага. Я с радостью могу засвидетельствовать, что употребление этого средства перевело мое душевное состояние из состояния беспокойства в состояние мира, надежды и покоя в лоне нашего Небесного Отца.

*Все мы можем
вспомнить, как мы
реагируем на различные
факторы, вызывающие у
нас тревогу.*

Иисус обещает нам: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Ин. 14:27). Сегодня, когда я сталкиваюсь с жизненными трудностями, я решаю выявить и быстро пресечь все чувства беспокойства, чтобы на смену им пришло яркое и сильное обетование этих чудесных слов, прошепанных устами моего Спасителя. В течение дня я иду и повторяю эти слова под нос, а ночью, лежа в постели, повторяю это противоядие снова и снова, пока не погружаюсь в самый глубокий и спокойный сон.

Я призываю вас, мой друг, применить это средство. Запомните слова из Иоанна 14:27 и следуйте моей стратегии. Это сохранило мое душевное здоровье в течение десятилетнего пребывания в Южной Америке. Даже если ситуация казалась мрачной, было невероятно важно ощутить таинственный душевный подъем благодаря размышлениям над этим местом Писания. И я обнаружила, что Его мир ведет к хвале! Как мы читали ранее, Давид добавляет: «Ты, Святой, живешь среди славословий Израиля» (Пс. 21:4).

7

Доктор Грейс Эверсли-Джакотт – руководитель образовательного процесса в Университете Южных Карибских островов в Тринидаде, где она ревностно делится Словом Божьим со студентами. Она совершает служение капеллана ассоциации «Жена пастора» в Южно-Карибской Конференции и является членом комитета по женскому служению конференции.



Евро-Африканский Дивизион

Встреча руководителей ассоциации «Жена пастора» во Флоренции, Италия, в июне 2024 года, для общения и прекрасных подарков от дивизиона. Участники встречи с удовольствием знакомились друг с другом, проводили время в размышлении над Словом и молитве.



Варта Панайотова, координатор ассоциации «Жена пастора» дивизиона (справа) организовала консультативную встречу.

Южно-Азиатский Дивизион

Жены пасторов собирались на встречи в разных регионах Индии.



Жены пасторов Южно-Азиатской части встретились в Хосур



Жены пасторов Южной Центральной Индии встретились в Мачиреддипалли в марте 2024 г.



В марте 2024 г. Западная Телангана провела встречу в Мачиреддипалли.



В марте 2024 года Западная Индия провела встречу жен пасторов в Лонавале.



Жены пасторов Юго-Восточного Индийского униона провели встречу в Тричи в мае 2024 года.



Встреча жен пасторов Северо-Восточной Индии в Димапуре в апреле 2024 г.



Встреча жен пасторов из района Гунтур в Маллади.



Программа обучения жен пасторов прошла в Северной Индии.



В марте 2024 года Западная Индия провела встречу в Лонавале.



Южная Андхра провела обучение жен пасторов в церкви Чандарлападу.



Встреча жен служителей в районе Южной Андхры.

Автор чтений
Павел Гойя

10 ДНЕЙ МОЛИТВЫ

8 - 18 января, 2025 г.

*Когда ты
молишься...*

"Ты же, когда молишься... помолись Отцу твоему,
Который втайне; и Отец твой, видящий тайное,
воздаст тебе явно."

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТФЕЯ 6:6

WWW.TENDAYSOFPRAAYER.ORG

PUBLISHED BY THE GENERAL CONFERENCE MINISTERIAL ASSOCIATION

