

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 42 | Выпуск 3\2025



МИР ВО ВРЕМЯ
ШТОРМА

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

Выпуск 3
2025



НА ОБЛОЖКЕ

Штормы бушуют. Увеличивается количество войн. Впереди неопределённые времена. Но Бог рядом. Он дарует утешение, мудрость, пронзительность, исцеление и спокойствие всем израненным, находящимся в замешательстве сердцам. Мы можем доверить Ему свою жизнь – и жизнь всех, кого мы любим. В этом выпуске журнала «Сильнее вместе» вы найдете практические вещи, которые можно сделать, чтобы обрести мир, и напомнить нам, что мы можем обращаться к Богу с любым беспокойством, сомнением и страхом.



SCAN TO READ ONLINE



| СТАТЬИ

- 12 БОРЬБА СО СТРЕССОМ**
Пять стратегий преодоления стресса
Аманда Уолтер
- 13 ЖИВАЯ ЖЕРТВА: АЛТАРЬ ПОКЛОНЕНИЯ**
Самое безопасное место в любых обстоятельствах
Ясмин Станкович
- 22 ПОМОГИТЕ! Я БЕСПОКОЮСЬ СЛИШКОМ МНОГО**
Бог дарует утешение и мир
Шэрон Кэмпбелл-Данверс
- 27 РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ ДОВЕРИЯ**
Всё содействует ко благу
Грейс Эверсли-Джакотт

| ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 03 ОТ РЕДАКЦИИ**
Мы можем доверять нашему Отцу
- 05 ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 06 СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**
Воспитание духовно здоровых детей
- 10 ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**
Обретение мира в тревожные времена
- 17 СТИЛЬ ЖИЗНИ**
Три необходимые вещи в аптечке первой помощи
- 24 ДЕТИ**
Вы блаженны!
- 28 НОВОСТИ С ПОЛЕЙ**

БИБЛЕЙСКИЕ ЦИТАТЫ

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

ИСТОЧНИКИ ФОТО dreamstime.com, freepik, vecteezy.com



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

Координатор Ассоциации «Жена пастора»

Евро-Азиатского Дивизиона –

Светлана Вельгоша

РЕДАКЦИЯ:

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

Исполнительный редактор: Аврора 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

МЫ МОЖЕМ ДОВЕРЯТЬ НАШЕМУ ОТЦУ

ОБРЕТЕНИЕ ПОКОЯ ДЛЯ НАШИХ ДУШ

ГДЕ БЫ МЫ НИ ЖИЛИ В ЭТОМ МИРЕ, мы находимся в зоне военных действий! Наша маленькая планета находится в центре вселенской борьбы, которая длится уже тысячелетия и будет длиться до того великого дня, когда Иисус придет, чтобы спасти тех, кто знает Его как Своего Небесного Отца и лучшего Друга. До тех пор мы должны жить на этом поле боя. Как мы можем сохранить мир среди хаоса и неопределенности?

Только Бог может даровать нам спокойствие, радость, счастье, мудрость, руководство и безопасность. Мы можем обратиться к Нему, когда грустим, смущаемся, разочаровываемся, одиноки, в поисках ответа на вопросы или жаждем мира.

Служение рядом с нашими супругами в зоне военных действий в этом мире может быть захватывающим, полезным и приносящим удовлетворение. Мы также можем сталкиваться с проблемами, которые тревожат, разочаровывают и даже выбивают из колеи. Эти проблемы касаются не только наших общин, конференций или унионов, но и наших детей, стареющих родителей и общества, в котором мы живем. Как мы, как христиане, можем преодолевать эти трудности?

Служение рядом с нашими супругами в зоне военных действий в этом мире может быть захватывающим, полезным и приносящим удовлетворение.



ОТ ТРЕВОГИ К МИРУ

Я до сих пор помню, что чувствовала, когда была маленькой девочкой, катаясь на папиных плечах. Мой отец был высоким, добрым, нежным и в тоже время сильным; его присутствие дарило чувство покоя и безопасности. Хотя я обожала своего отца и безгранично доверяла ему, он не был совершенным; он был грешником, как и все мы. Но он был связан с нашим совершенным небесным Отцом. Если я всем сердцем доверяла своему земному отцу и всегда чувствовала себя в безопасности в его присутствии, то почему же мне порой трудно доверять Своему совершенному небесному Отцу, нашему Творцу и Богу вселенной, ведь только Он один является источником совершенного мира, о котором говорится в Исаии 26:3.

Писание и Дух Пророчества полны практических прекрасных обетований, которые напоминают нам о необходимости обращаться к Богу, когда мы испытываем искушение сомневаться.

Если мы не знаем, каким путем идти, Бог говорит нам: «Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою» (Пс. 31:8).


Если я всем сердцем доверяла своему земному отцу и всегда чувствовала себя в безопасности в его присутствии, то почему же мне порой трудно доверять Своему совершенному небесному Отцу, нашему Творцу и Богу вселенной?

Если мы чувствуем себя подавленными, то читаем: «Вот, Я Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?» (Иер. 32:27).

Если мы чувствуем беспокойство, Библия напоминает, что нужно «не заботиться» (Мф. 6:25) и «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4:4). В стихах 6 и 7 Павел говорит нам, как мы можем радоваться: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».

Если мы чувствуем страх, Иисус успокаивает нас: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Ин. 14:27). Простым языком Давид написал: «Я взыскал Господа, и Он услышал меня, и от всех опасностей моих избавил меня» (Пс. 33:5). Какое великолепное напоминание о том, что Его помощь всегда рядом!

И, наконец, когда мы не можем понять, как все сложится, нам нужно вспомнить Божье заверение: «Мои мысли – не ваши мысли, ни ваши пути – пути Мои, говорит Господь. Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших» (Ис. 55:8,9)

Иисус любит нас вечной любовью и жаждет удовлетворить любую нашу нужду. Сегодня откройте Ему свое сердце, пребывайте в Нем и доверяйтесь Ему, чтобы Он дал вам мужество, силу и мудрость справиться с любыми проблемами, с которыми вы сталкиваетесь в этом беспокойном мире. 

Нэнси Уилсон является женой пастора на протяжении почти 50 лет и считает своими главными ролями – быть женой, матерью и бабушкой



Особые Цитаты

Эллен Уайт

Когда мы берем в свои руки дело, которое нам необходимо совершить, и полагаемся в надежде на успех на собственную мудрость, то взваливаем на себя бремя, которое Бог не возлагал на нас, и пытаемся нести его без помощи Господа. Мы берем на себя ответственность, которая принадлежит Богу, и, по сути, ставим себя на Его место. Нас могут коснуться всевозможные волнения, опасности и потери (а без них в жизни не обойтись), но если мы искренне верим, что Господь нас любит и желает нам только добра, мы перестанем беспокоиться о будущем. Мы вполне доверимся Богу, как ребенок доверяется своим любящим родителям, и тогда наши беды и мучения исчезнут, ибо наша воля растворится в воле Божьей.

Нагорная проповедь Христа, с. 100

Давайте свернем с пыльных, оживленных магистралей жизни и отдохнем в тени Христовой любви. Именно здесь мы сможем почерпнуть силу для борьбы. Именно здесь мы узнаем, как облегчить свой тяжкий труд и перестать беспокоиться, как говорить и петь во славу Бога. Пусть все тружущиеся и обремененные научатся у Христа спокойному доверию. Если они хотят обрести Его мир и покой, то должны сесть в Его тени.

Свидетельства для церкви, т. 7, с. 69

Беспокойство не созидает, а убивает. Единственный способ избежать беспокойства — вручить все скорби Христу. Не будем сосредоточиваться на темной стороне. Будем лелеять бодрость духа.

Разум, характер, личность, т.2, с. 466

«Одно только нужно» для Марфы означало: посвященность, большее стремление узнать о будущем, о вечной жизни, о добродетелях, необходимых для духовного роста. Марфе нужно было меньше заботиться о тленном и больше — о том, что вечно. Иисус хотел научить Своих детей не упускать ни единой возможности приобретать знание, которое умудрит их ко спасению. Дело Христа нуждается в старательных и деятельных тружениках. Для таких, как Марфа, с их усердием, с их готовностью к активной духовной работе, существует огромное поле деятельности. Но пусть они сначала посидят вместе с Марией у ног Иисуса. Пусть старательность, предприимчивость и деловитость будут освящены благодатью Христа — в этом случае человек станет по-доброму влиять на окружающих.

Желание веков, с. 525

Постоянное бодрствование, ревностное посвящение, основанное на любви, необходимы, но они только тогда придут естественно, когда душа через веру будет хранима Божьей силой. Мы не можем сделать ничего, абсолютно ничего, чтобы заслужить Божье благоволение. Мы не должны полагаться на себя и свои добрые дела; но когда, чувствуя себя заблуждающимися, греховными существами, приходим ко Христу, мы можем обрести покой в Его любви. Бог примет всякого, кто приходит к Нему, целиком полагаясь на заслуги распятого Спасителя. Любовь изливается в сердце. Это не экзальтация чувств, но непреходящее спокойное доверие. Любое бремя становится легким, а иго, налагаемое Христом, является благом. Обязанность становится радостной, а жертва — приятной. Путь, прежде казавшийся мрачным, освещается яркими лучами Солнца Праведности. Вот что значит хождение во свете подобно Христу.

Служители Евангелия, с.415



ВОСПИТАНИЕ
ДУХОВНО
ЗДОРОВЫХ
ДЕТЕЙ

ПОМОГИТЕ ИМ ВИДЕТЬ БОЖЬИ ОБЪЯТИЯ
КАК САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

«ВО ВРЕМЯ ПРОПОВЕДИ я хочу, чтобы вы нарисовали картинку Бога. Никто не знает, как Он выглядит, но у большинства из нас в голове возникает картинка, когда мы думаем о Нем. Я с удовольствием посмотрю, как выглядит ваша картинка!» Пастор Боб* так завершил детскую историю в церкви и раздал детям бумагу и карандаши.

Джеймс задумался о том, как нарисовать Бога. «Он будет немного похож на папу, – подумал он. – Добрый и веселый!» Ему нравилось обнимать папу и класть голову к нему на грудь, чтобы почувствовать, как бьется папино сердце. Он нарисовал, как Бог улыбается и говорит: «Я люблю тебя, Джеймс!» Джеймс посмотрел на свою картинку. Ему не терпелось встретиться с Богом однажды в будущем!

Мэри смотрела на свой лист бумаги. Ей было грустно. Мама часто кричала на нее и говорила, что Бог грустит, когда она не слушается. Мама говорила, что Мэри не попадет на небо, если будет продолжать грешить. Мэри изо всех сил старалась, чтобы мама была счастлива, но мама всегда находила что-то не так в ее поведении. Когда мама очень сердилась,

она была Мэри. Мэри боялась Бога. Она никогда не будет достаточно совершенной, чтобы угодить Ему. Когда по ее лицу катились слезы, Мэри нарисовала Бога с сердитым лицом.

КАКИМ ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СЕБЕ БОГА?

Когда вы представляете Бога в своем изображении, видите ли вы улыбающегося, доброго и любящего Отца? Или сердитого и разочарованного Судью, который планирует наказать вас? Кто сформировал ваше представление о Боге? Как то, каким образом Иисус обращался с людьми, меняет ваше неправильное представление о Боге и демонстрирует Его безмерную и милостивую любовь? Когда мы представляем Бога любящим, принимающим, прощающим и утешающим, это помогает нам воспитать своих детей таким путем, который показывает Божью любовь к ним. Когда они испытывают необыкновенную любовь Бога к ним, они с большей вероятностью влюбляются в Него навсегда. Мы любим Бога – и в других тоже – потому что Он первый возлюбил нас (1 Ин. 4:19; Мф. 22:37-39).

ГОВОРИТЬ ХОРОШО О БОГЕ

Дети нуждаются в истинном и здоровом представлении о сильной безусловной Божьей любви к ним. Божья любовь к ним переполнена терпением и добротой (1 Кор. 13:4). Он никогда не оставит Своих детей и не покинет их (Втор. 31:8). Он прощает их грехи и не держит на них зла (Пс. 102:9-12). Он утешает их слезы (2 Кор. 1:3, 4). Когда мы формируем у детей представление о Боге как о добром, сострадательном, прощающем и принимающем Отце, мы помогаем им доверять Ему, когда жизнь становится сложной и тревожной

*Все имена – псевдонимы

Каким вы представляете себе Бога?



(1 Петр. 5:7). Их тревоги успокаиваются, потому что совершенная любовь и страх не могут сосуществовать (1 Ин. 4:18).

Будьте осторожны с историями, которые вы рассказываете детям о Боге, особенно во время детских историй в церкви. Не рассказывайте страшные истории на тему: «Будь уверен, твои грехи тебя найдут!» Рассказывайте им удивительные истории о Божьей необыкновенной милостивой любви к ним, наполняя их удивлением, любовью, радостью и миром (Ис. 26:3).

Когда дети слышат весть о том, что Бог сердится на них или разочарован их поведением, их охватывает страх. Графические истории о последних временах или плакаты с изображением странных зверей могут напугать детей и подростков и вызвать у них чувство тревоги и беспокойства. Когда мы искажаем Бога, чтобы дети подчинились из-за страха, мы говорим им ложь о Божьем характере. Многие молодые люди перестают пытаться угодить этому искаженному образу Бога, потому что невозможно быть совершенным; их охватывает отчаяние. Когда мы искажаем любящий образ Бога, чтобы манипулировать эмоциями и поведением детей, они подвергаются духовному насилию и чаще всего испытывают тревогу, депрессию, чувство вины и даже суицидальные мысли.

ИИСУС ПРИВЕТСТВОВАЛ ДЕТЕЙ

Иисус пришел, чтобы прожить Божью любовь среди

нас. Он принимал маленьких детей! Они бежали в Его объятия, потому что чувствовали себя в безопасности рядом с Ним. Они забирались к Нему на колени, прикасались своими липкими пальчиками и слушали Его прекрасные истории о Боге. Он обнимал их Своими сильными нежными руками и благословлял их любящими словами, которые они никогда не забудут. Он не говорил с ними сурово и не выражал своего разочарования в них. Он никогда не заставлял их бояться, потому что хотел, чтобы они приняли Его в свои детские и невинные сердца. Однако Он сказал очень суровые слова о тех, кто ставит преграды между невинными детьми и их любящим Небесным Отцом (Мф. 18:6).

ПОМОГАЯ ДЕТЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В ДУХОВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ Прежде чем мы сможем помочь детям почувствовать себя в безопасности с Богом, нам нужно самим ощутить безопасность в Божьей любви к нам. Напишите


*Прежде чем
мы сможем
помочь детям
почувствовать себя
в безопасности
с Богом, нам нужно
самим ощутить
безопасность в
Божьей любви
к нам.*

двадцать слов, которые описывают Бога. Что они говорят о вашем понимании Божьего характера? Откуда вы узнали эти представления о Боге? Отражают ли они истину о Нем?

Изучайте Божий характер. Исследуйте множество способов, которыми Бог любит вас. Находите в Библии стихи о Божьей любви и прислушивайтесь к тому, что Бог говорит вам. Затем переписывайте стихи своими словами. Напишите на отдельном листе бумаги каждый плод Духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость и воздержание. Найдите в Библии истории, в которых Бог демонстрирует эти черты. Перечислите, в чем вы преуспеваете, демонстрируя эти плоды в своем воспитании. Напишите конкретные способы, с помощью которых ваше воспитание может показать детям эти плоды и помочь им ощутить эти характеристики в отношениях с Богом.

Составьте алфавит Божьей любви с вашим супругом или семьей. Соберите не менее ста слов, чтобы описать Божью любовь к вам. Сядьте в тишине и позвольте Божьей любви проникнуть в ваше сердце. Затем возьмите за руки своего супруга или ребенка и с любовью посмотрите им в глаза. Скажите им, что они – любимые дети Божьи, и Он радуется им (Соф. 3:17).

Исследуйте Божью доброту вместе со своими детьми. Спросите их, что им нравится в Боге, а что нет. Если у них есть какие-то страхи, помогите ребенку узнать правду о нашем безопасном, гостеприимном и любящем Отце на небесах.

Родители, пасторы, учителя, бабушки и дедушки играют важную роль в формировании у ребенка представления о Боге. Когда ответственные взрослые обижают детей, заставляют их чувствовать страх или жестоко обращаются с ними, это может привести к страху, недоверию, печали, стрессу, ненависти к себе, унынию, тревоге и чувству вины на всю жизнь. Но, когда взрослые имеют позитивные, любящие, доверительные и поклоняющиеся отношения с их любящим Отцом на небесах, они могут помочь детям процветать духовно, эмоционально, умственно и физически. Это подготовит их сердце к любящим и сострадательным отношениям с Богом и друг с другом – исполнению величайших заповедей Иисуса. 

ИСТОЧНИКИ:

Вебинары Карен для христианских родителей:

- Nurturing the faith of babies and children
<https://ted.adventist.org/family/nurturing-the-faith-of-babies-and-toddlers/>
- Spiritual nurture of children
https://www.youtube.com/watch?v=_r1QSgt-g5A
- Loving discipline
<https://ted.adventist.org/family/loving-limits-positive-and-effective-discipline/>

Полезная статья о том, как родители могут использовать контрпродуктивные стратегии и искажать опыт ребенка в отношении Бога: <https://www.sabu.no/assets/files/documents/Barn-og-Familie/vaer-varsom/spiritual-abuse-and-counter-productive-strategies.pdf>

Карен Холфорд – живет в Англии. Каждый день она замечает, как Бог любит ее, и старается любить других также. Это наполняет ее великим миром и радостью!





ОБРЕТЕНИЕ МИРА В ТРЕВОЖНЫЕ ВРЕМЕНА

МЫ МОЖЕМ ДОВЕРЯТЬ ЕМУ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

МЫ ЖИВЕМ В ЭПОХУ БЕСПОКОЙСТВА, страха и тревоги. Важно признать, что эти чувства – естественная часть человеческого опыта. Христиане, возможно, хотели бы избавиться от беспокойства. Но на самом деле мы не только испытываем тревогу, но и боремся с чувством вины за свою тревогу. Это заставляет нас задуматься о том, возможно ли вообще отпустить страх и жить без постоянной тревоги.

ПЕРЕВОД НА НОВОЕ МЕСТО СЛУЖЕНИЯ

Переводы на новое место служения приводят к тому, что семьи служителей теряют покой, испытывая тревогу и страх. Это трудное пугающее время. Как люди, мы склонны пускать корни там, где мы служим, любя и чувствуя любовь со стороны людей, с которыми мы работаем. Мы становимся похожими на деревья с глубокими корнями, которых вырывают из комфортных условий и пересаживают на новую почву, чтобы пустить новые корни и принести плоды.

В 2015 году мы с мужем получили приглашение из Северо-Американского дивизиона как раз в тот момент, когда заканчивалось десятилетие нашей работы в конференции. Мы были уверены, что этот призыв не является волей Божьей. Наши сердца были разбиты, и наши души были перегружены перспективой переезда через всю страну в неизвестность и неопределенность новой главы, оставляя позади всех наших близких и все, что мы уже построили.

Но когда мы молились об этом и отдали свое будущее в руки Бога, нас наполнил мир и уверенность в том, что Он призвал нас к этой новой главе. Мы могли уверенно двигаться вперед.



ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ

Мы живем в мире, который перевернулся с ног на голову, в котором существует множество проблем, вызывающих беспокойство о будущем. Жизнь часто кажется непредсказуемой, а такие проблемы, как финансовая нестабильность, проблемы со здоровьем и стихийные бедствия, становятся все более распространенными. В таких обстоятельствах поиск стабильности и покоя может показаться сложной задачей.

Когда мир меняется, возникает ощущение, что мы плывем по течению, пытаясь защитить свои семьи и общины в безопасном пространстве. Однако эти усилия часто похожи на плавание против течения.

ОБРЕТЕНИЕ МИРА

По сути, путь к обретению мира в окружении жизненных проблем – постоянная практика предания себя Богу, доверие Его планам и активном поиске Его присутствия. Перемещаясь по

Вместо того, чтобы бояться неизвестного будущего, мы можем доверить свою волю и желания Иисусу.

непредсказуемым жизненным волнам, давайте будем твердо придерживаться истины, что Божий мир превосходит всякое понимание и является нашим постоянным убежищем.

Библия говорит нам, что, когда наши умы наполнены сомнениями, а сердца смятением, наш сострадательный Господь успокаивает нас и дает нам новую надежду и радость. Когда тревожные мысли одолевают нас, Он утешает и ободряет нас (Лк. 12:22-32).

В Псалме 36:1 говорится: «Не огорчайся». Слово «огорчаться» обозначает состояние крайнего эмоционального расстройства. Итак, стих 3 говорит нам доверять. Стих 4 говорит нам радоваться. Стих 5 призывает нас к самоотдаче. А стих 7 призывает нас найти успокоение в Господе.

ПРЕДАТЬСЯ БОГУ

Божий мир не означает, что временами мы не будем испытывать беспокойства. Но даже в такие моменты мы можем быть уверены, что Бог с нами и Он сильнее нашей тревоги. Вместо того, чтобы бояться неизвестного будущего, мы можем доверить свою волю и желания Иисусу. Мы продолжаем общаться с Ним, позволяя Его руководящему присутствию управлять нашим курсом. Он идет впереди нас, рядом с нами и устраняет препятствия на нашем пути (Втор. 31:8).

Что происходит, если вместо того, чтобы беспокоиться о своем будущем, вы предаете все в Божьи руки, говоря: «Что бы ни случилось, я доверяю Тебе результаты. Господи, Твои мысли намного лучше моих, и Твои пути намного выше моих»? Когда вы это делаете, начинают происходить удивительные события. Бог наполняет вас Своим миром (Флп. 4:6,7). 📖

***Анджелина Вуд** совершала служение в различных отделах на протяжении 41 года, включая педагога, администратора, а также директора отдела конференции. В настоящее время она и ее муж совершают служение на различных должностях в Северо-Американском дивизионе. Она любит читать, заниматься садоводством и путешествовать вместе с мужем.*

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

DISCUSS **SHARE** **CONNECT**

Official groups for ministry spouses online:
f ministerialspouses @ministryspouses @gc_ministerial_spouses
NEW <https://www.facebook.com/groups/esposasministeriales/>

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

СЕКРЕТЫ СОХРАНЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ (ИЛИ ВОЗВРАЩЕНИЯ ЕГО)

ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ, что у меня столько стресса, что я тону. А иногда мне кажется, что я могу покорить весь мир. Я считаю, что бороться со стрессом лучше всего, по мере возможности предотвращая его. Конечно, это не всегда возможно. Жизнь время от времени подкидывает неожиданные сюрпризы. Вот некоторые практики, которые я применяю, чтобы предотвратить стресс и справиться с ним.

1. ВЕДЕНИЕ ПЛАНИРОВЩИКА

Записывание задач и целей и расстановка приоритетов помогают мне не сбиться с пути. Я могу сосредоточиться на тех вещах, которые помогают мне работать продуктивно, и я трачу меньше времени, когда точно знаю, что мне нужно сделать. Когда я понимаю, что трачу время впустую, я впадаю в уныние и с трудом поднимаюсь на ноги, так что это простой способ двигаться вперед.

2. ДНЕВНИК

Количество заполненных дневников, которые у меня есть, поражает воображение. Я пишу в них значительно реже, чем раньше, но все равно веду дневник регулярно. Иногда я просто выплескиваю свои мысли, пока не начинаю снова мыслить здраво. Иногда я пишу молитвы или письма Богу. У меня есть одно правило для ведения дневника: я никогда не пишу ни о ком ничего плохого. Мои дневники, скорее всего, переживут меня, и я не хочу, чтобы минутное волнение или гнев с моей стороны испортили чью-то репутацию. Кроме того, я хочу с этим справиться, верно?


3. НАХОЖДЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ СЕБЯ

Это может показаться контрпродуктивным, но, когда я выделяю время для восстановления сил, я могу вернуться и завершить свои задачи во всеоружии и с лучшим настроением, чем раньше. Что я делаю? Расслабляюсь в горячей ванне, зажигаю свечи и расслабляюсь или читаю что-нибудь интересное. Это все отличные способы временно отвлечься от ситуации. Иногда мне просто нужно поспать, чтобы снова сосредоточиться.

4. ПЕНИЕ

Эта стратегия преодоления трудностей появилась у меня в раннем возрасте. Я пела про себя во многих стрессовых ситуациях – от нагнетающей обстановки на собеседованиях и в других сложных ситуациях до пения за рулем на обледенелой дороге. Это каким-то образом успокаивает меня. Особенно пение гимнов и песен на основании Священного Писания, наполненных обетованиями, которые напоминают мне, что Бог заботится обо мне.

5. ВОЗЛОЖЕНИЕ ЗАБОТ НА БОГА

Насколько тяжел стакан воды? Чем дольше вы его держите, тем тяжелее он кажется. А если вы несете его целый год, возможно, придется вызывать для вас скорую помощь. То же самое относится к нашему стрессу и бременам. Иисус говорит нам возложить свои заботы на Него, и Он даст нам покой (Мф. 11:28). Я держусь за это обетование. 

Аманда Уолтер – жена, мама, учительница, путешественница и мама кошки. Эта статья взята из ее блога на www.maplealps.com

*Иногда я просто выплескиваю
свои мысли, пока не начинаю
снова мыслить здраво.*



ЖИВАЯ ЖЕРТВА: АЛТАРЬ ПОКЛОНЕНИЯ

УГЛУБЛЕННОЕ ИЗУЧЕНИЕ
РИМЛЯНАМ 12:1



КОГДА ВЫ СЛЫШИТЕ СЛОВО «жертва», что сразу приходит на ум? Возможно, образ потери, лишения или отказа от чего-то важного. Для тех из нас, кто покинул родину, слово «жертва» может иметь более глубокий личный смысл – для нас самих и для близких, оставшихся там. Оно вызывает чувство отдаленности, одиночества, разлуки, ностальгии, отрицания и даже воспоминания о временах и местах в прошлом. Жертва – это не просто концепция, это живой опыт, путешествие к алтарю признания Божьих заслуг и восхваление Всевышнего.

В этом размышлении я хочу предложить другой взгляд на знакомый стих из Библии, Римлянам 12:1, который гласит: «Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего». Этот стих часто цитируется в церквах, но только после того, как я задумалась над ним более глубоко, я увидела аспекты, на которые раньше не обращала внимание. Чтобы лучше его понять, я разделю стих на четыре ключевые части:

1. Я умоляю вас
2. Милосердием Божиим
3. Живая жертва
4. Разумное истинное служение

1. Я умоляю вас

Слова Павла не случайны, это искренняя, бесстрастная мольба. Греческое слово «умоляю» – *parakaló* – обозначает «призываю, увещаваю, ободряю». Оно передает чувство настойчивого приглашения и настоятельной необходимости. Павел не просто предлагает что-то мимоходом – он искренне призывает верующих откликнуться на призыв Бога. После того, как в первых одиннадцати главах Послания к Римлянам были изложены богатые истины о Божьей благодати, спасении и милосердии, Павел меняет свой тон. Это изменение подчеркивает важность того, что следует дальше. «Я умоляю вас», – это призыв, подчеркивающий важность того, Кто Он есть – Любовь.

2. Милосердием Божиим

После приглашения Павел призывает нас задуматься о Божьем милосердии. Почему это так важно? Понимание Божьего милосердия – это основа христианской жизни. Божья любовь, милость и прощение побуждают нас жить так, чтобы воздавать Ему честь. Без этого понимания призыв к живой жертве становится бременем, а не радостным откликом.



Бог ценит то, что было сломано, и предлагает путь назад к Нему.

Понимание Божьего милосердия – это основа христианской жизни.

Акцент Павла на Божьей милости крайне важен по нескольким причинам:

- **Милосердие – это наша мотивация:** мы отдаемся Богу не из страха и обязательств, а потому что нас переполняет Его любовь. Как сказано в 1 Иоанна 4:19: «Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас».
- **Милосердие порождает благодарность:** когда мы понимаем, как много нам было прощено, наша естественная реакция – благодарность. Пс. 102:2-3: «Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои».
- **Милосердие меняет наше мировоззрение:** Взгляд на жизнь через призму Божьего милосердия помогает нам понять, что отдача себя Ему – это не потеря, а величайшее приобретение. Филиппийцам 3:8 говорит нам: «Да и все почитаю тщетою ради превосходства познания Христа Иисуса, Господа моего».
- **Милосердие подпитывает истинное поклонение:** истинное поклонение – это не просто пение песен; это жизнь в преданности, жертвенности и служении. Послание к Евреям 13:15, 16 напоминает нам о необходимости постоянно приносить Богу «жертву хвалы» и делать добро другим в качестве акта поклонения.

Когда мы забываем о Божьем милосердии, мы склонны следовать своим собственным желаниям, что приводит к печали. Истинное поклонение начинается с сердца, которое размышляет о Божьем милосердии.

3. Живая жертва

Понятие жертвы в Ветхом Завете сильно отличается от живой жертвы, о которой Павел говорит в Послании к Римлянам 12:1. В Ветхом Завете

в жертву приносились животные – быки, козлы и овцы – которые возлагались к Богу на алтарь как средство поклонения, искупления и благодарения. Однако призыв Павла приносить наши жизни в жертву символизирует нечто более глубокое и личное.

В книге 3 Царств пророк Илия велит израильтянам восстановить жертвенник Господень на горе Кармил. Илия решил восстановить старый жертвенник, а не построить новый. Почему? Потому что жертвенник представлял собой завет Израиля с Богом, отношения с которым были нарушены идолопоклонством и грехом. «Тогда Илия сказал всему народу: подойдите ко мне. И подошел весь народ к нему. Он восстановил разрушенный жертвенник Господень» (3 Цар. 18:30).

Восстановив жертвенник, Илия символизирует возвращение к Богу. Этот акт восстановления очень важен. Он показывает, что возрождение – это не начало с нуля, а скорее, возвращение к тому, чем пренебрегли. Бог ценит то, что было сломано, и предлагает путь назад к Нему. Вместо того, чтобы создавать что-то новое, основное внимание было уделено восстановлению старого, символизируя тем самым, что Божий завет, хоть и пренебрегаемый, может быть возобновлен. Это учит нас тому, что истинное возрождение происходит не от нововведений, а от возвращения к уже заложенным основам, даже если они были пренебрегаемы.

Сегодня мы больше не обязаны приносить в жертву животных или продукты, так как в ветхозаветных ритуалах больше нет необходимости. Однако жертва по-прежнему необходима, но новая. Вместо физических жертв Бог призывает нас приносить живую жертву. Как выглядит эта жертва?

Она включает в себя сокрушенное и раскаявшееся сердце (Пс. 50:19), хвалу и благодарение (Евр. 13:15), служение (Евр. 13:16), молитву и поклонение (Пс. 140:2), послушание, а не ритуалы (1 Цар. 15:22), жертвенную любовь (Еф. 5:2) и милосердие (Ос. 6:6).

Мы также призваны отказаться от чувства вины, стыда (Пс. 50:19), страха и тревоги (Флп. 4:6,7), горя и потерь (Мф. 5:4), гнева и обиды (Еф. 4:31,32) и многих других трудностей. Сюда входит все, с чем мы сталкиваемся – наши разочарования, неуверенность и сомнения – все это мы приносим Богу на алтарь.

Живая жертва не приносится раз и навсегда, как и жертвы животных в Ветхом Завете. Это постоянный ежедневный акт. Она требует постоянного, ежеминутного выбора, чтобы принести ее на алтарь, потому что все то, с чем мы боремся, сползает с алтаря и уходит. Мы должны приносить их обратно к алтарю столько раз, сколько потребуется.

4. Разумное истинное служение

В конце 1 стиха 12 главы Римлянам живая жертва названа «разумным истинным служением». Служение не ограничивается пением песен в церкви; это образ жизни, состоящий из полного доверия, преданности и служения Богу. Истинное поклонение – это ежедневный акт принесения себя в жертву Ему – через молитву, послушание и жертвенную любовь.

Как сказано в 1 Фессалоникийцам 5:16-18, разумное служение включает в себя:

- **Всегда радоваться:** находить радость в Боге, независимо от обстоятельств;
- **Непрестанно молиться:** оставаться на связи с Богом в каждое мгновение;
- **Благодарить в любых обстоятельствах:** воспитывать в себе сердце благодарности.

Такой образ жизни поклонения требует сердца, открытого для Божьей работы по совершенствованию. Молитва Давида в Псалме 50:12 выражает суть разумного служения: «Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня».



ФОРМУЛА ЖИВОЙ ЖЕРТВЫ, ПРЕДЛАГАЕМАЯ ПАВЛОМ

Подводя итог, можно сказать, что призыв Павла приносить себя в живую жертву включает в себя:

1. **Замедлить темп** и поразмышлять о Божьем милосердии;
2. **Восстановить свой алтарь** с помощью молитвы и Писания (повторное посвящение);
3. **Приносить ежедневную жертву**, отдавая свои трудности на алтарь снова и снова;
4. **Провозглашать Божьи обетования в хвале** через поклонение Ему.

На кухне или в машине, на работе или в магазине – любой момент может стать моментом алтаря, возможностью принести свои трудности на алтарь, а затем ... прославить Господа!

Вы никогда не сможете перечеркнуть крест. Как замечательно сказала писатель Тим Келлер: «Мы более грешны и испорчены, чем смели о себе думать, но в то же самое время мы более любимы и принимаемы в Иисусе Христе, чем смели надеяться» (The Meaning of Marriage: Facing the Complexities of Commitment with the Wisdom of God, p. 44). Вы не можете изменить свое прошлое, но вы можете принести свою прошлое к алтарю.❤️

Ямин Станкович – жена пастора, гордая мама троих детей, бабушка одной малышки, и профессиональный консультант, работающий в государственных учреждениях и частной практике. Она любит общаться, заводить новых друзей, баловать себя блюдами латинской и тайской кухни, играть на фортепиано и проводить время с семьей.

Вы никогда не сможете перечеркнуть крест.

ТРИ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ В АПТЕЧКЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

НЕОБХОДИМО НЕМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ



*"Каждый
подготовленный человек
означает на одного
паникера меньше в
кризисной ситуации"*

приписывается Майку Адамсону

КОГДА МЫ СЛЫШИМ ВЫРАЖЕНИЕ «готовность к чрезвычайным ситуациям», мы обычно думаем о готовности к стихийным бедствиям или катастрофам. Однако в повседневной жизни большинство из нас чаще всего сталкивается с травмами и несчастными случаями меньшего масштаба. Следует отметить, что мы склонны игнорировать шаги, которые мы могли бы предпринять, чтобы быть готовыми оказать необходимую первую помощь – не только при телесных повреждениях, но и во время эмоциональных и духовных травм и боли. Нам нужно иметь наготове такие аптечки.

ЛИЧНАЯ АПТЕЧКА СКОРОЙ ПОМОЩИ

Случалось ли с вами нечто подобное? Вы занимаетесь своими повседневными делами, как кто-то рядом неожиданно получает травму. Это может быть порез бумагой у коллеги, порез у бабушки при нарезке картошки или ободранная при падении коленка соседского ребенка. Пострадавший пытается остановить кровь и обращается к вам за помощью.

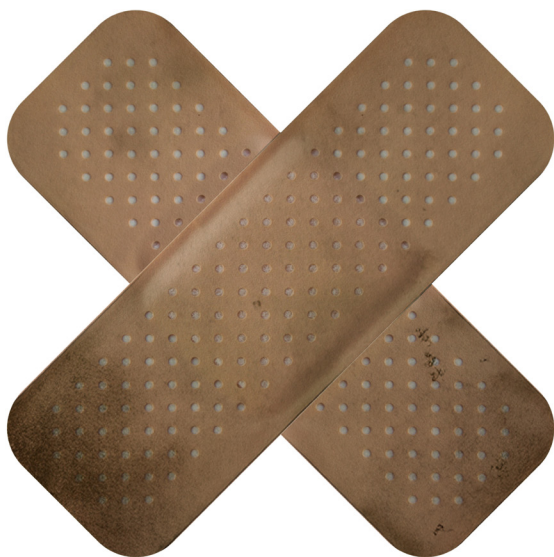
Вы бежите на поиски пластыря. Наконец, после долгих поисков, вы находите старую коробку с ними, находящуюся далеко в шкафу. Пластырь, который вы достаете из коробки, настолько старый, что кажется желтоватым, а хрупкая упаковка рассыпается от прикосновения.

Самые разные травмы и несчастные случаи могут неожиданно произойти дома, на работе, в школе, во время спортивных мероприятий, в походе, в саду, в путешествии и так далее. Хорошо упакованная, удобная, портативная аптечка позволит вам незамедлительно получить доступ к всему необходимому для оказания быстрой первой помощи при самых распространенных травмах и чрезвычайных ситуациях. Подготовленность снижает риск осложнений, включая

кровопотерю, инфекцию и боль, особенно для детей и пожилых людей – наиболее предрасположенные к несчастным случаям категории.

Соберите аптечку первой помощи при физических травмах.

- **Подберите подходящий контейнер**, который будет достаточного размера, водонепроницаемый, легко открывающийся и закрывающийся, а также портативный.
- **Включите в нее такие медицинские принадлежности**, как самоклеющиеся бинты разного размера, стерильные марлевые подкладки, бинт, антисептические салфетки или раствор, антибиотическую мазь, медицинскую ленту, пинцет, маленькие ножницы, гидрокортизоновый крем, средства от укусов насекомых, маленький фонарик, булавки, антисептические салфетки, мгновенные пакеты со льдом, повязки на глаза, термометр, защитные приспособления (такие как карманная маска



Пластырь, который вы достаете из коробки, настолько старый, что кажется желтоватым, а хрупкая упаковка рассыпается от прикосновения.

Независимо от того, что является причиной вашей эмоциональной боли, вы можете принять меры, чтобы минимизировать ее влияние.

или защита для лица), маленькое одеяло и перчатки.

- **Добавьте безрецептурные препараты**, включая ибупрофен, аспирин, ацетаминофен, антигистаминные препараты, пастилки для горла и лекарства от простуды.
- **Держите в аптечке список контактов** для экстренных случаев, например, данные лечащего врача для вас и ваших детей, номер службы помощи при отравлениях, местной полиции, пожарной службы, скорой помощи и ветеринара.
- **Положите в аптечку буклет с инструкциями** по оказанию помощи в различных чрезвычайных ситуациях

Не забывайте регулярно просматривать аптечку на предмет наличия и замены просроченных средств

АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМАХ

Физическая боль отличается от эмоциональной тем, что первая возникает в результате повреждения какой-либо части тела, а вторая – в результате травмы и повреждения ваших чувств, мышления и ощущения благополучия. В большинстве случаев оба вида травм вызваны внешними событиями и источниками. Источниками эмоциональной боли могут быть:

- Потеря и разочарование, например:
 - Смерть близкого человека или домашнего животного
 - Отдаление или потеря дружеских отношений
 - Потеря или значительные перемены в семейном кругу
 - Обидные слова или действия со стороны других людей

- Потеря работы, привычного распорядка дня или социального статуса
- Ухудшение состояния здоровья
- Гнев и тревога, вызванные:
 - Несправедливостью по отношению к нам
 - Финансовыми трудностями или потерями
 - Неудовлетворенностью работой и конфликтами на работе

Эмоциональные расстройства и боль, если их не преодолеть, могут сильно влиять на качество жизни, здоровье и отношения. Наличие плана первой помощи при эмоциональных травмах может помочь вам быстрее восстановиться.

Как может выглядеть аптечка оказания первой помощи при эмоциональных травмах?

Вы должны взять ситуацию в свои руки с самого начала, а не оставаться жертвой. Вот несколько стратегий, которые помогут вам обрести силу и стойкость.



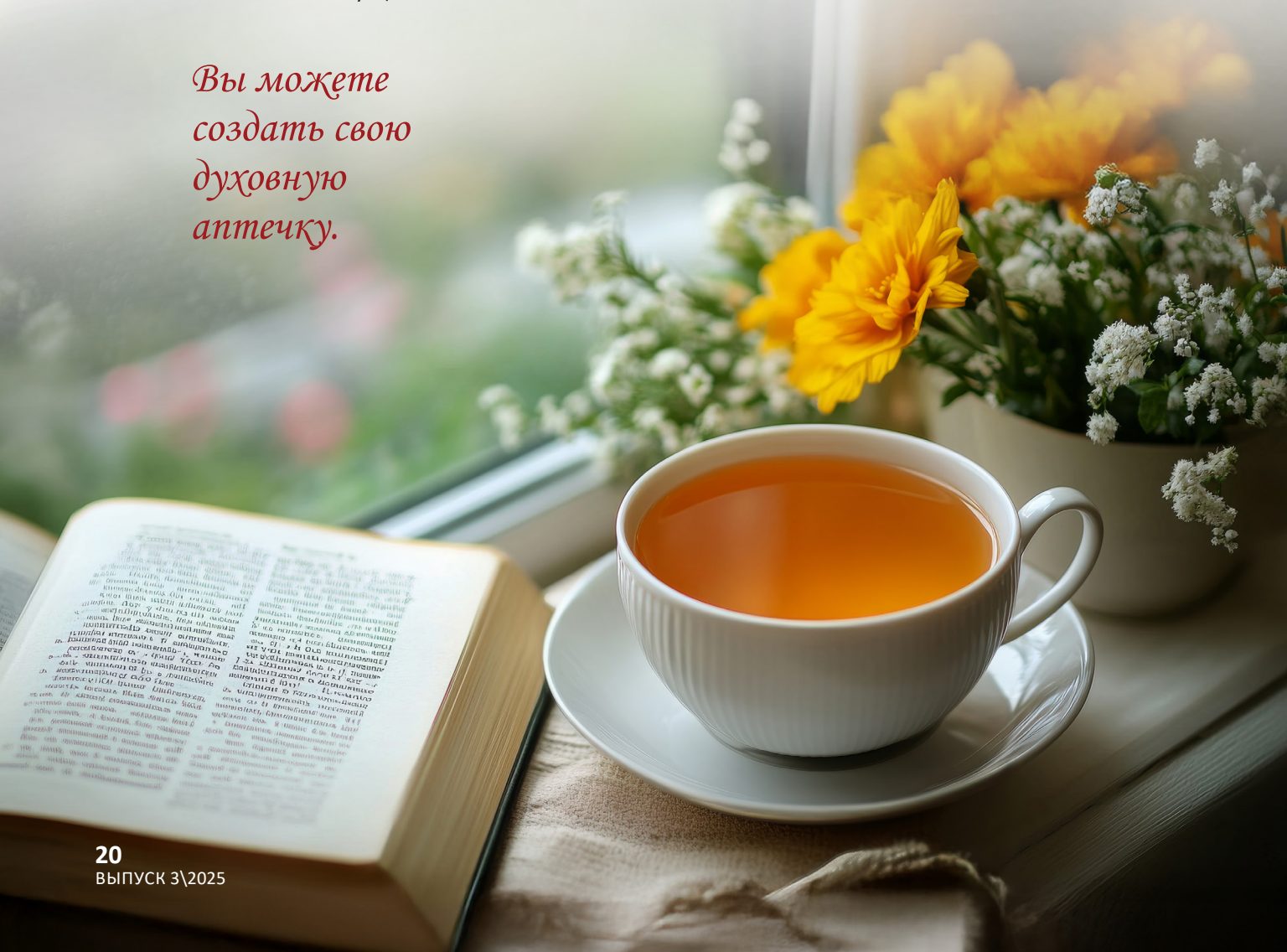
Три необходимые вещи в аптечке первой помощи

- **Примите эмоциональный опыт**, осознав, что ваши чувства реальны и обоснованны.
- **Обратитесь к истинному источнику силы – Богу**
 - Молитесь. Мф. 11:28-30 содержит призыв ко всем, кто устал (а разве не все мы иногда чувствуем усталость), придти к Иисусу за покоем. Вы можете разговаривать с Богом, где бы вы ни находились, днем или ночью!
 - Прочитайте такие отрывки из Библии, как:
 - «Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их» (Пс. 146:3)
 - «Не бойся, ибо Я с тобою» (Ис. 41:10)
 - «Любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иер. 31:3)
- **Займитесь тем, что обычно успокаивает и восстанавливает** ваше настроение и дух. Идеи включают в себя физические упражнения, садоводство, ведение дневника, чтение любимой книги и волонтерство.
- **Примите свои личные ценности.** К основным ценностям можно отнести Божьи обетования, семью, мужество, доброту, честность, преданность, служение, справедливость, прощение, благодарность и жизнь в мире с другими людьми, насколько это возможно. Возможно, вы придете к выводу, что вам следует что-то сделать, чтобы восстановить мир с человеком (или людьми), которые стали причиной сложившейся ситуации.

- **Обратитесь за поддержкой.** Исцеление не часто происходит в изоляции. Многие продвигаются вперед благодаря поддержке и общению с другими людьми. Специалисты по психическому здоровью могут быть очень полезны в предоставлении техник поддержки для более глубокого понимания глубинных эмоций.

Независимо от того, что является причиной вашей эмоциональной боли, вы можете принять меры, чтобы минимизировать влияние. Признайте свои эмоциональные переживания. Используйте успокаивающие средства, которые вам подходят. Молитесь и читайте Библию, чтобы она поддерживала и направляла вас. Обращайтесь за помощью и поддержкой.

*Вы можете
создать свою
духовную
аптечку.*



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ДУХОВНОЙ ТРАВМЕ

Духовная травма может пошатнуть вашу систему верований и ваше представление о том, кто вы есть на самом деле. Это может привести к таким негативным последствиям, как изоляция и опустошенность. Причины духовной травмы могут быть следующие:


- Потеря смысла или цели жизни
- Сильное чувство вины или стыда
- Глубокое сомнение в существовании Бога и Его целях в этом мире после травмирующего события
- Конфликт и непонимание в том, во что вы верите, и в том, чему вас учат или что практикуют руководители и друзья

Составление аптечки для оказания первой помощи при духовных травмах

Вы можете создать свою духовную аптечку. Определите обычные вещи, которые вы можете использовать, чтобы исцелиться от боли, смятения и сбоев в вашем опыте веры. Инструменты, которые помогут вам обрести якорь, а также дадут утешение и надежду во время духовных потрясений, могут включать в себя:

- **Библия.** Обращайтесь к ней ежедневно, чтобы обрести уверенность, ясность и опору. Иисус сказал, что Писания говорят нам о Нем (Ин. 5:39). Они – та уверенность, которая нам нужна, чтобы проверить все и знать, за что держаться (1 Фес. 5:21).
- **Уникальный камень, лист или картина,** вызывающие приятные воспоминания. Проводите время на природе, чтобы красота Божьего творения давала вам успокоение, вдохновение и благодарность.
- **Источники ободрения,** например, любимые полезные книги, истории, цитаты, стихи и библейские обетования.
- **Записная книжка и ручка.** Записывайте свои мысли, чувства и благодарности.

- **Музыка и медиа.** Послушайте музыку, поднимающую настроение, проповедь или посмотрите вдохновляющий фильм.
- **Волонтерская помощь и служение другим.** Просмотрите фотографии или заметки о моментах личной радости в служении.
- **Проверьте свой образ жизни.** Включите в свою аптечку предмет, напоминающий вам о необходимости отдохнуть, когда вы устали, правильно питаться, соблюдать баланс между работой и развлечениями и ежедневно заниматься духовным отдыхом, молясь и размышляя.

Физическая, эмоциональная или духовная травма может случиться с каждым, причем зачастую тогда, когда этого меньше всего ожидаешь. Заранее подготовленные аптечки не только помогут вам в трудную минуту, но и позволят с большей готовностью помогать другим. 

Источники:

- <https://www.pickeringsafety.com/blog/10-reasons-to-keep-a-first-aid-kit-in-your-home-and-office/>
- <https://www.quora.com/How-would-you-put-together-a-simple-home-first-aid-kit>
- <https://www.webmd.com/first-aid/features/tip-sheet-what-to-keep-in-your-first-aid-kit>
- <https://www.marywashingtonhealthcare.com/news/2018/february/the-basic-first-aid-kit-every-home-should-have/>
- <https://www.verywellmind.com/physical-pain-and-emotional-pain-22421>
- <https://www.healthline.com/health/mental-health/emotional-distress#tips-to-cope>
- <https://www.challies.com/articles/a-spiritual-first-aid-kit/>
- https://www.saintrita Webster.org/assets/gallery/documents/vbs/Spiritual_First_Aid_Kit.pdf
- <https://sacredfeminineawakening.com/have-you-looked-in-your-spiritual-first-aid-kit-lately/>
- <https://scatteredquirrel.com/2014/08/always-prepared-first-aid-kit/>

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



ПОМОГИТЕ! Я БЕСПОКОЮСЬ СЛИШКОМ МНОГО!

ИИСУС - НАСТОЯЩАЯ ПОМОЩЬ

ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ – это ценный товар, на который нельзя поставить ценник. Если бы беспокойство было товаром, я бы точно разбогатела. Душевный покой драгоценен и тесно связан с нашим психическим здоровьем и благополучием. Так много вещей пытаются отвлечь нас от того, что действительно важно и что дает нам истинный покой. Для меня это настоящая борьба. Мне нужен кусочек мира! Большой кусок. Версия в самых больших размерах!

Женщины сталкиваются со многими проблемами, которые влияют на их

душевный покой. Женщина, у которой было кровотечение, находилась в глубоком заточении двенадцать лет (Мк. 5:25-34). Мария и Марфа смотрели, как умирает их брат, и плакали (Ин. 11:1-44). Женщина у колодца искала глубокий смысл в своей жизни, не зная об этом, пока не встретила Иисуса (Ин. 4:1-26). Анна страдала от проблем в семье и не могла найти покоя, пока не получила победу – Самуила (1 Цар. 1:1-20). Лию не любили, она родила несколько сыновей, каждое из имен которых указывало на ее трудности и глубокое желание найти покой (Быт. 29:31-35). Кажется, я беспокоюсь больше, чем вся моя семья вместе взятая!


Наше удовлетворение зависит не от обстоятельств, а от Бога, на Которого мы уповаем.

Будучи ребенком, я боролась со своими эмоциями, и иногда, когда я вспоминаю свои прошлые переживания, они мешают моим мыслям и эмоциям. По правде говоря, сейчас я нахожусь в лучшем положении, потому что я научилась силе прощения. Но иногда мне все равно нужна помощь. Спасибо Тебе, Иисус!

Когда мы сталкиваемся со сложностями, иногда трудно увидеть свет в конце туннеля и даже подумать о том, что свет есть. Иисус обещает, что никогда не оставит и не покинет нас (Евр. 13:5). На самом деле Он сказал: «Я с вами» (Мф. 28:20). Вы можете обрести надежду и мир, зная, что Бог – наше прибежище и сила, скорый помощник в бедах (Пс. 45:2). Наше удовлетворение зависит не от обстоятельств, а от Бога, на Которого мы уповаем. Мы можем пережить бурю, потому что знаем, Кто контролирует природу (Мк. 4:39-41). Почему я продолжаю беспокоиться?

Мы можем иметь мир и уверенность в благословениях и исцелении, потому что знаем Великого Врача (Иер. 8:22) и бальзам Галаадский (Иер. 46:11). Мы не одиноки, потому что у нас есть друг в Иисусе (Ин. 15:15). Мы не банкроты, потому что наш Отец богат домами и землями (Пс. 49:10-12). Эта уверенность должна давать нам надежду, мир, радость и удовлетворение, поскольку мы знаем, Кто наш Отец и что Он делает для Своих детей.

Поэтому я намеренно согласовываю то, что знаю, с тем, что исповедую. О, какого мира я часто лишаюсь, когда много беспокоюсь! Иногда беспокойство берет надо мной верх, и я некоторое время борюсь. Тогда Иисус вмешивается, и я вспоминаю, что сатана охотится за нашим разумом, и мне нужно быть трезвым и бдительным.

Сегодня я возвышаюсь над беспокойством и каждый день буду принимать тонизирующую дозу Божьего Слова, чтобы не сбиться с пути. Давайте каждый день молиться, признавая, что нас беспокоит. Затем благодарить Его за напоминание о том, что несмотря на обстоятельства и испытания, мы можем найти мир и радость в Его обетованиях. Он поможет нам обрести веру во время процесса и даст нам мир, превосходящий всякое разумение (Флп. 4:7). Он рядом, с нами и для нас. 

Шэрон Кэмпбелл-Данверс – педагог, консультант, жена пастора, инициатор серии «Дочери, поднимитесь» – серия размышлений, написанная женщинами Каймановых островов. Эта статья адаптирована из статьи от 11 января 2005 года, доступной здесь: <https://daughteroftheking24.blogspot.com/2024/12/contentment-in-christ.html>

ВЫ БЛАЖЕННЫ!

БЛАГОСЛОВЕНИЕ БЫТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЕМ

ОДНАЖДЫ ИИСУС СИДЕЛ НА ГОРЕ со Своими друзьями. Он оглядел всех собравшихся и увидел много усталых и обеспокоенных лиц. Тогда Он благословил их и сказал им много чудесных удивительных вещей! В Библии эти изречения называются блаженствами, и вы можете найти их в Евангелии от Матфея 5 главе. Его прекрасные слова являются благословением и для нас сегодня!



БЛАЖЕННЫ ПЕЧАЛЬНЫЕ

Иисус благословил печальных людей, потому Он жаждет навсегда утереть все наши слезы. Когда наши друзья знают, что нам грустно, они утешают нас и помогают нам чувствовать себя лучше.

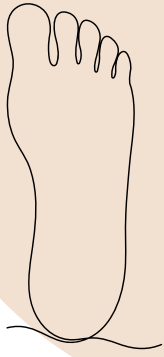
- Расскажите друг другу, когда вам было грустно на этой неделе. Затем опишите, как вам больше всего хотелось бы, чтобы вас утешали. Возьмите очень большой лист бумаги и разделите его на двенадцать прямоугольников, как лоскутное одеяло: четыре ряда по три квадрата. Нарисуйте или напишите в каждом квадрате что-то, что помогает утешить вас или кого-то из членов вашей семьи.
- Попросите родителей завернуть вас в одеяло и крепко обнять! Представьте, что Бог тоже обнимает вас! Что бы Бог прошептал вам на ухо, чтобы утешить вас сегодня?



БЛАЖЕННЫ НИЩИЕ ДУХОМ

Иисус благословил людей, которые не чувствовали себя достаточно хорошими в духовном плане. Он сказал им, чтобы они не унывали. Когда мы знаем, что духовно слабы, мы освобождаем место для работы Бога в наших сердцах!

- Держите в руке пустую чашку во время молитвы. Скажите Богу, что вы чувствуете себя пустым и хотите, чтобы Он наполнил вас Своей любовью и миром. Налейте в чашку вкусный сок или свежую воду и медленно выпейте ее. Как вода, которую мы пьем, достигает каждой частички нашего тела и заставляет нас чувствовать себя живым и здоровым, так и Бог хочет наполнить все наши пустые части Своей любовью, чтобы у нас были здоровые отношения с Ним!
- Нарисуйте на листе бумаги большое сердце. Оно пустое. Заполните сердце картинками и словами, которые будут напоминать вам о Божьей любви, даже когда вы чувствуете себя нищим духом.



БЛАЖЕННЫ ТЕ, КОМУ НЕ НУЖНО БЫТЬ ПЕРВЫМ

Иисус сказал, что кроткие и смиренные люди наследуют землю! В Божьем Царстве больше всего людей, которые служат другим. Когда мы чувствуем себя в безопасности и любимыми Богом, нам не нужно постоянно побеждать или командовать другими.

- Что сделал Иисус, чтобы служить другим? Прочитайте Ин. 13:1-17. Омывание ног считалось обязанностью самых низших слуг, но Иисус с радостью проявил заботу о Своих друзьях. Попробуйте разыграть эту историю всей семьей или по очереди омойте друг другу ноги с любовью и нежностью.
- Нарисуйте на листе бумаги свои ноги. Внутри каждой ступни напишите различные способы, которыми вы можете служить другим.



БЛАЖЕННЫ ТЕ, КТО ХОЧЕТ ОТСТАИВАТЬ ПРАВДУ

Иисус знал, что многие вещи в мире нуждаются в исправлении. Если людей обижают, унижают, обкрадывают, дразнят, издеваются, используют не по назначению, если у них недостаточно еды, одежды или нет безопасного дома, мы должны помочь им исправить ситуацию.

- Найдите местную газету и найдите истории о людях, которые делают ваш город лучше. Кто кормит голодных людей? Кто защищает людей, у которых нет дома? Кто заботится о беженцах? Кто присматривает за брошенными животными или убирает мусор? Выберите того, кто наводит порядок в вашем районе, сделайте открытку, чтобы подарить ему.
- Какие печальные вещи в вашем обществе ваша семья хотела бы исправить и сделать лучше? Что вы можете сделать, чтобы хоть немного изменить ситуацию? Ищите способы привести в порядок улицу, пожертвовать еду и одежду, сделать лучше жизнь бедных и страдающих людей.

БЛАЖЕННЫ ЧИСТЫЕ СЕРДЦЕМ

Иисус объяснил, что люди, у которых чистое сердце, научатся ясно видеть Бога. У нас чистое сердце, когда мы честны и хотим лучшего для других.

Что в вашем сердце?

- Отправьтесь на поиски предметов, которые отражают ваши ценности, приоритеты и то, что вы любите.
- Разложите предметы и подумайте о том, что они говорят о вашем сердце? Мешает ли вам что-то видеть ясную картину Божьей любви? Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить или добавить?
- Попросите каждого члена вашей семьи сделать это, чтобы вы могли заглянуть в их сердца
- Соберите коллекцию предметов, которые представляют то, что любит Бог, и демонстрирует Его ценности. Чем она отличается от всех ваших коллекций?

Каким вы видите Бога?

- Мы все видим Бога по-разному. Нарисуйте картинку, как вы представляете себе Бога. Вокруг рисунка напишите несколько слов, которые описывают Его.
 - Сравните свои картинки с изображениями Бога, нарисованными вашей семьей. Чему вы можете научиться, глядя на изображения Бога друг у друга?





БЛАЖЕННЫ ДОБРЫЕ

Иисус пришел, чтобы показать нам, как сильно Бог любит нас! Каждый раз, когда мы проявляем доброту к другим, мы становимся маленькими огоньками, освещающими Божью любовь!

Зажгите любовь Иисуса!

- Найдите банку, лист белой бумаги, ножницы, скотч, красную ручку или карандаш, черную ручку или карандаш, и свечу на батарейках (или настоящую свечу, если за ней присматривает взрослый)
- Вырежьте бумажную полоску, чтобы она облегла стеклянную банку с небольшим нахлестом. В середине полосы нарисуйте красное сердце шириной и высотой около 4 см. Используйте ручку или карандаш, который не просочится сквозь бумагу.
- Напишите имя Иисуса черной ручкой или мелом встык к краям сердца. Попросите взрослого помочь вам, если это сложно.
- Обклейте бумагой банку с сердцем на внутренней стороне, чтобы бумага вокруг банки выглядела белой. Поместите в банку лампу или свечу и посмотрите, как сердце и имя Иисуса проявляются, когда свет проникает сквозь бумагу. Если что-то не получается, попробуйте еще раз!

Имена доброты!

- Напишите буквы своего имени на краю листа бумаги
- Подумайте об одном добром поступке, который вы могли бы сделать для других, начиная с каждой буквы вашего имени
- Каждый раз, когда вы делаете что-то доброе, рисуйте сердечко рядом с этой идеей
- Как быстро вы сможете выполнить все задания на доброту?

БЛАЖЕННЫ МИРОТВОРЦЫ



Иисус сказал, что, когда мы помогаем людям стать друзьями, а не врагами, мы показываем миру, что мы – Божьи дети.

Установление мира

- Прочитайте историю Авигеи, Навала и Давида в 1 Царств 25 главе.
- Найдите все прекрасные поступки Авигеи, которые она совершила, чтобы помириться с Давидом после того, как ее муж Нававал был груб с ним.
- Подумайте о десяти вещах, которые вы могли бы сделать, чтобы подружиться с кем-то.

Проект «Мир»

- Спросите членов семьи и друзей, что они делают, чтобы помириться после ссоры.
- Можете ли вы перечислить десять вещей, которые вы могли бы сделать, чтобы помочь установить мир? Вот несколько идей для начала: слушать, показывать, что вы понимаете, заботиться и просить прощения.

КРАСИВЫЕ БЛАЖЕНСТВА!



Изучите блаженства с помощью этих прекрасных идей.

- Проиллюстрируйте каждый стих различными действиями своего тела
- Нарисуйте рисунки и плакаты, иллюстрирующие каждое из блаженств
- Сделайте фотографии, иллюстрирующие каждое из блаженств
- Напишите стихотворение или песню о блаженствах. Или напишите короткий рассказ, иллюстрирующий каждую из заповедей блаженства. 📖

Карен Холфорд пишет из Англии. Ей нравится читать заповеди блаженства и делать их частью своей жизни.



РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ ДОВЕРИЯ

БОЖЬИ СРОКИ САМЫЕ ЛУЧШИЕ

ОДНА ИЗ НАШИХ ОБЩИХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ склонностей – строить конкретные планы и переживать, когда что-то идет не по нашему плану. Однако помогает размышление над посланием к Римлянам 8:28: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу». Я благодарна за опыты, которые помогли мне развить в себе доверие Небесному Отцу, например, когда Бог направлял меня в докторском исследовании.


ОБХОДНОЙ ПУТЬ К ДОКТОРАНТУРЕ

Когда я начинала обучение в докторантуре в 2018 году, я планировала завершить все к определенному сроку. Однако два года спустя, когда я уже собиралась приступить к исследовательской части программы, в учебный план была внесена поправка, которая задержала меня на целый семестр. Мне сказали, что я должна пройти определенный курс, прежде чем приступить к исследовательскому проекту. Понятно, что я была весьма расстроена, поскольку предвидела увеличение времени обучения в программе и финансовые последствия.

Тем не менее, посреди своего разочарования я услышала тихий спокойный голос, который сказал: «В этом есть рука Бога». И моя перспектива начала меняться. Пока я лихорадочно в последнюю минуту работала над курсом, на сцену вышла пандемия

Тем не менее, посреди своего разочарования я услышала тихий спокойный голос, который сказал: «В этом есть рука Бога».

КОВИД, чтобы изменить сектор образования в глобальном масштабе. Бог использовал события пандемии вместе с неожиданным курсом, чтобы зародить в моей голове современную важную тему для исследования. Конечно, такой поворот был явным исполнением стиха из Римлянам 8:28. Я видела, как промедление способствовало успешному и достойному похвалы исследовательскому проекту.

Я осмеливаюсь предложить вам, друзья мои, развивать образ мыслей, основанный на доверии нашему Небесному Отцу. Начните с того, чтобы отдать свои планы в Его руки, и всякий раз, когда на пути вам встречаются препятствия, независимо от задержки, верьте, что Он все устроит к вашему благу. 

Доктор Грейс Эверсли-Джакотт – руководитель отдела образования в университете в Тринидаде, где она ревностно делится Словом Божиим со студентами. Она служит капелланом Южно-Карибской ассоциации жен пасторов и консультативным членом комитета по женскому служению конференции.

Евро-Азиатский Дивизион (ЕАД)

Дивизион имел замечательный год с отдельными мероприятиями для супругов, детей и семей служителей, совершающих служение в ЕАД. Ниже представлен фотоотчет.



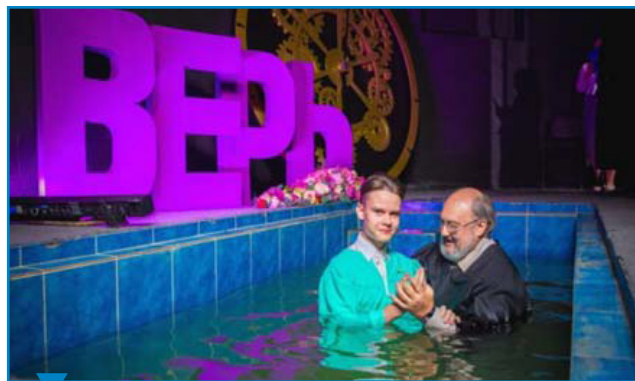
ЕАД провел конгресс детей пасторов в Заокском Адвентистском Университете в июне 2024 года. Мероприятие было организовано с целью объединить детей из семей служителей, помочь им найти новых друзей, укрепить их веру и вдохновить их любовью Господа, чтобы они доверили Ему свою жизнь.



Более 500 детей приняли участие в конгрессе, организованном командой ЕАД.



Хор являлся особым благословением конгресса детей пасторов 2024 в Заокском Университете.



Шестеро молодых людей приняли крещение на конгрессе детей пасторов.



В феврале 2024 года команда ЕАД организовала обучение по инициативе «Возвращение к алтарю».



В Белорусском Унионе церквей прошла встреча жен пасторов, которую организовала координатор ассоциации «Жена пастора» Екатерина Деркач.



Встреча жен пасторов Восточно-Сибирской миссии ВРСМ (организовала координатор ассоциации «Жена пастора» Наталья Фролова).



Прошла встреча семей пасторов Восточной Сибири по инициативе «Возвращение к алтарю».



Жены пасторов с территории Армянской миссии наслаждались общением, укрепляя свою веру. Встречу провела координатор ассоциации «Жена пастора» Лилия Крупская.



Семьи пасторов Центральной Сибири имели благословение встречи, которую они посетили.



Жены пасторов Грузинского поля собрались на встрече, проводимой Лилией Крупской, координатором ассоциации «Жена пастора».



Прошла встреча жен пасторов в Западно-Сибирской миссии ВРСМ (организовала координатор ассоциации «Жена пастора» Евгения Стефанюк).



Семьи пасторов Западной Сибири на обучении по инициативе «Возвращению к алтарю».



Встречу жен пасторов из Дальневосточного униона церквей организовала Светлана Бондарчук, координатор ассоциации «Жена пастора».



Ирина Протасевич, координатор ассоциации «Жена пастора», организовала встречу с женами студентов богословского отделения в Заокском Адвентистском Университете.



Жены пасторов Уральского объединения, принимающие активное участие в проведении детских лагерей. Координатор ассоциации «Жена пастора» Татьяна Шимановская.



Жены пасторов Московского объединения ЗРС провели в Москве встречу под руководством координатора ассоциации «Жена пастора» Натальи Зубач.



Встреча жен пасторов Южного объединения ЗРС. Организатор - координатор ассоциации «Жена пастора» Елена Кемяшова.



Встреча жен пасторов Крымской миссии. Организаторы - координаторы ассоциации «Жена пастора» Зоя Насонова (КМ) и Елена Колтук (КУМ).



Встреча семей пасторов в Молдове.



Жены пасторов из Молдовы встретились для поддержки и наставлений.



Семьи пасторов в Молдове участвовали в обучающей программе инициативы «Возвращение к алтарю».



Мария Ляху – координатор ассоциации «Жена пастора» Молдавского униона.



Жены пасторов из Южной Унионной миссии в служении детям с ограниченными возможностями.



В Южной унионной миссии ЕАД состоялась встреча семей пасторов, на которой они обновили своё посвящение будущему служению. Мероприятие прошло под руководством Ларисы Зубковой, координатора ассоциации «Жена пастора», и было объединено общей темой «Возрождённые для миссии».



Жены руководителей ЕАД и унионов собрались для фотографии во время встречи в прошлом году. Координатор ассоциации "Жена пастора" ЕАД Светлана Вельгоша.

Северный Азиатско-Тихоокеанский Дивизион

Ракель Аррайс, координатор ассоциации «Жена пастора» дивизиона, встретила с супругами служителей в Непале. У них много трудностей, но они верно служат Господу. За свое служение они получили по шоколадной «золотой медали».



Супруги пасторов встретились в Непале.

СЛИШКОМ ЗАНЯТА, ЧТОБЫ ЧИТАТЬ?

ВЫХОД ЕСТЬ!

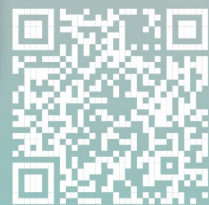
Ministry Spouses Podcast | 🔍

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

На ходу.



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



Scan me

ministryspouses.org/podcast