

# СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 40 | Выпуск 1\2023



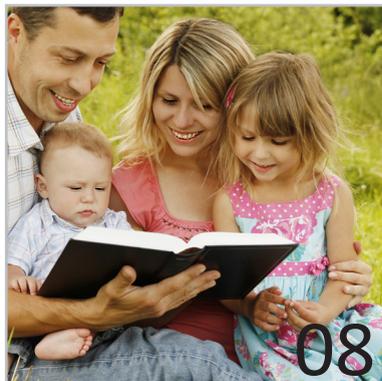
**ВОЗВРАЩАЯСЬ  
К АЛТАРЮ**

# ВМЕСТЕ СИЛЬНЕЕ

Том. 40  
Выпуск 1  
2023



SCAN TO READ ONLINE



## НА ОБЛОЖКЕ

Эллен Уайт писала: «В каждой семье должно быть установлено определенное время для утренней и вечерней молитвы. ... Отцы и матери, как бы не довели над вами ваши заботы и дела, не переставайте собирать свою семью вокруг Божьего престола» (Воспитание детей, с. 520). Генеральная Конференция запустила инициативу «Возвращаясь к алтарю» с целью, чтобы к 2027 году по крайней мере 70% адвентистов участвовали в утренних и вечерних личных и семейных богослужениях.



## НОВОЕ НАЗВАНИЕ

Вы обратили внимание на новое название журнала? Старое название «Журнал» недостаточно отображало то, что мы делаем вместе с вами и как становимся сильнее, делаясь своими историями, проблемами, идеями и молитвами. Вы не одиноки в своем служении, и мы хотим, чтобы вы помнили об этом каждый раз, когда будете читать «Вместе сильнее».



## СТАТЬИ

- 06 ТРЕБУЕТСЯ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
*Знаний из вторых рук недостаточно*  
Хивет Вильямс
- 11 КАК ЭТО БЫЛО**  
*Что я узнала, работая на последней сессии ГК*  
Анника Кабиг
- 12 ОДИН СТИХ**  
*Небольшое начало может кардинально изменить твою жизнь*  
Джеки Орделхейд Смит
- 18 ВНЕ ЛЫЖНОЙ ТРАССЫ**  
*Как моя пробежка на лыжах превратилась из удовольствия в кошмар*  
Диана Бруч
- 21 «ВСТАНЬ С ДИВАНА!»**  
*Чем мы готовы пожертвовать ради Иисуса?*  
Лори Пекхэм
- 22 ИСКУССТВО БАЛАНСА**  
*Попробуйте эти практические советы, чтобы минимизировать стресс и довести свой потенциал до максимума*  
Вики Гриффин
- 25 «ОСЛАБЬ РЕМНИ»**  
*Вам кажется, что ваше иго слишком велико?*  
Руфь Бойд

## ГЛАВНЫЕ СТАТЬИ

- 03 КОЛОНКА РЕДАКТОРА**  
Возвращаясь к алтарю
- 05 ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 08 СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**  
Семья, исполненные верой
- 14 СТИЛЬ ЖИЗНИ**  
«Ой! Больно!»
- 17 СОВЕТЫ ДЛЯ ВОЗРАСТАНИЯ**  
Семейное богослужение без скуки
- 26 ДЕТИ**  
Бог меня любит!
- 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



«Вместе сильнее»: 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 Канал  
Помощник редактора: Лори Пекхэм  
Старший помощник редактора: Шелли Лоу  
Копирайтер: Бекки Скоггинс  
Пишущий редактор: Жасмин Станкович  
Макет и дизайн: Эрика Миике

www.ministryspouses.org



## ВОЗВРАЩАЯСЬ К *Алтарю*

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ могут быть как благословением, так и проклятием. Благословением они становятся тогда, когда помогают нам проводить больше времени с Богом и нашими семьями. Однако они могут стать и проклятием, когда начинают отнимать время, принадлежащее Богу и нашим семьям.

Недавно мы с мужем сидели в нашем любимом ресторане, ожидая, когда принесут наш заказ. Рядом с нами в ожидании официанта сидела только что пришедшая молодая пара. Мы с мужем общались, не особо обращая внимание на то, что происходит вокруг, но все же не

могли не заметить, что молодые люди рядом с нами, ожидая, пока официант подойдет и примет их заказ, молча устались каждый в свой гаджет, не произнеся ни слова. Я подумала: «Ну, может быть, когда им принесут заказ, они начнут общаться друг с другом». Но этого не произошло. Принесли еду, и они начали есть, продолжая заниматься каждый своим устройством. Так они и сидели там все время, не отрывая глаз от экранов своих смартфонов вместо того, чтобы наслаждаться обществом друг друга.

### УТРО И ВЕЧЕР

Как мы можем быть уверены, что технологии – это благословение для нашей семьи, а не проклятие? Беспокоит ли вас влияние современных цифровых технологий на умы Божьих детей? Руководство Церкви адвентистов седьмого дня запустило новую инициативу под названием «Возвращаясь к алтарю». Это призыв к каждому члену церкви восстановить личные и семейные богослужения. Эта инициатива направлена на то,

чтобы обучать, вдохновлять и поощрять членов церкви укреплять свои отношения с Богом, проводя больше времени в молитве и изучении Библии и меньше времени в цифровых устройствах. Приоритет – позволить Святому Духу говорить с нами через Слово Божье, и поощрять здоровые способы использования средств массовой информации. Я в восторге от этой инициативы, потому что верю, что она поможет сделать нашу жизнь более христороподобной.

«Возвращаясь к алтарю» напоминает нам о том, что народ Божий в Ветхом Завете воздвигал жертвенники для поклонения Богу. Бог повелел Своему народу: «Одного агнца приноси поутру, а другого агнца приноси вечером» (Исх. 29:39). Точно так же каждый христианский дом должен поклоняться Богу утром и вечером. Не следует пренебрегать молитвой и изучением Библии, если мы хотим поддерживать тесные отношения с Богом и духовно возрастать. Эллен Г. Уайт говорит: «Именно сейчас наступило такое время, когда каждый дом должен быть домом молитвы. Безбожие и скептицизм господствуют повсюду. Растление проникло до самых глубоких тайников души, и восстание против Бога дает о себе знать в жизни людей. Нравственные силы, поработанные грехом, оказываются во власти сатаны. Душа становится испытательным полигоном для его искушений, и если некая могущественная рука не будет простерта, чтобы спасти человека, он пойдет туда, куда поведет его главный мятежник» (Воспитание детей, стр. 517).

Цифровые технологии дают много преимуществ. Мне нравится слушать Библию и другую христианскую литературу на телефоне. Я читаю уроки субботней школы на своем телефоне. Когда моему сыну Габриэлю было 3 года, я купила ему книгу «Первые шаги», которая также была озвучена на аудиокассете. Он слушал эту кассету каждый день и смог запомнить всю книгу, даже звуковой сигнал о том, когда нужно перелистнуть страницу. Мой муж запоминал целые книги Библии, просто слушая их в телефоне. Так что технологии могут быть благословением. Но нам нужно просить Бога помочь нам использовать их с мудростью. Вы хотите посвятить себя вместе со мной на то, чтобы проводить время, поклоняясь Богу рано утром и вечером? Вы хотите сказать Иисусу: «Я хочу, чтобы мой дом был домом молитвы для Господа»?

7

*Аврора Каналс является координатором Ассоциации «Жена пастора» Генеральной Конференции.*

*Каждый  
христианский  
дом должен  
поклоняться  
Богу утром и  
вечером.*





# Особые Цитаты

«Каждой семье необходимо воздвигнуть алтарь молитвы, сознавая, что начало мудрости – страх Господень. Если кто-то в мире и нуждается в силе и ободрении, которые дает религия, так это люди, несущие ответственность за воспитание и обучение детей. Они не смогут делать свое дело так, как того желает Бог, если ежедневно на своем собственном примере показывают ищущим у них руководства, что они в состоянии жить без Бога. Если родители воспитывают детей только для этой жизни, значит, дети не приготовятся к вечности. Они умрут, как и жили, без Христа, а родители будут нести ответственность за потерю этих душ. Отцы и матери, каждый день, утром и вечером вам нужно искать Бога у семейного алтаря, чтобы узнать, каким образом учить ваших детей мудро, нежно и с любовью» (Воспитание, с. 517).

«Сам Иисус, живя среди людей, часто молился. Он взял на Себя наши нужды и слабости и, чтобы постоянно иметь новый запас силы для служения и преодоления испытаний, обращался за помощью к Своему небесному Отцу. Иисус – наш Пример во всем. Он стал нам Братом в наших немощах, Он был, «подобно нам, искушен во всем», но остался безгрешным, испытывая отвращение ко злу. В мире греха Спаситель [94] пережил душевные муки и борьбу. Молитва для Него была необходимостью и преимуществом. Он находил утешение и радость в общении со Своим Отцом. И если Спаситель людей, Сын Божий, нуждался в молитве – насколько же больше мы, слабые, грешные, смертные существа, должны чувствовать нужду в ревностной и постоянной молитве!» (Путь ко Христу, с. 93, 94).

«Если изучается Библия, интеллект укрепится, а умственные способности усовершенствуются. При изучении Священного Писания разум развивается и становится более уравновешенным, чем при чтении книг, которые не имеют отношения к Библии» (Советы родителям, учителям и учащимся, с. 452).

«Семейное поклонение не должно зависеть от обстоятельств. Вы не должны молиться время от времени, а когда у вас много дел, пренебрегать молитвой. Поступая таким образом, вы приучите своих детей к тому, что молитва не имеет особого значения. Молитва очень много значит для детей Божьих, и благодарственные приношения должны приноситься перед Богом утром и вечером. Псалмопевец говорит: «Приидите, воспоем Господу, воскликнем твердые спасения нашего» (Рукопись 12, 1898).

«В часы уединенной молитвы Иисус, живя на земле, обретал мудрость и силу. Пусть молодежь следует Его примеру, уединяясь на рассвете или в сумерках для общения со своим Небесным Отцом. И на протяжении дня пусть они обращают свои сердца к Богу. На каждом шагу нашего пути Он напоминает: «Ибо Я – Господь Бог твой; держу тебя за правую руку твою, говорю тебе: 'не бойся, Я помогаю тебе'» Ис. 41:13 (Воспитание, с. 259).



# ТРЕБУЕТСЯ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

## НАМ НУЖНО ЛИЧНО ИСПЫТАТЬ ИИСУСА НА СЕБЕ

### Я БЫЛА УЖАСНЫМ ПОДРОСТКОМ.

Я сводила свою маму с ума и до сих пор слышу ее слова, которые она говорила мне, в отчаянии рвя на себе волосы: «Вот увидишь, когда у тебя появятся собственные дети, тогда ты поймешь, через что я прохожу!».

Пришло время, когда я не только поняла ее слова, но и регулярно повторяла их своему собственному сыну в его несносные подростковые годы. В родительской доле есть что-то необъяснимое, что можно понять только на личном опыте.

Подобно тому, как родителем можно стать только на личном опыте, так и христианство нужно пережить лично. В противном случае мы отдадим свою верность людям вместо нашего личного Спасителя. Опыт самаритян в Иоанна 4:39-42 является вдохновляющим подтверждением этого факта.

В этом знакомом отрывке, широко известном как история женщины у колодца, безымянная женщина из Сихаря, проживающая в квартале красных фонарей Самарии, лично встретила Иисуса. Это навсегда изменило ее жизнь. Преображение было настолько драматичным, что она оставила свой кувшин с водой, чтобы рассказать всем, кого встретила на пути, о «человеке», имени которого она тогда даже не знала, который рассказал ей все о ней.

Несколько самаритян, проживающих в городе, поверили ее свидетельству и искали Иисуса, чтобы увидеть и услышать Его лично. И когда они Его встретили, они тоже изменились. Подобно той женщине, они вернулись домой и рассказали о своем опыте другим. Что, в свою очередь, привело к преобразованию этих многих других. После того, как все эти люди встретились с Иисусом и провели с Ним какое-то время, они сказали самарянке эти поразительные слова: «Уже не по твоим речам веруем, ибо сами слышали и узнали, что Он — истинно Спаситель мира, Христос» (Ин. 4:42).

Самаряне выслушали свидетельство женщины и откликнулись на него, но их не удовлетворило простое знание об Иисусе из вторых рук. Они хотели встретиться и испытать Его на себе, поэтому искали и нашли Его. Их вера теперь основывалась на личном опыте общения со «Спасителем мира».

# Их не удовлетворило простое знание об Иисусе из вторых рук.

## СЕРДЦЕ

Если личный опыт общения со Христом лежит в основе христианской веры, то на ком или на чем основана ваша вера? Спросим словами любимого гимна: «Удержится ли твой якорь в жизненной буре, когда тучи расправят свои крылья раздора? Когда начнется сильный прилив и натянутся тросы, будет ли ваш якорь дрейфовать или останется неколебимым?»

Наш якорь может удержаться только в том случае, если наша вера, подобно вере самарян, строится на личном опыте и знании о праведности Иисуса Христа.

Христианство, как вы знаете, — это больше, чем просто заявление о вере; больше, чем членство в церкви; больше, чем вера в слова проповедника, даже если очевидно, что Иисус изменил, исцелил и освободил человека. Это вера, основанная на личном опыте общения со Спасителем, поэтому мы посещаем церковь не по принципу «в эту субботу будет хороший проповедник, поэтому я пойду», а потому, что находимся в присутствии Спасителя мира, чтобы поклоняться Ему в духе и истине.

Апостол Павел, один из величайших христиан всех времен, неоднократно писал о своем безупречном наследии и родословной. Но он сказал, что считает все это «тщетою» по сравнению с его личным опытом веры (Флп. 3:7, 8).

Христианский опыт часто начинается со слушания вести, но на этом он не заканчивается. Человек должен поверить посланию и сам прийти к Иисусу. Петр сказал: «Ибо мы возвестили

вам силу и пришествие Господа нашего Иисуса Христа, не хитросплетенным басням следуя, но быв очевидцами Его величия» (2 Петр. 1:16). Опыт из вторых рук был недостаточно хорош для Петра, Павла или самаритян, не должен он устраивать и нас.

При встрече с Иисусом самаритяне быстро переключили свое внимание и доверие с женщины на Иисуса и сказали: «Уже не по твоим речам веруем, ибо сами слышали и узнали, что Он — истинно Спаситель мира, Христос». Они не просто думали или чувствовали, что Он может быть Спасителем. Они знали, потому что испытали Его лично. Только это знание может поддержать и провести нас через жизненные взлеты и падения.

7

*Хайвет Уильямс — профессор гомилетики в Теологической семинарии адвентистов седьмого дня. Эта статья появилась в Adventist Review Online 14 января 2015 года.*

**MARRIED TO A PASTOR?**  
Discover a safe place to fellowship, ask questions, and learn from others on Facebook and Twitter!

DISCUSS SHARE CONNECT

Official groups for Ministry Spouses online:  
f ministerialspouses @ministryspouses @gc\_ministerial\_spouses



SCAN FOR AUDIO



# СЕМЬИ, ИСПОЛНЕННЫЕ ВЕРОЙ

**ОПЫТ ОДНОЙ ПАРЫ, КОТОРАЯ ПРИВЕЛА СВОЮ СЕМЬЮ «НАЗАД К АЛТАРЮ».**

САРА И МАРК ВОДИЛИ СВОИХ детей в церковь, изучали уроки субботней школы и вместе проводили семейные богослужения так часто, как только могли. Однако они чувствовали, что чего-то не хватает в духовном опыте их семьи. Они вернулись к Библии и перечитали 6-ю главу Второзакония. Помолившись по этим стихам, они решили делать именно то, о чем говорится в этом отрывке. Они захотели наполнить свою жизнь верой и сделать Божью любовь реальной и узнаваемой во всех аспектах своей повседневной жизни — во время бодрствования, ходьбы, еды и отхода ко сну.

## СОСТАВЬТЕ ПЛАН ВЕРЫ

Сначала они составили план веры для своей семьи. Они записали все, что хотели бы, чтобы их дети узнали о Боге. «Мы решили, что любящий, щедрый и милосердный характер Бога должен быть в основе нашей семьи и проникать во все, что мы делаем. Чем больше мы вместе исследовали любящий характер Бога, тем больше мы были рады рассказывать о Нем нашим детям, выбирая для этого занимательные, творческие способы», — объясняет Сара.

Марк добавляет: «Мы поняли, что любим друг друга, потому что сначала Он возлюбил нас. Поэтому мы позволили Божьей любви наполнить наши жизни и сердца, а затем излиться через нас в наших детей, чтобы и они полюбили Его».

Сара и Марк решили, что на семейных богослужениях они каждый месяц года посвятят изучению определенного аспекта характера любящего Бога.

## Мы максимально используем обучающие моменты и спонтанные духовные возможности.

Они взяли большую доску, разделили ее на 12 секций и написали в каждой клетке разные характеристики. Затем они добавили на доску другие идеи и библейские стихи. Они купили файл с 12 разделами, куда бы могли собирать дополнительные идеи, рабочие листы и материалы для творчества – все, что могло бы помочь их семье совместно планировать творческие богослужения. «Мы сделали это проектом нашей пары, – говорит Сара. – Мы выделяли час еженедельно, чтобы спланировать веселые и интерактивные богослужения для детей. Мы также составили список интересных вопросов, которые могли бы обсудить вместе всей семьей в рабочие дни, перед сном, в машине или во время ужина». (См. примеры на боковой панели).

**ОПРЕДЕЛИТЕ ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ**  
Сара и Марк решили, что хотят, чтобы их дети узнали о вере, молитве и христианской жизни. Они выбрали свои основные семейные ценности и сильные стороны характера, которые надеялись воспитать в своих детях. Они хотели, чтобы их дети наслаждались субботними днями и с радостью и творчески участвовали в жизни своей поместной церкви, а также в ее социальных проектах. Родители использовали эти основные ценности при составлении своего плана возвращения веры у своих детей. Они постарались для себя ответить на следующие вопросы: что можно сделать, чтобы суббота стала приятной? Какие для этого нужно установить традиции и какие ресурсы могут при этом понадобиться? Как сделать посещение церкви радостью для детей? Как замечать и развивать сильные стороны характера своих детей? Как творчески помочь детям развить систему ценностей? Какие проекты помощи окружающим людям лучше всего подходят для нашей семьи с ее уникальными навыками, ресурсами и увлечениями?

### ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЙ НА СЕМЕЙНОМ БОГОСЛУЖЕНИИ

ПОПРОБУЙТЕ ОБСУДИТЬ ЭТИ ВОПРОСЫ ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ, ПЕРЕД СНОМ, ПУТЕШЕСТВУЯ И В ЛЮБОЕ ДРУГОЕ ВРЕМЯ.

- Что было самым замечательным сегодня? Давай порадуемся вместе!
- Что было самым плохим сегодня? Мы хотим выслушать тебя, чтобы утешить (Рим. 12:15)
- Было ли тебе сегодня страшно? Можем ли мы помочь тебе не бояться? (1 Ин. 4:18)
- Поразило ли тебя сегодня что-либо в Божьем творении?
- О чем мне помолиться сегодня, что тебе поможет?
- Что самое полезное я могу сделать для тебя сегодня?
- Какие три дела ты сегодня сделал с Божьей помощью хорошо? Давай порадуемся вместе!
- Какие сильные стороны характера ты проявил сегодня? (Примерный список можно посмотреть здесь: <https://www.viacharacter.org/character-strengths>).
- Вот три вещи, которые, по моему мнению, у тебя сегодня хорошо получались (перечислите их). Меня переполняет радость!
- Ты поступил сегодня правильно, когда ...
- Где ты сегодня видел, как действует Бог? Как ты присоединился к Нему в Его работе?
- Когда ты сегодня испытал Божью любовь? Какой эффект это произвело на тебя?
- Что ты сегодня узнал о Божьей любви? Давай славить Его за любовь!
- Как ты сегодня делился Божьей любовью с другими? Что произошло при этом?

### МОЛИТЕСЬ ВМЕСТЕ

«Мы хотим, чтобы наши дети просто и свободно молились Богу, как если бы они болтали со своим папой, как это делал Иисус, – объясняет Сара. – Мы останавливаемся, где бы мы ни были, и просто рассказываем Богу, как удивительно Его прекрасное небо над головой, или рассказываем Ему о разочаровании, или просим помощи с математической задачей. Мы хотим, чтобы наши дети поняли, что Бог заботится обо всем в их жизни и любит их любознательные вопросы о мире». «Мы даже молимся о том, на что знаем, что можем и не получить ответа, поскольку хотим, чтобы наши дети поняли, что молитвы могут получать самые разные ответы, – говорит Марк. – Это не значит, что Бог не слышит, или что Богу все равно, или что нам нужно молиться усерднее. Мы просто не всегда можем понять или увидеть, как действует Бог прямо сейчас, но в конце концов Он сделает все наилучшим образом. Мы не хотим, чтобы они думали, что Бог подобен Деду Морозу, который ответит на все наши молитвы, если мы будем хорошо себя вести».

### БУДЬТЕ СПОНТАННЫМИ

«Мы поняли, как важно слушать Святой Дух

и максимально использовать обучающие моменты и духовные возможности, которые предоставляются здесь и сейчас, – заявляют Сара и Марк. – Когда дети играли с игрушкой с дистанционным управлением, мы использовали ее, чтобы проиллюстрировать, как действует Святой Дух невидимым для нас образом. На прошлой неделе женщина упала возле нашего дома. Мы помогли ей собрать рассыпавшиеся продукты и оставались с ней, пока не приехала скорая помощь. Так дети узнали больше о доброте и сострадании. Наш младший ребенок спросил женщину, может ли он помолиться за нее. Она была так тронута, что даже заплакала. В тот вечер мы исследовали историю о добром самарянине».

### БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ПЕРЕМЕНАМ

«Наполнение всей нашей жизни верой изменило нашу семью, – делится Марк. – Применяя Божью любовь на практике, мы вносим изменения в то, как мы дисциплинуем наших детей с любовью, как мы прощаем друг к друга и как видим Божью руку в жизни каждого из нас. Мы также более открыты с нашими детьми в отношении своего личного опыта веры. Мы рассказываем им, чему Бог учит нас, как мы слушаем Его голос каждый день и как переживаем Его постоянное заботливое присутствие в нашей жизни».

Сара соглашается с Марком: «Мы имеем гораздо больше возможностей поделиться своей верой с нашими детьми реальными и практическими способами, чем когда мы просто водим их в церковь на богослужение и уроки субботней школы. И наша вера, вера взрослых людей, начала развиваться в направлениях, которые мы и представить себе не могли! Наполнять нашу семью верой в любую минуту, где бы мы ни находились, тяжелый труд, но очень полезный. Мы все находимся на пути к самому сердцу любящего Бога, и я думаю, это приключение будет длиться вечно!»



*Карен Холфорд пишет из Англии, где она находится в удивительных и непрерывных поисках Божьей любви*

# КАК ЭТО БЫЛО

## ЧТО Я УЗНАЛА, РАБОТАЯ НА ПОСЛЕДНЕЙ СЕССИИ ГК

Я ПОМНЮ, КАК СИДЕЛА, расслабившись, на своем рабочем месте в зале первой сессии Генеральной Конференции, а в следующее мгновение меня уже окружили делегаты, желавшие выступить. Я лихорадочно перебирала бейджи и сканировала QR-коды, направляя делегатов к микрофону. По мере продвижения дебатов делегаты начали выдвигать предложения: предложение о немедленном голосовании, предложение доработать вопрос на комитете и даже предложение поддержать другие предложения. Каждое голосование сопровождалось образованием новой очереди выступающих, а это означало, что мне нужно было сканировать новый набор бейджей. Вскоре у меня остался только один вопрос: что, вообще, происходит?

В июне 2022 года я была одним из девяти стажеров и сотрудников Kettering Health, которые отправились в Сент-Луис, штат Миссури, чтобы помочь на 61-й сессии Генеральной Конференции Церкви адвентистов седьмого дня. Мне была отведена роль помощника по штрих-коду на главном этаже, броское название для простой работы. Мне дали рабочее место на этаже Купола в Американском центре, ноутбук и сканер. Моя задача заключалась в том, чтобы сканировать QR-коды на бейджах делегатов, которые хотели выступить. Затем они попадали в цифровую очередь, чтобы председатель собрания мог их вызвать. С восемью отдельными станциями на этаже это казалось довольно скучной задачей. Ведь никто не обращает внимания на мелкие детали. Верно?

Я была не готова к такому ревностному отношению, с которым делегаты взялись за дело. Они подвергали сомнению все, даже расстановку запятых! Я быстро поняла, что церковные дела представляют собой гораздо больше, чем я думала. Я родилась и выросла в семье адвентистов и была знакома со структурой поместной церкви, но не задумывалась о том, как конференции и унионы взаимодействуют между собой. Поэтому было чрезмерно интересно наблюдать за тем, как делегаты обсуждают предложения, которые коснутся каждой церкви в мире.

### ОДНА ЦЕЛЬ

В течение недели я стала лучше ориентироваться в процессе голосования. Я определила наилучший ритм сканирования бейджей, который позволял мне справляться с волнами делегатов, подходивших к моей рабочей станции. Я смогла понять, почему определенный регламент работы так важен для организации дебатов. Делегаты часами обсуждали разные точки зрения; без какой-либо структуры мы бы никогда не справились. Иногда обмен аргументами за или против определенного вопроса становился немного накаленным. В эти моменты я с особым интересом прислушивалась к тому, что говорят делегаты.

Последние несколько лет были отмечены нестабильностью во всем мире. Так или иначе это коснулось всех, даже нашей церкви. Многие отчеты, которые мы слышали, были сосредоточены на том, как церковь приспосабливается к новым обстоятельствам по всему миру. Было утешительно слышать, что, несмотря на изменения, основная миссия нашей церкви и сосредоточенность на Христе остаются прежними. Несмотря на то, что делегаты часто оспаривали детали предложений, было очевидно, что они преследовали одну и ту же цель: распространить весть о скором возвращении Христа.

7

*Анна Камбиг изучает коммуникацию и английский язык в Union College в Линкольне, штат Небраска. Она говорит: «Несмотря на то, что мое участие в Генеральной Конференции не обошлось без трудностей, я все равно рада, что мне представилась возможность туда поехать!»*



SCAN FOR AUDIO



# ОДИН СТИХ

НАЧАТЬ ОСМЫСЛЕННОЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ  
ПУТЕШЕСТВИЕ С ИИСУСОМ НЕ ТРУДНО

*“И взыщете  
Меня и  
найдете, если  
взыщете  
Меня всем  
сердцем  
вашим”*

*Иеремия 29:13*

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ обучения на первом курсе колледжа я поняла, что не готова к приходу Христа. Я выросла в семье адвентистов, ходила в адвентистскую школу, посещала библейские лагеря и даже какое-то время работала в летнем лагере. Я знала о Втором пришествии. Я всю свою жизнь слышала проповеди об этом, но, несмотря на все это, я боялась прихода Христа. Я была не готова. И я даже и не знала, как к нему можно подготовиться.

Поэтому мы с моей соседкой по комнате обязались каждый вечер перед сном делиться друг с другом одним библейским стихом, только одним. По утрам я читала отрывок самостоятельно – ничего длинного, просто еще один библейский стих. Конечно, для ознакомления со всей Библией при таком подходе потребовалось бы очень много времени, но, по крайней мере, это было хоть что-то для начала.

В середине второго года обучения я поехала в Сеул, Корея, в качестве преподавателя разговорного английского. Я довольно хорошо справлялась

со своим обязательством читать по одному стиху в день, И ЭТОГО БЫЛО ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВМЕСТЕ С ИИСУСОМ. К одному стиху я часто стала добавлять короткий рассказ или размышление из книги «Хлеб мой насущный». Я поняла, что в Библии есть еще столько всего, чего я не знала, и мне действительно стало нравиться ее читать! Я постоянно находила в ней новые сокровища.

В течение года, проведенного в Корее, я также начала читать книгу Эллен Уайт, которую привезла с собой, под названием «Вести для молодежи». У нее была ярко-розовая обложка. Короткие, разбитые на части разделы облегчали чтение и идеально подходили для моего утреннего поклонения. Я обнаружила, что чем больше я читаю, тем больше мне это нравится и тем больше я хочу читать.

По мере того, как я читала Библию и свою первую книгу Эллен Уайт, я стала осознавать свою греховность и нужду в Спасителе. Я увидела свои недостатки и стремилась



## Писание оживает и отвечает нашим уникальным обстоятельствам

больше походить на Иисуса. Я начала понимать библейские отрывки, которые всего несколько лет назад были для меня просто набором слов. Но теперь Бог говорил со мной через Свое Слово!

### ЕГО ДАР

Однажды по дороге на занятия я, наконец, поняла отрывок, который крутился у меня в голове: «Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар: не от дел, чтобы никто не хвалился» (Еф. 2:8, 9). «Я поняла! – подумала я про себя. – Дело не в том, что я делаю, будучи хорошей христианкой, а в том, что Христос сделал для меня – умер за мои грехи. И я получаю спасение не благодаря тому, что хожу в церковь или делаю добрые дела, а потому что уповаю на Него».

Это осознание изменило мою жизнь и мое понимание спасения. Я обрела душевное спокойствие, которое искала. Мое стремление быть готовой к возвращению Иисуса привело не только к лучшему пониманию Библии, но и к отношениям со Христом, которые продолжают и по сей день. Принятие жертвы Христа – вот, что спасает меня. Но и тебя! Если ты чувствуешь, что просто изображаешь адвентистку, я предлагаю тебе попробовать проводить больше времени в поисках Бога. Начни с обещания проводить с Ним время каждый день. Найди тихое место, где тебя никто не побеспокоит. Отложи любые отвлекающие факторы. И попробуй следующее:

**1. Молись.** Попроси Бога дать тебе желание изучать Библию и молиться. Попроси Его дать тебе ясный ум и показать, что не дает тебе лучше познать Его. Проси о присутствии Христа в твоей жизни и откровении Его характера. Молись о желании

изучать и знать Его Слово и о том, чтобы Святой Дух открылся тебе.

**2. Читай Библию,** хотя бы по одному стиху в день! В отличие от других книг Библия – это Слово Божье. Оно живое и действенное, и когда мы просим Святой Дух говорить к нам, Писание, кажется, оживает и служит ответом на наши уникальные обстоятельства. Чем больше ты будешь читать, тем больше будешь в это втягиваться.

**3. Полагайся на обетования.** Поймай Бога на Его Слово и повтори их в молитве. Вот несколько значимых отрывков, которые помогут тебе начать:

- «Направь меня на истину Твою и научи меня, ибо Ты Бог спасения моего; на Тебя надеюсь всякий день» Пс. 24:5.
- «Надейся на Господа всем сердцем твоим и не полагайся на разум твой; во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» Притч. 3:5, 6.
- «Итак, умоляю вас, братья, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» Рим. 12:1.
- «И будут уповать на Тебя знающие имя Твое, потому что Ты не оставляешь ищущих Тебя, Господи» Пс. 9:11.
- «Остановитесь и познайте, что Я – Бог: буду превознесен в народах, превознесен на земле» Пс. 46:10.
- «Итак, покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас» Иакова 4:7.
- «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» 1 Пет. 5:7.

**4. Читай Дух пророчества.** Если ты никогда не читала ни одной книги Эллен Уайт, начни с чего-нибудь небольшого, например, с «Пути ко Христу». По мере продвижения добавляй другие книги «Духа пророчества», чтобы дополнить свое изучение Библии и молитву. По мере чтения твое сердце и разум будут возноситься к небу. Иеремия 29:13 – это не просто библейское обетование, это реальность. Если ты ищешь Бога всем своим сердцем, разумом и всей душой, ты Его найдешь. И не пожалеешь об этом.

7

---

*Джеки Ордельхайде Смит – координатор Отдела информации и обработки данных по волонтерскому служению в Северо-Американском дивизионе*



SCAN FOR AUDIO



## "Ой! Больно!"

### ПОЧЕМУ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ БОЛЬ?

МАЛЕНЬКИЙ МАЛЬЧИК ЛЕТ 5 ИЛИ 6 шел рядом с матерью в продуктовом магазине. Когда он остановился, засмотревшись на других покупателей, она случайно наткнулась на него своей тележкой для покупок, слегка ударив сына по голове. Он удивленно взглянул на нее, положив руку на ушибленное место. Это был легкий удар, так что обошлось без слез. Сочувственные объятия мамы со словами утешения, казалось, могли снять любой болезненный дискомфорт.

#### ЗАЧЕМ НУЖНА БОЛЬ?

Наши тела снабжены особыми нервами, называемыми ноцицепторами, которые способны обнаруживать повреждения тканей и мгновенно передавать информацию через спинной мозг в головной. Если вы дотронетесь до горячей плиты прежде, чем у вас будет время даже подумать о том, что вам

следует делать, вы испытаете мгновенное автоматическое сокращение мышц, и ваша рука отдернется в ответ, не давая тем самым нанести телу дальнейшие повреждения. Реакция сокращения мышц возникает спонтанно, еще до того, как сообщение достигает мозга, который затем предупреждает нас о неприятном ощущении боли.

У некоторых людей наблюдается нарушение сигнальной системы, вызванное повреждением нерва или болезнью. Элла, будучи диабетиком со сниженной чувствительностью ног, не чувствовала, как сильно она жжет ноги, когда шла босиком по горячему цементу вокруг бассейна. Только когда ее стопы начали кровоточить, она заметила, что происходит что-то ужасное. Тяжелые ожоги подошв ног потребовали агрессивного медицинского вмешательства, чтобы

## *Мы рано начинаем осознавать, что может причинять нам боль, и как этого избежать.*

предотвратить заражение во время медленного процесса заживления.

Несмотря на то, что на этой земле мы испытываем боль постоянно и она для нас крайне нежелательна, боль также может быть и благословением. Способность нашего тела чувствовать боль можно рассматривать как наиболее полезное свойство, позволяющее сохранить здоровье. Будь то столкновение с тележкой в супермаркете, удар ногой об острый камень, укусы пчелы, защемление пальца дверью, ощущение пульсации инфицированного зуба, дискомфорт в любой внутренней области тела из-за травмы или болезнь, боль — это сигнал службы экстренной помощи, управляемой мозгом, о наличии проблемы, требующей внимания. Игнорируйте этот сигнал, и есть вероятность дальнейших осложнений, которые могут повлиять на здоровье, работоспособность, качество жизни и, возможно, даже на ее продолжительность. Поэтому мы рано начинаем осознавать, что может причинять нам боль, и как этого избежать.

Бывают ситуации, когда боль перестает играть защитную роль и становится хронической, самостоятельным заболеванием, как, например, ревматоидный артрит или мигрень.

### **МОЗГ И СЕРДЦЕ**

Наш мозг, помимо определения и управления нашей физической реакцией на раздражители окружающей среды, также принимает и записывает все, что касается нас в жизни, — то, что мы изучаем и узнаем, наше взаимодействие и отношения с другими людьми, а также различные плохие или хорошие переживания — все они способны вызывать эмоциональный отклик. В песнях, стихах и Писании сердце часто называют центром наших

эмоций. У нас есть способность чувствовать радость, печаль, волнение, любовь и, конечно, боль. Эмоциональная боль или сердечная боль — это психологическая реакция нефизических источников, которая может включать:

1. Оскорбительные слова и неприятие
2. Горе и печаль
3. Раскаяние и чувство вины
4. Беспокойство и страх
5. Недовольство и гнев

Мы склонны преуменьшать эмоциональную боль, уделяя ей меньше внимания, чем физической. Однако длительная эмоциональная боль может иметь пагубное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье. Функциональные реакции организма (которые могут не иметь идентифицируемой физической причины) на эмоциональную боль могут включать головные боли, мышечные боли, расстройство желудка и кишечника, усталость, грусть, депрессию, уход в себя, изменения личности и снижение интереса к повседневной деятельности.

У Джона, вполне себе счастливого молодого человека и прилежного учащегося, была одна цель: стать морским пехотинцем. В морской пехоте он весьма преуспевал, имея самые лучшие результаты по всем дисциплинам, включая летную школу, где он стал пилотом ударного вертолета «Кобра». Джон пережил несколько травмирующих событий в своей



“Связь,  
которая  
существует  
между умом  
и телом,  
очень глубока.  
Когда один  
страдает,  
другой  
сочувствует.”

Служение  
исцеления, р. 241

карьере, в том числе потерю восьми близких друзей во время несчастных случаев на тренировках, столкновение транспортных средств, в котором погиб другой водитель, и командировку в Ирак, где он всего за несколько месяцев совершил 75 боевых вылетов. С этого задания он вернулся домой уставшим и худым, легко раздражался, стал беспокойным и нетерпеливым. Джон перестал интересоваться делами семьи и друзей. Он также игнорировал просьбы жены обратиться за профессиональной помощью и через несколько недель покончил жизнь самоубийством. Накопленное им горе, не имея выхода, заставило его сосредоточиться на том, чтобы положить конец своей ужасной эмоциональной боли. Необходимо уделять больше внимания поддержке хорошего психического здоровья, особенно в профессиях, которые требуют эмоционального дистанцирования от переживания травм, страданий и смерти других людей.

#### ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Всякой боли настанет окончательный и бесповоротный конец. Уже близится самый счастливый день, и он скоро наступит, когда не будет больше ни боли, ни слез. Больше не будет необходимости в боли, физической или эмоциональной, в качестве предостережения и защиты. На небесах мы не найдем острых камней, ранящих пальцы ног, жалящих пчел, больных зубов, обидных слов, смерти друзей и близких, болезней или несчастных случаев, травм или другого вреда. Будет только мир, красота и бесконечная радость, ибо Бог, который потом будет жить с нами,

обещал Своим верным детям: «И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Откр. 21:4). «Не будут делать зла и вреда на всей святой горе Моей» (Ис. 11:9).

Я стремлюсь увидеть тот чудесный день, а вы? Ну, а пока твердо знайте, что Бог любит вас и заботится о вас на протяжении вашего длинного путешествия под названием «жизнь» в этом зараженном грехом, потенциально опасном и часто причиняющем боль мире. Его обетования действительны и предназначены для вас.

---

#### ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

Е.Уайт, Служение исцеления (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1905).

Е.Уайт, *Небеса* (Nampa, Idaho: Pacific Press Pub. Assn., 2003), p. 139.

Jennifer Ashton, M.D., *Life After Suicide* (New York: William Morrow/Harper Collins, 2019), pp. 118-136.

[www.medicalnewstoday.com/articles/145750#causes](http://www.medicalnewstoday.com/articles/145750#causes)

[www.pfizer.com/news/articles/the\\_good\\_the\\_bad\\_and\\_the\\_strange\\_of\\_physical\\_pain](http://www.pfizer.com/news/articles/the_good_the_bad_and_the_strange_of_physical_pain)

[psychcentral.com/blog/how-to-deal-with-emotional-pain#in-the-moment-techniques](http://psychcentral.com/blog/how-to-deal-with-emotional-pain#in-the-moment-techniques)

[www.lakesidechiro.com.au/blog/emotional-causes-of-pain](http://www.lakesidechiro.com.au/blog/emotional-causes-of-pain)

---

*Рэй Ли Купер – дипломированная медсестра. Она замужем и имеет двух детей, а также трех очаровательных внуков. Большую часть своего детства она провела в Восточной Азии, а затем 16 лет вместе с мужем работала миссионером в Индии. Она увлекается музыкой, творчеством, кулинарией и чтением.*



# СОВЕТЫ для

## ВОЗРАСТАНИЯ

### СЕМЕЙНОЕ БОГОСЛУЖЕНИЕ БЕЗ СКУКИ

КОГДА Я БЫЛА РЕБЕНКОМ, я услышала, как кто-то сказал: «На старт, внимание, стреляй!»

«Как умно сказано!», – думала я. Более привычным вариантом ранее был: «На старт, внимание, марш». Я хотела использовать свое новое умное высказывание в кругу семьи, но я никак не могла найти подходящий момент. Однажды во время вечернего богослужения я сказала: «Давайте хором произнесем молитву “Отче наш” после нашей общей молитвы. Я дам команду, когда начинать». В нужный момент я произнесла свои «На старт, внимание, стреляй!» Я ожидала какого-то упрека, но мои родители, должно быть, понимали мое детскую неосмотрительность и закрыли на это глаза.

Во Второзаконие 6:5-7 говорится о приготовлении наших сердец, так как мы действительно не способны поделиться с нашими детьми тем, чего мы сами не имеем в своем сердце. В стихе 7 говорится о том, что нужно учить Божьим словам «непрестанно». Наше планирование и общение должно быть непрерывными. В том же стихе говорится о том, когда говорить наставления: «сидя в доме твоём» и «идя дорогою». Это можно перевести «находясь в доме или в машине». Обе ситуации очень удобны для духовных наставлений, которые помогут детям сохранять свои отношения с Иисусом в течение всего дня. Молитесь за них и с ними, чтобы Бог защитил их от опасностей и от зла.

Возможно вы слышали о небольшой игре под названием «Я шпион». Мы играли в эту игру с нашими детьми, назвав ее «Я наблюдаю за Богом». Во время наших семейных богослужений

в конце дня мы все старались вспомнить эпизоды, когда мы «увидели», как Бог что-то делает для нас. Это не только давало нам возможность поблагодарить Бога, но также помогало не забывать наблюдать за Его деяниями на протяжении всего дня.

Стих 7 также говорит «ложась и вставая». Для меня это означает утренние и вечерние семейные богослужения. Несомненно, это требует времени, и нам кажется, что его у нас так мало. Но можно ли более правильно использовать время, чем потратить его на то, чтобы привести наших детей к Иисусу?

Утренние богослужения должны быть короткими, потому что утром вся семья обычно торопится по делам. Можно прочитать страницу из интересного Утреннего стража, а затем произнести короткую молитву. Обязательно молитесь за каждого ребенка отдельно. Нашим детям необходимо слышать, что мы молимся за них. Это может оградить их от какого-либо неверного шага или случая, которые могут им представиться. В этот момент они могут вспомнить, что мама или папа молились за них.

Старайтесь сделать вечерние богослужения запоминающимися. Во время планирования заполните занятие интересным содержанием, которое понравится детям, и просите Бога руководить вами во время планирования. Подумайте о том, что нравится вашим детям, и вовлекайте их в духовное поклонение. Пусть они помогают вам составлять планы и воплощать их на богослужениях. В это время можно всей семьей сыграть в игру «Я наблюдаю за Богом».

*Эвелин Гриффин жена пастора,  
вышедшего на пенсию. У них с мужем  
четверо детей и 14 внуков*

*Нашим  
детям  
необходимо  
слышать,  
что мы  
молимся  
за них.*



# ВНЕ ЛЫЖНОЙ ТРАССЫ

ЧТО Я УЗНАЛА О БОГЕ, КАТАЯСЬ НА ЛЫЖАХ

SCAN FOR AUDIO



СПЛАНИРОВАВ СВОИ ЛЫЖНЫЕ КАНИКУЛЫ на Маунт-Худ, штат Орегон, я услышала из новостей, что трое туристов были потеряны в горах в той местности. Мы всей семьей следили за свежими новостями и молились о спасении этих людей. Поиски продолжались всю неделю, но к тому времени, когда мы сели в самолет, пришли печальные известия. Мы поклялись себе, что будем оставаться в зоне катания и избегать очевидных опасностей.

Из иллюминатора самолета я насчитала пять горных вершин, тонущих в облаках. Я не могла дожидаться того момента, когда прокачусь «над облаками». Когда мы добрались до горнолыжного курорта у подножия гор, мы не обнаружили там никакого снега. Поэтому мы пошли на лесную прогулку и поиграли в гольф без курток, надеясь увидеть снег на лыжных трассах. К счастью, когда в один из дней мы поднимались в гору по направлению к лыжной базе, снег начал появляться. К тому времени, как мы достигли места назначения, уровень снега был выше нашей машины.

Я несла свой горнолыжный костюм до первого из трех подъемников, потому что было слишком тепло, чтобы его надевать. На втором подъемнике я застегнула свою

куртку, а уже на третьем я надела все мое лыжное снаряжение и испытывала благодарность за каждую его частицу. Я не могла поверить существующей разнице в погоде между подножием горы и тем местом, где я стояла, находясь на полпути к вершине. У меня захватывало дух от вида других гор, возвышающихся над облаками.

Затем я начала спускаться на лыжах в верном, как мне казалось, направлении. Однако после того, как я въехала в облако, видимость резко ухудшилась из-за начавшегося снегопада. Все шло хорошо, пока я не угодила в глубокие колеи огромной снегоуборочной машины, проехавшей рядом с трассой. Та колея была настолько глубокой, что мне пришлось снять лыжи и перебросить их над головой, прежде чем я могла выбраться из нее. Надев лыжи, я попыталась поехать направо, чтобы найти продолжение трассы. Вернувшись на нее, я миновала облако, и продолжила ехать в свое удовольствие.

Не желая спускаться вниз, где царит теплая погода, я решила воспользоваться вторым подъемником. Пока я ожидала его, мой взгляд упал на табличку с надписью: «ВНИМАНИЕ: держитесь строго лыжной трассы. Вам или вашим наследникам придется платить дорогую цену за ваше

## “ВНИМАНИЕ: Оставайтесь только на лыжных трассах”

спасение или восстановление, если вы съедете с трассы».

Этот знак мне показался таинственным, и я размышляла о том, какие, должно быть, ужасные истории должны были случиться, чтобы потребовалась его установка. Покатавшись еще некоторое время, я остановилась отдохнуть у края трассы. Тут-то я и заметила заснеженную тропу, проходящую в живописном месте между сосновыми деревьями. «О, какая заманчивая картина», – подумала я. Колеблясь, я вспомнила о колее, в которую успела угодить сегодня, о пропавших туристах и о предупреждающем знаке. Мой дедушка однажды сказал мне: «Если тебе пришлось остановиться, чтобы подумать, верным или ошибочным путем ты идешь, то знай наверняка, он ошибочный». Всякий раз, когда я не следовала его совету, я горько сожалела. Но в конце концов очарование красивого горного пейзажа и манящая извилистая тропа покорили меня. На вид она была безопасной, и с уверенностью, что все будет хорошо, я успокоила себя. Итак, я направилась по ней.

### ОШИБКА

В начале ехать было легко, и удовольствие, которое я получала от катания в данный момент, превосходило все впечатления, полученные за день. Спуск сопровождался моими громкими восклицаниями и смехом, что является редким явлением в моей жизни. Я рассчитывала выйти на расчищенную трассу ниже по склону горы и чувствовала полную уверенность в том, что смогу сделать это без каких-либо происшествий. Красивые пейзажи и тишина дикой горной местности очаровали меня. Ничего не может быть лучше, думала я. Мои лыжи ехали очень быстро, потому что склон был крутым. Процесс огибания препятствий был для меня настоящим развлечением, и он делал спуск еще более захватывающим. Сначала препятствий было немного и они располагались далеко друг от

друга, но вскоре рельеф местности изменился. По мере того, как помехи на пути становились более крупными и стали располагаться чаще, мне пришлось принимать слишком много решений за весьма короткое время, что быстро вывело меня из комфортного состояния. Куда поворачивать: вправо или влево? Через группу деревьев или огибая их? По пригорку или объезжая его? Здесь я ощутила, что пересекла некую черту, отделяющую беззаботное веселье от нарастающего беспоконья.

Спускаясь слишком быстро, чтобы избежать V-образного дерева, я едва успела свести мои длинные лыжи вместе, чтобы проскочить через узкое пространство между частями ствола, чуть не повредив при этом свою ногу. Вынужденная ехать на пределе своих возможностей, я обнаружила, что мое беспокойство переросло в ужас, когда впереди показалось следующее дерево. Я с трудом успела пригнуться, чтобы избежать столкновения с нижней веткой и не получить серьезной травмы головы. Продолжая свой интенсивный спуск, я понимала, что не могу расслабиться ни на секунду. В теле ощущалась сильная усталость.

Я находилась в серьезной опасности от того, что в начале выглядело таким безобидным. Мысль о той таинственной табличке с надписью привела меня в еще более гнетущее состояние. Я боялась, что не доживу до конца этой поездки. Я пыталась сбавить скорость, но крутой склон сводил на нет все мои усилия. Я вспомнила обещание, записанное в Псалме 45:2 «Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах». Я была в беде, но у меня никогда не было сомнений, что Бог ответит на мои мольбы о помощи. «Приходящего ко Мне не изгоню вон» (Ин. 6:37).

Меня ужасала мысль, что я никому не сказала, куда еду. Поблизости не было никого, кто мог бы услышать мой крик о помощи, и не предполагалось, что кто-то может оказаться рядом и заметить меня. Это была полностью моя вина.

Мы, люди, очень преуспели в том, чтобы игнорировать предупреждающие знаки, обеспечивающие нашу безопасность. Мы пытаемся оправдать себя: «О, на этот раз все будет хорошо». Внешне



*Я пыталась  
сбавить  
скорость,  
но крутой  
подъем  
сводил на  
нет все мои  
усилия.*

все кажется вполне надежным. Бог дает нам защитное ограждение любви для нашей безопасности и счастья, и Он желает лишь того, что будет лучшим для нас, поэтому Он предупреждает нас об опасности, которую нужно избегать, чтобы прожить максимально счастливую жизнь. Я была уверена, что не смогу восстановиться от этой запретной забавы, но меня интересовало, смогу ли я выжить в результате возможного перелома или сотрясения.

#### **В БЕЗОПАСНОСТИ**

Несмотря на то, что пейзаж был невероятно красивым, я едва замечала это, поскольку еще три раза мне пришлось столкнуться с опасными ситуациями, в которых я чудом избежала серьезных травм. Волна облегчения нахлынула на меня, когда я – изнуренная и запыхавшаяся – выехала на нижнюю трассу. Отдышавшись и придя в себя, я поблагодарила Бога, что в конечном итоге я оказалась в безопасности, и пообещала себе, что больше никогда не сделаю ничего безрассудного или глупого.

Итак, почему я допустила такую большую ошибку в оценке ситуации? Я получила все необходимые сигналы: три пропавших туриста, мое падение в глубокую колею и табличка с надписью, которая должна была натолкнуть меня на принятие правильного и безопасного решения.

У нас есть четыре инструмента, данные нам Богом, чтобы принимать правильные решения. Во-первых, это Десять Заповедей. Если ситуация вынуждает к нарушению хотя бы одной из них, то тут все предельно ясно. Во-вторых, Божье Слово, которое предупреждает нас о том, что «возмездие за грех – смерть» (Рим. 6:23). Бог слишком добр, чтобы оставить нас проживать нашу жизнь без инструкции, которая бы направляла нас. В-третьих, нас предостерегают примеры, оставленные в Библии, такие как история про Самсона, царя Саула, царя Давида

в Ветхом Завете. В Новом Завете это истории об Иуде, Анании и Сапфире, которые показывают нам конец от начала. В-четвертых, это добрый совет от благочестивых наставников. Каждый раз, когда я внимала совету своего дедушки, я не сожалела об этом.

И тем не менее, мы часто продолжаем принимать небезопасные, немудрые и приводящие к беде решения, которые приносят много боли. Жизнь часто сурова, и нам приходится сталкиваться с результатами наших грехов. Но Бог и тогда продолжает отвечать на наши молитвы о спасении, хотя в конце концов нам приходится отвечать за последствия своих поступков. Наш любящий Бог милосерден. В Его Слове ясно сказано, что нужно избегать греха, но Его обещания такие же верные, как и Его любовь, и Его любовь для нас более великая, чем мы можем себе представить.

Нас должно ободрять обещание, записанное в 1 Иоанна 1:9 «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды». Иисус утешает нас Своим обещанием, записанным в Иоанна 14:16 «И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек». Он пообещал дать нам Святого Духа, Который поможет нам в наших слабостях. Помните, что Бог видит вас, слышит вас и любит вас всегда.

7

*Диана Бруч, жена пастора, вышедшего на пенсию, в прошлом – директор общественного служения в Мичиганской конференции и Унионе Озера Мичиган. Она получила степень в области сестринского дела в Колумбийском Унионном Колледже (сейчас Вашингтонский Адвентистский Университет) и стала сертифицированным главным консультантом. Она счастливая мама троих детей, бабушка и прабабушка. Она всегда любила Иисуса и рассказывала истории, которые помогают другим также любить Его.*

# “ВСТАНЬ С ДИВАНА!”

ИНОГДА СЛЕДОВАНИЕ ЗА ИИСУСОМ ОЗНАЧАЕТ ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА



SCAN FOR AUDIO

ОКОЛО ДЕСЯТИ ЛЕТ НАЗАД я со своим младшим сыном сидела на кухне в гостях у Катарины, где кроме нас еще были несколько приглашенных мамочек с детьми. Мы сидели и угощались ее домашним печеньем с кэробом, как Катарина вдруг захлопала в ладоши.

– Можно чуточку вашего внимания! – сказала она со своим немецким акцентом, – сейчас мы перейдем в гостиную, чтобы провести там семейное богослужение.

Ее маленький сын Фритц сердито нахмурился: «Когда мы будем играть?»

– Сначала богослужение, – Катарина привела нас в гостиную и прочитала из Утреннего стража. Затем она пригласила нас склонить колени в молитве.

Все послушались... кроме Фритца.

Катарина покосилась на него:

– Склонись на колени, Фритц.

– Я не хочу, – вынес он свой вердикт монотонным голосом.

Мы склонились, чтобы поговорить с Иисусом. Спускайся на пол.

– Я хочу остаться здесь, – маленький оппозиционер отодвинулся дальше в глубь дивана.

– Фритц!

– Мне здесь удобно, – он обнял подушку, – она мягкая.

– Удобно? Мягкая? – тон голоса Катарины повышался с каждым словом, – Иисус висел на кресте ради тебя! А ты даже не можешь

встать ради Него на колени?

Это был один из тех моментов, когда я, стоя на коленях и полузакрыв глаза, старалась сделать вид, что ничего не слышу. Но я не только слышала каждое слово их диалога, а не могла забыть эти слова.

«Иисус висел за тебя на кресте! А ты даже не можешь...»

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Так как эти слова эхом отзывались в моей голове в течение последующих месяцев (и они все еще продолжают это делать), я завершила это предложение, подставив в него свои слова:

Ты даже не можешь...

– встать на 30 минут раньше, чтобы провести время в общении с Богом.

– выделить некоторую сумму из семейного бюджета, чтобы помочь семье беженцев.

– выделить время, чтобы помочь кому-то перенести тяжелые коробки.

– оставить социальные сети раз в семь дней, чтобы сконцентрироваться на духовных размышлениях.

Когда я переделала это предложение под себя, я поняла, что «не можешь» на самом деле нужно заменить «не хочешь».

«Ты даже не хочешь...». Это касается ежедневных решений, которые мы принимаем – решений остаться на удобном диване, когда Бог призывает меня совершить духовные действия, такие как молитва, изучение Библии, воздержание, разумное управление и служение.

А потом я вспомнила о богатом юноше (Мф. 19:16-22, Мк. 10: 17-22, Лк. 18:18-23). В трех Евангелиях записан его короткий диалог с Иисусом, и во всех трех местах упоминаются

те же основные детали, включая тот вызов, который Иисус бросил ему: «Продай свое имущество, раздай все нищим и следуй за Мной».

Иисус сказал этому юноше: «У меня есть намного больше, что предложить тебе в этой жизни, если только ты доверишься Мне. Если ты оставишь то, за что так уцепился – свое время, свои ресурсы, свое внимание».

Этот человек – очень известный персонаж Библии, и все благодаря этому побуждающему обмену, но я не могу не задаться вопросом, что еще мы могли бы прочитать о нем, если бы он ответил на призыв Иисуса. Иисус указал на Своих последователей: «Вор приходит только для того, чтобы украсть, убить и погубить. Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10:10).

Означает ли это, что Иисус предлагает нам лучший путь? Разумеется, мы хотим остаться в теплой постели или сидеть на мягком диване. Но что может измениться, если мы оставим свой комфорт, свою защищенность, наши старые привычки и пригласим Его даровать нам жизнь с избытком, которую Он желает дать нам?

Фритц в конечном итоге слез с дивана и встал на колени. Надеюсь, мы сделаем то же самое.

*Лори Пекхам ведет курсы английского в Унионном Колледже. Она служит редактором в журналах «Озарение» и «Духовная женщина», а также в серии книг «Проводник», и ее статьи печатаются в многочисленных публикациях. Она является помощником редактора данного журнала.*





# ИСКУССТВО Даванса

ПОПРОБУЙТЕ ЭТИ ПРАКТИЧЕСКИЕ  
СОВЕТЫ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕГРУЗОК

SCAN FOR AUDIO



ВАМ ТРУДНО говорить «нет», устанавливать границы или распознавать перегрузку? Управление стрессом включает в себя умение делать выбор, формирование приоритетов, создание установок и принятие мер, которые позволят вам максимально раскрыть свой потенциал, не перегружая себя сверх своих возможностей.

- **Решите**, какие вопросы стоят того, чтобы задействовать вашу физическую, эмоциональную и умственную энергию, а какие лучше оставить в покое или решить с наименьшими затратами. Многие ситуации разрешаются сами собой с течением времени и с проявлением терпения. Проявление напористости не всегда улучшает ситуацию, но в действительности это может усугубить проблему, устроить других и вывести из строя вас. Часто то, как мы действуем в ситуации, более утомительно, чем сама ситуация!
- **Следите** за ранними признаками выгорания, прежде чем вы станете недееспособными. Некоторые из симптомов выгорания: неспособность сосредоточиться на задаче, чувство истощения и упадка энергии, навязчивые негативные мысли о своей работе или роли,

неспособность справиться с ежедневными неудачами и межличностные конфликты.

- **Измените** свой распорядок дня, когда чувствуете себя измотанным. Это может быть время для физического, умственного и духовного обновления. Дайте вашему мозгу и телу смену деятельности, которая вдохнет в вас новые силы. Если вы ведете малоподвижный образ жизни и выполняете много тяжелой умственной работы, проведите день в зоопарке (не читая факты о каждом животном). Если вы занимаетесь тяжелой физической работой или выполняете однообразные задачи, запишитесь на курсы в интересующей вас области или проведите день, отдыхая в парке с интересной книгой. Помните, что с точки зрения Бога в вашей жизни нет ничего маловажного. У Него есть план для вас.
- **Заранее продумайте**, как вы будете вести себя во время ожидаемых стрессовых ситуаций. Большинство из нас может определить эмоциональные слабые места. Мы можем укрепить слабые зоны, вырабатывая более эффективные способы решения проблем и применяя эти стратегии на практике. Правильное отношение к людям и ситуациям помогает избавиться от стресса. Решите, что вы сделаете все, что в ваших силах, а затем позвольте Богу сделать все остальное.
- **Мысленно отретепируйте** спокойные и приемлемые ответы и потренируйтесь

## Часто то, как мы относимся к ситуации, изматывает нас больше, чем сама ситуация.

смотреть на вещи в перспективе. Осознание того, что вы справились с ситуацией спокойно и вдумчиво, вместо того, чтобы вовлекаться во множество истощающих энергию, эмоционально заряженных реакций, помогает вам набраться сил, чтобы откликнуться на многочисленные требования дня. Вы помогаете другим все обдумать, а также сохраняете свои собственные ресурсы!

- **Найдите время**, чтобы подумать и помолиться о проблеме, прежде чем действовать. Посмотрите на картину в целом и постарайтесь найти положительные моменты в каждой ситуации. В любом случае всегда есть общая картина, которую нужно учитывать – долгосрочная цель, а также краткосрочные планы. Подумайте, что лучше для учета всей картины, и не поддавайтесь искушению делать из мухи слона.

### БАЛАНС

Люди, находящиеся в хроническом стрессе, часто чувствуют, что их жизнь вышла из-под контроля. Многим жизнь кажется безумной эстафетой, когда они мечутся от проекта к проекту, играя в догонялки и туша пожары вместо того, чтобы устанавливать свой собственный темп и график. Балансировка вашей жизни возвращает вам контроль и помогает избежать ненужного стресса. Вот несколько советов:

- **Ограничьте** количество решений, которые вы принимаете в течение дня, и время их принятия, насколько это возможно. Принятие решений поздно ночью и когда вы голодны, нагружает нервную систему. Некоторые решения нельзя откладывать, но есть и такие, которые можно отложить на время и вернуться к ним, когда вы будете к этому готовы. Некоторые люди имеют склонность к тому, чтобы все решить, все понять и всему дать направление прямо сейчас! Умение отпустить ситуацию может стать полезным навыком и сделает вас более приятным человеком для окружающих.
- **Следите** за своим графиком, включая количество и интенсивность своих видов деятельности. Сегодня даже дети жалуются на то, что в их расписании так много дел, что у них нет свободного

времени на отдых. У них то футбол, то игра на виолончели, их расписание иногда даже более насыщенно, чем у многих взрослых, и в результате они страдают от стресса.

- **Избегайте беспорядка.** Дома сегодня строятся на 20 процентов просторнее, чем они были всего десять лет назад, и мы наполняем их большим количеством вещей, чем они могут вместить! Возможно, именно поэтому в Америке так процветает бизнес, связанный со складами индивидуального хранения и арендой складских помещений. Чем больше мы накапливаем, тем больше нам приходится сосредотачиваться на уходе, управлении и расходах на все эти вещи. Это истощает время и энергию, которые можно было бы использовать для более полезных, важных и наполняющих дел. Упростите свою жизнь, избавившись от бесполезных вещей!
- **Избавьтесь от личных долгов**, особенно долгов по кредитным картам, и не покупайте импульсивно. Легко накопить долг из-за импульсивной покупки или покупки в состоянии стресса. Отказ от импульсивной покупки требует дисциплины и заставляет более продуктивно справляться со стрессом. Помните, что вы лишь усилите свой стресс, если будете



*Сбавь обороты, иначе ты совсем выдохнешься!*

лежать ночью в постели и думать, как оплатить все эти счета! Один служитель выразился так: «Не Бог послал – я не взял!» Многие семьи устанавливают правило ждать 24 часа, прежде чем совершать какие-либо покупки на более чем оговоренную ранее сумму, например, более 100 долларов. Это отличный способ избежать ненужных трат и стрессовых долгов.

- **Приходите вовремя.** Большим источником разочарования и стресса является привычка постоянно опаздывать и торопиться. Это влияет на тех, кто зависит от вас, а также на ваше собственное ощущение контроля. Если вы все время опаздываете, помните, что есть люди, столь же занятые, как и вы, но которые приходят на встречи вовремя. В чем секрет того, чтобы прийти вовремя? Не переоценивайте время, которое вы можете уместить в промежуток до предполагаемой встречи, и не недооценивайте время, которое вам потребуется, чтобы собраться, подготовиться и отправиться в пункт назначения. Будьте реалистичны в своей оценке того, что вы можете и не можете делать в данный период времени, и планируйте приходиться на встречи заранее. Когда вы туда доберетесь, вы будете более расслаблены и сможете контролировать ситуацию.
- **Регулируйте** скорость изменений, происходящих в вашей жизни в одно и то же время, включая работу, переезды,

путешествия и даже отпуска. Установите реалистичный график и внесите последовательность в свою жизнь.

- **Определите** свои самые важные цели и соответствующим образом расставьте приоритеты в своем времени. Внесите сокращения – иначе будет истощение! Помните: хорошее – враг лучшего. У хороших дел нет конца, но, возможно, нам нужно сосредоточиться на том, что для нас самое лучшее, и дать себе свободное пространство.
- **Найдите время**, чтобы помочь другим – это хороший способ взглянуть на свою жизнь объективно. Эгоцентричная жизнь – это утомительная и напряженная жизнь. Интерес к потребностям и целям других может быть источником радости и удовлетворения, и вместе с тем стать подспорьем для вашего окружения.

*Вики Гриффин имеет степень магистра в области питания, степень магистра в области государственного управления и степень бакалавра в области социальной работы. Она является директором проекта Lifestyle Matters и директором Отдела здоровья Мичиганской конференции адвентистов седьмого дня. Эта статья взята из материалов, найденных на сайте LifestyleMatters.com*





# “ОСЛАБЬ РЕМНИ”

НЕ КАЖЕТСЯ ЛИ ВАМ ВАШЕ «ИГО» СЛИШКОМ ТЯЖЕЛЫМ?

Я МАЛО ЗНАЮ об использовании ярма. Я не деревенская девушка и не росла среди запряженных быков. Но я выросла, слушая Писание об Иисусе, уверяющем нас, что Его иго легко. Я предполагаю, что вы также знакомы с Матфея 11:28-30: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас. Возьмите иго Мое на себя и научись от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим, ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко».

Несмотря на то, что я не имею представления о ношении ярма, когда у «моего ига» недавно возникли проблемы, я это сразу почувствовала. Соразмерность и ощущения от него были дискомфортными, явно далекими от того, чтобы назвать его «легким».

Однажды я жаловалась Господу о своем иге. Я подумала, что Ему интересно узнать, как мне неудобно нести свою ношу. Ярмо, казалось, натирало мозоли. Вес казался неподъемным. Дни несения гнета без отдыха казались слишком длинными. И нагрузка была слишком велика.

Когда я взывала к Иисусу, мои глаза упали на заметки, которые я писала год назад. Время от времени я записываю свою молитву Иисусу и фиксирую все, что, по моему мнению, является Его ответом. Я понимаю, что это не «Его слово», которое нужно провозглашать Его народу, как посланное ему откровение. Это был лишь тихий божественный шепот, который я услышала. И все же те слова, которые я обнаружила, коснулись меня. Они стали бальзамом, который проник глубоко в мое сердце.

Там было написано: «Руфь, мне жаль, что ярмо кажется тебе тяжелым. Позволь Мне

ослабить ремни».

Лишь через год после написания этих слов я позволила им и стоящим за ними образам послужить моему поработанному сердцу. Слезы текли по моему лицу, когда я ответила: «Да! Ослабь мои ремни, Господи. О, и посмотри – я в одном ярме с Тобой! Ты тоже тянешь этот груз! Мы связаны друг с другом, и Ты только что уладил все так, что болезненное место заживет, и Ты будешь нести всю тяжесть ноши. Спасибо Иисус! Это не значит, что мне не нужно будет выполнять свою работу, скорее мне нужно быть более целенаправленной, чтобы работать вместе с Тобой. Вместо того, чтобы пытаться тянуть больше, чем я могу (чем мне по силам), мне нужно сосредоточиться на моменте единения – и просто найти отдых в Тебе, Который достаточно сильный, чтобы нести ношу и ослабить ремни».

Слезы навернулись снова, когда я делилась этой мыслью со своей подругой-медсестрой, которая чувствовала себя подавленной на своей новой работе. Мне надо было сказать это и жене пастора, которая устала оттого, что тянула груз, который казался ей непосильным. Я не могу спрятать этот опыт только для себя.

Если ваше иго кажется вам тяжелым и неудобным, знайте, что Иисус хочет и желает ослабить ремни. Пока Он поправляет ярмо, я призываю вас повернуть голову и посмотреть прямо в лицо Тому, с Кем вы связаны одним игом. Вы обретете много сил. Это может даже растрогать вас до слез. Слез, которые оросят жаждущую почву вашего сердца. **7**

---

*Руфь Бойд – жена пастора, в настоящее время работает координатором АЖП в унионной миссии Ближнего Востока и Северной Африки в Ливане.*



# БОГ любит меня!



НАШ ОТЕЦ БОГ ТАКОЙ УДИВИТЕЛЬНЫЙ, и Он очень любит каждого из нас! Давайте рассмотрим некоторые из тех многочисленных способов, которые Он использует, чтобы проявить Свою любовь к нам.



## НАШ ЛЮБЯЩИЙ ОТЕЦ ДАРИТ НАМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ПОДАРКИ!

Прочитайте Иакова 1:17. Каждый подарок, который есть в нашей жизни, исходит из любящих и щедрых рук Бога! Оберните коробку плотной бумагой и закрепите ее скотчем. (Вы также можете использовать прочный подарочный пакет или обычный лист бумаги.) Подумайте вместе с семьей о множестве подарков, которые Бог дал вам, и запишите каждый подарок на коробке.

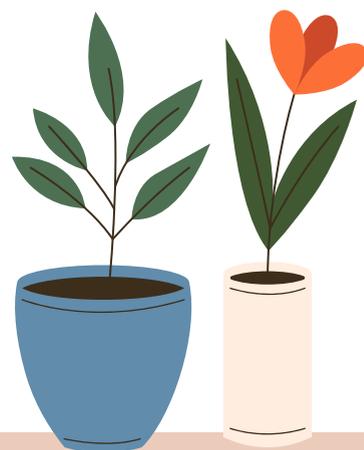
Он дал нам намного больше даров, чем мы можем когда-либо назвать или вообразить! Если у вас закончилось место на одной коробке, вы можете обклеить другую и написать о еще большем количестве Божьих подарков и тем самым выразить Ему свою благодарность.

## НАШ ЛЮБЯЩИЙ ОТЕЦ ПРОЩАЕТ НАС!

Прочитайте Псалом 102:3, 9-12. Бог не хочет, чтобы мы разочаровывались и печалились, когда совершаем ошибки. Он уже полностью простил нас через Иисуса! Он стирает все наши грехи настолько бесследно, что мы никогда их не сможем найти! Купите водорастворимую бумагу и напишите или нарисуйте на ней свои грехи. Бросьте бумагу в миску с водой и смотрите, как она исчезает. Или пускайте мыльные пузыри, которые лопнут и полностью исчезнут, как и ваши грехи. Или наполните неглубокий поднос или блюдо солью или песком. Напишите свои грехи на соли, а затем наклоните и осторожно встряхните блюдо, пока слова не исчезнут. Или напишите их на доске и полностью сотрите влажной тряпкой. Точно так же, как вы никогда больше не сможете найти слова, ваши грехи будут стерты навсегда.

## БОЖЬЯ ЛЮБОВЬ ВЕЗДЕ!

Божий характер включает в себя любовь, доброту, прощение, сострадание и сотни других хороших качеств! Отправьтесь со своими домочадцами на поиски сокровищ, чтобы найти предметы, которые напоминают вам о Божьей доброте, любви и сострадании. Соберите вместе свои «сокровища» и расскажите друг другу, почему вы выбрали именно эти предметы.





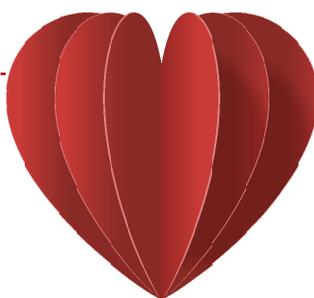
## НАЙДИ КРЕСТ

Форма креста «спрятана» во многих вещах вокруг нас, включая окна, двери, мебель, деревья, заборы, знаки и т. д. Начните искать форму креста, когда гуляете.

Обратите внимание на напоминания о том, что Иисус «прячется» у всех на виду. Сфотографируйте их или посчитайте и посмотрите, сколько времени потребуется, чтобы найти 100 штук! Вероятно, это будет намного быстрее, чем вы думаете, как только вы приметесь за дело.

## ВСЕ ВИДЫ ЛЮБВИ

Соберите материалы для рукоделия или корзину с природными материалами. Вы можете использовать все, что у вас есть. Попросите каждого подумать, каким образом Бог проявляет Свою любовь к нам, а затем создайте предмет в форме сердца, иллюстрирующий эту любовь. Когда вы все закончите свои сердца, посмотрите, сможете ли вы угадать, какую Божью любовь иллюстрирует та или иная поделка. Соберите их всех вместе в «корзину Божьей любви», вы можете добавить туда со временем больше сердец, если захотите. Или сделать сердечки похожих размеров, которые можно нанизать на гирлянду для дома или прикрепить к декоративному венку.



## СЕРДЦЕ, ПОЛНОЕ ЛЮБВИ

Купите большую пробковую доску в форме сердца или вырежьте большое сердце из бумаги или картона. Украсьте его и наполните библейскими стихами о Божьей любви и картинками, иллюстрирующими Его любовь. Смотрите на нее всякий раз, когда вам понадобятся объятия от Бога, и путь она напоминает вам, как сильно Он любит вас!

## Я ЗНАЮ, БОГ ЛЮБИТ МЕНЯ, ПОТОМУ ЧТО...

Сыграйте в игру со своей семьей. Сядьте в круг и по очереди говорите: «Я знаю, что Бог любит меня, потому что...». Закончите предложение просто. После того, как первый человек ответит, следующий говорит: «Я знаю, что Бог любит меня, потому что...», а затем повторяет комментарий первого человека и добавляет свой собственный. Третий человек повторяет то, что сказали первый и второй игроки, затем добавляет еще одну свою причину. Посмотрите, насколько длинным получится ваш список, прежде чем кто-то спутается! Помогайте другу другу вспомнить все озвученные варианты, потому что это прекрасно – постоянно напоминать друг другу о Божьей любви.



## НАШ ЛЮБЯЩИЙ ОТЕЦ ВСЕГДА С НАМИ

Бог говорит, что Он никогда не оставит и не покинет нас (Втор. 31:8). Бог всегда на вашей стороне, Он готов помочь вам, любить вас, развеять ваши страхи и утешить вас. Сделайте что-нибудь, что вы сможете носить с собой в любое время, чтобы напомнить себе, что Бог с вами каждое мгновение вашей жизни, потому что Он любит вас. Когда я была застенчивой и неуверенной маленькой девочкой, моя мама пришила мне в карманы пуговицу в виде сердца как напоминание о своей любви и любви Бога ко мне. Поговорите со своими родителями о том, что вы могли бы придумать или сделать.



Бог любит меня!



## НАШ ЛЮБЯЩИЙ ОТЕЦ ЗАБОТИТСЯ О НАС

Иисус повелел нам наблюдать за птицами и цветами и замечать, насколько Бог заботится о них (Мф. 6:25-34). Мы знаем, что Бог любит нас гораздо больше, чем птиц и цветы! Вместе с семьей понаблюдайте за птицами. Посмотрите внимательно на разные цветы, растущие рядом с вами. Поговорите о том, что вы можете узнать о любящей заботе Бога о вас из того, как Он заботится о птицах и цветах.



## УВЕНЧАННЫЙ БЛАГОСЛОВЕНИЯМИ

Когда Иисус крестился, Бог произнес слова благословения: «Это Мой Сын. Я очень люблю Его, и Он приносит мне огромную радость!» Бог провозглашает это благословение над всеми Своими детьми, решившим служить Ему. Сделайте бумажную корону для каждого члена семьи. Напишите одно и то же благословение на каждой короне и вставьте имя человека. «Это моя дочь, Люси. Я ее очень люблю, и она приносит мне огромную радость!» Украсьте короны и носите их вместе во время пятничного ужина и богослужения. Как короны меняют ваше восприятие себя и других членов вашей семьи?

## Любовь

## БОЖЬЯ ЛЮБОВЬ НИКОГДА НЕ КОНЧАЕТСЯ!

Отрежьте длинную полоску плотной бумаги от самого большого листа бумаги, который вы сможете найти. Сделайте ее шириной около 4 сантиметров. Положите полоску на пол, один ее конец разверните на 180 градусов и приклейте его к другому концу, чтобы получилась восьмерка. Положите склеенную полоску на стол и начните писать на ней стихи из Библии о Божьей любви, пока снова не дойдете до начала. Вы должны обнаружить, что вы написали на обеих сторонах полосы, и Его любовь никогда не заканчивается! Повесьте полоску на пару крючков и придайте ей форму сердца.



## ОТКРЫТКА «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»

Используйте свои лучшие материалы для рукоделия, чтобы сделать открытку для Бога, чтобы сказать Ему, как сильно вы Его любите. Он сможет ее увидеть и прочитать, и Ему будет приятно получить ее! Затем сделайте воображаемую открытку от Бога вам, рассказывающую, как сильно Он вас любит! Прочитайте Псалом 144 и 1 Коринфянам 13, чтобы получить некоторые идеи. Или прочитайте детское письмо от Бога на сайте [www.fathersloveletter.com](http://www.fathersloveletter.com) 

*Карен Холфорд пишет из Англии, где она находится в удивительных и непрерывных поисках Божьей любви*

## НОВОСТИ С ПОЛЕЙ

### *Восточный Центрально-Африканский Дивизион*

В декабре 2021 года два Униона в Танзании провели конгресс детей пасторов (ДП), на котором присутствовало около 860 человек. ДП общались и проводили весело время с Мусой и Винфридой Митекаро.

На присоединенной территории Южного Судана супруги служителей поддержали своих мужей во время рукоположения в мае 2022 года. Мы очень рады видеть процветание совместного служения на этой быстрорастущей территории.



*Дети пасторов радуются мероприятию, организованному исключительно для них*

В мае 2022 года Восточно-Кенийская Унионная конференция провела выпускной для обучающихся служению АЖП. Там собрались 289 выпускников из Южно-Кенийской конференции, Ньямирской конференции, Юго-Восточного Кенийского поля и Ньямирско-Западного поля. Их супруги присоединились к ним в праздновании, которое включало пение, проповедь для выпускников, слово благословения, молитвы посвящения, вручение сертификатов и праздничное угощение.



*Рукоположение служителей в Южном Судане*



*Выпускной для обучающихся служению АЖП в Восточной Кении*



### СЕВЕРО-ВОСТОЧНАЯ УНИОННАЯ МИССИЯ КОНГО

Северо-Восточная Унионная миссия Конго провела съезд жен пасторов в июле 2022 года. Женщины с радостью получили журнал для жен пасторов на суахили. Мы славим Господа за то, что этот ресурс стал доступен на понятном им языке.



Жены пасторов в Северо-Восточной Унионной миссии Конго рады получить журнал на родном языке

## Северный Азиатско-Тихоокеанский Дивизион

### «Я пойду»: СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ СЛУЖИТЕЛЕЙ В МОНГОЛЬСКОЙ МИССИИ

В июле 2022 года Пасторская Ассоциация Монгольской Миссии (профессор Ньямсурэн) и Ассоциация Жен Пасторов (АЖП, г-жа Анжела Хан) провели четырехдневный семейный отдых и обучение в курортном комплексе за пределами Улан-Батора. В нем приняли участие 27 семей из 30 служителей Монголии. Около 120 человек собрались, чтобы пообщаться после более чем двух лет перерыва из-за COVID-19.

Основными докладчиками были д-р Йонас Арраис, директор Пасторской Ассоциации дивизиона, и г-жа Ракель Арраис, директор АЖП. Они провели четыре дня в совместном прославлении, молитвах, поклонении, изучении, обсуждении, разделяя общие трапезы, смех и посвящение семей пасторов.

Каждое утро и вечер Йонас и Ракель делились свидетельствами своего служения, рассказывая о своем семейном опыте из их книги «Радости и трудности пасторской семьи». Эти лекции были очень душевными и тепло воспринимались участниками, спикеры познакомили всех присутствующих с необходимыми качествами и практическими уроками.

Пастор Хан Сук Хи, президент мМонгольской миссии, поделился Божьей вестью на церемонии открытия, задав сложный вопрос: «Кто важнее, церковь или семья?» Во время субботнего богослужения он проповедовал на тему «ДА в Иисусе», говоря о том, что нет ничего невозможного для тех, кто верит, что все Божьи обетования – ДА в Иисусе.

Пока отцы и матери были заняты на своих обучающих семинарах, дети с удовольствием занимались различными видами деятельности, такими как спорт, игры, рисование маслом, спектакли и выпечка печенья. Каждый вечер все члены семьи участвовали в веселых семейных мероприятиях.



Семейный ретрит служителей создал атмосферу вдохновения, духовной поддержки и возможности познакомиться с семьями из разных районов и церквей. Пасторские семьи надеются, что в ближайшем будущем у них будет больше шансов собраться вместе, чтобы лучше подготовить семьи к служению.



Пасторские семьи в Монголии собрались на 4-хдневный ретрит

### ОБУЧЕНИЕ ЖЕН ПАСТОРОВ В МОНГОЛЬСКОЙ МИССИИ

Тренинг для супругов служителей был проведен на курортном комплексе Дуут под руководством г-жи Чун Ын Гён, директора Ассоциации Жен Пасторов Монгольской миссии (ММ). Был проведен тренинг для укрепления социальных связей между присутствующими, чтобы научиться чему-то друг у друга, для обмена вдохновляющими историями о Божьих благословениях, оказания поддержки и для того, чтобы иметь возможность делиться любовью Иисуса посредством общественного служения по всей Монголии. Встреча была позитивно окрашенной и включала в себя пение, молитвы, вопросы и ответы и оживленные дискуссии.

Во время мероприятия жены пасторов говорили о трудностях статуса супруги пастора и о том, как справляться с возникающими в связи с этим проблемами. Одна из участниц сказала: «Чтобы противостоять трудностям, которые появляются при выполнении роли супруги пастора, вы можете выбрать быть той, кем вы действительно являетесь во Христе, не нужно брать на себя чужие роли». Г-жа Чун также поделилась своим личным опытом, так как она имеет 24-летний стаж жены пастора.

Была вознесена особая молитва за г-жу Бэ Джи Хён и ее мужа, пастора Ян Юи Шика, которые приняли призыв вернуться на родину после четырехлетнего миссионерского служения в Монголии.

Все участники утвердились в том, что они призваны к служению, и выразили свою любовь и посвящение Богу. Пасторская Ассоциация Монголии планирует проведение следующих программ: еженедельные встречи через Zoom для изучения Библии, совместной молитвы и общения; ежемесячные домашние встречи и посещения; семинары и тренинги с приглашенными докладчиками из Северного Азиатско-Тихоокеанского дивизиона; ретрит для пасторских семей.



Жены пасторов из Монголии радуются совместному общению и обучению



SCAN ME



# ЕЖЕКВАРТАЛЬНЫЕ ДНИ МОЛИТВЫ ВСЕМИРНОЙ ЦЕРКВИ

7 января 2023 | 1 апреля 2023 | 1 июля 2023 | 7 октября 2023

Материалы молитвенного служения можно найти по ссылке

<https://prayer.esd.adventist.org/>