

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 40 | Выпуск 2\2023



ГРАНИЦЫ

ВМЕСТЕ СИЛЬНЕЕ

Том. 40
Выпуск 2
2023



ЧИТАТЬ ONLINE ENG



НА ОБЛОЖКЕ

Границы. Устанавливаете ли вы их? Сохраняете ли вы их? Как вы реагируете на границы других? Часто семьи пасторов чувствуют, что не могут иметь никаких границ; они должны быть доступны для всех в любое время дня и ночи. Но это приводит к выгоранию, обиде, семейным проблемам, оказывает влияние на здоровье и даже духовное состояние. В этом выпуске мы рассмотрим, как Иисус справлялся с давлением земной жизни, и чему могут научиться христиане. Мы надеемся, что это поможет вам жить с избытком – такой жизнью, которую хочет дать вам Иисус.



НОВОЕ НАЗВАНИЕ

Вы обратили внимание на новое название журнала? Предыдущее название не подчеркивало того, что мы делаем вместе, как мы становимся сильнее, когда делимся нашими историями и сложностями, идеями и молитвами. Вы не одиноки в своем служении, и мы хотим, чтобы вы это помнили каждый раз, когда читаете журнал «Вместе сильнее».



| СТАТЬИ

- 06 ИИСУС И ГРАНИЦЫ**
Мы можем узнать о здоровых границах, изучая жизнь Христа
Лори Фатчер
- 14 КРАСОТА ГРАНИЦ**
Бог установил первые границы и показал нам, как это делается
Джаррод Стакелроф
- 19 ПУТЬ К САМОСОСТРАДАНИЮ**
Как сострадать себе также, как сострадаем другим.
Таня Р. Кокран
- 22 СМЕНА РОЛЕЙ**
Повышение в должности вашего супруга подразумевает изменения и для вас
Анжела Джексон

| ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 03 ОТ РЕДАКЦИИ**
Откройте Божью волю
- 05 ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 10 СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**
Кризис личности
- 13 СОВЕТЫ ДЛЯ ВОЗРАСТАНИЯ**
Понизить свои ожидания?
- 16 СТИЛЬ ЖИЗНИ**
У вас есть мыло?
- 25 НОВОСТИ С ПОЛЕЙ**
- 28 ДЕТИ**
Кто я?

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 Скотгинс
Пишущий редактор: Жасмин Станкович
Макет и дизайн: Эрика Миике

www.ministryspouses.org

ОТКРОЙТЕ

Божью волю

БЫЛИ ЛИ ВЫ когда-то в лабиринте? Лабиринты имеют множество поворотов, изгибов и тупиков, и найти выход может оказаться довольно сложной задачей. Иногда служение может казаться лабиринтом, в котором мы запутались, и пытаемся найти выход. Заблудиться в лабиринте может стать довольно страшным и печальным опытом. Но служение не должно быть таким.

Подобным образом, попытка открыть Божью волю для нашей жизни может казаться поиском выхода из лабиринта. Как узнать, что я следую Божьей воле, а не своим чувствам и желаниям? Возможно ли узнать Божью волю в отношении моей жизни? Библия говорит нам, что это не просто возможно, но является признаком зрелости в христианской

жизни и тем, к достижению чего мы должны прилагать усилия в молитве.

В Послании к Колоссянам Павел говорит об Епафрасе, не просто, как о верном рабе Христове, но и том, кто усердно молится о церквах. Он пишет: «Приветствует вас Епафрас ваш, раб Иисуса Христа, всегда подвигающийся за вас в молитвах, чтобы вы пребыли совершенны и исполнены всем, что угодно Богу» (Кол. 4:11). Его молитва учит нас, что Бог хочет, чтобы все Его дети знали Его волю и претворяли ее в жизнь.

НА ПРАКТИКЕ

С тех пор, как мой муж Рамон и я начали служение, нашей практикой было следовать за Господом, куда бы Он ни призывал. Это каждый раз приводило к благословениям, даже, когда мы не видели все ясно. Я помню, однажды мы рассматривали призыв служить в другой конференции. Я беспокоилась о том, как мы оставим наших детей, поэтому мы выделили время, чтобы молиться и размышлять о



преимуществах и недостатках этого призвания. Но мы забыли задать один важный вопрос: является ли это Божьей волей? Это самый важный вопрос при рассмотрении призыва. Все остальное менее важно.

Пока я размышляла над призывом, произошло нечто странное на моем заднем дворе. Неожиданно на моей террасе появились два прекрасных павлина. Они поселились в дальнем правом углу моего сада и отложили там яйца. Я пришла в восторг от вида этих величественных птиц и начала фотографировать и снимать видео, когда они бродили по моему двору. Мой муж хотел построить для них небольшой сарайчик, который бы защищал их от хищников и палящего летнего зноя. Но я сказала Рамону, чтобы он не беспокоил их, и что Бог позаботится о них, как Он заботится обо всех животных.

Затем я поняла, что Бог обращается ко мне через этих птиц. Он словно говорил: «Если я могу позаботиться об этих птицах, неужели я не смогу позаботиться о твоих детях? Тебе не нужно переживать о них. Я позабочусь о них». Это напомнило мне слова Иисуса, записанные в Евангелии от Матфея 6:26: «Взгляните на

птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» Это заверение укрепило мою веру всегда следовать Божьей воле несмотря на то, что иногда все может быть не настолько ясным, насколько мне хотелось бы.

Когда Бог призывает, и мы принимаем Его приглашение, то можем быть уверены, что мы на правильном пути, следуя Божьей воле в нашей жизни. Лучшее место в жизни – то, где Бог хочет нас видеть.

7

Аврора Кэнэлс совершает служение помощника секретаря по работе с супругами и семьями пасторов.

«Если Я могу позаботиться об этих птицах, неужели Я не смогу позаботиться о твоих детях? Тебе не нужно переживать о них. Я позабочусь о них».





Особые Цитаты

Эллен Уайт

Причина, по которой так много людей находятся в недоумении, заключается в том, что они берут свою жизнь в свои собственные ограниченные руки и создают иго, которое тяжело носить. Они думают, что они понимают свои потребности, и они беспокоятся, планируют и придумывают, в то время как Христос стоит и говорит: «Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня; ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко». Иго человека создает рану на шее того, кто его носит. Христос говорит, попробуйте Мое иго; это легко: возьмите Мое бремя, ибо оно легко.

Если вы не нашли покоя, который предлагается всем, кто учится от Того, Кто кроток и смирен сердцем, не лучше ли сейчас без промедления взять на себя иго Христа? Носите только Его бремена. Не нагружайте себя заботами, которые придавливают вас к земле. Ваши неприятности приходят, потому что вы стремитесь управлять всем самостоятельно, не беря на себя иго Христа (Ревью энд Геральд, 25 апреля 1899).

Наш мир разрушен грехом. Мы не обретем покоя, если не укротим свое «я». Без этого человек не в силах справиться со страстями, бушующими в сердце. Мы так же беспомощны, как были беспомощны ученики среди разыгравшейся бури. Но Тот, Кто смирил бушующие волны Галилейского моря, говорит слово мира каждой душе. И каким бы яростным ни был шторм, всякий, обращающийся к Иисусу с мольбой «Господи, спаси нас!», будет спасен. Благодать Христа, примиряющая душу с Богом, умиряет восставшие в человеческой душе страсти, и в Его любви сердце обретает покой (Желание веков, 336).

Приняв человеческую природу, Христос связал Себя с человечеством прочными узами любви. Если сам человек не захочет, то никакая сила не может разорвать их. Сатана будет все время искушать нас расторгнуть эти узы, принять решение жить без Христа. Вот почему нужно бодрствовать, молиться и прилагать усилия к тому, чтобы никакие соблазны не заставили нас избрать другого господина. Ведь за нами всегда остается право выбора. Сосредоточим свой взор на Христе, и Он сохранит нас (Разум, характер, личность, т. 1, с. 114).

Наш Бог — всегда милостивый, полный сострадания и благоразумия во всех Своих требованиях. Он не требует от нас выполнения таких действий, которые причинят вред нашему здоровью или ослабят силы нашего ума. Он не желает, чтобы мы напрягали свои усилия до тех пор, пока не последует расстройство нервной системы. Господь дал нам разум, и Он надеется, что мы будем действовать разумно, в согласии с законами жизни, заложенными в нашем теле; и если мы будем послушны им, то наш организм будет хорошо уравновешенной системой. День следует за днем, и каждый день приносит свои заботы и обязанности, но работа завтрашнего дня не должна делаться сегодня. Трудники в деле Божьем должны чувствовать, насколько святым является ее характер, и должны подготовиться к работе завтрашнего дня благоразумным использованием своих сил сегодня (Христианское служение, с. 248).

ИИСУС И ГРАНИЦЫ

ЧЕМУ МЫ МОЖЕМ НАУЧИТЬСЯ НА ЕГО ПРИМЕРЕ?

ЭТО БЫЛА САМАЯ СЛОЖНАЯ ночь в Его жизни. Он знал, что скоро умрет, но не это беспокоило Его. Он боялся, что Его человеческая природа недостаточно сильна, чтобы выдержать путь мучений, который Его ожидал. Если Он потерпит неудачу в Его миссии, человечество будет навсегда потеряно. Тяжесть грехов всего мира лежала на Его плечах. Кровь, капающая с Его лба, и искаженное лицо были признаками тех мучений, с которыми Он столкнулся.

Иисусу предстояло совершить самый самоотверженный поступок, который когда-либо совершал человек. Он добровольно будет взят, как преступник, избит, и предан смерти самым мучительным способом, который только можно представить. Два тысячелетия спустя некоторые христиане будут указывать на эту смерть как пример того, что последователи Иисуса

должны оставаться в ситуациях, когда они терпят жестокое обращение и насилие.

Однако, если мы глубже посмотрим на историю этого события, изменившего мир, и жизнь, которую Иисус вел до этого момента, то сможем понять, что даже самоотверженная жизнь может согласовываться с тем, что современные психологи называют здоровыми границами.

Чтобы понять, что мы подразумеваем под здоровыми границами, давайте сравним две крайности, которых люди склонны придерживаться: жесткие границы и размытые границы.

Тот, кто живет с жесткими границами, избегает близости и отношений и имеет мало близких друзей. Они не склонны просить о помощи, оберегают личную информацию и выглядят обособленными. Такой человек держит других на расстоянии, чтобы избежать отвержения.

Напротив, тот, кто живет с размытыми границами, чрезмерно делится личной информацией и слишком вовлечен в проблемы других людей. Им трудно говорить «нет» окружающим, поскольку они боятся отвержения в случае отказа. Они зависят от мнения



Мы можем научиться жить самоотверженной жизнью со здоровыми границами.

других и мирятся с жестоким обращением и неуважением.

Где-то между этими двумя крайностями мы находим здоровые границы. Человек со здоровыми границами ценит свое собственное мнение и не компрометирует свои ценности ради других. Он адекватно подходит к тому, как он делится своей личной информацией, не чрезмерно много или мало. Он способен озвучивать свои личные желания и потребности и может принимать, когда другие говорят ему «нет».

ПОДСКАЗКИ В ГЕФСИМАНИИ

Помня об этих идеях, давайте снова обратимся к сцене в Гефсимании, описанной Эллен Уайт: «В страданиях человеческое сердце жаждет сочувствия, жаждал его всем Своим существом и Христос. В момент сильнейшей душевной скорби Он пришел к Своим ученикам, томясь желанием услышать утешение от тех, кого Сам так часто утешал, благословлял и охранял в печали и горестях. Тот, Кто всегда находил для них участливое слово, ныне Сам переносил жесточайшие мучения и желал увидеть их молящимися за Него и за себя» (Желание веков, 687).

Мы сразу видим, что у Него нет жестких границ. Если бы это было так, Он бы попытался справляться со всем в одиночку. Но Он берет с собой трех Своих самых близких учеников, чтобы они молились вместе с Ним. На первый взгляд может показаться, что у Него размытые границы. Ведь Он много сделал для этих учеников, и теперь Он надеется на небольшое внимание в ответ.

Но есть две подсказки, которые

позволяют нам понять, что это не так:

- Он говорит им, что Ему нужно, прося их молиться за Него (см. Мф. 26:38)
- Он реагирует на их неудачу с состраданием и пониманием, предлагая оправдание их слабости, говоря: «Дух бодр, плоть же немощна» (Мф. 26:41)

Данные действия свидетельствуют о здоровых границах. Эти границы не меняют Его доброго отношения к Его ученикам, но Он смог принять реальность того, что они не были достаточно сильными, чтобы отплатить Ему за Его доброту так, как Он бы желал.

Эта ночь в Гефсимании – не первый случай, когда мы видим, как Иисус демонстрирует здоровые границы. На самом деле есть много примеров установления границ в жизни Иисуса. Давайте посмотрим на некоторые из этих случаев, записанных в Евангелиях.



Гефсиманский оливковый сад, расположенный у подножия Масличной горы, Иерусалим, Израиль.

ГРАНИЦЫ В СЛУЖЕНИИ

Он не помогал всем. Хотя Иисус исцелял многих людей, Матфей пишет, что во время посещения родного города Назарета, Он не совершил много чудес из-за неверия людей (см. Мф. 13:58).

Он возлагал определенные ожидания на тех, кого исцелял. Он поощрял здоровое поведение, когда люди просили о том, что им необходимо – иногда задавая наводящие вопросы, чтобы помочь человеку озвучить свою просьбу о помощи, например: «Чего вы хотите от Меня?» (Мф. 20:32), или «Хочешь ли быть здоров?» (Ин. 5:6). Некоторые из Его исцелений подразумевали действия со стороны получателя, например, хромому человеку Он сказал: «Встань, возьми постель твою, и иди в дом твой» (Мф. 9:6), а слепого человека направил умыться в купальне Силоам (Ин. 9:7).

Он не позволял другим манипулировать Им. Петр, как и многие другие, хотели, чтобы Иисус стал царем. Когда Иисус пытался рассказать Своим ученикам о предстоящем пути, который приведет Его на Голгофу, Петр пытался отговорить Его от этого. Иисус ответил Петру весьма прямо. «Отойди от Меня, сатана!» – заявил Он. «Ты Мне соблазн! Потому что думаешь не о том, что Божие, но что человеческое» (Мф. 16:23).

Он не поддавался требованиям доказать, кто Он. Когда фарисеи и саддукеи попросили знамение, Он обратился к ним. «Род лукавый и прелюбодейный знамения ищет» (Мф. 16:4). Подобным образом, когда Он стоял на суде перед Иродом, Он не совершил чудо, которое надеялся увидеть Ирод, но стоял молча, не произнеся не слова.

Он не уступал требованиям семьи. Когда Его мать и братья пришли, требуя особого признания, Он не повиновался им, а вместо этого заявил: «Ибо, кто будет исполнять волю Отца Моего Небесного, тот Мне брат, и сестра, и мать» (Мф. 12:50).

Он не позволял причинять Себе ненужный вред. Когда Его бывшие соседи собирались бросить Его с обрыва, Он ушел (см. Лк. 4:28-30).

Иисус всегда выделял время для разговора со Своим Небесным Отцом в молитве.



Он не поддавался на провокационные вопросы. Когда религиозные лидеры пытались подловить Его вопросами, которые, казалось, не имеют правильного ответа, Иисус всегда находил способ избежать ловушки, часто задавая вопросы в ответ, а не просто пытаясь ответить на вопросы, которые не имеют ответа.

Он не позволял толпе контролировать то, как Он проводит Свое время. В Евангелии от Луки 5 главе повествуется о толпе народа, которая пришла послушать Его речь и просить об исцелении. Но в стихе 15 мы видим, как Иисус четко устанавливает границы: «Но Он уходил в пустынные места и молился».

СЛЕДУЯ ЗА ОТЦОМ

Когда мы размышляем о том, каким образом Иисус устанавливал границы, это подводит нас, возможно, к самому важному способу установления границ. Не важно, насколько Он был занят, Иисус всегда выделял время для разговора со Своим Небесным Отцом в молитве.

Эллен Уайт говорит: «Иисуса часто можно было застать за молитвой. Он удалялся в уединенные рощи или в горы, чтобы открыть Свои просьбы Отцу. Когда дневные дела и заботы заканчивались и уставшие уходили отдыхать, Иисус посвящал время молитве... Пылкая и действенная молитва всегда уместна и никогда не утомит. Такая молитва будет интересна всем, кто любит чтение Библии и духовные размышления, и даст им отраду» (Свидетельства для церкви, т. 2, с.582).

Часто говорят, что мы не можем дать другим то, чем не обладаем сами. То, что Иисус хотел дать миру, было тем, что Он не мог получить от мира. Чтобы исполниться дарами, которыми Он хотел поделиться с человечеством, Ему нужно было проводить время

с Отцом. Это было самым важным. И если Ему нужно было отвлечься от Своего служения, чтобы провести важное время в молитве, Он все равно придерживался именно такой практики. Без этого молитвенного времени Он не мог бы добиться успеха в миссии, которую пришел выполнить на земле.

Говоря о миссии Христа, как нам понять те здоровые границы, которые Иисус устанавливал на протяжении Своей земной жизни, и то насилие, которое Он терпел, когда «как овца, веден был Он на заклание, и, как агнец пред стригущим его безгласен, так Он не отверзает уст Своих» (Деян. 8:32)?

Во-первых, давайте обратим внимание на то, кому Он был послушен, когда шел путем креста. Это были не правители – Он отказался отвечать на вопросы Ирода. Это были не религиозные лидеры – Он отказался доказывать Свою божественность, сойдя со креста, как они требовали от Него. Он был послушен Богу. Это был ключевой момент в плане, который Он и Его Отец составили по спасению человечества, и Иисус следовал этому плану.

Это подводит нас к следующим вопросам, которые мы должны задать: «Почему Он это позволял? Допускал ли Он эти жестокие оскорбления только ради оскорблений? Потворствовал ли Он Своим обидчикам в их грехе?» Нет, у Него была более великая цель. Он шел этим путем, чтобы однажды все мы были свободны от насилия, боли и других последствий, которые грех принес на нашу планету.

Изучая жизнь Иисуса, мы можем узнать, как наилучшим образом жить бескорыстной жизнью, устанавливая при этом здоровые границы. Мы можем научиться проявлять доброту ради самой доброты, а не из стремления угодить людям и добиться их расположения. Мы можем научиться тому, где провести границы, чтобы продолжать служить другим без выгорания. Мы можем научиться различать настоящую жертвенность от жертвенности, которая причиняет вред другим и себе.

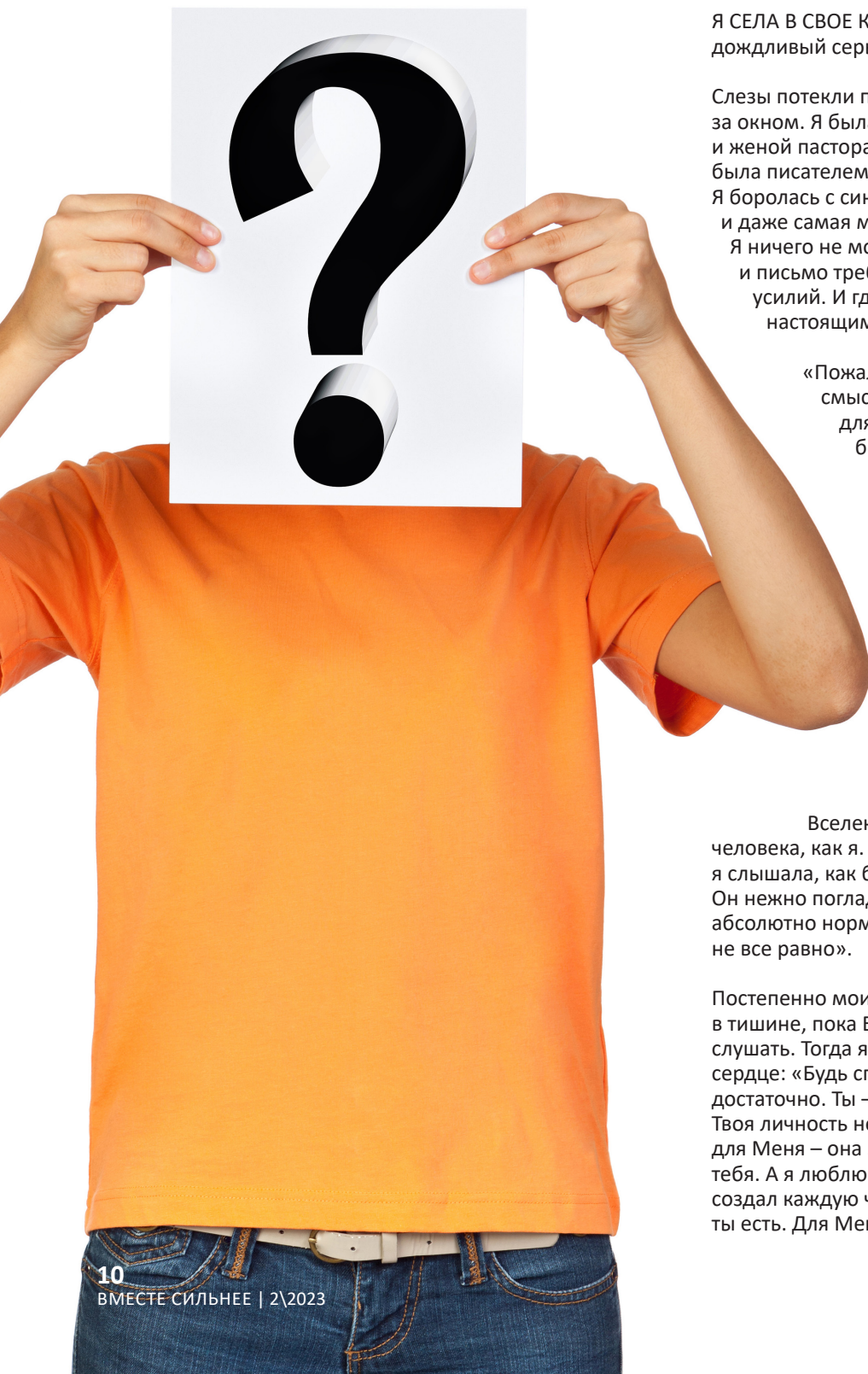
Следуя примеру Иисуса, мы можем устанавливать границы не для эгоистичных целей, а для того, чтобы мы могли продолжать отдавать, служить и любить еще долгие годы.

■

Лори Фатчер – писатель-фрилансер, живущая в городе Нампа, штат Айдахо, где ее муж работает в издательстве Pacific Press. Ее 23-летний сын – видеомонтажер, а 17-летняя дочь – студентка в Gem State Academy

КРИЗИС ЛИЧНОСТИ

БОГ ПОМОГ МНЕ ОСОЗНАТЬ МОЮ ЦЕННОСТЬ



Я СЕЛА В СВОЕ КРЕСЛО и посмотрела в окно. Был дождливый серый день. Кто я? Я задумалась.

Слезы потекли по моему лицу, как капли дождя за окном. Я была матерью троих маленьких детей и женой пастора. Я была интровертом. Иногда я была писателем. Раньше я была эрготерапевтом. Я боролась с синдромом хронической усталости, и даже самая маленькая задача истощала меня. Я ничего не могла делать в церкви. Даже чтение и письмо требовали от меня слишком много усилий. И где-то между материнством и настоящим временем я забыла, кто я.

«Пожалуйста, Отец, помоги мне понять смысл моей жизни. Что я могу сделать для Тебя, для кого-либо в этом бесполезном состоянии?» Слезы стали течь быстрее, когда я с мольбой обратилась к Богу.

В моем воображении Бог наклонился ко мне, поднял, словно маленького ребенка, посадил к Себе на колени и прижал к груди. Такое прекрасное место. Окруженная атмосферой любви, безопасности и утешения, успокаиваемая нежным и любящим Отцом, у Которого есть все время во Вселенной, даже для такого сломленного человека, как я. Моя голова лежала на Его груди, и я слышала, как бьется Его сердце от любви ко мне. Он нежно погладил мою спину: «Карен, плакать абсолютно нормально. Я здесь, Я понимаю, и Мне не все равно».

Постепенно мои рыдания стихли, и мы сидели в тишине, пока Бог не убедился, что я готова слушать. Тогда я услышала Его слова в своем сердце: «Будь спокойна, маленькая. Тебя достаточно. Ты – человек, а не то, что ты делаешь. Твоя личность не зиждется на том, что ты делаешь для Меня – она зиждется на том, что Я делаю для тебя. А я люблю тебя полностью и безгранично. Я создал каждую частицу тебя именно такой, какая ты есть. Для Меня достаточно того, что ты живешь».

Даже небольшие разговоры истощали меня

в этом мире. Мне приносит радость твое любящее доверие ко Мне, когда ты приходишь ко Мне честно и открыто, со всеми своими проблемами и вопросами, доверяешь Мне свое «я» и любишь Меня. Ты возлюбленная, и Я доволен тобой. Сейчас для тебя время отдыха и восстановления, и однажды ты снова станешь сильной, и мы совершим великие дела вместе».

Я глубоко вздохнула и успокоилась, обретая мир и покой на Его сильной любящей груди.

НА ЕГО КОЛЕНЯХ

Это произошло почти три десятилетия назад. С тех пор я сидела на Его коленях много раз по разным причинам – радостным и трагическим, пытаюсь осмыслить, кто я есть с Богом. Так легко потерять перспективу. Я вижу, что моя церковь хочет от меня, что нужно от меня моим детям, кем хочет видеть меня мой муж, что общество ожидает от меня... и это все может сбивать с толку и подавлять. Так много противоречивых ожиданий, потребностей и желаний. Но самое важное – понять, как видит меня Бог, как Он любит и заботится обо мне. Это помогает обрести перспективу.

Бог говорит мне, что я – Его дитя. Я создан Им (Пс. 138:13,14), любим Им (1 Ин. 4:18,19), и одарен, чтобы благословлять других (Рим. 12:3-10). Давайте исследуем эти особые характеристики нашей личности.

Создан: поразмышляйте о том, как Бог устроил вас и сделал именно таким, какой вы есть. Вы уникальны, вы приносите Ему радость. Поблагодарите Его за то, как Он создал вас. Даже за то, что, возможно, вам не очень нравится, поскольку Он видит вас, как того, кто дивно устроен, и Он гораздо больше заботится о красоте вашего сердца и души, чем о внешнем виде.

Любим: Прочитайте любовное письмо вам от Бога на www.fathersloveletter.com и напишите ответное письмо. Ваша истинная личность заключается в отношениях, которые Бог Отец имеет с вами, как Своим драгоценным любимым ребенком. Вы – наследник Его царства, принц или принцесса. Даже если, подобно мне, ваши жизненные события не позволяют вам функционировать хорошо в течение определенного времени.

Одарен: Бог дал вам дары, чтобы они приносили вам радость, когда вы используете их для того, чтобы благословлять и даровать радость другим. Такими дарами может быть служение людям, обучение, ободрение, щедрые пожертвования,

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:
ministerialspouses @ministriespouses @gc_ministerial_spouses
NEW <https://www.facebook.com/groups/esposasministeriales/>

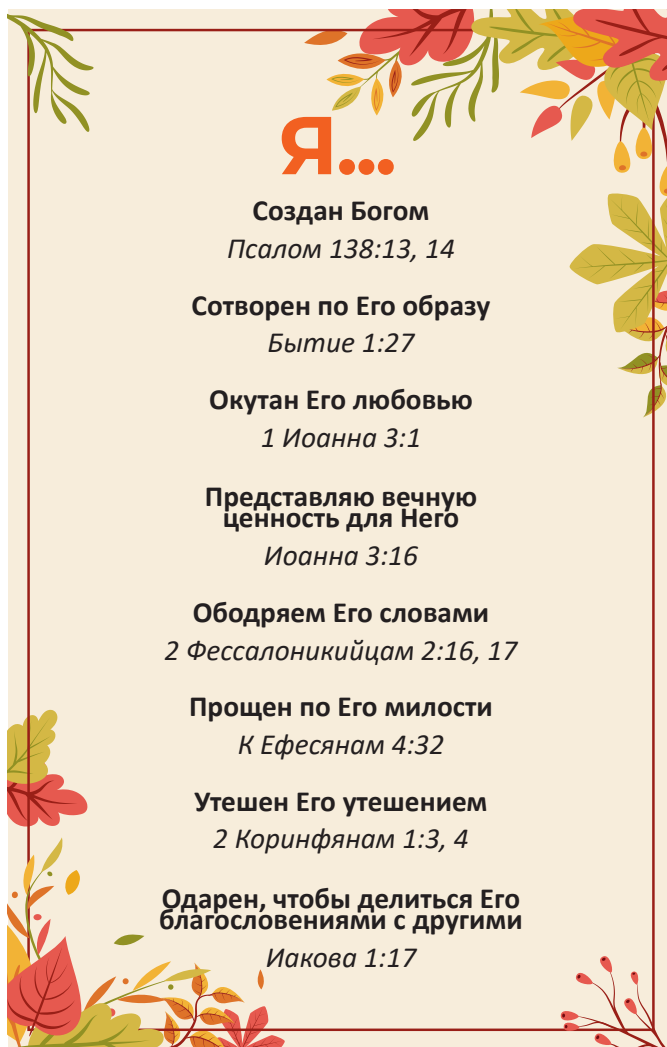
руководство, пронизательность, евангелизм, вера, мудрость, проповедование, пасторство, языки (общение), проявление милосердия (доброты) и т.д. Вы можете прочитать об этом в Римлянам 12:6-8, 1 Коринфянам 12:8-10, 28-30 и Ефессянам 4:11-13. Когда мы используем наши дары, наше общество укрепляется, мы помогаем показать другим, каков Бог. Какие дары у вас? Вы можете узнать о своих духовных дарах, пройдя тест на сайте: <https://spiritualgiftstest.com/>
Являются ли ваши дары благословением для вас и окружающих? Как вы хотели бы развивать дары, которые Бог даровал вам, узнавая больше о них, практикуя и используя различным образом? Если вы проходите сейчас такой этап в жизни, когда не легко использовать свои дары, потому что вы нездоровы, заняты учебой или воспитанием детей,

*«Я здесь,
Я понимаю,
и Мне не все
равно»*

Бог понимает это. Возможно, вы используете свои дары так, что даже не замечаете этого. Или это возможность для окружающих вас людей благословить вас своими дарами. А для вас сейчас время отдохнуть и принимать, и возможно, вы снова обретете свою силу в будущем.

Представьте, что вы сидите у Бога на коленях и прижимаетесь к Его груди. Он улыбается вам и оттирает ваши слезы. Какие вопросы вы задали бы Ему сегодня? И как вы думаете, что бы Он сказал вам от всего Своего сердца и Своей любви к вам?

Любовь Бога к вам не зависит от того, что вы можете или не можете сделать, того, как вы выглядите, или как к вам относятся другие. Вы постоянно любимы Им. Вы удивительны, потому что ваш Отец, Бог всей Вселенной, любит вас, и вы драгоценны для Него. Это то, кто вы есть; это ваша личность, и ничего, и никто не может отнять этого у вас, потому что вы Его дитя.



Карен Холфорд – семейный психотерапевт и писатель. Она живет в Англии и в настоящее время совершает служение директора отделов семейного, детского и женского служения в Трансъевропейском дивизионе. Она замужем за пастором Берни Холфорд.

СОВЕТЫ для

ВОЗРАСТАНИЯ

ПОНИЗИТЬ СВОИ ОЖИДАНИЯ?

Мы с мужем были на семинаре, в ходе которого женщина помогала людям находить достаточно времени для выполнения всех обязанностей, которые они имеют. Слушатели, казалось, считали ее предложения полезными, пока она не сказала: «Вам нужно понизить свои стандарты».

Для адвентистов стандарты имеют особое значение, включая целостность и честность. Они также включают в себя принципы здоровья, такие как: не курить, не пить и не употреблять наркотики. Многим из нас всю жизнь говорили: «Держите свои стандарты высоко и никогда не понижайте их!»

Возможно, если бы женщина использовала другое слово, например, «ожидания», группа восприняла бы этот совет лучше.

Нужно ли нам снизить свои ожидания по отношению к себе? Являются ли они необоснованными и нездоровыми? Что, если мы не можем оправдать все ожидания, которые возлагаем на себя сами или другие возлагают на нас? Что важнее – наши ожидания вытирать пыль в доме каждую неделю или уделять время, создавая воспоминания с нашими детьми или супругом?

Когда мы изменяем ожидания, которые возлагаем на себя, мы можем найти время для создания планов, например, как сделать субботу интересной и веселой для наших детей/подростков, просто

может быть наша машина не будет чиста до блеска. Нам также необходимо установить границы, чтобы иметь значимое время с Иисусом каждый день.

Для каждого человека ожидания будут разными, но важно помнить, что у врага есть все виды «приманок», чтобы заставить нас снизить наши хорошие ожидания, одна из таких приманок – средства массовой информации. Есть много интересных и даже хороших вещей в СМИ, но даже хорошие вещи могут отнимать наше время и внимание, и часто их надо ограничивать. Границы времени влияют на наши духовные отношения с Богом – вечная судьба, как нас самих, так и наших семей, поставлена на карту.

Определите, какие вещи в жизни не подлежат обсуждению. Отведите им приоритетное время и установите границы вокруг них. Однажды я слышала поговорку, которую запомнила: «Самые злейший враг лучших вещей в жизни – это хорошие вещи в жизни».

Эвелин Гриффин – жена пастора на пенсии. У нее и ее мужа-пастора 4 детей и 14 внуков

Многим из нас всю жизнь говорили: «Держите свои стандарты высоко и никогда не понижайте их!»

КРАСОТА ГРАНИЦ

ОНИ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ СВОБОДЫ И САМОЙ ЖИЗНИ

БОЛЬШИНСТВО СКЛОННЫ ДУМАТЬ О ГРАНИЦАХ, как о необходимом зле. Они защищают нас от опасности, но также останавливают и сдерживают нас, когда мы не согласны с ними. Это неправильное понимание роли и предназначения границ. Они на самом деле имеют решающее значение для истинной свободы и даже жизни.

Поразмыслайте о следующем. Государство без границ равняется смерти. Космос – пространство без ограничений, но также отсутствие жизни. Если вы потеряете свою кожу – границу вашего тела – вы умрете. Даже рак – это клетки, которые не придерживаются своих границ и распространяются туда, куда не должны.

Мы видим, что та работа, которую Бог

совершает в истории творения в Бытие – работа по установлению границ. В хаосе, на земле, которая была «безвидна и пуста», в бурных водах Бог определяет границы: между светом и тьмой, днем и ночью, землей и водой, флорой и фауной всех видов, мужчиной и женщиной и даже между работой и отдыхом.

Первоначальная ложь подвергала испытанию границы, установленные Богом. Дерево познания добра и зла было границей, которая на самом деле предоставляла свободу выбора. Враг поставил под сомнение свободу и изобразил границы (между деревьями, Богом и человеком), как негативное явление, перефразируя разговор и создавая условия для подозрения и восстания. С тех пор у людей строятся непростые отношения с границами.

НАХОЖДЕНИЕ БАЛАНСА

Тело Христово также не застраховано от проблем в отношении границ. Отсутствие четких здоровых границ идет в разрез с намерениями Бога.



Мы видим, что та работа, которую Бог совершает в истории творения в Бытие – работа по установлению границ.

К сожалению, отсутствие границ в церковной работе часто воспринимается как признак героизма. От пасторов, пресвитеров и руководителей отделов часто ожидается, что они будут доступны 24 часа в сутки 7 дней в неделю; в противном случае их считают непосвященными. Христианские отношения должны строиться на любви, уважении и жертвенном служении, но отдавать все время, сверх наших возможностей – это опасно. Те, кому трудно говорить «нет», постепенно выгорают и затаивают обиду на других и церковь. Контролирующие люди (не принимающие ответ «нет») часто имеют власть в церковных советах или влияние среди общины, поэтому никто не хочет вступать с ними в конфликт.

Это может создавать множество проблем на уровне местной общины. У адвентистов есть ограничения в диете и поведении, которые накладывают границы на внешние вещи. Эти границы защищают нас и во многих случаях являются положительными. Они показывают также, кто находится внутри, вне или на границах. К сожалению, их легко навязать другим, и это часто дает ложное чувство достижения чего-либо или нахождения в хороших отношениях с Богом, потому что мы остаемся в рамках поведенческих границ. Это работает.

Мы также боремся с границами в отношениях. Мы стараемся избегать межличностных конфликтов, боимся устанавливать ограничения на контролирующие или манипулирующие нечестные элементы (из-за страха

показаться нелюбящими) и часто путаем призыв быть творцами мира со стремлением сохранять мир. Проблема заключается в том, что мы страдаем, когда не соблюдаем наши собственные границы: нам не хватает умеренности, заботы о себе, личной духовной дисциплины. Мы сосредотачиваемся на внешних, утрачивая внутренние и межличностные. Мы навязываем внешние границы тем, с кем мы не установили межличностных границ.

Иисус оставлял толпу (Лк. 4:30-32; 9:18). Он создавал границы вокруг Своей работы. Когда Моисей выгорал, его тестя порекомендовал ему делегировать полномочия и установить границы, потому что Моисею было трудно сказать «нет» (Исх. 18:17-23).

Петр отвел Иисуса в сторону, чтобы «откорректировать Его путь» – он имел другие представления о том, как все должно работать и хотел контролировать Иисуса. Он переступил границы. Иисус обратился к нему, отметив, что Петр больше думает «не о том, что Божие, но что человеческое» (Мф. 16:22, 23)

Границы – это огромная слепая зона для нас. Я молюсь, чтобы мы могли учиться на примере Иисуса, Моисея и других библейских лидеров, а также погружаться в свои собственные личные размышления и самоанализ в отношении того, в чем могут заключаться наши проблемы с границами. Надеюсь, тогда мы сможем стать церковью, наполненной уравновешенными, здоровыми, любящими личностями. ■

Первоначальная ложь подвергала испытанию границы, установленные Богом

Джаррод Стакелрот – редактор Adventist Record, официального журнала новостей и жизни Южно-Тихоокеанского Дивизиона Церкви адвентистов седьмого дня. Adventist Record был основан в 1898 году и издает примерно 24 000 экземпляров журнала для распространения среди членов церкви АСД в Австралии, Новой Зеландии, Папуа Новой Гвинеи и Тихоокеанских островах. Эта статья первоначально была опубликована в выпуске от 27 июня 2018 года.



У вас есть мыло?

«ОНО НЕДОРОГОЕ, ЛЕГКО В ИСПОЛЬЗОВАНИИ И МОЖЕТ СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ»

Вопрос: Какой самый эффективный способ предотвращения болезней и их распространения?

Ответ: Мытье рук.

«Если вы неправильно ответите на этот или подобный вопрос в любом тесте, вы автоматически не сдадите тест». Будучи студентом медицинского факультета, мы слышали эту фразу более, чем один раз, от наших наставников на протяжении программы обучения. Многих из нас учили с детства необходимости и пользе частого мытья рук, и все же так легко отклониться от того, что рекомендуется. Наука ясно показывает, что можно спасти бесчисленное количество жизней

и избежать множество проблем со здоровьем благодаря частому мытью рук с мылом и водой.

НЕВИДИМЫЕ ВРАГИ

Они везде – на дверных ручках, поручнях, рукопожатиях, столах, кухонных столешницах, тележках и вещах в магазинах, на работе, в самолете и на руле автомобиля, в туалете, грязном белье дома, чихании и кашле вокруг нас и так далее. Поскольку мы не видим их и обычно не чувствуем их запаха

«Настоящая жизнь любого человека состоит из работы, солнца, упражнений, мыла, свежего воздуха и счастливого довольного духа» Лилли Лэнгтри.

на наших руках, коже и одежде, мы склонны забывать, что они реальны и очень опасны. «Настоящая жизнь любого человека состоит из работы, солнца, упражнений, мыла, свежего воздуха и счастливого довольного духа» Лилли Лэнгтри.

Микробы, эти микроскопические организмы, которые переносят вредные бактерии и вирусы, могут вызывать многие заболевания, такие как: простуда, грипп, COVID-19, желудочно-кишечные расстройства и заболевания желудочно-кишечного тракта, глазные и кожные инфекции и многое другое. Возникающие болезни могут нарушить нормальную повседневную жизнь из-за вынужденных пропусков на работе и в школе, потерь дохода, госпитализаций, эпидемий и смертей.

КОГДА ПРИХОДИТ БОЛЕЗНЬ
В целом, большинство из нас могут извлечь пользу для здоровья от ежедневного купания, которое способствует улучшению кровообращения, очищению организма от токсинов и загрязнений, накапливающихся на коже. Однако поддержание чистоты еще более важно во время болезни.

Кашель, чихание, высокая температура, боли и общий дискомфорт указывают на то, что человек подхватил инфекцию. Теплый очищающий душ может принести облегчение, когда человек чувствует себя хуже всего. Токсины, которые накапливаются в закупоренных порах, вымываются, заложенность проходит и улучшается кровообращение, что способствует работе иммунной системы. Температура может снизиться, мышцы расслабятся и

симптомы облегчатся. После этого можно постелить новое чистое постельное белье и надеть комфортную одежду, таким образом разум успокаивается от дискомфорта, вызванного болезнью.

ПОЧЕМУ МЫЛО?

Мыло существует уже тысячи лет. Еще до того, как люди познакомились с процессом производства мыла, они обнаружили, что соединение некоторых материалов с водой очищает лучше, чем простая вода. Мыло изготавливается из растительных или животных жиров или масел, которые при соединении с раствором щелочного металла превращаются в особый тип жирных кислот и соли. Мытье только водой не является эффективным для устранения микробов, которые мы приобретаем при контакте с многочисленными загрязненными поверхностями ежедневно. Однако, поскольку мыло представляет собой смесь жирных кислот и соли, при смешивании с водой оно становится пеной и таким образом позволяет расщеплять грязь, масла, химикаты, которые присоединяются к натуральным маслам нашей кожи, позволяя смыть все это водой при полоскании.

По всей видимости не существует никакой значительной пользы использования антибактериальных мыльных продуктов по сравнению с обычным мылом и водой. Некоторые исследования показывают, что частое использование антибактериального мыла может со временем способствовать развитию устойчивости к



У вас есть мыло?

антибиотикам. При отсутствии мыла и чистой проточной воды, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе или салфетки с содержанием спирта не менее 60 процентов. Однако лучшим и наиболее эффективным способом удаления всех видов микробов и химических веществ с ваших рук по-прежнему остается мытье с мылом и водой.

КОГДА МЫТЬ

Важно мыть руки в следующих ситуациях:

- После возвращения домой из магазинов, посещения людей, церковных встреч или собраний
- В начале и в конце процесса приготовления еды
- Перед едой
- После игры с животными
- После посещения туалета
- После чихания, кашля или высмаркивания
- После прикосновения к грязному белью
- После работы в саду или уборки помещения
- До и после посещения болеющего человека
- Всякий раз, когда вы чувствуете, что ваши руки могли касаться загрязненной поверхности с микробами

ПРАВИЛЬНЫЙ МЕТОД

- Смочите руки чистой водой
- Нанесите твердое, порошковое или жидкое мыло
- Потрите руки до получения пены
- Массируйте руки не менее 20 секунд (Спойте песню «С днем рождения» два раза – это будет приблизительно 20 секунд)
- Ополосните чистой водой

*«Чудесно и благоговейно создал Творец человеческий организм, и Он повелевает нам постоянно изучать его, понимать его нужды и делать со своей стороны все, чтобы уберечь тело от всякого вреда и осквернения»
(Эллен Уайт, Служение исцеления, 271)*

- Высушите чистым полотенцем, бумажным полотенцем, феном или на воздухе

НАКОНЕЦ...

Простое действие мытья рук, купание с мылом и водой, ношение чистой одежды – проверенные, эффективные и простые способы устранения вредных бактерий и вирусов с наших рук и тела. Тем самым мы защищаем себя и других от воздействия и распространения микробов и болезней.

«Чудесно и благоговейно создал Творец человеческий организм, и Он повелевает нам постоянно изучать его, понимать его нужды и делать со своей стороны все, чтобы уберечь тело от всякого вреда и осквернения» (Эллен Уайт, Служение исцеления, 271).

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Эллен Уайт, Служение исцеления, с. 276

www.webmd.com/parenting/ss/slideshow-parenting-stop-germs

www.defeatdd.org/blog/how-does-soap-actually-work

www.cdc.gov/handwashing/faqs.html

www.webmd.com/a-to-z-guides/ss/slideshow-hiding-laundry

www.thehealthsite.com/diseases-conditions/top-11-reasons-you-need-to-bathe-everyday-sh214-119937/

www.waterpik.com/shower-head/blog/benefits-of-hot-shower-when-sick/

Рей Ли Купер – дипломированная медицинская сестра. У нее и ее мужа Лоуэлла двое взрослых женатых детей и три очаровательных внука. Большую часть своего детства она провела в Восточной Азии, а затем вместе мужем работала миссионером в Индии на протяжении 16 лет. Она любит музыку, творчество, кулинарию и чтение.

ПУТЬ К САМОСОСТРАДАНИЮ

КАК ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ С ТОЙ ЖЕ ЛЮБОВЬЮ, С КАКОЙ МЫ ОТНОСИМСЯ К ДОРОГИМ НАМ ЛЮДЯМ?

Я ДЕРЖАЛА КРУЖКУ травяного чая обеими руками и слезы наполняли мои глаза. Знакомая, с которой я разговаривала, сидела, наклонившись вперед – уперевшись локтями на свои колени, ее руки были скрещены. Моя близкая подруга внезапно умерла всего несколько недель назад, и я пребывала в глубокой скорби. После того, как я выговаривалась в течение некоторого времени, я сделала паузу. Моя собеседница нежно сказала: «Ты должна проявить к себе немного сострадания». Я помню то ощущение, будто время остановилось. Я

подумала, что я не знаю, что она имеет в виду.

СЕРДЦЕ САМОСОСТРАДАНИЯ

Как только я вернулась домой в тот день, я открыла свой компьютер и стала искать результаты по запросу «самосострадание». Будучи профессором колледжа, я была удивлена, что я не слышала этого термина раньше. Я выросла в церкви и посещала адвентистские школы до колледжа, слышала много о сострадании к другим на библейских уроках, проповедях и субботней школе. Но сострадание по отношению к себе? Меня такому не учили, и данная идея никогда не приходила мне в голову.

Я исследовала онлайн библиотеки и книжные магазины. Я читала все научные материалы, которые могла найти. Мне потребовалось немного времени, чтобы выявить два вопроса, которые лежат в основе сострадания к себе: «Что мне нужно в моменты страдания? Как я могу относиться к себе с такой же заботой, с какой я отношусь к любимым людям?»

ГРАНИЦЫ СОЧУВСТВИЯ И СОПЕРЕЖИВАНИЯ

В начале моего пути к состраданию к себе мне пришлось заново узнать разницу между сочувствием и сопереживанием.

Сочувствие – это чувство жалости и печали с примесью снисходительности к боли другого человека. Оно позволяет нам почувствовать жалость к другому человеку. Мы держим дистанцию, не вмешиваемся и надеемся, что все будет хорошо. Поэтому «сочувствие приводит к разделению», говорит исследователь уязвимости и чувства обиды доктор Брене Браун.

Напротив, сопереживание обозначает чувствовать вместе с другим человеком. Мы начинаем смеяться, когда видим смеющихся детей, или плакать, когда плачут другие. «Сопереживание», - объясняет доктор Браун, - «подпитывает связь», поэтому это должно быть хорошо, не так ли? Да, но у него есть пределы. Сопереживание с другими, особенно тяжелые эмоции, такие как горе, одиночество, гнев – может привести к подавленности, направляя нас обратно в более удобное положение сочувствия.

Если вы только начинаете практиковать сострадание к себе, ради эмоциональной



СОВЕТЫ, С ЧЕГО НАЧАТЬ

Если вы только начинаете практиковать сострадание к себе, ради эмоциональной безопасности важно знать, что вы можете испытать обратную тягу. Метафора происходит из опытов пожаротушения. Когда огонь потребляет кислород в комнате или доме и открыта дверь или окно, новая подача кислорода создает вспышку пламени. Подобно этому, когда мы внезапно начинаем относиться к себе с большей теплотой и пониманием, чем мы привыкли, мы можем почувствовать себя хуже на какое-то время. «Любовь открывает все, не похожее на нее!» – это выражение хорошо описывает опыт. Если вы заметили эмоциональную обратную тягу по мере практики приводимых ниже практик, то стоит снизить темп, сделать перерыв или поговорить с профессионалом прежде, чем приступить снова.

ПРАКТИКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Ниже приводятся некоторые практики, которые помогут вам начать развивать сострадание к себе. Помните, если вы испытываете эмоциональную боль, снизьте темп, сделайте перерыв или поговорите с кем-то, кто может поддержать вас.

Утешающее прикосновение. Мы знаем, что у детей, которым не уделяется должного внимания, часто наблюдается замедление по типичным маркерам развития. Их нужно держать на руках, качать и играть с ними. Бог создал нас такими, мы нуждаемся в приветственном и уместном прикосновении не только будучи младенцами, но и на всей продолжительности жизни. Имея это в виду, пробуйте различные способы использования своих рук для утешения себя. Некоторые из нас делают это автоматически. Одна рука на щеке, обе руки на щеках, одна или две руки на сердце, сложенные на коленях руки, одна рука на сердце и другая на желудке, сложенные на груди руки или нежное объятие. Что из этого относится к вам? Если вы не можете использовать ваши руки, попробуйте представить другие варианты, как ваш мозг и тело откликаются даже просто на наше воображение.

Написание письма. Для того, чтобы помочь нам относиться к себе также, как мы отнеслись бы к другу, особенно, когда он испытывает боль, попробуйте написать сострадательное письмо самому себе от имени того, кто любит вас глубоко, в отношении той трудной ситуации или опыта, который вы испытываете прямо сейчас или который был недавно. (Не выбирайте что-то очень болезненное. Мы должны начинать с малого). Человек может быть родителем, бабушкой или дедушкой, супругом, близким другом или Иисусом. Найдите тихое место, где вы можете писать от руки, печатать или диктовать письмо. Что бы этот любящий вас человек сказал вам в этой ситуации? Как бы он это сказал?

Детское фото. Найдите свою детскую фотографию или попросите кого-то помочь вам сделать это. Если ее еще нет в распечатанном виде, распечатайте ее и поставьте в рамку. Поместите ее на прикроватной тумбочке или на рабочем столе – там, где вы можете часто ее видеть. (Если у вас есть проблемы со зрением, возможно, кто-то из родственников или друзей может описать вам то, каким вы были ребенком). Меняет ли ваш возраст что-либо в вашей внутренней ценности в глазах Бога? Совсем нет. Потому что вы – дитя Божие в любом возрасте, вы также достойны любви, заботы и сострадания сейчас, как и тогда. Память об этом может помочь вам быть немного добрее к себе, когда вы встречаетесь со сложностями в жизни.

Чтение Библии. Откройте 1 Коринфянам 13:4-8 в вашей Библии. Мы часто слышим, как этот отрывок читается на свадьбах, или понимаем его в качестве руководства к тому, как проявлять любовь к другим. В этот раз прочитайте отрывок, подразумевая сострадание. Проявление терпения, доброты, надежды и доверия к себе – это то, что преображает. Почувствуйте теплоту этого отрывка, когда вы осознаете, что можете дать себе ту же любовь и заботу, которую вы желаете дать другим, и которую Иисус безвозмездно дает вам.



Мы часто более строги к себе, чем к другим.

безопасности важно знать, что вы можете испытать обратную тягу. Метафора происходит из опытов пожаротушения. Когда огонь потребляет кислород в комнате или доме и открыта дверь или окно, новая подача кислорода создает вспышку пламени. Подобно этому, когда мы внезапно начинаем относиться к себе с большей теплотой и пониманием, чем мы привыкли, мы можем почувствовать себя хуже на какое-то время. «Любовь открывает все, не похожее на нее!» – это выражение хорошо описывает опыт. Если вы заметили эмоциональную обратную тягу по мере практики приводимых ниже практик, то стоит снизить темп, сделать перерыв или поговорить с профессионалом прежде, чем приступить снова.

СОПЕРЕЖИВАНИЕ + ДЕЙСТВИЕ = СОСТРАДАНИЕ

Когда сопереживание другим побуждает нас облегчить страдания, это и есть сострадание. Библия говорит нам, что Иисус пришел, чтобы умереть за нас и освободить нас от наших грехов. Почему Он это сделал? Потому что Он любит нас (Ин. 3:16). Потому что Он имеет сострадание к нам. Бог был тронут болью, которую грех принес в нашу жизнь, и Иисус пришел с Небес на Землю, чтобы облегчить и, в конечном итоге, прекратить наши страдания.

ПРОЯВЛЕНИЕ СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ

Самосострадание, таким образом – это стремление относиться к себе так, как мы бы относились к тому, кого любим и о ком заботимся, особенно, когда он испытывает боль. Звучит просто, но часто мы более строги к себе, чем к другим. С чего же нам начать?

По мнению исследователей в области сострадания к себе, мы в первую очередь должны обращать внимание на то, когда нам больно. В современном занятом мире легко отодвинуть сложные чувства в сторону и даже игнорировать эмоциональную, физическую или духовную боль. Но мы не можем позаботиться о том, что мы не признаем. Сострадание к себе начинается с честности с самим

собой в отношении боли. В такие моменты я успокаиваю себя выражением: «Это нормально – быть не в порядке».

Затем полезно осознать, что каждый из нас может потерять работу, заболеть раком или совершить серьезную ошибку. Когда мы видим, что мы не уникальны в своих человеческих проблемах и недостатках, мы с большей вероятностью будем проявлять тепло и понимание по отношению к себе. Доброта к себе – это не позволение себе «соскочить с крючка», страдание в одиночестве или оправдание. Скорее доброта к себе побуждает вносить изменения, просить о помощи или брать на себя ответственность и исправлять ситуацию.

Затем мы можем напомнить себе, что мы – это не наши чувства. Эта часть сострадания к себе – возможно, самая трудная. Она схожа с признанием того, что мы грешим или «промахиваемся», но мы не являемся грехом. Другими словами, если мы делаем что-то плохое, это не обозначает, что мы плохие. Аналогичным образом, чувство горя, одиночества или гнева, или любая другая сложная эмоция, не определяет, кто мы есть. Вместо этого мы можем рассматривать эти чувства в контексте мудрости, которую можем получить из них. Горе может побуждать замедлить темп жизни и получить исцеление. Одиночество может побудить нас искать человеческую связь. Гнев может предупреждать нас о нарушенных границах, которые нуждаются в большей защите.

ИИСУС – ПУТЬ К СОСТРАДАНИЮ К СЕБЕ

Мое постепенное становление более любящей и заботливой по отношению к себе способствовало улучшению моего психического и физического здоровья, а также помогло мне быть более понимающей и благосклонной к другим. Более того, это позволило мне увидеть и испытать Иисуса в новом свете.

Благодаря пониманию самосострадания теперь я читаю о земной жизни Иисуса с новой перспективы. Когда Он отдыхал, ел с друзьями, противостоял искушениям и обману сатаны в пустыне, Он относился к Себе с состраданием. Что нужно мне в такие моменты страдания? Когда Иисус пригласил своих близких учеников пойти с Ним в Гефсиманский сад и попросил их бодрствовать в молитве, пока Он проводит время наедине с Богом Отцом недалеко от них, Он предлагал Себе то, в чем нуждался, чтобы подготовиться ко кресту.

Иисус – наш пример во всем, в том числе и в том, как нужно относиться к себе. Практика сострадания к себе помогает мне и может помочь вам заметить, насколько жестоки люди по отношению к себе. Напротив, Иисус предлагает нам сострадание, а не жестокость. Вот почему Он – Эммануил, что означает «с нами Бог». Тем больше причин принять себя, как драгоценных личностей, какими создал нас Бог. Сам Иисус – наш путь к самосостраданию.

Таня Р. Кокран, доктор науки, является профессором английского языка и коммуникации в Union College в городе Линкольн, штат Небраска



Смена РОЛЕЙ

ОДНАЖДЫ ВАШ СУПРУГ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗБРАН АДМИНИСТРАТОРОМ ИЛИ ДИРЕКТОРОМ ОТДЕЛА, ПРЕДОСТАВЛЯЯ ВАМ ТАКЖЕ НОВУЮ РОЛЬ

Когда моему мужу было предложено стать президентом Конференции Северной Англии, я не имела представления, что будет требоваться от меня. Мои знания были основаны только на стороннем наблюдении за женами предыдущих президентов. К счастью, более 20 лет назад, когда мой муж только был призван на служение, я боролась с Богом и искала Его искренне, спрашивая: «Что Ты ожидаешь от меня?» Мной был получен ответ: «Будь христианином (любви Христа)». Эта мантра поддерживала меня на протяжении многих лет и стала еще более актуальной в моей новой роли.

Одно из моих первых наблюдений заключалось в том, что мой муж полностью поглощен работой. Если бы в сутках было больше 24 часов, они бы все были заполнены делами. Роль президента является всепоглощающей. Поскольку я – супруга со своей собственной карьерой в высшем руководстве, мы могли бы легко стать кораблями, которые проплывают мимо друг друга ночью. На самом деле, мы вероятно такими и были первые три года. Пандемия КОВИД-19 буквально свела нас под одну крышу, когда мы совершали видеозвонки по работе из разных комнат. Тем не менее, она позволила нам иметь особые моменты единения, разговоров, совместных приемов пищи, прогулок и молитв.

С новой должностью возникает необходимость путешествия по конференции. Субботы могут представлять в определенном роде кочевой образ жизни, когда мы двигаемся от одной общины в другую. Я восприняла этот аспект моей роли спокойно. Ведь это давало мне и моему мужу

Вера в обетования Божьи всегда помогла мне.

возможность проводить время вместе, когда мы путешествовали, и мне нравилось встречать знакомые лица, а также знакомиться с новыми людьми. Особой радостью было видеть формирование и организацию новых общин и групп; мне нравилось узнавать их историю и видеть, как Бог ведет их. Посвященность членов церкви, отдающих себя на служение под руководством Святого Духа действительно укрепляла мой дух.

Особенные дни, такие как мероприятия в конференции, унионе или дивизионе, могут быть удивительными. Я видела церковь с разных перспектив, и мое понимание возрастало по мере того, как я видела, как миссия и стратегия воплощаются на международном, национальном, региональном или местном уровне. У таких мероприятий есть и обратная сторона, поскольку супруга президента может оказаться в центре внимания. Вы можете не знать людей, но они определенно знают вас.

Будучи интровертом, мне комфортно находиться в своих собственных мыслях и размышлениях, но я также могу быть гибкой и переходить в режим экстраверта. Однако свет прожекторов истощает мою энергию, и мне необходимо найти уединенное место и перезарядить батарейки. Самоанализ и понимание своего собственного стиля и предпочтений имеют решающее значение для того, чтобы справиться с опытом нахождения в центре внимания. При самоанализе внутренний критик может

поднять свою уродливую голову. Тогда враг может попытаться обескуражить вас. Все совершают ошибки, и в моем слабом состоянии вера в обетования Божьи всегда помогла мне.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Иногда меня спрашивают: «Каково это, быть женой президента?» Мой ответ такой: «Когда вы находитесь в местной общине, в ней есть радости и проблемы. Можете ли вы представить это, умноженное на все общины миссии, конференции, униона или дивизиона?»

Ваш муж будет нести груз, который может нести только Христос, великий Носитель бремени. Я всегда имею полную уверенность в своем муже и его лидерских способностях, будь то в качестве президента или пастора. Когда сатана пускает стрелы (а они обязательно придут), необходимы слова поддержки, подобно тому, как Иисус поддерживал Своих последователей. Иногда ваш супруг захочет поделиться своими мыслями, и в такое время слушайте и внимайте, а затем вместе приносите это к алтарю. Доверие никогда не может быть подорвано.



*Я должна
была
вступить
за моих
детей.*



Бывает также, что другие пасторы или члены церкви хотят высказать свое мнение по работе конференции. Эти предложения могут быть весьма тонкими или очень открытыми. В моей профессиональной карьере я имела опыт работы в пропитанной политикой обстановке в национальных и местных медицинских и правительственных организациях. Таким образом мой профессиональный опыт способствовал тому, что я не вовлекаюсь в токсичные разговоры или окружение. Вместо это я сохраняю спокойствие и ищу совет в Слове Божьем.

Ваше влияние на детей невозможно переоценить независимо от их возраста, но особенно оно сильно, когда они все еще зависят от вас. Несколько исследований указывают на давление, которому подвергаются дети пасторов, а также на высокий уровень поведенческих проблем и ухода из церкви из-за завышенных ожиданий и общественного

внимания. Такая статистика касается всех деноминаций. Как жена президента, я должна была вступаться за моих детей. Были определенные случаи и события в жизни моих детей, когда были необходимы оба родителя, и это присутствие не подлежало обсуждению. Оба наших ребенка меняли учебные заведения в течение семестра, и поддержка отца была необходима. Равновесие было достигнуто, потому что у нас исторически сложились способы совместной работы и поддержки наших детей. К счастью, хотя время было ограничено, наши устоявшиеся способы работы оставались приоритетными.

Будучи женой президента, вы скорее всего посетите съезды Генеральной Конференции, униона или конференции. Я поняла, что это важное дело. Я постилась и молилась лично, с моим мужем и с близкими друзьями, чтобы была исполнена воля Божия. Господь послал мне на сердце и разум библейские тексты, которые поддерживают меня. Я не обязана была сидеть на съездах с самого начала до конца, но я делала это, потому что я хотела быть рядом с мужем. Каким бы ни был исход, понимайте Божий план для вашей жизни. Мой совет: не вовлекайтесь в политику (см. пример Иисуса в Евангелии от Матфея, 22 главе). Кроме того, в Божьем присутствии «полнота радостей»; по Его правую руку «блаженство вовек» (Пс. 15:11).

Анжела Джексон живет в Англии и является женой бывшего президента конференции и матерью двоих детей. По профессии она ведущая медицинская сестра, наставник и инструктор. Она говорит: «Я бы хотела создать ресурс для супругов президентов и других лидеров. Готовы ли вы поделиться своими размышлениями, мудростью, смешными историями и открытиями? Если да, пожалуйста, пришлите их мне на адрес электронной почты: ajackson17@hotmail.com. Все ответы будут конфиденциальными и анонимными. Вместе давайте изменим статус кво, переломим ситуацию и создадим ресурс, который может помочь супругам, поддерживающим руководителей церкви».

НОВОСТИ С ПОЛЕЙ

Восточный Центрально-Африканский Дивизион

In August 2022, a graduation was held for ministerial В августе 2022 года состоялся выпуск супругов пасторов в Центральной и Южной Конференциях Рифт-Валлей. Присутствовали пасторы и дети пасторов, пасторы подарили своим женам цветы. Непрерывное образование внесло большой вклад в командное служение в семьи пасторов.



Жены пасторов выпускаются с программы непрерывного образования в Кении



Пасторы были помощниками в ходе выпуска



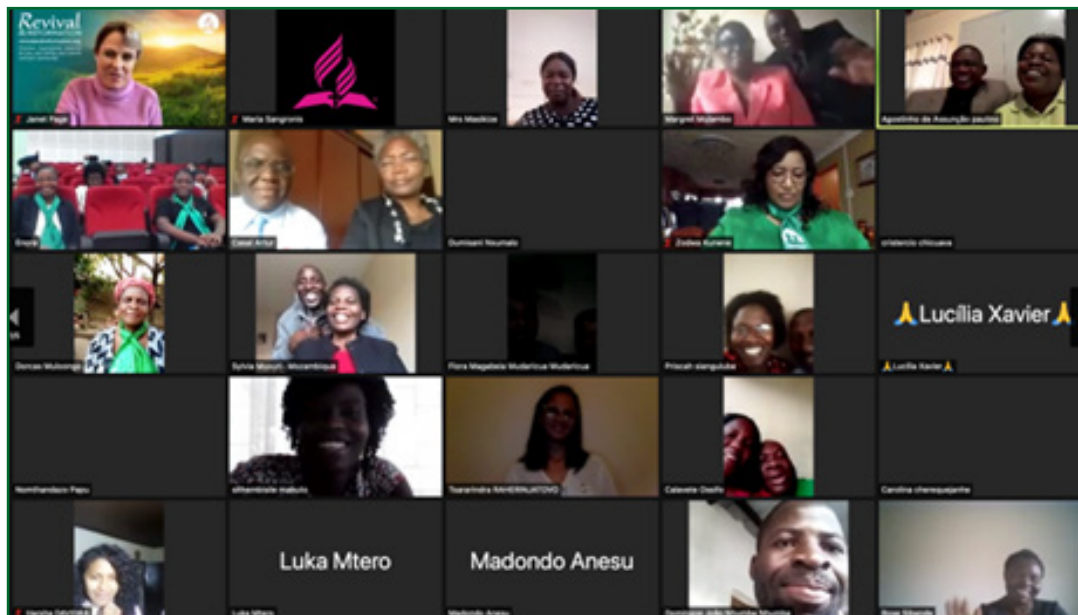
В июле 2022 прошел конгресс детей пасторов в Северо-Восточной конференции Конго

Интерамериканский Дивизион



18 ноября 2022 пасторы и их супруги встретились в Сальвадоре. Рамон и Аврора Кэнэлс принимали участие в программе посвящения этой особой группы.

Южный Африканско-Индоеокеанский Дивизион



Джанет Пейдж встретила с Индоеокеанской Унионной Конференцией через Zoom.

Южный Азиатско-Тихоокеанский Дивизион

Оратай Чуресон, бывшая координатор ассоциации «Жена пастора» дивизиона, в сотрудничестве с Адвентистским всемирным радио проводит программу. Было крещено более 1000 человек в Миндоро, Филиппины. Они славили Бога за все Его руководство и благословения евангельских усилий.



Крещение, проведенное в Миндоре, Филиппины, в прошлом году

Западный Центрально-Африканский Дивизион

В феврале 2022 года дивизион провел первую встречу для военных капелланов и их супругов в церкви АСД в Гане. Такая встреча будет проходить каждый год для решения особенных вопросов пасторских семей среди военных. Молитесь за служение капелланов в Африке.



Капелланы и супруги встретились вместе на курорте в Гане.



В феврале 2022 года жены пасторов Камерунской Унионной миссии провели встречу в Ниамвуду, деревне в Конференции Ньонг-Афамба. Они пожертвовали пластиковые стулья местной общине.



В апреле 2022 года прошла встреча семей пасторов Унионной Миссии Восточного Сахеля в Котону, Бенин.



В марте 2022 года жены пасторов сектора Квадасо провели встречу, на которой они молились, общались и практиковались в изготовлении жидкого мыла



18 апреля 2022 года жены пасторов Северного Ганского Униона провели встречу на территории университета Веллей-Вью



В марте 2022 года жены пасторов Центральной Ганской Конференции провели встречу и пожертвовали пластиковые стулья местной адвентистской церкви.



18 апреля 2022 года жены пасторов Южной Ганской Унионной Конференции провели их встречу в адвентистском колледже в Кофоридуа. Такие встречи проводятся раз в два года. В последнюю субботу они организовали классы СШ



КТО Я?



1. Прежде, чем вы с вашей семьей начнете выполнять задания по поклонению, вырежьте фигуры или найдите объекты, чтобы сделать картонный венок. Вырежьте два одинаковых круга (30 см диаметром) из гофрированного или жесткого картона. Вырежьте в каждом из них меньший круг в центре, чтобы получить форму венка шириной примерно 5 сантиметров. Склейте два 30 см круга вместе, чтобы венок получился более прочный.
2. Напишите или вырежьте буквы своего имени и приклейте на венок свое имя
3. Вырежьте различные фигуры или подготовьте предметы, предлагаемые в каждом упражнении. Наклеивайте их на венок, чтобы они напоминали вам о том, как сильно Бог любит вас! Добавьте другие фигуры и кусочки, чтобы венок содержал ваши любимые цвета.

Прочитайте Псалом 138:13-18

1. Используйте любые подручные или природные материалы, которые у вас есть, чтобы сделать модель человека. Бог использовал глину, чтобы создать Адама.
2. Каково это – пытаться сделать что-то, похожее на человека? Весело? Трудно? Разочаровывающе? Захватывающе? С какими трудностями вы столкнулись, когда пытались это сделать? Всякий раз, когда я пытаюсь сделать человека из глины, я очень рада, что Бог создал нас такими красивыми, и мы не выглядим, как смешные, однобокие модели!
3. Прославьте Бога вместе за то, что Он создал нас с искусно продуманными деталями во всех отношениях. Когда вы уделяете время созданию чего-то особенного, вы очень дорожите своим творением, и Бог ценит вас, потому что вы с любовью сделаны Им.
4. Приклейте свою маленькую фотографию или рисунок себя на ваш венок.



Я ЛЮБИМ БОГОМ

Прочитайте Ефессянам 3:14-19

1. Божья любовь шире, выше и глубже, чем вы можете себе представить! Она большая, как Вселенная, намного больше, чем мы можем когда-либо измерить.
2. Выйдите на улицу в темное место и посмотрите на ночное небо вместе со своей семьей. Попробуйте посчитать звезды. Это невозможно! Представьте себе, что все, что вы можете увидеть во всех направлениях, и все, что вы не можете увидеть, полностью заполнено Божьей любовью к вам. Что вы чувствуете при этом? Вы так любимы Богом, и Он всегда будет вас так сильно любить!
3. Представьте себе, что Бог, Который так сильно вас любит, посылает вам открытку с посланием любви. Найдите чистую открытку или вырежьте открытку из бумаги. На одной стороне нарисуйте рисунок, который напоминает вам о том, как вы любимы Богом, а на другой стороне напишите послание любви, которое Бог мог бы написать вам сегодня.
4. Сделайте форму сердца из того, что вы можете найти в доме. Украсьте, чтобы проиллюстрировать любовь Бога. Прикрепите к своему венку.



Я ПРОЩЕН БОГОМ

Прочитайте Псалом 102

1. Поговорите в семье о том, за что вы, возможно, должны попросить прощения или простить кого-то. Прощение помогает всем чувствовать себя свободными и чистыми!
2. Вырежьте сердце из белой бумаги, чтобы показать, что Бог омывает наши сердца Своим прощением и делает их белее снега. Прикрепите сердечко на ваш венок.

БОГ ИЩЕТ МЕНЯ



Прочитайте Луки 15:3-7 (история о потерянной овце)

1. По очереди прячьтесь в вашем доме или дворе. Прячьтесь как можно лучше и представляйте, что вы потерянная овечка, слишком уставшая, чтобы даже издавать звуки! Каждый должен искать человека, который представляет заблудившуюся овечку. Когда овечка найдена, устраивайте небольшой праздник. Как вариант, насладитесь вкусным напитком или небольшим угощением, спойте радостную песню, чтобы отпраздновать нахождение потерянной овечки.
2. Помните, что вы настолько особенны для Бога, что Он готов делать все необходимое для того, чтобы найти вас, даже если вы чувствуете себя потерянными, Он всегда возвращает вас в безопасное место. Когда Он находит вас, Он так счастлив, что хочет праздновать это!
3. Вырежьте из картона овечку. Наклейте на нее пушистую вату и нарисуйте глаза, уши и копыта. Приклейте к вашему венку.





Я ОДАРЕН БОГОМ

Прочитайте Римлянам 12:3-8

1. Бог дает особые дары каждому человеку, который выбирает следовать за Иисусом. Он дает эти дары, чтобы помочь нам показывать другим людям, насколько Он любит их. Многие дары – это то, что дети могут делать, чтобы благословлять других и показывать им Божью любовь. Например, вдохновение других, помощь, служение, проявление доброты и щедрости к окружающим.
2. Даже если у вас нет денег, вы можете быть щедры в своей доброте, даре времени и приветствии других.
3. Обклейте небольшую коробку обычной бумагой и обвяжите лентой. Напишите имя каждого человека из вашей семьи на сторонах коробки. Если в вашей семье больше шести человек, используйте коробку большего размера или разделите некоторые стороны на две части.
4. Передавайте коробку по кругу и напишите дар каждого человека рядом с его именем. Скажите, когда вы видели проявление данного особого дара от Бога. Вместе возьмите коробку и поблагодарите Бога за дары, которые Он даровал каждому из вас, чтобы благословить вашу семью.
5. Вырежьте из картона форму небольшого подарка. Обклейте его цветной бумагой и обвяжите лентой, чтобы получился бант. Напишите ваши дары от Бога на оберточной бумаге и приклейте к венку.



Я ПРИНЦ ИЛИ ПРИНЦЕССА В ЕГО ЦАРСТВЕ

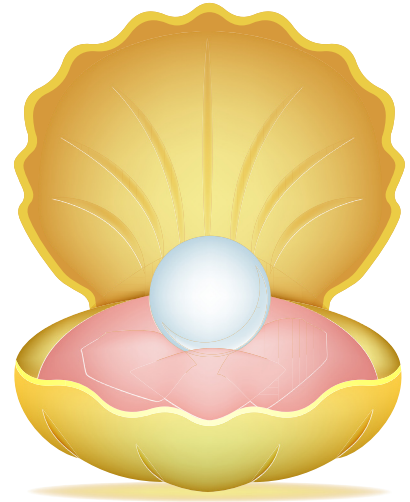
Прочитайте Римлянам 8:17

1. Мы наследники Бога, вместе с Иисусом! Это делает нас принцами и принцессами в Царстве Божием! Вы принцессы и принцы прямо здесь и сейчас!
2. Что вы знаете о принцах и принцессах? Что они делают? Где они живут? Как они заботятся о других? Самые лучшие принцы и принцессы очень добрые и вежливые к другим людям, они делают все возможное, чтобы поддерживать тех, кто испытывает трудности, работая с благотворительными организациями и организациями помощи.
3. Нарядитесь в принцев и принцесс – даже мама и папа могут присоединиться, если захотят! Затем вместе поужинайте и обращайтесь друг с другом, словно вы все находитесь в королевской семье, потому что мы все в королевской семье Бога. Как роль принца и принцессы меняет ваше отношение к себе и другим?
4. Вырежьте корону из золотого картона или используйте белую бумагу и раскрасьте ее в желтый цвет, чтобы получилась красивая корона. Напишите свое имя внизу короны и приклейте ее на ваш венок.

Я ДРАГОЦЕНЕН ДЛЯ БОГА

Прочитайте Матфея 13:45, 46

1. Вы можете думать, что вы всего лишь крошечный человек, но для Бога вы особенно драгоценны! Самые знаменитые и великие люди на земле не более ценны для Бога, чем новорожденный младенец или такой ребенок, как вы.
2. Мы часто читаем историю о человеке, который продал все, чтобы купить жемчужину, и представляем, что мы являемся тем человеком, и должны отдать все, что у нас есть. Но мы также можем читать эту историю, представляя, что Бог – этот человек и мы драгоценны, словно жемчужины. Он ищет нас, копает, и когда Он находит нас, то готов отдать все, чтобы спасти нас!
3. Найдите в своем доме что-то маленькое, похожее на жемчужину, например, бусинку, пуговицу, камешек или даже сухую белую фасоль.
4. Найдите старый поднос или большую неглубокую коробку. Пусть кто-то из взрослых наполнит ее песком, компостом или сухой землей, а затем спрячет «жемчужину» в коробке так, чтобы ее не было видно.
5. По очереди доставайте из коробки по одной ложке грязи и смотрите, сможете ли вы найти «жемчужину». Когда найдете, вы должны побежать и найти несколько ваших лучших игрушек или вещей и «продать» их маме или папе, чтобы обменять на жемчужину. Ваши родители скажут вам, когда у вас будет достаточно вещей, чтобы обменять на жемчужину. Не волнуйтесь! Они вернут их вам после служения.
6. Вы настолько драгоценны, что Иисус променял небо, чтобы прийти на землю, найти вас и купить вас Своей жертвой, поскольку Он так сильно любит вас!
7. Вырежьте круг из белого или перламутрового картона, чтобы сделать большую жемчужину, которую можно прикрепить к вашему венку. На жемчужине напишите: «Я драгоценен для Бога!»



ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ НАД ВАШИМ ВЕНКОМ

После того, как вы поместили на ваш венок все ваши поделки из упражнений выше, у вас все еще могут остаться некоторые незаполненные места. Вы можете раскрасить их или заполнить цветной бумагой.

Карен Холфорд очень счастлива от того, кем она является в любящих глазах Бога! Ей нравится помогать другим видеть, кем они являются в глазах Бога.



Возрождение
и преобразование

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДЛЯ БОЛЕЕ УГЛУБЛЕННОГО ХОЖДЕНИЯ СО ХРИСТОМ