

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 42 | Выпуск 2\2025



**ВСЕОБЪЕМЛЮЩЕЕ
СЛУЖЕНИЕ**

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

Выпуск 2
2025



НА ОБЛОЖКЕ

В служении есть место для каждого: для вас, вашего супруга и для каждого человека в вашей общине. И существует столько же подходов к служению, сколько людей (смотри 1-е Коринфянам, 12). Мы никогда не должны недооценивать значимость любого служения, которое Бог поручает кому-то совершать, от создания произведения искусства или участия в совместной молитве до помощи отсутствующим членам церкви или выпечки лакомств для соседских щенков. В этом выпуске вы найдете идеи для всеобъемлющего и созидательного служения.



SCAN TO READ ONLINE



| СТАТЬИ

- 07 ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЦЕРКОВНОЕ СЛУЖЕНИЕ**
В служении есть место для любого возраста
Карен Холфорд
- 21 ВОСПИТАНИЕ, СОХРАНЕНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ**
Да, культура взаимоотношений в церкви возможна
Кирк Томас
- 25 СОЦИАЛЬНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ**
Как эффективно взаимодействовать со своим сообществом
Санг Квон и Бордес Генри Сатурнэ

| ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 03 ОТ РЕДАКЦИИ**
Сила совместной работы в служении
- 05 ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 11 ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**
В поисках своей ниши в служении
- 13 ОБРАЗ ЖИЗНИ**
Давайте отстаивать свое право на то, чтобы вставать
- 17 СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**
Мало времени, много любви
- 26 ДЕТИ**
Исследователи одного текста
- 29 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 Скотгинс
Пишущий редактор: Жасмин Станкович
Макет и дизайн: Эрика Миике

www.ministryspouses.org

СИЛА СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ В СЛУЖЕНИИ

РАЗНЫЕ РОЛИ; СИЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

МЭРИ* НИКОГДА НЕ СТОЯЛА ЗА КАФЕДРОЙ и не имела официального титула в церкви мужа. Но каждую субботу она была там, приветствуя прихожан доброй улыбкой, молясь о семьях, столкнувшихся с трудностями, которым оказывала поддержку в течение недели, и обеспечивая гармоничный и четкий ход всего служения.

Ее муж, пастор Дэниел*, часто напоминал ей: «Мы — команда. Твоя роль может отличаться от моей, но вместе мы сильнее». Мэри знала, что это так и есть. Они трудились рука об руку, дополняя силу друг друга. Дэниел проповедовал и руководил, а Мэри поддерживала отношения и созидала сообщество.

Однажды молодая женщина по имени Хелен* подошла к ней после богослужения. «Я наблюдаю за вами и пастором Дэниелом в течение месяца, — сказала Хелен. — Ваш метод совместной работы вдохновляет меня. Вы никогда не проповедуете, но вы живете своим служением. Ваша доброта, ваши молитвы и то, как вы служите — это все равно что наблюдать за Божьей любовью в действии».

Этот момент подтвердил то, что Мэри давно чувствовала: служение — это не лидерство одного человека, но работа друг с другом в команде. Екклесиаст 4:9 напоминает нам: «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их». Вдохновившись историей Мэри и Дэниела, мы предлагаем практические идеи для пасторских семей, которые помогут им работать вместе и укреплять своё служение:

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЮ УНИКАЛЬНУЮ РОЛЬ

Подобно тому, как Мэри дополняла лидерские качества своего мужа, супруги пасторов должны сосредоточиться на своих сильных сторонах и на том, какой уникальный вклад они могут внести. Послание к Римлянам 12:4, 5 напоминает нам:

*Мы растем и
совершенствуемся
благодаря взаимной
поддержке и ободрению.*



*Мэри, Дэниел и Хелен — псевдонимы.

Этот момент подтвердил то, что Мэри давно чувствовала: служение — это не лидерство одного человека, но работа друг с другом в команде.

«Ибо как в одном теле у нас много членов, но не у всех членов одно и то же дело, так мы, многие, составляем одно тело во Христе, а порознь один для другого члены». Каждая роль важна, а совместная работа усиливает влияние.

МОЛИТЕСЬ ВМЕСТЕ КАК КОМАНДА

Мэри и Дэниел часто молились вместе, ища Божьего водительства для их семьи и служения. Послание к Филиппийцам 2:2 призывает нас: «Имейте одни мысли, имейте ту же любовь, будьте единомышленны и единомысленны». Молитва настраивает ваше сердце на Божий замысел и укрепляет ваше единство как пары.

СОЗИДАЙТЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ СООБЩЕСТВО

Пока Даниел проповедовал, Мэри поддерживала отношения. Работая вместе, они создали поддерживающую друг друга церковную семью. Притчи 27:17 учит: «Железо железо острит, а человек — человека» (перевод ИПБ). Сотрудничайте, чтобы вдохновлять и поддерживать членов вашей церкви практическими способами, например, организуя собрания небольших групп или предлагая пасторскую заботу. Мы растем и совершенствуемся благодаря взаимной поддержке и ободрению.

ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ВИДЕНИЕМ

Мэри и Дэниел постоянно обсуждали видение для их служения. Согласование целей обеспечивает единую направленность и вдохновляет прихожан. Послание Колоссянам 3:23 напоминает нам: «И всё, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для человека». Общее видение делает каждое усилие целенаправленным и сосредоточенным на Христе.

БУДЬТЕ ОБРАЗЦОМ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ДРУГИХ

Партнерство Мэри и Дэниела вдохновило Хелен и других увидеть красоту совместной работы. Бытие 2:18 подчеркивает, что Бог создал нас для дружеских

отношений и партнерства. Господь Бог сказал: «Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему». Когда пасторские семейные пары едины, они демонстрируют Божий замысел и воодушевляют прихожан церкви поступать так же.

СБАЛАНСИРУЙТЕ СЛУЖЕНИЕ И СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ

Сильное служение начинается в доме. Мэри и Дэниел отводили время для своей семьи, осознавая ее важность в поддержании их служения. Екклесиаст 4:12 напоминает нам: «И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, вдвое скрученная, не скоро порвется». Когда Бог в центре, ваша семья становится источником силы для вашего служения.

ПРАЗДНУЙТЕ ПОБЕДЫ ВМЕСТЕ

Независимо от того, была ли это успешная просветительская программа или свидетельство члена церкви, Мэри и Дэниел праздновали Божьи благословения вместе. Разделяя эти моменты, вы укрепляете свою связь и подпитываете совместный энтузиазм к служению. Как Послание к Филиппийцам 2:4 предупреждает: «Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других».

История Мэри — это свидетельство силы командной работы в служении. Когда пасторская семья работает вместе, их объединенные силы создают прочное основание для процветающей церкви. Когда вы поддерживаете друг друга, разделяете общее видение и дополняете дары друг друга, ваше служение отражает Божий замысел о единстве и сотрудничестве.

Служение — это не путешествие в одиночку. Это партнерство, которое прославляет Бога и изменяет жизни. Вместе вы можете вдохновлять вашу общину, развивать свое сообщество и оказывать долгосрочное влияние, ведущее в Божье Царство. 

*Аврора Каналс служит помощником секретаря
Пасторской ассоциации*



Особые Цитаты

Эллен Уайт

В семье служителя должно присутствовать единство, которое станет самой красноречивой проповедью о практическом благочестии. Если служитель и его жена верно исполняют свой долг в семье – сдерживают, поправляют, советуют, наставляют, направляют, то они повышают свои способности к церковной работе и умножают каналы для совершения работы Божьей вне дома.

Служители Евангелия, с. 204

Наилучшая помощь, которую служители могут оказать членам церкви, это не чтение проповедей, а планирование работы для них. Поручите каждому что-нибудь делать ради ближних. Помогите всем понять, что они, как получившие благодать Христову, должны работать для Него. И пусть все научатся трудиться. Особенно братья, недавно пришедшие к вере, пусть воспитываются так, чтобы стать достойными соработниками Божьими.

Свидетельства для Церкви, том 6, с. 49

На родителей, вступить в контакт с которыми не удастся никаким другим способом, можно воздействовать через их детей. Учителя субботней школы должны наставлять истине детей, а они, в свою очередь, принесут ее в семейный круг.

Советы по работе Субботней школы, с. 114

В этой заключительной работе Евангелия предстоит охватить обширное поле деятельности, и, как никогда прежде, необходимо привлечь помощников из числа простых людей. И молодёжь, и люди постарше будут призваны с полей, из виноградников и мастерских и посланы Учителем, чтобы нести Его весть.

A Call to Stand Apart, p. 66

Церковь Христа организована для служения. Её девиз – служение. Её члены – солдаты, которых готовят к сражениям под началом Вождя их спасения. Христианские служители, врачи, учителя выполняют более важную работу, чем многие из них осознают. Их задача не только в том, чтобы служить людям, но и в том, чтобы учить их служить. Они должны не только обучать правильным принципам, но и готовить своих слушателей к тому, чтобы они передавали эти принципы. Истина, которой не живут, которой не делятся, теряет свою живительную силу, своё целительное свойство. Её благословение можно сохранить, только делясь ею.

A Call to Medical Evangelism and Health Education, p. 17

Стремясь к обширной деятельности, пусть никто не пренебрегает небольшими возможностями. Вы можете успешно выполнять маленькое дело, но оказаться полностью несостоятельными на более серьезном поприще и впасть в уныние. Именно выполняя посильную работу, встречающуюся вам на пути, вы готовитесь к более ответственному служению. С другой стороны, пренебрегая возможностями, открывающимися каждый день, не обращая внимания на то, что находится рядом, весьма многие люди становятся бесплодными и ослабевшими в вере.

Служение исцеления, с. 153



Бог давно уже ждет, когда дух служения охватит всю Церковь, чтобы каждый трудился для Него по своим способностям. Когда члены Церкви Божьей выполняют порученную им работу для нуждающихся людей на родине и за рубежом во исполнение евангельского поручения, весь мир будет оповещен, и Господь Иисус вернется на нашу землю с силой и славой великой. «И проповедано будет сие Евангелие Царствия по всей вселенной, во свидетельство всем народам; и тогда придет конец» (Мф. 24:14).

(Деяния апостолов, с. 111)

Как много сделали бы люди, если бы размышляли об этой работе. Не все желают идти на собрания, чтобы услышать возвещаемую истину. Тактично и мудро необходимо убедить этих людей посетить дом Божий. Когда они впервые будут слышать весть о настоящей истине, их сознание может быть тронут. Но если ваше приглашение не будет принято, не разочаровывайтесь. Настойчиво продолжайте работать, пока ваши старания не увенчаются успехом.

Христианское служение, с. 130

Бог дал «каждому человеку его дело». Он не оставил духовные интересы церкви полностью в руках служителя. Это не для блага служителя и не для блага отдельных членов церкви, когда только служитель несет ответственность за наследие Господа. Каждый член церкви должен выполнять свою часть работы, чтобы тело сохранялось в здоровом состоянии. Мы все – члены одного тела, и каждый член должен выполнять свою часть работы на благо всех остальных. Не все члены церкви имеют одинаковую роль. Как члены нашего физического тела подчиняются голове, так и члены духовного тела должны подчиняться руководству Христа, живому Главе церкви.

From the Heart, p. 163

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 @ministryspouses @gc_ministerial_spouses

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



ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЦЕРКОВНОЕ СЛУЖЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИДЕИ, КАК ПРОВЕСТИ
БОГОСЛУЖЕНИЕ С УЧАСТИЕМ РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ

Простые способы вовлечения детей и подростков в церковное служение

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП к участию в богослужении помогает церквям начать расти. Внуки хотят приходить в церковь с их бабушками и дедушками. Члены церкви, которые перестали посещать богослужения, возвращаются и приводят своих детей. Люди с большей радостью приглашают своих друзей в церковь, особенно тех, у кого есть семьи и дети.

Этот обновлённый подход к церковному богослужению направлен на создание таких встреч, которые вовлекают, заинтересовывают и вдохновляют каждого человека в общине. Разные поколения учатся ценить и уважать друг друга. В церкви становится больше радости и меньше изоляции. Вот несколько способов вовлечь детей и подростков в ваше церковное служение.

СОВМЕСТНАЯ МОЛИТВА

- Учите детей молиться за других членов общины простыми словами. Попросите тех, кто хотел бы, чтобы дети молились за них, поднять руки. Дети могут подойти к этим людям, спросить об их просьбе и затем коротко помолиться о них.
- Предложите детям выучить язык жестов, используя в качестве примера молитву «Отче наш». Затем продемонстрируйте ее на языке жестов или обучите этому других членов церкви.
- Напечатайте следующие слова по два на странице на бумаге разного цвета и разрежьте их:
 - желтая бумага: прославление
 - синяя бумага: сожаление
 - зеленая бумага: благодарность
 - розовая бумага: просьба

Прикрепите одно из четырёх слов на подарочный пакет, подобрав его цвет к цвету бумаги. Разместите пакеты в передней части церкви. Раздайте каждому участнику по четыре небольших листочка — жёлтого, синего, зелёного и розового цветов.

Попросите их написать на жёлтом листе молитву прославления,

на розовом — просьбу, и так далее, в соответствии с заданием для каждого цвета. Предложите детям собрать заполненные листочки и разложить их по пакетам соответствующего цвета. Поочерёдно берите каждый пакет и представляйте его содержимое Богу в общей молитве. Затем выберите несколько листов из каждого пакета и прочитайте их вслух во время молитвы (исповеди из пакета с надписью «сожаление» зачитывать вслух не нужно).

- В качестве иллюстрации молитвы-исповеди используйте пластилин. Дайте каждому пришедшему на служение по кусочку белого пластилина и предложите слепить то, что символизирует переживаемую им борьбу. Пока члены церкви работают с пластилином, молитесь о том, чтобы каждый присутствующий получил Божью мудрость и силу. Просите Бога исполнить Свои обещания о мире, исцелении, защите и силе. А теперь попросите членов церкви слепить из пластилина чистое белое сердце, которое они смогут забрать домой. И пока они это делают, хвалите Бога за то, что Он исполняет Свои обещания. Благодарите Его за то, что Он даёт каждому человеку именно то, что ему нужно в самое подходящее время.
- Поместите ветку в горшок, чтобы получилось «дерево». Раздайте зелёные карточки в виде листьев, на одном конце которых проделано отверстие, а на другом — петелька из пряжи для подвешивания. На каждом листке напишите имя человека,



В церкви становится больше радости и меньше изоляции.

нуждающегося в исцелении, и прикрепите листья к дереву в знак молитвенной поддержки. Оставьте дерево в церкви как напоминание о молитве. Когда приходит исцеление, к соответствующему листу прикрепляйте цветной бумажный цветок. В случае смерти человека привязывайте к его листу белый цветок.

Чтобы найти больше идей для молитвенного служения с участием людей разных возрастов, смотрите «100 креативных молитвенных идей для детей: И взрослые тоже!» Карен Холфорд.

ЧТЕНИЕ СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

- Будьте наставником для ребенка или молодого человека, заранее обсуждая с ним чтение Библии. Изучите различные способы представления Священного Писания в церкви: с помощью действий, картинок, фоновой музыки или группы людей, читающих библейский отрывок разными голосами.
- Попросите детей выполнять безмолвное действие каждый раз, когда читаются определённые слова из Священного Писания, например, указывать на небо, когда упоминается Бог, или складывать руки в форме сердца, чтобы изобразить любовь.
- ети постарше могут изучить контекст отрывка и сказать несколько слов о предыстории этих стихов, прежде чем читать Священное Писание.
- Выберите несколько подростков и дайте каждому из них по стиху из более крупных отрывков Священного Писания. Попросите их проиллюстрировать выбранный стих любым способом, который им нравится,

например, фотографией, абстрактным рисунком или картиной. Сфотографируйте их работы и используйте эти снимки, чтобы создать слайд-шоу для демонстрации во время чтения Священного Писания.

- Предложите детям найти на территории церкви слова или отрывки из Библии, напечатанные на больших листах бумаги. Попросите детей представить отрывок членам церкви. Попросите подростка прочитать этот отрывок для всех вслух.

Чтобы найти больше идей для вовлечения детей в чтение Библии, смотрите «100 креативных способов, как учить стихи наизусть» Карен Холфорд.

ПОЖЕРТВОВАНИЯ

- Маленькие дети могут научиться собирать пожертвования. При необходимости рядом может находиться поддерживающий и помогающий дьякон. Дети чувствуют себя значимыми, когда мы доверяем им важную и ответственную задачу.
- Собирайте пожертвования в красивые подарочные сумки, которые украсили дети. Используйте их, чтобы напомнить прихожанам: всё, что у нас есть, – это подарки от Бога, и мы можем выразить свою признательность, отдав что-то Ему взамен.
- Используйте привлекательный контейнер для детских пожертвований. Собирайте их деньги, когда они выходят вперед, чтобы послушать детскую историю.
- Дайте детям белые конверты, которые они могут раскрасить для взрослых, чтобы те использовали их для пожертвований. Напишите на конверте имя ребёнка, чтобы взрослый мог его поблагодарить.
- Каждый месяц собирайте специальные пожертвования, чтобы поддержать детский проект в вашей церкви, такой как, например, Библейская каникулярная школа, или на что-то особенное для их классов субботней школы.

ПРИВЕТСТВИЕ И БЛАГОСЛОВЕНИЯ В ВАШЕЙ ЦЕРКВИ

- Научите детей приветствовать гостей. Они могут улыбаться, приветствовать людей и раздавать брошюры и Библии.



Простые способы вовлечения детей и подростков в церковное служение

- Научите детей постарше приветствовать детей, которые пришли в церковь. Они могут раздавать им детские брошюры или какой-то раздаточный материал к проповеди, чтобы побудить их внимательно слушать утреннее послание.
- Поручите детям школьного возраста присматривать за пожилыми членами церкви. Пусть они каждую неделю приглашают «усыновлённых» бабушек и дедушек в церковь.
- Если в вашей церкви предлагают напитки или закуски, привлечите детей постарше и подростков к их подаче и уборке после мероприятия.
- Попросите дружелюбных подростков попрощаться с детьми после служения, благословить их и выразить слова поддержки и благодарности.

ПРОПОВЕДЬ

- Расскажите детям во время проповеди вдохновляющую историю, чтобы укрепить их интерес и желание снова прийти на служение.
- Будьте изобретательны, придумывая способы вовлечения детей в проповедь. Например, один пастор каждую неделю приносит в церковь специальный мешочек с сюрпризом. Детям не терпится помочь ему открыть мешочек во время проповеди! Этот элемент помогает им лучше понять Божью любовь.
- Попросите учителя вовлечь детей в научный или природный эксперимент, который иллюстрирует проповедь.
- Дайте каждому ребёнку по небольшому кусочку глины или пластилина. Предложите им создать что-то, связанное с проповедью. Покажите сделанные модели после служения и предложите взрослым расспросить детей об их впечатлениях.
- Оденьте детей как персонажей из вашей библейской истории и вовлекайте их в служение проповеди. Подготовьте карточки с репликами или фразами, которые дети смогут зачитывать во время рассказа, помогая оживить библейский сюжет.

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ

- Предложите подросткам оформить обложку вашего бюллетеня и попросите детей создать специальные рисунки для конкретных тем проповедей.
- Дети могут сделать открытки, чтобы отправить их людям, которые не ходят в церковь некоторое время. Дайте им простые белые открытки, чтобы они могли украсить их рисунками и библейскими стихами.
- Дети и подростки могут создавать вдохновляющие календари с украшенными библейскими стихами. Их можно напечатать на коммерческой основе и продавать для сбора средств.
- Дети лучше слушают, когда им есть чем заняться. Попросите их нарисовать картинку, иллюстрирующую мысль из проповеди. После служения разместите их рисунки на доске объявлений, чтобы вдохновить других своими мыслями.
- Выберите одарённого взрослого человека, который будет наставником для творческих детей и подростков в вашей церкви. Искусство можно использовать для углубления их духовного понимания и опыта. Они могут создавать закладки для Священного Писания, футболки, поздравительные открытки и баннеры. 

*Дети
чувствуют себя
значимыми,
когда мы
доверяем им
важную и
ответственную
задачу.*

Карен Холфорд является семейным терапевтом и руководителем отдела в Транс-Европейском дивизионе. Она замужем за пастором Берни Холфордом более 40 лет. Идеи, изложенные в этой статье, взяты из её книги «Совершенно чудесно: исследование поклонения разных поколений».

В ПОИСКАХ СВОЕЙ НИШИ В СЛУЖЕНИИ

ДЕЛО ДЛЯ КАЖДОГО

С САМОГО ДЕТСТВА Я ЧУВСТВОВАЛА ПРИЗВАНИЕ быть миссионером и женой пастора. Я и не подозревала, что высокое призвание супруги пастора сопряжено с большими ожиданиями. Под маской силы, которую демонстрируют пасторы, часто остаётся незамеченным груз пасторской ответственности. Как супруги служителей, мы стоим рядом с ними, поддерживая их в этом призвании. Большая часть нашего служения – это наша личная забота и любящая поддержка наших супругов. Это начинается с ежедневной молитвы за них, с просьб к Богу продолжать формировать из них тех духовных лидеров, которыми Он хочет их видеть.

Другие составляющие нашего служения связаны с нашей семьёй, друзьями, церковью и обществом. Это очень много для нас самих, не так ли? Но нам не нужно делать это в одиночку. Иисус, Возлюбленный наших душ, наставит нас и покажет нам служение, которое Он «предназначил нам исполнять» (Ефес. 2:10).

У ног Иисуса мы наполняемся Его Духом и можем слышать, что у Него на сердце. В Послании к Ефесянам 6:18 Он призывает нас быть бдительными и настойчивыми в наших молитвах, потому что молитва не только благословляет нас, но и открывает пути служения Ему. Время молитвы также дает нам возможность просить Святого Духа помочь найти творческие способы общения с нашим сообществом.

Большая часть нашего служения – это наша личная забота и любящая поддержка наших супругов.



В поисках своей ниши в служении

МОЕ СЛУЖЕНИЕ ЛАКОМСТВАМИ ДЛЯ СОБАК

Когда мы переехали в наш новый дом, я молилась о том, чтобы Господь дал мне возможность служить нашим соседям. Я много часов в день занималась пересадкой растений в нашем новом цветнике, а Господь в это время начал отвечать на мои молитвы. Наш дом стоит на углу перекрёстка, где я каждый день вижу людей, выгуливающих своих собак. Так я начала своё служение владельцам собак! Я угощала лакомствами каждого щенка, который проходил мимо. Собаки явно любили меня и тянули своих хозяев на нашу подъездную дорожку каждый раз, когда те проходили мимо нашего дома. Это, естественно, создавало возможности для более длительных и глубоких бесед, и так начали формироваться долгосрочные отношения.

За последние восемь лет у меня была возможность готовить еду для соседей, когда они болели, и печь для них угощения на праздники. Так я могла делиться с ними любовью Иисуса. Теперь эти соседи рассказывают о трудностях в своей личной жизни и просят помолиться за них.

СИЛА ПРИСУТСТВИЯ

Мы можем общаться с другими людьми, звоня, отправляя сообщения и открытки тем, кто болен, потерял близких или празднует какое-то событие. Чтобы поддержать и утешить тех, кто переживает трудные времена, мы можем готовить еду, покупать продукты или отправлять цветы в знак заботы и любви. В Евангелии от Матфея 25:36 Иисус говорит, что, заботясь о больных, голодных и нуждающихся, мы, по сути, заботимся о Нём.

СЛУЖЕНИЕ ИИСУСА

Иисус был дружелюбным «уличным служителем». Он улыбался и разговаривал со всеми, кто проходил мимо. Он любил детей и их питомцев. Люди тянулись к Нему. Его тёплая улыбка и

приветливые слова приносили радость, покой, утешение и надежду тем, кто встречался с Ним. И сегодня Он сделает это через вас!

НАЙДИТЕ СВОЮ НИШУ В СЛУЖЕНИИ

Найдите своё место в служении, будь то поддержка родителей в вашей церкви или в вашем районе, посещение людей, прикованных к постели, или общение с людьми на основе общих интересов и талантов. Какова ваша ниша? Определите потребности вашего сообщества, вашей церкви или школы, в которой учатся ваши дети. Могли бы вы:

- начать молитвенное служение?
- превратить свое хобби в служение?

Служение, которое приносит благословения обществу, часто является результатом бесед, в которых мы слушаем людей и делимся с ними. Давайте молиться о том, чтобы всякий раз, когда мы говорим, Бог давал нам правильные слова, чтобы мы смело говорили ради Него (Ефес. 6:19).



Ангелина Вуд служила в разных сферах на протяжении 41 года в качестве преподавателя, администратора и директора отдела конференций. В настоящее время она и её муж служат в различных ролях в Северо-Американском дивизионе. Она любит работать в саду, принимать гостей и проводить время со своим мужем.



Служение, которое приносит благословения обществу, часто является результатом бесед, в которых мы слушаем людей и делимся с ними.

ДАВАЙТЕ ОТСТАИВАТЬ СВОЕ ПРАВО НА ТО, ЧТОБЫ ВСТАВАТЬ

СИДИТЕ МЕНЬШЕ, ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ.



Давайте отстаивать свое право на то, чтобы вставать

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ТЩАТЕЛЬНО ПОДГОТОВИЛИ свою тему и сделали её максимально интересной. Однако, когда ваша презентация была в самом разгаре, вы заметили, что внимание слушателей ослабло, а зрительный контакт с ними снизился. На самом деле, большинство из них спали! Что происходит?

ДЛИТЕЛЬНОЕ СИДЕНИЕ ВРЕДИТ

В течение многих лет нас учили, что интенсивные физические упражнения продолжительностью около 60 минут три раза в неделю – это идеальный вариант для хорошего здоровья и долголетия. Теперь исследования показывают, что длительное сидение или лежание в течение нескольких часов без движения могут быть так же вредны для организма, как и курение. Беспрерывное сидение в течение шести и более часов в день повышает риск для здоровья независимо от того, насколько интенсивно вы тренируетесь до или после этого.

СОЗДАНЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ

Бог создал нас, чтобы мы стояли прямо и двигались. Все системы нашего организма работают лучше, если они подчинены этому замыслу. Например:

- Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, предназначенные для транспортировки жизненно важного кислорода и крови по организму, работают более эффективно, когда тело находится в вертикальном положении. Длительное бездействие может со временем значительно повысить риск сердечного приступа и инсульта.
- Наша пищеварительная система и кишечник также

лучше функционируют, когда мы стоим и двигаемся. Длительное отсутствие физической активности может значительно замедлить эти процессы, вызывая неприятные побочные эффекты, такие как изжога, запор, газообразование и вздутие живота.

- Большие мышцы ног и ягодиц, которые важны для стабилизации нашей походки и осанки, могут ослабеть и атрофироваться из-за многочасового сидения, что повышает риск падения.
- Движения мышц помогают организму переваривать жиры и сахара, которые мы едим. Длительное бездействие приводит к снижению оптимального процесса пищеварения, из-за чего наш организм задерживает и накапливает жиры и сахара в виде подкожного жира.
- Даже если мы интенсивно тренируемся, но при этом проводим много времени сидя без перерывов

* Пять составляющих метаболического синдрома – это ожирение, высокое кровяное давление, высокий уровень триглицеридов в крови, резистентность к инсулину и низкий уровень ЛПВП («хорошего» холестерина).



Бог создал нас, чтобы мы стояли прямо и двигались. Все системы нашего организма работают лучше, если они подчинены этому замыслу.

Беспрерывное сидение в течение шести и более часов в день повышает риск для здоровья независимо от того, насколько интенсивно вы тренируетесь до или после этого.

на растяжку и движение, мы увеличиваем вероятность развития метаболического синдрома — группы факторов риска, повышающих возможность развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний*.

- Бедра и спина ослабевают, и мы теряем способность эффективно поддерживать себя, когда долго сидим, сгорбившись. Мышцы-сгибатели бедра укорачиваются, что приводит к усугублению проблем с тазобедренными суставами. Проблемы со спиной могут усугубиться из-за неправильной осанки, что приводит к риску сдавливания межпозвоночных дисков и болезненной преждевременной дегенерации позвоночника.
- Люди, которые часами сидят на месте, рискуют упустить возможность улучшить настроение, получить положительные эмоции и почувствовать себя лучше благодаря физической активности и фитнесу.
- Существует предположение, что риск развития некоторых видов рака может повышаться из-за привычки длительного бездействия — рака лёгких, молочной железы, матки и толстой кишки.
- Исследования показывают, что у людей, которые проводят больше времени сидя, выше риск развития диабета из-за повышенной резистентности организма к инсулину.
- Длительное бездействие может привести к варикозному

расширению вен или появлению сосудистых звёздочек из-за застоя крови в ногах. Длительный перелет или поездка на автомобиле могут повысить риск тромбоза глубоких вен (ТГВ), который обычно называют закупоркой вен на ногах. Тромбоэмболия лёгочной артерии — опасное для жизни состояние — возникает, если часть тромба отрывается и попадает в лёгкие.

- Если вы часами сидите, ссутулившись, за компьютерной клавиатурой, это может привести к боли и скованности в шее и плечах и со временем повлиять на осанку.
- Исследования показывают, что за последние пару десятилетий, по мере того как мы всё больше стали привязанными к своим компьютерам, смартфонам и цифровым устройствам, продолжительность концентрации нашего внимания значительно снизилась. Наша способность концентрироваться также пострадала из-за того, что мы всё больше и больше подвергаемся стрессу, связанному с быстрой многозадачностью. Это может объяснять, почему зрителям сложно сохранять внимание и сосредоточенность во время продолжительной презентации. Концентрация ослабевает, мысли блуждают, и может наступить сонливость. Исследования показывают, что более короткие презентации лучше влияют на умственную активность и запоминание.

КАК СИДЕТЬ МЕНЬШЕ

Если заменить всего 30 минут сидения в день лёгкой физической активностью, этого может быть достаточно, чтобы значительно снизить общий уровень смертности. Итак, как мы можем это сделать?

Дома

- Во время уборки, когда вы раскладываете вещи, делайте это в несколько приемов, а не за один раз.
- Когда вы смотрите телевизор, установите таймер, чтобы он напомнил вам встать и подвигаться.
- Ходите по дому, когда разговариваете по телефону.
- Гладьте одежду стоя.
- Вместо того, чтобы читать сидя, слушайте аудиокниги и параллельно выполняйте какую-то домашнюю работу или делайте что-то в саду.
- Паркуйте автомобиль дальше от места покупок и наслаждайтесь возможностью сделать больше шагов до места назначения.

Давайте отстаивать свое право на то, чтобы вставать

«Человеческое тело просто не приспособлено для того, чтобы сидеть в течение длительного времени. Сто лет назад, когда мы все трудились в полях и на фабриках, ожирения практически не было. Но поскольку мы не можем до конца своих дней свободно бегать по полям, мы должны помогать своему телу другими способами. Мы должны отстаивать своё право на то, чтобы вставать».

Джоли О'Делл
«Сидение убивает тебя:
правда о сидении».

На работе

- Вставайте, когда читаете электронные письма и отчеты или разговариваете по телефону.
- Передвиньте вашу корзину для мусора подальше от стола, чтобы вам нужно было вставать и подходить к ней, чтобы что-то выбросить.
- Ходите по кабинету во время телефонных разговоров и конференцсвязи.
- Установите таймер, чтобы напомнить себе о необходимости попить воды и посетить гигиеническую комнату.
- Откажитесь от лифта и вместо этого поднимитесь по лестнице.
- Во время перерыва на обед выйдите на улицу и насладитесь своим бутербродом на солнышке и свежем воздухе.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

- Длительное сидение или лежание увеличивают риск возникновения хронических заболеваний. Чем меньше вы сидите и чем больше двигаетесь, тем лучше ваше здоровье, особенно с возрастом.
- Слишком долгое сидение может негативно сказаться на умственных способностях и здоровье, вызывая плохое настроение, повышенный стресс и ухудшение качества сна.
- Старайтесь делать перерыв от сидения каждые 30 минут или около того. Установите таймер.
- Быть более активным не так сложно, как может показаться. Есть много простых способов добавить немного физической активности в свой день.

РЕСУРСЫ:

<https://www.quotegarden.com/sitting-standing.html>

<https://www.webmd.com/fitness-exercise/ss/slideshow-sitting-health>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/the-dangers-of-sitting>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6082791/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30905483/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>

Koniver, Laura. "Prolonged Sitting Is Bad for Us." *MaryJane's Farm*. October/November 2024, 43.

Рей Ли Купер — дипломированная медсестра. У неё и её мужа Лоуэлла двое взрослых детей, которые уже женаты, и трое очаровательных внуков. Большую часть своего детства она провела на Дальнем Востоке, а затем 16 лет работала миссионером в Индии вместе со своим мужем. Она любит музыку, творчество, готовить и читать.



МАЛО ВРЕМЕНИ, МНОГО ЛЮБВИ

ПОСТРОЕНИЕ СВЯЗИ ЧЕРЕЗ КРАТКИЕ МОМЕНТЫ



ПИТЕР ФРЕНКЕЛЬ РАБОТАЛ СЕМЕЙНЫМ ПСИХОТЕРАПЕВТОМ в центре Нью-Йорка. День за днём он видел несчастные пары, которые очень много работали. Они ссорились, плохо общались и мало времени проводили вместе. Слушая их, он заметил закономерность. Чем меньше времени они проводили вместе, тем менее окруженными теплом, близкими и любимыми они себя чувствовали. Они начали беспокоиться о благополучии своих отношений, и это заставляло их чувствовать себя раздражёнными и склонными к спорам.

ДЕСЯТЬ МИНУТ ОБЩЕНИЯ

Френкель понял, что их образ жизни часто был связан с нерегулярным расписанием, сильным стрессом и долгими часами или днями, проведёнными вдали друг от друга. Ему пришла на ум очень простая идея, которая также может стать благословением для супружеских пар и семей служителей. Он обнаружил, что если пары будут общаться по 60 секунд десять раз в день, распределяя моменты проявления любви с утра до вечера, то их любовь будет крепнуть и жить.

Чтобы поддерживать тёплые отношения, нужно уделять этому всего около десяти минут в день. Лучше всего распределять эти моменты проявления любви в течение дня следующим образом: два утром, один, когда вы с любовью расстаетесь перед работой, один, когда вы встречаетесь вечером, два перед сном и остальные в течение дня¹.

Как бы вы ни были заняты, вы, вероятно, можете уделить десять минут общению с теми, кого вы любите, будь то ваш супруг, дети или близкие друзья. Каждый раз, когда мы тепло общаемся, в нашем мозге вырабатывается гормон окситоцин, который помогает нам чувствовать себя любимыми, любящими и счастливыми. Если мы регулярно уделяем время

коротким беседам, мы чувствуем связь с другими людьми в течение всего дня.

ДУХОВНАЯ СВЯЗЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Ещё один способ использовать идею Френкеля, чтобы благословить свою жизнь, — это общаться с Богом хотя бы по одной минуте каждый час. Конечно, хорошо проводить особое время с Богом больше одной минуты. Но мы также можем каждый час останавливаться, чтобы наполниться Его любовью к нам, молиться о помощи, благодарить Его за дары прошедшего часа и удивляться тому, что Он сделал. Чем чаще мы общаемся с Богом, тем сильнее наша связь с Ним и тем легче нам останавливаться и любить других.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ЛЮБВИ

Любовь расцветает, когда её регулярно поливают, особенно если это капельный полив. Это помогает растению любви жить гораздо лучше, чем если бы его поливали раз в год. Наши отношения с людьми — одна из самых важных инвестиций в



*Чтобы
поддерживать
тёплые
отношения, нужно
уделять этому
всего около десяти
минут в день.*

Любовь расцветает, когда её регулярно поливают, особенно если это капельный полив.

нашей жизни. Чем больше мы вкладываем в наши отношения, тем больше вероятность, что мы будем счастливы, и тем меньше вероятность конфликтов. Немного тепла и целенаправленных усилий могут принести большую пользу. Это может избавить нас от стресса, конфликтов, траты времени и денег. Чем чаще мы инвестируем, тем больше отдача!

ОДНА МИНУТА ОБЩЕНИЯ

Некоторые из этих идей посвящены моментам любви с вашим супругом, но их можно адаптировать и для детей. Чем чаще ваш ребёнок будет испытывать чувство любви, тем легче ему будет управлять своим поведением.

Уделяйте повышенное внимание.

- Делитесь самыми счастливыми моментами вашего дня.
- Внимательно слушайте, когда другие делятся своими счастливыми моментами в их дне.
- Смотрите друг другу в глаза в течение минуты.
- Бегите в объятия друг друга, когда встречаетесь.

Цените друг друга (осознание значимости друг друга снижает конфликты).

- Скажите им: «Я действительно ценю тебя, потому что...».
- Скажите: «Огромное спасибо, что ты сделал\а...».
- Положите записки в их ланч-бокс, отправьте текстовое сообщение и удивите их небольшим подарком или цветком.

Покажите, насколько они дороги для вас.

- Выразите словами, как вы их цените:
 - «Я так рад\а, что ты есть в моей жизни!»
 - «Быть твоим партнером приносит мне так много радости!»
 - «Ты – самое лучшее, что со мной происходило!»
- Делайте фотографии, дарите подарки и проявляйте другие знаки внимания, чтобы показать, что вы цените ваши отношения.
- Празднуйте их особые моменты!

Будьте добрыми.

- Дарите улыбки, делайте добро для других людей как можно чаще.
- Предлагайте воду, сок, фруктовый чай, угощения, улыбки, массаж рук – все, что приносит им радость.
- Скажите: «Когда ты сделал..., это было так любезно с твоей стороны! Спасибо!»
- Скажите им: «Проявление нежности, которое мне нравится больше всего, – это...» (например: объятия, добрые слова, продуманные подарки, проявление заботы, особое время, проведенное вместе).

Предложите помощь.

- Предвидьте, когда понадобится помощь.
- Будьте готовы с радостью прийти на помощь.
- Уберите со стола, разложите вещи и отнесите бельё в спальню.
- Каждый раз, когда вы выходите из комнаты, сделайте что-нибудь, чтобы она стала чище.

Смейтесь вместе.

- Смотрите вместе смешные ролики в социальных сетях – животные могут удивлять!
- Покупайте забавные открытки друг для друга или фотографируйте их в магазине.
- Играйте в прятки. Когда найдете друг друга, отпразднуйте это долгим поцелуем.
- По очереди называйте животных, а затем целуйте друг друга так, как бы это сделали эти животные (например, обезьяны, львы, крокодилы, бабочки, жирафы).
- Познакомьтесь с игрой «Минута на победу» (Minute to Win It) в интернете, чтобы испытать себя и весело провести время.

Успокаивайте друг друга.

- Выделите время для продолжительных объятий или поцелуев.
- Поглажьте спину своего партнера или ребенка.
- Зажгите вместе свечи.
- Разделите шоколад на кусочки и посмотрите, кто будет есть свой кусочек дольше всех.

Мало времени, много любви

- Держитесь за руки и тихо молитесь друг за друга.
- Узнайте, что успокаивает каждого из вас (объятия, разговор, любимая еда, прогулка, веселье, развлечение).
- Сделайте их любимые напитки или еду и вместе ими насладитесь.

Выражайте радость.

- Громко пойте жизнеутверждающие песни.
- Празднуйте что-нибудь – что угодно!
- Вручите вашему партнеру воображаемую награду за что-то, что он хорошо сделал.
- Поделитесь счастливым воспоминанием или обменяйтесь счастливыми фотографиями в своей системе обмена сообщениями.

Делитесь тем, что вызывает в вас восхищение.

- Назовите созвездия или посмотрите на луну.
- Найдите что-то такое в природе, что вызывает в вас восхищение, и покажите это друг другу.
- Посмотрите короткий видеоролик о морской выдре, дельфине или бабочке.
- Отправьтесь на смотровую площадку и полюбуйте закатом.

Сделайте одноминутный набор, чтобы выразить любовь.

Включите в список свои любимые способы, чтобы создать особенные моменты со своим супругом. Вы также можете адаптировать эти идеи для общения с детьми.

- Свечи и спички
- Молитвенный журнал и ручка

- Особый шоколад или сухофрукты
- Набор пакетиков горячего шоколада или травяного чая
- Масло для массажа или духи (туалетную воду)
- Стикеры для заметок
- Мыльные пузыри
- Книга с цитатами о любви
- Библия с закладками в местах любимых текстов.
- Любимое угощение
- Забавные мультфильмы или поздравительные открытки, которые заставят вас улыбнуться
- Бумага и ручка для особого послания
- Плейлист с любимой музыкой
- Пара карточек с вопросами, либо напишите свои собственные вопросы
- Словесная головоломка или игра, которая вам нравится
- Набор для выпечки печенья



¹ Fraenkel, Peter. "Time and Couples, Part II: The Sixty-Second Pleasure Point." *101 More Interventions in Family Therapy*. Edited by T.S. Nelson & T. S. Trepper. New York: The Haworth Press, 1998.

Карен Холфорд работает в Транс-Европейском дивизионе, что означает, что она много дней в году путешествует. Она общается со своим мужем-пастором посредством совместных онлайн-богослужений, молитв, текстовых сообщений и ежевечерних встреч в Zoom, когда они, наслаждаясь лакомствами, рассказывают друг другу о прошедшем дне.

*Немного тепла и
целенаправленных
усилий могут
принести большую
пользу.*



ВОСПИТАНИЕ, СОХРАНЕНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ

СЛЫШИТЕ ЛИ ВЫ ИХ КРИК О ПОМОЩИ?



КАКИМИ БЫ ВАЖНЫМИ НИ БЫЛИ ЦЕРКОВНЫЕ мероприятия и акции, их недостаточно для того, чтобы удержать членов церкви. Мы должны заботиться друг о друге – особенно о новых прихожанах – и возвращать людей, которые перестали посещать церковь. Мы можем сделать это, воспитывая страстных последователей Христа, которые развивают отношения и указывают другим на Того, Кто преображает жизни.

Эллен Уайт пишет: «Следует с особым терпением и заботой относиться к тем, кто лишь недавно пришел к вере. Старшим членам церкви надо оказывать помощь, проявлять сочувствие и давать наставление тем, кто сознательно отошел от других церквей ради истины, оторвав себя от привычной заботы прежнего пастора. Церковь несет особую ответственность за оказание помощи тем душам, которые последовали за первыми лучами света, обретенного ими. А если члены церкви пренебрегут этой обязанностью, они предстанут ненадежными исполнителями дела, порученного им Самим Богом» (Евангелизм, с.351).

ВНИМАТЕЛЬНОЕ СЛУШАНИЕ И ЗАБОТА

Если мы прислушаемся, то услышим крик о помощи от братьев и сестёр в наших церквях. Этот крик и ещё более громкий крик тех, кто ушёл, должен быть услышан. Вот несколько способов, с помощью которых мы можем прислушаться и ответить с любовью.

Планируйте возвращение бывших членов церкви в духе любви, деликатности и практичности.

Одно из самых осуждающих утверждений, которое я когда-либо читала у Эллен Уайт, звучит так: «Мне жаль, что есть люди, облечённые доверием, которые очень скупно выражают сочувствие и нежность Христа. Они не проявляют и не демонстрируют любовь даже по отношению к своим братьям и сёстрам, которые находятся в вере. Они не практикуют драгоценный такт, который должен скреплять и исцелять тех, кто сбился с пути, но вместо этого показывают жестокость духа, которая загоняет странника ещё глубже во тьму и заставляет ангелов плакать. Некоторые, кажется, находят своего рода удовольствие в том, чтобы ранить и мучить души, стоящие на краю гибели. Когда я смотрю на людей, которые имеют дело со священной истиной, несут священную ответственность и не способны взрастить в себе дух любви и нежности, мне хочется воскликнуть: “Опомнитесь, опомнитесь, зачем вам умирать?”» (Письмо 43, Июнь 14, 1985, Дж. Х. Келлогу).



Если мы прислушаемся, то услышим крик о помощи от братьев и сестёр в наших церквях. Этот крик – и ещё более громкий крик тех, кто ушёл, – должен быть услышан.

Поймите, что воспитание, примирение и восстановление не происходят в одночасье.

Это процесс, управляемый Святым Духом, который требует времени и больших человеческих усилий. Мы должны ставить потребности других выше наших собственных реальных или мнимых проблем. Инвестиции в людей нельзя измерить в денежном эквиваленте.

Пройдите через запланированный процесс очищения, связанный с разрешением конфликта.

Церкви следует создать надёжную модель для примирения в случае возникновения ссор, споров, разногласий и конфликтов. Из тех, кто покинул Церковь адвентистов седьмого дня, 62,12% сказали, что основной причиной ухода был конфликт; 31,6% сказали, что конфликт был второстепенной причиной; 32,87% сказали, что конфликт был третьей по значимости причиной¹. Исходя из достоверных данных, имеет смысл предложить надёжную программу разрешения конфликтов в каждой общине или, по крайней мере, обеспечить доступ к специалистам в этой сфере.

Взращивайте в своей общине революционную (инновационную, новаторскую) культуру молитвы и поста.

Не просто молитва, а ходатайственная молитва – мучительная, самоотверженная молитва. В Иоилия 2:17 говорится: «Между притвором и жертвенником да плачут

священники, служители Господни, и говорят:

«...пощади, Господи, народ Твой, не предай наследия Твоего на поругание, чтобы не издевались над ним народы...»

Истинная сила любой общины – это сопричастность молитве и ее преобладание.

Учредите служение примирения в каждой общине.

Бог дал Своей церкви весть и служение примирения: «Всё же от Бога, Иисусом Христом примирившего нас с Собою и давшего нам служение примирения, потому что Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя людям преступлений их, и дал нам слово примирения» (2 Кор. 5:18, 19; см. также к Еф. 4:29-32). В наших общинах есть большой запрос на такое инновационное служение – так что сделайте это.

Этика и служение, основанные на ценностях, должны определять саму суть наших церквей.

В книге «Жизнь, основанная на ценностях» Ллевеллин Эдвардс утверждает, что любовь – это высшая ценность и что мы должны быть творческими и практиковать изобильную, расточительную, неизбирательную и чрезмерную любовь². Церковь, основанная на ценностях, будет стремиться ставить потребности людей на первое место. Такая церковь будет выражать недовольство, если ее прихожанам нужно будет прыгать через обручи, чтобы ощутить Божию благодать.



Некоторые,
кажется,
находят
своего рода
удовольствие
в том, чтобы
ранить и
мучить души,
стоящие на
краю гибели.

Разработайте модель ученичества, ориентированную на одного человека или семью.

Сэм Невес выделяет шесть принципов ученичества в постмодернистском контексте: выявить ученика, переживающего экзистенциальный кризис; создать модель духовных даров для команды; инициировать поиск Божьего замысла для каждого ученика; предложить выбор мировоззрений и помочь ученику пережить реальность великой борьбы; обучить ученика спасать других³. Независимо от того, придерживаетесь ли вы этой модели или нет, мы должны целенаправленно работать с отдельными людьми и семьями, чтобы ученичество стало позитивным, вовлечённым и духовным опытом.

МОЯ ИСТОРИЯ

Я отдал свою жизнь Христу, когда мне было около 15 лет, и никогда не пропускал богослужений. Я посещал все церковные мероприятия и считал свою церковь очень любящей и заботливой. Одним субботним утром, примерно через полтора года после моего крещения, я решил не пойти в церковь. Я не был болен, но чувствовал себя подавленным, поэтому решил поспать. Около двух часов дня в ту субботу я услышал, как меня зовут. Я никогда не забуду то, что увидел, выглянув в окно. Мужчины из церкви, очень обеспокоенные

моим отсутствием, пришли навестить меня. С тех пор я больше никогда не пропускал ни одного богослужения

Я могу сказать, что именно это событие открыло мне глаза на то, что церковь должна быть местом общения. Люди ищут связи между словами, поступками и делами. Они ищут любви, заботы и подпитки⁴. Найдут ли они это в вашей общине?



¹ "Adventist Survey of Why People Leave the Church," Office of Archives, Statistics, and Research.

² Llewellyn Edwards, *Values-Led Lives: The Way Jesus Wants Us to Think and Act* (Grantham, England: The Stanborough Press Ltd., 2017), 25.

³ Sam Neves, "The Matrix Model of Adventist Discipleship," in *Narrative Meaning and Truth: Fulfilling the Mission in Relativistic Contexts*, 2nd ed., ed. Bruce A. Bauer and Kleber D. Gonçalves (Washington DC: Global Mission Center, General Conference of Seventh-day Adventists, 2017), 162, 163.

⁴ Adrian Peck, *Being Church: Missional, Accessible, and Engaging* (Grantham, UK: The Stanborough Press Ltd., 2017), 126.

Отрывок из статьи, опубликованной в журнале *Ministry* в апреле 2019 года.

Кирк Томас входит в исполнительный комитет Британской Унионной Конференции.



СОЦИАЛЬНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ВАШЕЙ ЦЕРКВИ

СЕРНА УВИДЕЛА, ЧТО В ИОППИИ есть нужда, и благодаря своей любви к Иисусу поняла, что должна что-то с этим сделать. «Она была достойной ученицей Иисуса, и жизнь ее была наполнена делами милосердия. Она знала, кто нуждался в одежде, а кто — в сочувствии, и бескорыстно служила бедным и опечаленным» (Деяния апостолов, с. 131).

Церкви должны искать все возможности, чтобы взаимодействовать с обществом вокруг себя. Это может включать в себя сбор средств, написание заявок на гранты, проведение исследований для поиска актуальной информации об обществе, которому они служат, и сотрудничество с другими лидерами сообщества для достижения конкретных целей, таких как борьба с домашним насилием, зависимостью или неграмотностью; предложение профессиональной подготовки и внешкольных занятий; а также предоставление источников чистой воды.

ПЯТЬ ШАГОВ

1. **Привлекайте членов сообщества** к участию в ключевых процессах принятия решений. Такой подход созидает взаимное уважение и доверие, а также ведет к тому, что вы будете что-то делать вместе с вашим сообществом, а не просто для него.
2. **Заработайте право и привилегию делиться Евангелием**, демонстрируя свою приверженность ему ощутимыми способами.

3. **Решайте самые важные проблемы, с которыми сталкивается сообщество**, а не просто делайте то, что вам хочется. Социальная активность церкви должна основываться на потребностях сообщества, а не быть церковной программой, используемой только для привлечения других людей.
4. **Максимально увеличьте участие и руководящую роль** людей, живущих в сообществе. Социальная вовлеченность не сосредоточена на том, как мы можем привлечь людей к тому, что мы делаем. Вместо этого она задаёт вопрос: что нам нужно изменить, чтобы вовлечь тех, кто не считает церковь частью своей жизни?
5. **Создавайте насыщенные площадки для обучения**, вовлекая студентов, преподавателей, церкви и членов сообщества. Благодаря социальным инновациям участники смогут изменить мир к лучшему, обучаясь и развиваясь.

Церковь не может ограничиваться своими стенами или только программой богослужений. Бог призывает всех христиан участвовать в Его миссии спасения, содействовать восстановлению справедливости и нести исцеление миру. ❤️

Отрывок из статьи, опубликованной в журнале Ministry в сентябре 2022 года.

Санг Квон — директор магистерской программы «Лидерство в социальных инновациях» в Университете Эндрюса

Бордес Генри Сатурн — заведующий кафедрой Лидерства в Университете Эндрюса.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ ОДНОГО ТЕКСТА



Знаете ли вы, что в Слове Божьем можно найти приключения, даже если вы сосредоточитесь всего на одном тексте? Возьмите Библию, бумагу, блокнот, карточки и маркеры. Давайте исследуем вместе, только один стих за раз!



СОПОСТАВЛЕНИЕ СТИХА

Выберите библейский стих, например, один из стихов Псалма 22. В блокноте или на карточке нарисуйте схему того, что этот стих значит для вас. Например, если вы выбрали «Господь — Пастырь мой; я ни в чём не буду нуждаться» (Пс. 22:1), напишите слово «Пастырь» в центре карточки или страницы. Вокруг этого центрального слова напишите, что для вас значит «Пастырь», например, *защитник, опекун, проводник, кормилец, покровитель, помощник или друг*. Затем вокруг этих слов напишите, как Бог защищает вас, заботится о вас, направляет вас и так далее. Это поможет вам глубже понять стих и заметить то, чего вы раньше не видели.



СЛОВО ЗА СЛОВОМ...

Выберите стих и напишите каждое значимое слово (или пару слов) на отдельной карточке или листке бумаги. Например: «Остановитесь и познайте, что Я — Бог» (Пс. 45:11). Расположите слова в правильном порядке, чтобы получился стих. Берите по одной карточке за раз и пишите или рисуйте всё, что поможет вам лучше понять слово. Перемешайте карточки и снова расположите их в правильном порядке, чтобы запомнить стих.



ТОЛЬКО ОДНО СЛОВО

Выберите библейский стих и напишите его на маленькой карточке. Подумайте о самом важном послании в этом стихе и сформулируйте его одним словом, например, «Надежда», «Мир», «Прощение», «Хвала» или «Чудо». Напишите выбранное слово на обратной стороне карточки со стихом. Украсьте слово в своём любимом графическом стиле. Носите это слово с собой в течение дня, и пусть оно вдохновляет и утешает вас.



ПЕРЕПИШИТЕ ЗАНОВО

Прочитайте стих внимательно и медленно. Возможно, вам захочется прочитать его в разных версиях Библии, чтобы лучше понять. Затем перепишите стих своими словами, применив его к своей жизни. Сохраняйте эти стихи в блокноте. Время от времени перечитывайте их и подумайте, не стоит ли их изменить. Переписывая стих своими словами, мы можем глубже понять его смысл.



НАРИСУЙТЕ ЭТО

Раздайте каждому по листу бумаги. Предложите выбрать любимый библейский стих, который, возможно, знают другие, и проиллюстрировать его рисунком или серией рисунков, например, в виде мультфильма. Покажите друг другу свои рисунки и попробуйте угадать, какой стих был изображен. Или сделайте свою собственную серию рисунков в виде небольшой книжки. Напишите свои идеи и мысли о стихе на обратной стороне рисунка.

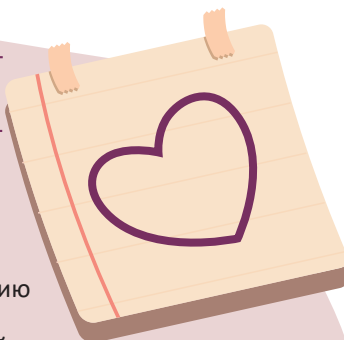


СТИХ СВОИМИ РУКАМИ

Соберите материалы для поделок или конструкторы. Выберите библейский стих, который вдохновит вас на создание чего-то. Например, вы можете сделать что-то, что проиллюстрирует каждый из стихов Псалма 22, используя материалы для поделок, игрушки и то, что можно найти в природе. Вы можете работать над этим самостоятельно, а затем показать свои работы семье. Или каждый из вас может проиллюстрировать один из стихов, создав сцену или предмет. Почему бы не фотографировать свои творения, добавить библейские стихи и поделиться ими с другими?

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Библия – это удивительная история о Божьей любви! Если присмотреться, то на каждой странице можно прочитать историю Его любви. Выберите библейский стих. Что он говорит вам о Божьей любви? Нарисуйте сердце на листе бумаги и напишите библейский стих вдоль внешнего контура сердца. Внутри сердца напишите, что этот стих помогает вам понять о чудесной Божьей любви к вам. Знаете ли вы, что Божья любовь к нам настолько удивительна, что мы проведем вечность, исследуя её вместе с Ним и друг с другом? И мы можем начать это исследование прямо сейчас!



ГЛАВА И СТИХ



Всякий раз, когда мы читаем какой-либо стих в Библии, полезно прочитать всю главу – и даже некоторые из предыдущих глав. Чтение в контексте помогает нам лучше понять стих. С молитвой прочтите целую главу из одного из Евангелий, а затем сосредоточьтесь на одном из вдохновляющих вас стихов. Выберите одну из идей в этой статье, чтобы изучить вдохновляющий вас стих.

СЛОВА ЛЮБВИ

Читая Библию, собирайте все стихи, в которых описывается Божья любовь к вам. Запишите их на карточках или в специальной записной книжке. Напишите стих в середине и озаглавьте страницу или карточку одним словом, описывающим любовь в этом тексте, например, «утешающая», «прощающая», «терпеливая» или «добрая». Под стихом или на обратной стороне карточки напишите о том, как вы испытали Божью любовь или любовь другого человека таким удивительным образом. Вы можете найти стихи о Божьей любви во многих местах. Начните с Псалмов 22, 102, 138, 144; 1-го послания к Коринфянам 13; Послания к Ефесянам 3 и 1-го послания Иоанна 4.

ТАБЛИЧКА

**ибо
вовек
милость
Его**

Псалом 135:1

Выберите библейский стих, который вас вдохновляет. Создайте плакат, рисунок или табличку с этим стихом и украсьте их в своём любимом стиле. Повесьте их там, где вы будете часто их видеть. Или превратите их в брелок для ключей или что-то ещё, что вы сможете носить с собой, куда бы вы ни пошли, чтобы напоминало вам о Божьей любви и заботе, когда вы сталкиваетесь с трудностями.



МУДРОСТЬ ДЛЯ ЖИЗНИ!

Соломон был одним из самых мудрых людей, когда-либо живших на земле. Книга Притчей Соломоновых полна мудрых и даже забавных стихов! Выберите один стих, чтобы обсудить его всей семьёй. Подумайте вместе, что он означал во времена Соломона. Выпишите стих из Библии, а затем напишите хотя бы один способ, как эта мудрость применима к вашей жизни сегодня. Вы можете превратить некоторые стихи в креативные мультфильмы! Найдите свой любимый способ понять смысл множества интересных стихов.

Карен Холфорд любит особый стих, который вдохновляет её каждый день: «Остановитесь и познайте, что Я – Бог» (Пс. 45:11). Он напоминает ей, что она может быть спокойна, потому что Бог всегда с ней. Он всегда совершает удивительные вещи, даже если она их не видит. Какой особый стих вы выберете, чтобы он помог вам каждый день?

Северный Азиатско-Тихоокеанский дивизион (NSD)

ПАКИСТАНСКОЕ СОЮЗНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Расширение прав и возможностей женщин для служения

30 ноября и 3 декабря 2024 года в Карачи и Лахоре прошла сертификационная программа для супругов служителей, в которой приняли участие более 85 человек из Южного и Северного отделений Пакистана. Эта важная инициатива была разработана для того, чтобы дать жёнам пасторов инструменты и знания, необходимые для более эффективного служения. Программа включала динамичные и интерактивные семинары под руководством Ракель Арраис, координатора Ассоциации жен служителей Северного Азиатско-Тихоокеанского дивизиона, и Кьён Мун Ким, координатора Ассоциации супружеских пар Пакистанского союзного отделения. Их занятия давали практическую информацию, ободряли и давали духовное руководство, адаптированное к уникальным трудностям, с которыми сталкиваются жены пасторов в их роли партнеров по служению.



Ключевые темы, затронутые на семинаре, включали эффективное общение, духовное руководство, разрешение конфликтов и личное благополучие. На семинаре также подчёркивалась важность создания благоприятной церковной атмосферы и построения отношений в местных сообществах. Участники активно участвовали в обсуждениях и мероприятиях, что сделало занятия живыми и обогащающими.



Жены пасторов из Южного отделения Пакистанского союза собрались в Карачи на однодневную сертификационную программу.

Сертификационная программа была не просто учебным мероприятием, а платформой для взаимного поощрения и роста. Жёны пасторов выразили благодарность за возможность общаться друг с другом, делиться опытом и получать ценные ресурсы для укрепления своего служения.

«Эта инициатива отражает стремление церкви расширять возможности женщин в служении, признавая их жизненно важную роль в продвижении миссии Евангелия. Благодаря подобным программам Пакистанское Союзное Отделение продолжает воспитывать лидеров, которые хорошо подготовлены к тому, чтобы поддерживать и вдохновлять других на их духовном пути», — говорит Ракель Арраис.

Джонас и Ракель Арраис, руководители NSD и их супруги, оказали духовную поддержку и провели практические занятия для более чем 85 участников сертификационной программы из Северного и Южного отделений Пакистанского союза.



Рут Ашир, директор семейного отдела в Пакистанском Союзе; Кьён Мун Ким, лидер Ассоциации «Жена пастора» Пакистанского Союза; и Ракель Арраис, Ассоциации «Жена пастора» NSD, служили супругам пасторов.



Ракель Арраис (слева), координатор Ассоциации «Жена пастора» NSD, выступила на встрече жен пасторов в Пакистане.



Женщины собрались в Лахоре для обучения, поддержки и сертификации.



NSD собрала средства, чтобы подарить 68 жёнам пасторов по 15 долларов.



Супруги пасторов из Северного отделения Пакистанского союза получили сертификаты после специальной подготовки в Лахоре.



Супруги пасторов, посетившие сертификационную программу Южного Отделения, получили конверты с денежным подарком.

ШРИ-ЛАНКИЙСКАЯ МИССИЯ АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ

Супруги служителей в Шри-Ланке получали поддержку, ободрение и наставления в рамках сертификационной программы для жен служителей.



Супруги пасторов из Северного Пакистана провели день в общении и духовном наставничестве.



Супруги пасторов в Шри-Ланке посещали обучающие встречи



Жены старейшин в Шри-Ланкийской миссии прошли обучение и получили поддержку в рамках однодневной сертификационной программы для супругов служителей.



Супруги служителей Шри-Ланки готовят еду, чтобы разделить её на всех.

Южный Азиатский дивизион

ЗАПАДНО-ИНДИЙСКОЕ СОЮЗНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

12–13 августа 2024 года в регионе Саураштра в Индии прошли тренинги для жен пасторов «Пастушка» и встречи «Влияние 2025».

SAURASHTRA REGION OF SDA PASTORS & SHEPHERDESS TRAINING IMPACT - 2025

9-00 AM IST

12 & 13-08-2024

Immaculate Jivan Jyot
Mandhi Bazar, New Vegetable Market Road,
Near Civil Hospital Chowk, Rajkot.

Mrs. Krupa Victor
Director
Women's Ministries
Shepherdess International
Southern Asia Division

Pr. C.H. John Victor
Exe. Secretary
Southern Asia Division
Hosur - Tamilnadu - India

Pr. Rakesh V. Chavan
Saurashtra Regl. SDA
Rajkot - Gujarat

Mrs. Janet Chavan
Coordinator
Women's Ministries
Shepherdess International
Saurashtra Reg. SDA

В регионе Саураштра были распространены брошюры, рекламирующие обучение для жен пасторов.



Жены пасторов в Западно-Индийском Союзе посещают тренинг «Пастушка».

СЕВЕРНОЕ ИНДИЙСКОЕ СОЮЗНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

28–30 октября 2024 года в Калькутте прошла конвенция «Пастушка» Северного Индийского Союза.



Жены пасторов собрались в Калькутте на конвенцию «Пастушка».



Кандидаты на крещение на встрече «Пастушка» в Калькутте, Индия.

СЛИШКОМ ЗАНЯТА, ЧТОБЫ ЧИТАТЬ?

ВЫХОД ЕСТЬ!

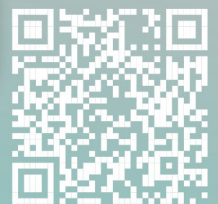
Ministry Spouses Podcast | 🔍

Слушайте
вдохновляющие
материалы для
жизни и служения
от «Сильнее
вместе».

На ходу.



Подпишитесь в приложении для
подкастов, которое вы предпочитаете.
Найдите "Ministry Spouses Podcast"
или **отсканируйте** QR код



Scan me

ministriyspouses.org/podcast