



ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ЛЮБВИ

3



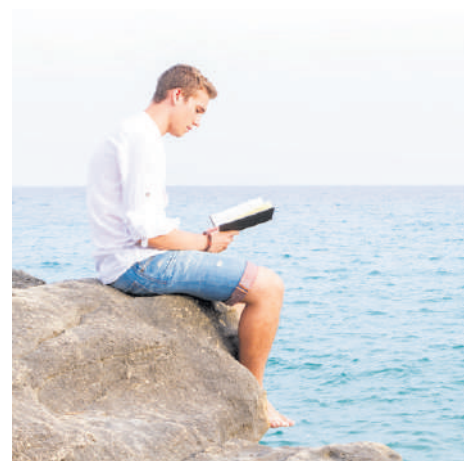
МОЛИТВА
И ДОВОЛЬСТВО

4



СМОТРИТЕ
НА НЕВИДИМОЕ

6



ЧИТАЙ
И ПОСТУПАЙ

11

ТАК ЧАСТО МИ СТАВИМО РАМКИ ДЛЯ БОГА

Так часто ми ставимо рамки для Бога...
Прийшовши до Нього, тримаєм в руках
Прописані плани, а в серці – тривога...
І, тінь недовіри сховавши в думках,

Ми просим в молитві про власні потреби,
Про те, що вважаєм найкращим для нас.
Інструкцію пишем, як правильно треба,
Вказавши на точні обставини й час.

Ми впевнені в тому, що добре бажаем,
І щиро чекаєм на те, що Творець
Все зробить, як просим... Та часто, буває,
Все йде не за планом... Для нас це кінець!

Ми плачем і, в серці сховавши образу,
Вважаєм, що Бог відвернувся, забув...
А ми ж прописали все чітко до часу...
«Напевно, Творець наших слів не почув...»

– Так думаєм... Знову стаємо молитись
І просим те саме уперто в думках.
Із планом Господнім не хочем миритись,
Все міцно тримаєм у власних руках.

«Я хочу!» – говорим до Нього, мов діти...
Здається, ще трішки – й на землю впадем,
Руками в істериці будемо бити,
Поки те, що хочем, в житті не знайдем.

Не в змозі збагнути, що Богу відомо
Багато із того, що нам не дано,
Ми бачим так мало і вперто свідомо
Малюєм власноруч життєве панно.

А Батько Небесний з любов'ю готує
Для нас неймовірні, незнані дива!
Він хоче їх дати, а ми протестуєм!
Нас боляче жалить, немов кропива,

Упертість і власні жагучі бажання.
І там, де потрібна довіра в душі,
Краплинка терпіння і трішки чекання,
Ми власні зусилля кидаємо всі,

Щоб плани Господні уцент зруйнувати,
Зійти якнайшвидше із Божих шляхів...
І щастя не хочем до серця впускати,
В тенетах турботи і власних страхів

За день, який прийде, за те, що чекає,
Втрачаємо Божі безцінні дари.
Лиш кажем, що долю Йому довіряєм,
А самі стаємо над Богом згори.

І тільки упавши від втоми додолу,
Не маючи сили боротись з Творцем,
У розпачі душу, поранену й кволу,
Ми Господу-Батьку до рук віддаєм.

І саме в ті миті, коли відчуваєм,
Що Бог не дозволив відбутись тому,
Що сильно просили, нічого не маєм,
В останній надії благаєм Його

Зробити, що треба, не те, що бажає
Душа – непокірне, уперте дитя.
І саме в ті миті серця виростають!
І саме в ті миті приходить в життя

Безмежна могутність від Господа-Бога,
Стаються безмежні, прекрасні дива!
Коли покидаєм тернисту дорогу,
Що самі обрали, Господь відкрива

Свою різнобарвну, чарівну стежину!
Її устеляють безцінні дари,
Які увити не здатна людина...
Коли ми говоримо: «Боже, твори!»,

Не просим, а щиро без страху віряєм
Усе без останку всеціло Йому,
Коли ми не бачим, але довіряєм,
Коли ми в подяці радієм всьому!

І славимо Бога не тільки за нами
Просимі дарунки і ясні дива,
А навіть за те, що здається жахами,
Бо віра насправді лиш в того жива,

Хто вміє у всьому Господню вбачати
Невидиму руку... Довіру свою
Невдавану, щирю Йому виявляти,
Здолавши гордині отруйну змію...

Лиш віра така може дати безцінне –
Спасіння і мир для людської душі!
Не будем чекати... В цю саму хвилину
Спинимось нарешті ! І труднощі всі

Приймімо... Натомість, щоб не нарікати,
Довіримося Богу і славу свою
Йому віддамо... Бо Він – люблячий Тато
І відає краще стежину твою!

«Навіщо?» – не будем питати у Бога,
А скажемо щиро: «Спасибі за все!»
І щастям засяє життєва дорога,
І віра спасіння для нас принесе!

Я знаю: це складно... Здається так часто,
Що все не за планом, весь світ проти нас...
Та саме в ті миті і твориться щастя,
Господнєє диво, прекрасне для нас!

Коли наші власні бажання зникають
І погляд безсилля летить до небес,
Господнні плани у діло вступають!
Це – миті спасіння, це – миті чудес!

Інелла Огнева



ЕГО СИЛОЙ

В нашей жизни бывают обстоятельства, выбирающие из колеи. Своих сил преодолеть их просто нет. В будущее смотреть страшно, если вообще это возможно. В душе звучат вопросы: «Где ты, Боже? Почему?»

Сначала молитва горячая и многословная. Но с каждым днем слов становится все меньше, а потом ты просто стоишь на коленях, а слезы говорят вместо тебя. Потом уже и слез нет. Вопросы, обнаженные болью, эхом исчезают в бездне отчаяния.

В Библии есть истории тех, кто через это прошел. И теперь ты знаешь, как должен реагировать. Трудно, больно, но когда нет своих сил, задействуй Его всемогущество.

Какая разница между последователем Христа и Его фанатом? Такая же, как и между Иовом и его женой, – истинному последователю присуще безусловное поклонение.

- Бог является Богом всегда.
- Бог благой независимо от обстоятельств нашей жизни.
- Господь не обязан объясняться перед Своим творением.
- Бог знает больше, поэтому мы можем и должны Ему доверять.

Правда не терпит противоречий

Черное не может быть белым даже под сотней ламп. Яблоко не может быть бананом, даже если в этом убеждают все СМИ. Зло не может быть добром, и наоборот.

Все это и так понятно, верно? Особенно в последнее время.

...

А знаете, где тяжелее последствия? В духовном мире, из которого и вытекают все события земного.

- Хуже, когда на единственную надежду говорят «вариант».
- Хуже, когда Бога-Творца называют «энергией» или «случайностью».
- Хуже, когда на Мессию Христа говорят «просто Пророк».
- Хуже, потому что на кону не только смысл и качество жизни, но и место проведения вечности.

Пусть эта война научит нас не поддаваться обману не только в политической/медийной сфере, но и в самой важной (влиятельной) – духовной.

Будем же беречь души от обмана и помнить, что правда не терпит противоречий.

Тяжелые времена даются для того, чтобы мы осознали ценность простых вещей.

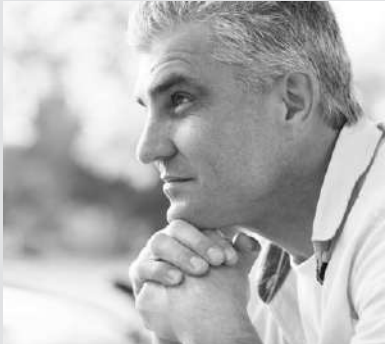
«Но непоколебимо Богом заложенное основание – твердо стой ты оно, и на нем печать: Знает Господь Своих» (2 Тим. 2:19).

Жизнь – всего лишь миг перед вечностью, торопись примириться с Богом!

Если когда-то и должно было наступить время, когда каждая семья станет домом молитвы, то это время настало.

Если мы хотим пробуждения, то в первую очередь, мы должны пробудить в себе трепет перед Словом Бога.

Чарльз Сперджен



В характере человека есть три золотых качества: терпение, чувство меры, умение молчать.

Иногда в жизни они помогают больше, чем ум, талант и красота.



людях восстановлен образ Божий, что они живут по новым принципам. Это свидетельствует и о том, что Божественная природа может противостоять сверхъестественным силам зла, а благодать Божья освобождает человека от врожденного эгоизма.

Когда наше «я» исчезает во Христе, любовь возникает самопроизвольно. Совершенство христианского характера достигается тогда, когда желание помогать другим и милосердие к ближним становятся устойчивой, а главное, внутренней потребностью, когда небесный свет переполняет сердце и отражается на лице.

Сердце, в котором утвердился Христос, не может быть чуждо любви. Если мы любим Бога потому, что Он первым возлюбил нас, мы будем любить и всех тех, ради кого умер Христос. Мы не можем прийти в соприкосновение с Божеством, не придя в соприкосновение с человечеством; ибо в Нем Самом, сидящем на престоле Вселенной, Божественное и человеческое соединены воедино. Соединяясь со Христом, мы соединяемся и с нашими ближними золотой цепью любви. Тогда сострадание и милосердие Христа проявятся в нашей жизни... Служить нуждающимся и страдающим станет для нас столь же естественным, как для Христа творить добро.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ЛЮБВИ

«Иисус сказал ему: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 22:37–39).

Служение, исполненное благодати, – это постоянное служение в духе любви, самоотречения и самопожертвования. Когда Христос жил на Земле, от Него исходили

мощные потоки любви Божьей. И все, в ком действует Его Дух, будут любить так, как любил Он. Тот же принцип, которым был движим Христос, будет руководить ими во взаимоотношениях друг с другом.

Такая любовь и есть свидетельство того, что они – дети Божьи... Если люди объединены не духом корысти и не принуждением, а любовью, их влияние становится сильнее всякого другого. Если есть единство, это значит, что в

«Ті, що стомилися боятися»

Александр Данилюк, позывной «Смайл», отважный доктор-герой родом из Раховщины.

Еще в дебальцевском котле он остался единственным хирургом в своем подразделении и один проводил операции без обезболивающих препаратов, без плазмы. Оперировал в блиндаже, на коленях, с фонариком в руках, прикрывая собой раненых от земли, сыпавшейся от постоянных разрывов мин. За девять суток он спас 95 бойцов, а потом написал книгу «Ті, що стомилися боятися»!

Александр убежден, что все в жизни мы должны делать с любовью. Он рассказывает, что всегда верил в Бога, но не знал Его. В студенческие годы один из его друзей подарил ему Библию. Тогда он смог найти ответы на колоссальное количество вопросов. С того момента он понял: все, что мы делаем в жизни, должны делать с любовью, ведь Бог есть любовь. За время Майдана и войны Господь спасал его жизнь столько раз, что и не перечислить. «В окопах атеистов нет», – говорит Александр. В критические моменты молятся все.

Чтобы отвлечься от войны, в свободное время он читал Библию. Она всегда была с ним. Александр оставил ее в Дебальцево. Это был волонтерский подарок в камуфляжной обложке. Александр забрал личные вещи, а Библию оставил. Потому что понимал: когда придет оккупант, которому чуждо слово «любовь», это будет шанс поделиться ею. Это шанс на исправление, шанс пересмотреть свои взгляды, осознать ошибки, изменить свою жизнь.

Я ЗНАЮ ТОЧНО!



Я знаю точно!
Бог все контролирует.
Он слышит каждый крик и каждую молитву, вытирает каждую слезу, становится другом и братом потерявшим всех.
Он – Отец.
Он – Защита обездоленных, Он – Сила слабых.
Он – Иисус.
Я знаю, что Бог рядом, даже в эти самые страшные дни.

«Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви; ибо любящий другого исполнил Закон» (Рим. 13:8).

Если во мне нет любви к людям, желания служить другим, я должен поставить под сомнение присутствие Христа в моей жизни.

Спасенное сердце всегда отличается страстным желанием служить людям.

ПСАЛОМ 54

Услышь, Боже, молитву мою и не скрывайся от моления моего;

³ внемли мне и услышь меня; я стенаю в горести моей, и смущаюсь

⁴ от голоса врага, от притеснения нечестивого, ибо они возводят на меня беззаконие и в гневе враждуют против меня.

⁵ Сердце мое трепещет во мне, и смертные ужасы напали на меня;

⁶ страх и трепет нашел на меня, и ужас объял меня.

⁷ И я сказал: «кто дал бы мне крылья, как у голубя? я улетел бы и успокоился бы;

⁸ далеко удалился бы я, и оставался бы в пустыне;

⁹ поспешил бы укрыться от вихря, от бури».

¹⁰ Расстрой, Господи, и раздели языки их, ибо я вижу насилие и распри в городе;

¹¹ днем и ночью ходят они кругом по стенам его; злодеяния и бедствие посреди его;

¹² посреди его пагуба; обман и коварство не сходят с улиц его;

¹³ ибо не враг поносит меня, – это я перенес бы; не ненавистник мой величается надо мною, – от него я укрылся бы;

¹⁴ но ты, который был для меня то же, что я, друг мой и близкий мой,

¹⁵ с которым мы разделяли искренние беседы и ходили вместе в дом Божий.

¹⁶ Да найдет на них смерть; да сойдут они живыми в ад, ибо злодейство в жилищах их, посреди их.

¹⁷ Я же воззову к Богу, и Господь спасет меня.

¹⁸ Вечером и утром и в полдень буду умолять и вопиять, и Он услышит голос мой,

¹⁹ избавит в мире душу мою от восстающих на меня, ибо их много у меня;

²⁰ услышит Бог, и смирит их от века Живущий, потому что нет в них перемены; они не боятся Бога,

²¹ простерли руки свои на тех, которые с ними в мире, нарушили союз свой;

²² уста их мягче масла, а в сердце их вражда; слова их нежнее елеса, но они суть обнаженные мечи.

²³ Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя. Никогда не даст Он колебаться праведнику.

²⁴ Ты, Боже, низведешь их в ров погибели; кровожадные и коварные не доживут и до половины дней своих. А я на Тебя, Господи, уповаю.



МОЛИТВА И ДОВОЛЬСТВО

Нил Краузе и Дэвид Хейвард из Мичиганского университета (США) провели исследование молитвы и степени удовлетворенности жизнью. Они проинтервьюировали 1024 человека по два раза с перерывом в три года. Участники исследования были старше 65 лет из разных регионов страны и разных национальностей. Они отвечали на вопросы о религиозной и духовной жизни, о молитве и других аспектах веры. Результаты исследования были опубликованы в «Журнале религии и здоровья». Те, кто молился, особенно с полным доверием,

были более удовлетворены своей жизнью.

Почему это и другие исследования показывают, что молитва связана с ощущением благополучия? Во-первых, потому что доверие Богу – это положительный фактор для физического и умственного здоровья: уменьшаются ощущение угрозы и страх, вызывающий стресс и тревогу. К тому же, хотя многое неподвластно нашему контролю, мы спокойны, зная, что Бог Вселенной наблюдает за нашей жизнью и всегда готов помочь и поддержать.

Да, молитва настолько необходима, что апостол Павел

настаивает на том, чтобы мы молились постоянно, несмотря на невзгоды: **«Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых» (Еф. 6:18).** Что означает непрестанно молиться? Жить в постоянном осознании Божьего присутствия, когда все, что мы видим и переживаем, становится своего рода молитвой в близости и покорности Небесному Отцу.

Вот примеры, о чем необходимо молиться:

- читаете Писание – восхваляйте Бога;
- слышите проповедь – просите о переменах;
- приходят искушения – просите о помощи;
- переживаете хорошие времена – благодарите;
- встречаете нуждающегося человека – просите о его спасении;
- в беде просите об избавлении.

Даже если нам приходится преодолевать трудные испытания, молитва помогает сохранить радость и выйти победителем, стать сильнее.

Если тебе сейчас трудно, особенно из-за вражды, ненависти, обид, сложностей во взаимоотношениях с другими, то исследуй, запоминай, повторяй, размышляй над Священным Писанием, читай духовную литературу и молись.



Не превращайте свою книгу жизни в жалобную! Славьте Бога за все!

Какой ты для Бога, человек?

- любимый;
- очаровательный;
- родной;
- долгожданный;
- искупленный святой Кровью;
- талантливый;
- уникальный;
- прощенный;
- драгоценный;
- особенный.

Бог создал тебя и вложил самое прекрасное в твое сердце.

Бог не является источником горя, страданий и болезней. Бог является автором ЗАКОНОВ, нарушение которых приводит к естественным последствиям – боли и страданиям.

«Горе вам, прибавляющие дом к дому, присоединяющие поле к полю, так что другим не остается места, как будто вы одни поселены на земле» (Ис. 5:8).

Пока человек не обратится ко Христу, он будет: любить грех, искать его, оправдывать и покрывать его. Пока человек не спасен Христом, он будет: враждовать, убивать и воевать.



КАК НЕ УТРАТИТЬ ДУШЕВНЫЙ МИР И ПОКОЙ?

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иер. 29:11).

Какую надежду дает нам этот текст?

1. ВСЕЛЯЕТ НАДЕЖДУ ФАКТ, ЧТО ТОЧНО НАШЕ БУДУЩЕЕ ЗНАЕТ ТОЛЬКО БОГ.

Все остальные прогнозируют, догадываются. Вот почему к Нему стоит обращаться за советом, чтобы принять правильные решения и сделать правильный выбор.

Фраза «имею намерение» – в оригинале это что-то сотканное и сплетенное. То есть Бог планирует для нас не несчастное существование, а полноценную жизнь, как искусно сотканный ковер.

Желаєте не потерять надежду? Необходимо по-новому всем сердцем молиться, чтобы Божьи планы совершились в вашей жизни, в вашей семье.

2. УКРЕПЛЯЕТ ВЕРУ ФАКТ, ЧТО БОГ ЖЕЛАЕТ НАМ БЛАГА.

Многие желают нам добра, но не все знают, что послужит благом в будущем. Например, мама до 30 лет оберегает сына от работы, ибо нарабатывается. Вроде бы хорошего желает, а вырастает тунеядец.

Преимущество в надежде на господа в том, что он не только желает нам блага, но и точно знает, что такое благо. Слово, переведенное как благо, – это *шалом*, которое обозначает «мир, безопасность».

По-новому прочтите библейские обетования. Это возобновит вашу уверенность в Ком-то надежнее, чем этот мир. Даже во время войны помните: Бог подарит мир и безопасность.

3. ГОСПОДЬ ЖЕЛАЕТ ПОДАРИТЬ СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ И НАДЕЖДУ.

Интересно, что слово *тиква*, переведенное как «будущность», означает «веревка». Бог подает веревку (канат) помощи, чтобы вытащить нас из ямы угнетающих нас мыслей, и желает дать надежду на будущее, что не всегда так будет. Ухватитесь, как хромым Иаков, обеими руками за эту веревку надежды. И помните: никто, кроме Господа, нам не способен помочь.

КОМУ ГОСПОДЬ ПОДАРИТ ЭТО СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ?

Нужно ли мне сделать что-то со своей стороны?

Чего Бог ожидает от нас в это военное время?

«И воззовете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим» (Иер. 29:12, 13).

1. ВОЗЗОВЕТЕ К БОГУ – ПОМОЛИТЕСЬ! Буквально слово *кара* означает «кричать, взывать».

Друзья, это не простая молитва, как мы иногда молимся перед едой. А как написано у Иоилы: **«с плачем и рыданием» (2:12)**. Это облегчение души перед Богом, когда наше сердце общается с Божьим сердцем.

2. ПОЙДЕТЕ И ПОМОЛИТЕСЬ

«Пойти» – евр. *Халак* – может иметь значение и «ползти». Если не имеете силы пойти, ползите ко Христу, стремитесь к вечности, чтобы Вселенная увидела ваше стремление к Небу!

«Помолитесь» – евр. *Паляль* – имеет оттенок заступничества, ходатайственной молитвы. Т. е. пойдете, чтобы просить не только о себе и своих, но и о других людях. Ибо существует духовный закон: когда мы молимся о

других, Бог удовлетворяет и наши потребности.

3. «ВЗЫЩЕТЕ МЕНЯ ВСЕМ СЕРДЦЕМ ВАШИМ».

Слово *бакаш* – «искать» – это приложить усилия, стремиться, разыскивать так, как будто ищите лекарство, от которого зависит спасение жизни.

«Всем сердцем» (евр. *Левав*) – это будете искать всеми мыслями, волей и желаниями.

И каким будет результат таких искренних молитв и поисков?

1. Господь уверяет: «я услышу вас, прислушаюсь к молитвам и прошениям».

2. Вы найдете Бога (др.-Евр. слово *маца* означает «найти», «удовлетворять»).

Не будем искать просто решение проблемы, какой бы большой она ни была. Будем же искать самого господа! Ибо найдя бога, мы найдем все, что для нас так необходимо.

Тогда мы получим защиту и надежду здесь, на Земле, а также убежище для нас и наших родных, кто постоянно в наших молитвах.

В Христе найдем настоящее удовлетворение, новые возможности и двери для выхода (потому что до этого, возможно, бились о стену, желая пройти сквозь нее).

И пусть нам явится Тот, Кто никогда не опаздывает, даже во время войны.

Игорь Корещук



Бог прокладывает путь там, где не может быть пути!

Бог проводит такими местами, которыми невозможно пройти!

Главное, идти за Ним, а не по своему компасу.

Благодарить, а не роптать.

И ваша жизнь станет повестью о Божьих чудесах!

Побеждающий наследует все. Если ты не сдашься, то со Христом победишь.

Наполняй свое сердце Богом.

Не позволяйте тому, что вы видите, заставить вас забыть то, что сказал Бог.

Бог обернет ваши тайные молитвы в явные чудеса.

Бог дал тебе твои сильные стороны, чтобы ты служил другим, а не для того, чтобы ты выпячивал свою значимость и подчеркивал свой статус.

Стивен Фуртик

БОЖЬЕ ПРОВИДЕНИЕ



Жизнь – интересная вещь. Девушка из-под Чернигова стала сенатором в США и проголосовала за ленд-лиз для Украины.

Виктория Кульгейко в далеком 1999 году просто ехала в поезде и помогла американцу заказать обед в вагоне-ресторане, потому что официант не знал английского. Слово за слово – и в 2000 году госпожа Кульгейко стала миссис Спартц (*Victoria Spartz*) и переехала в США.

Разбираясь в бухгалтерии и финансах, Виктория помогала мужу строить успешный аграрный бизнес. А уже через несколько лет она преподавала в Университете Индианы.

Ее кандидатуру в сенат поддержали 187 тысяч американцев.

«Я жду, когда смогу внести свой вклад, чтобы США стали маяком свободы и надежды для людей по всему миру, а также буду популяризировать свободный рынок и верховенство права в странах, страдающих от коррупции и притеснений. Мои самые теплые пожелания украинцам», – это слова Виктории во время одного из первых выступлений в сенате.

Время пришло. И сегодня наша Виктория занимает активную позицию относительно борьбы украинского народа против российского агрессора, оккупанта и захватчика.

Выводов здесь можно сделать много. Но я желаю каждому из нас выполнить свое предназначение в жизни. Будьте готовы внести свой вклад ради победы и спасения людей Украины и своей жизни. Молитесь о воле Божьей в вашей жизни.



СМОТРИТЕ НА НЕВИДИМОЕ

Жан Пиаже, швейцарский основатель детской психологии, выявил интересную особенность в развитии детей раннего возраста. Младенцы с интересом рассматривают игрушки и другие предметы, стараясь к ним дотронуться. Но если спрятать предмет, например, за спину, то ребенок теряет всякий интерес. Для него предмет исчезает совсем. Однако на втором году жизни ребенок уже не успокаивается, ищет предмет, расстраивается, если не находит его, потому что знает: предмет существует, хотя он не видит его. Психологи считают это

достижение очень важным, ведь так закладывается основа для дальнейшего обучения.

Детям младшего возраста нравится играть в прятки, смотреть фокусы с исчезновением и появлением предметов. Это забавно, потому что дети уже осознают, что на самом деле предмет не может исчезнуть совсем. Взрослея, они теряют интерес к этой теме, ведь уже знают, что в таких фокусах предметы просто ловко прячут.

Давид спрашивает: **«Для чего, Господи, стоишь вдали, скрываешь Себя во время скорби?»** (Пс. 9:22). Страдая от болезни,

неуверенности, боли, несправедливости, тоски, разочарований, мы спрашиваем: «Где Ты, Господи?» Это естественная человеческая реакция. Но Бог не играет с нами в прятки. Он рядом во всех испытаниях. Иногда Он решает не действовать, и для человека непостижимы причины Божественных деяний. Но мы знаем, что порой Господь ждет, потому что временная боль принесет долговременные благословения.

Если ты проходишь через испытания и спрашиваешь, где же Бог, помни, что Он не исчезает. Он заботится о тебе и сопровождает тебя в дни боли и страдания. Посмотри внимательнее, и ты заметишь Его присутствие.

Возможно, силы покидают тебя. Но апостол Павел призывает нас не унывать: **«Даже если и внешне мы внешне, то внутренне Бог день ото дня обновляет нас. А страдания наши ничтожны и временны, они несоизмеримы с тем вечным обилием славы, которую они нам принесут, тем из нас, кто смотрит не на видимое, а на невидимое. Ибо видимое преходяще, невидимое же – вечно»** (2 Кор. 4:16–18; перевод ИПБ).



ОДНАЖДЫ БОГ ДАЛ МНЕ ПОНЯТЬ



Однажды Бог дал мне понять: если в сердце тревога, значит я упустил Его волю. Он показал мне: беспокойство в сердце означает, что я ухватился за что-то не принадлежащее мне, в результате чего отступил от Божьей воли. Я исследовал себя и понял, что правда, потому что согласно Его Слову: **«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя упова-ет он»** (Ис. 26:3).

Смит Вигглсворт

Принимаю разбитые сердца в любом состоянии и в любое время.

Господь

Все, через что ты проходишь, нередко подготавливает тебя к тому, о чем ты просил.

40 дней Голиаф информационно убивал дух Божьего народа, пока не наткнулся на человека веры.

Будьте человеком веры и доверия Богу!



СВЯТОСТЬ

Святость – это не чувственная экзальтация; это полное подчинение воли Богу; быть святым – значит жить всяким словом, исходящим из уст Божьих; это значит творить волю нашего Небесного Отца; это значит доверять Богу в испытаниях, во тьме и свете; это значит ходить верой, а не видением; это значит полагаться на Бога с твердой уверенностью и покоиться в Его любви.

Зло живет в нас, и мы не в силах изменить себя... Культура, образование, упражнение воли, человеческие усилия хороши в своей сфере, но здесь они бессильны. С их помощью можно добиться

внешне верного поведения, но нельзя изменить сердце или очистить источники жизни. Чтобы грешный человек стал святым, необходима сила, действующая изнутри, новая жизнь свыше. Эта сила – Христос. Только Его благодать может пробудить к жизни омертвевшие способности души и привлечь ее к Богу, к святости.

Никто не получает святость как право по рождению или подарок от другого человека. Святость – это дар Бога, получаемый через Христа. Те, кто принимает Спасителя, становятся сынами и дочерьми Божьими. Это Его духовные дети, заново рожденные, обновленные в праведности и истинной святости. Их разум был

преображен. Очищенным взором они созерцают вечные реалии. Они приняты в семью Божью, преобразованы в Его подобие, изменены Его Духом от славы в славу. Перестав лелеять самолюбие, они прониклись наивысшей любовью к Богу и Христу...

Принятие Христа личным Спасителем и следование Его примеру самоотречения – вот в чем заключается секрет святости.

Забывая заднее, будем стремиться вперед к Небесам. Не будем пренебрегать ни одной благоприятной возможностью, которая может сделать нас более полезными в деле Божьем. Тогда святость, подобно золотым нитям, будет украшать нашу жизнь, и ангелы, видя наше посвящение, скажут словами обетования:

«Сделаю то, что люди будут дороже чистого золота и мужи – дороже золота Офирского» (Ис. 13:12). Все Небо радуется, когда немощные, способные ошибаться люди отдают себя в распоряжение Иисусу, чтобы жить Его жизнью.

РАДУЙТЕСЬ С РАДУЮЩИМИСЯ И ПЛАЧЬТЕ С ПЛАЧУЩИМИ

«Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими» (Рим. 12:15).

Один из самых коротких стихов Библии и один из моих любимых: **«Иисус прослезился» (Ин. 11:35).**

Он проявил Свою человеческую природу. Иисус плакал не в одиночку. Его слезы видели друзья и ученики. Мы не должны стесняться своих слез и можем поделиться своим горем с друзьями. Нужно быть сильным, чтобы заплакать, и иметь мужество, чтобы показать свои слезы. Чтобы проявить слабость, нужно быть сильным. И неважно, кто увидит ваши слезы.

Это нормальное состояние во время войны – плакать, гневаться, быть растерянным и напуганным. Не корите себя за эти эмоции. В Библии написано, что всему свое время. Важно помнить, что есть Тот, Кто отрет каждую вашу слезу, успокоит и обнимет. Придите со своей болью к Нему. Иисус утирает все ваши раны. Я проверяла.

А ГДЕ ЧЕТВЕРТЫЙ?

Когда вокруг нас была бомбежка и совершались страшные преступления, мы усердно молились дома. Нам было очень страшно. Мы с дочкой приняли решение покинуть наш город. Шли из Бучи пешком окольными путями до Ирпеня. Всю дорогу я тихо пела псалом, и вскоре мы увидели украинских военных. Нас было трое: я, моя дочь и девочка из Ровно, решившая идти с нами. Военные спросили меня:

– А где четвертый? Мы видели, что с вами шел мужчина.

– Это был Иисус, – ответила я, выдержав паузу, потому что пребывала в недоумении. – Он сопровождал нас по дороге смерти (я так назвала этот участок пути, ведь многие на нем, к сожалению, погибли).

Господь спас нас и вывел в более безопасное место. В сопровождении наших военных мы добрались до Киева и смогли выехать в другой регион. Слава Богу!



Ничто в этом мире не заполнит твоей пустоты.

Ничто из тобой желаемого не насытит тебя.

Никакие отношения не удовлетворят тебя, если в твоей жизни нет Иисуса.

Пускай свои корни в Христа.

Нет ничего важнее, чем отношения с Ним.

Он вечный и неиссякаемый Источник счастья, Который придает ценность и вкус всему остальному.

Пусть ваша Библия открывается раньше, читается дольше и чаще ваших страничек в социальных сетях.

Человеческое сердце – это самое ценное, что есть у Бога.

В достатке Бог проверяет нашу благодарность. В бедности – наше довольство. В темноте – нашу веру. В любой момент – наше послушание.



ЭВАКУАЦИЯ ИЗ ХАРЬКОВА

Историю об эвакуации из Харькова рассказывает Галина Кушнир – заведующая кафедрой журналистики Украинского гуманитарного института, кандидат наук по социальным коммуникациям.

– На какой день войны вы поняли, что нужно уезжать из Харькова? Когда покинули город? Как вам это удалось? Какие были трудности?

Мы проснулись, как и большинство украинцев, в пять утра 24 февраля от взрывов. Сначала мне показалось, что это фейерверки, поскольку недалеко от моего дома есть рынок, где продается пиротехника. Я не могла поверить в происходящее, хотя вместе со студентами следили за новостями и стали замечать материалы о возможном военном конфликте между Украиной и Россией. Это были тревожные звонки, что могут начаться боевые действия, но в глубине души я была убеждена и верила: до этого не дойдет. Поэтому, услышав взрывы, я не сразу поняла, что началась война.

Потом мне позвонила соседка и сказала: «Галя, бери детей и беги к метро!» Я была удивлена. Соседка рассказала, что в рабочем чате ее коллеги написали об обстрелах некоторых районов Харькова. Позже я отыскала информацию в Интернете и поняла, что это правда. У меня началась паника. Муж был спокоен. Дети еще спали. Мне стало еще хуже. Мы с мужем помолились и начали обсуждать наши действия. Оставаться в квартире было небезопасно: дом старый, без подвала. Ближайшее укрытие – метро, до которого двадцать минут пешком. Вдруг я заметила сообщение в чате нашей общины, в котором говорилось о том, что все желающие могут прийти в церковь на молитвенное служение. Перед тем я писала пастору о своих переживаниях, и он предложил мне лично прийти в наш Молитвенный дом. Мы пошли.

К счастью, церковь находится недалеко. Вещей взяла мало: документы, еду для детей и кое-что для родов, ведь я была на тридцать пятую неделю беременности. Забрали также и нашу собаку.

Мы рассматривали вариант поехать на Западную Украину, однако не нашли тех, кто мог бы вывезти нас из Харькова. Поэтому первые четыре дня находились в церкви. Здесь я немного успокоилась, ведь была в кругу знакомых и единовещников. Мы постоянно молились и пели, чувствовалась поддержка. Однако у нас возникла проблема: не хватало еды. Гуманитарную помощь тогда еще не привозили. Пойти в магазин было тоже непросто. Вблизи раздавались взрывы и слышались звуки обстрелов. Мужчины во время затишья пытались найти хотя бы хлеб. И то, что приносили, делили на кусочки, чтобы хватило всем. Во время обстрелов мы прятались в коридоре. Ночью, когда такое случалось, я не знала, будить детей или оставлять их спать. Так мы и прожили четыре дня.

В понедельник, 28 февраля, мы решили ехать в Черновицкую область. В Харькове стало еще опаснее. Я переживала за детей. Утром из церкви уехала хорошо знакомая нам семья, мы отправились немного

позже. Сначала пытались вызвать такси, но это было непросто. Некоторые водители не хотели подвергать себя опасности. Стремительно выросла цена на услуги. Мы звонили в разные службы, но слышали только: «Подождите, пожалуйста» или «Мы не сможем вам помочь».

Я мысленно обратилась к Богу: «Если нам нужно покинуть город, то помоги уехать. Если нет, то мы останемся здесь». И вот чудо! Под окном стояло такси. Мы направились к вокзалу. С нами поехала 15-летняя девушка из нашей общины, которая помогала нам почти всю дорогу. Она ехала к матери с братом в Польшу. Те уехали немного раньше. Мы взяли ее с собой в надежде, что нам удастся помочь ей встретиться с мамой в Польше.

Все вместе мы сели в поезд. Это тоже оказалось нелегко. Поток людей был огромный. Везде хаос. Работники железной дороги пытались контролировать толпу, просили пропускать женщин и детей. Однако нам вместе с мужем все же удалось попасть в один из вагонов. Никогда не видела такого количества людей в поезде. Они размещались, где только могли: на полу, возле туалета, на чемоданах...

Когда мы зашли в вагон, то увидели, что свободных мест уже не было. Муж вежливо попросил двух ребят-иностранцев уступить места для меня и детей. Они согласились, а потом еще и помогли нам. У нас было мало еды: сухое детское питание и ломоть хлеба с завтрака в церкви. И ребята, уступившие нам места, поделились едой. Угощали детей печеньем, яблоками и другими вкусностями. А кто-то накормил нашу собаку. Во всем этом мы видели руку Божию.

Но самое интересное было вот что. Во время беременности у меня была необходимость пить минеральную воду определенной марки. Она помогала мне во время изжоги. Но мы не успели ее купить. Интересно, что вода имеет специфический вкус, и просто так употреблять ее не каждый сможет. К моему удивлению, у тех ребят была именно эта вода, которую они мне дали, даже не зная, что она мне нужна. После этого опыта я была уверена, что Бог помогает нам и мы все делаем правильно.

Первого марта мы прибыли в Хмельницкий. Встречал нас друг мужа, который должен был забрать нас в Черновицкую область. Было много волонтеров, угощавших чаем и бутербродами. Еще помогли найти кипятка для приготовления каши и дали некоторые продукты и средства гигиены.

Мы приехали на Буковину к родителям моего мужа и остановились в их доме. Казалось, что здесь мне станет лучше. Однако возникли свои нюансы. В 8 часов вечера для безопасности выключали свет. Спалось беспокойно. Я волновалась за детей. Думала: когда родится малыш и ситуация будет хуже, тогда нам будет тяжело ехать в другую страну.

– Как решили уезжать в Германию? Расскажите об организации самого выезда.

– Я прочла объявление ректора Людмилы Штанько в чате работников Украинского гуманитарного института и

Украинского адвентистского теологического института о том, что зарубежные адвентистские учреждения высшего образования готовы принять переселенцев из Украины. Сначала я не придавала значения этому сообщению, но потом написала Людмиле Александровне, есть ли еще возможность выехать за границу. В нашем случае в Германию, ведь я знала, что там уже есть украинские семьи. Мы обо всем договорились и ждали момента, когда будет готов транспорт, чтобы подвезти нас к границе Польши. Ждать пришлось несколько дней. Я волновалась, чтобы не начались роды в дороге. Но все было хорошо.

Шестого марта мы отправились к границе с Польшей. С нами ехала та девочка из общины, она была у родственников в селе, так что мы вместе отправились в Польшу. Этот путь оказался сложнее предыдущего. Бог благословил нас водителем, поскольку у него был документ, помогавший легко проезжать блокпосты. Была надежда, что мы сможем доехать на этом автобусе до самой границы, ведь с нами ехали еще дети с церебральным параличом.

– Пропустили ли вместе с вами вашего мужа?

– Мы прибыли на таможню, надеясь, что моего мужа пропустят, ведь я была беременна третьим ребенком. К сожалению, пограничники сказали, что пропускают мужа при наличии трех свидетельств о рождении наших детей или удостоверении многодетных родителей. У нас было два пути: вернуться в деревню и ждать рождения ребенка или ехать без мужа. На момент пересечения границы еще не было закона, позволяющего моему мужу ехать вместе с нами. Посоветовавшись, мы выбрали второй вариант, потому что возвращаться туда, где я чувствовала себя небезопасно, не хотелось. Муж был вынужден вернуться к родителям на Буковину. Он помогает им дома с хозяйством, так как потерял работу в Харькове.

Простившись, мы отправились дальше. Я была расстроена, ведь надеялась, что муж будет с нами. Однако Бог нас не оставил. Девушка, ехавшая с нами из Харькова, помогала мне с детьми. Она везла с собой двух кошек, развлекавших мою младшую дочь Эстель, когда та плакала.

– Что вы делали, когда уже добрались до Польши?

– С Божьей помощью мы пересекли украинскую границу. Нам очень помогали украинцы. Женщины, заметив, что я беременна, пропускали нас без очереди. Так было и на польской границе. Поляки встретили гостеприимно, посадили в автобус, дали еду и игрушки для детей. Дальше я планировала прибыть в Варшаву, откуда хотела поехать в Берлин. Так порекомендовали знакомые. Но сначала нас приютили на ночь в какой-то местной школе, где были беженцы. Меня поразила чистота и то, что каждому дали новую постель, еду, достаточно места для отдыха. Утром нас доставили на местную железнодорожную станцию. Мы планировали ехать в Варшаву, а девочка – в Краков. Однако нужные поезда были переполнены настолько, что даже мне с детьми не нашлось места. Я расстроилась. Не знала, куда ехать дальше, что делать с чемоданами. Девочка тоже была в отчаянии. Но вдруг по милости Божьей появилась женщина, которая помогла найти транспорт по символической цене в Краков. Мы согласились, ведь это было лучше, чем ничего. Прибыв в Краков, мы хотели заплатить за проезд, но водитель отказался брать деньги.

С помощью мужа моей сестры мы договорились о ночлеге. Меня и детей забрала молодая женщина, у которой мы должны были ночевать. А девочка встретила со своей матерью. Ее помощь была для нас очень ценна. Благодарны за нее Богу!

Приняли нас радушно. Владелица дома играла с детьми, дарила игрушки и угощала вкусностями. Затем она предложила заказать бесплатные билеты для нас на поезд в Берлин. Но, к сожалению, все билеты были забронированы, а мы могли уехать только в пятницу. Тогда она сказала, что может билеты на автобус за свой счет для меня и детей. Это тоже было для нас чудом Божиим. В день отъезда девушка и ее друг провели нас к автобусу. Они нашли детское кресло для Эстель.

– Как вы прибыли в Германию? Кто вас встречал?

– Автобусом мы приехали в Берлин. Нас встретила семья адвентистов. Приняли гостеприимно и тепло. Их родители медики, а дочь работает в родильном отделении больницы. Эти люди помогли организовать для меня обследование в клинике. Это позволило убедиться, что ребенок чувствует себя хорошо.

В четверг нас забрал капеллан Адвентистского университета Фриденсау Диттмар Дост. Наш путь из Западной

Украины в Германию длился пять дней. Мы были уставшие и обессиленные.

– Как проходили обследование и роды в Германии?

– Я до сих пор удивляюсь тому, как все удалось организовать. Обо мне заботилась жена капеллана Рената: она и медсестра, и социальный работник. Благодарна Богу за знакомство с ней и ее семьей. Мы по-дружились с этими людьми. Они стали для нас родными. В миграционной службе, где нас зарегистрировали, жена капеллана взяла для меня справку, с которой я посещала больницу. Эти документы позволяли мне бесплатно проходить медосмотр и покрывали расходы на роды.

Рожала я в городе Магдебурге, хотя думала о родах в адвентистской клинике в Берлине. Считала, что там будет лучше рожать, но расстояние от кампуса, где мы проживаем, до клиники было большим, а в моем случае это было рискованно. Потому Рената предложила рожать в Магдебурге. Я согласилась.

Больница уютная и хорошая. Один из приемов был назначен на восьмое апреля – это предварительная дата родов, которую мне поставили еще в Харькове. В этот день после обследования было решено оставить меня в больнице, ведь я могла совсем скоро родить. Вечером того же дня в 22 часа 14 минут родился наш малыш. Назвали его Давидом – «человеком по сердцу Божьему».

– Кто поддерживал вас во время родов?

– Все это время со мной была Рената, которая поддерживала меня до родов и после них. Ее помощь была неоценимой. Это воспоминания и признательность на всю жизнь. Роды в Германии максимально комфортны. Никто не требовал денег. Вкусно кормили: свежие овощи, соки, выпечка – довольно большое разнообразие пищи. В роддом я брала минимум вещей: многое предоставляет сама больница. Ребенка одевают в вещи роддома. Необходима только одежда для выписки. В палате я была одна со своим малышом. Находилась там три дня. Выписка из больницы не является чем-то торжественным, как в Украине. Я забрала документы, одела ребенка в простую одежду и уехала домой.

– Расскажите о быте, помощи, месте проживания?

– Мы проживаем на территории кампуса в двухкомнатной квартире. Кормят нас в столовой вкусно и бесплатно три раза в день. За 1 евро можно постирать вещи. Нам стали выплачивать пособие от государства. Каждый месяц эта сумма варьируется в зависимости от количества дней и выделяется каждому члену семьи. Поражена поддержкой. Немцы даже организовали дни рождения моим детям, которые все трое родились в апреле. Помогли вещами, игрушками, сделали для малыша бэби-бокс, который мы, к сожалению, не смогли получить в Украине. У нас есть все, что нужно.

– Возникают ли трудности в уходе за новорожденным и двумя дочерьми?

– С Давидом мне нетрудно, поскольку Эстель недавно исполнилось два года, и я еще многое помню. Самое сложное – это то, что младший ребенок ревнует к малышу. Мы стараемся решать бытовые проблемы. Не успеваю всем уделить достаточно внимания, но стараюсь.

– Может ли муж приехать к вам в Германию?

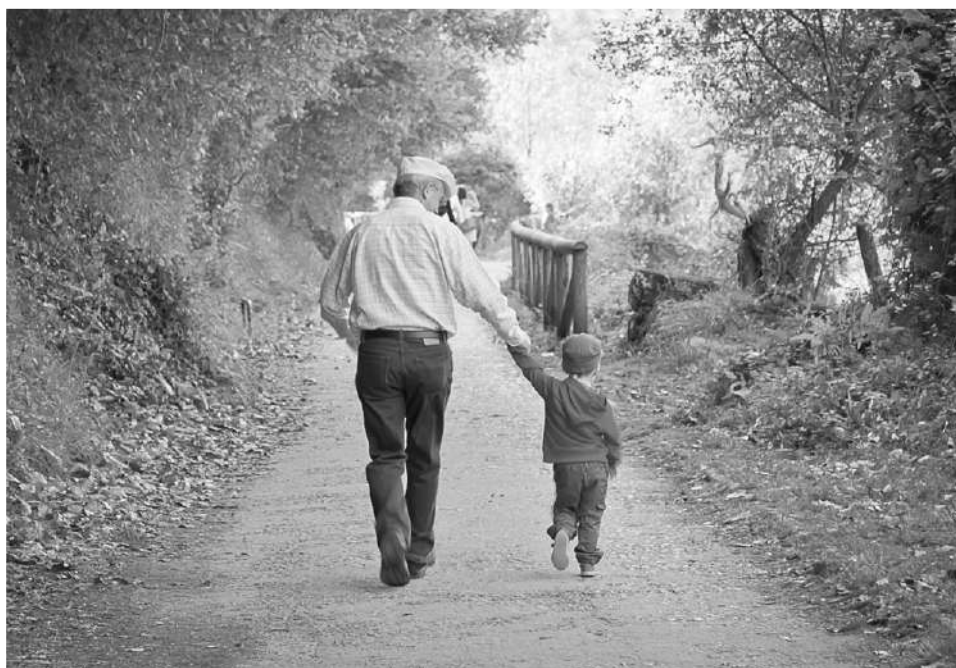
– Сейчас мы занимаемся этим вопросом. Готовим документы, в частности сертификат о рождении сына, который может пересечь границу. Надеемся, что скоро встретимся с мужем, и он сможет взять на руки сына.

– Как изменилась ваша жизнь после начала войны?

– Разлука с мужем, потеря его работы... Старшая дочь не может учиться, как раньше. Пока она учится онлайн в программе ZOOM. А еще ей пришлось оставить любимую музыкальную школу. Но здесь помогли организовать уроки музыки для Кристины раз в неделю, предоставили доступ к фортепиано, и в этом нас поддержал Господь. В Харькове остался мой отец. Скучаем по нашей собаке, домашний любимец остался в деревне с мужем. Но даже в такие времена Бог дает утешение. Конечно, это рождение сына, также новые друзья, новые знакомства. Кроме того, уход за детьми я совмещаю с преподаванием в Украинском гуманитарном институте (онлайн).

Хотя мы потеряли стабильность, однако теперь научились ценить каждый день и каждый миг. Надеемся, Бог покажет нам правильный путь, по которому будем двигаться дальше, ведь всю надежду мы возлагаем на Него.

Интервьюер Надежда Ярова



Спокойно, Миша...

Сегодня в супермаркете за- стала такую картину. Идут впереди меня двое. Видно, что дедушка и внук. Малыш все время кричит и что-то требу- ет. А дедушка кивает и говорит: «Спокойно, Миша, нужно просто успокоиться».

Даже когда мальчик упал и стал бить ногами и руками об пол, де- душка все равно оставался совер- шенно невозмутим и только про- износил: «Спокойно, Миша. Мы купим продукты и пойдем домой. Совсем немного осталось».

Наконец на кассе, когда дедушка с внуком стояли в очереди, ребен- нок схватил «Киндер-сюрприз» и раздавил его.

Дедушка с невозмутимым видом снова сказал: «Спокойно, Миша,

скоро будем дома». И, повернув- шись к кассиру, продолжил: «Не переживайте, мы, конечно же, за- платим за этот "Киндер"».

После того как эта шумная ком- пания вышла, я не удержалась и пошла за ними. Я догнала их на стоянке и сказала, обращаясь к мужчине: «Вы знаете, я в восторге, как вы сегодня успокаивали Мишу, это так чудесно».

Дедушка грустно улыбнул- ся и произнес: «Мальчика зовут Алексей. Миша – это я».

«Долготерпеливый лучше храброго, и владе- ющий собою лучше завоевателя города» (Притч. 16:32).

СЕРДЦЕ ОТ БОГА



Российские оккупанты взяли в плен и расстреля- ли 20-летнего украинско- го военного Владимира Гордиенко, но Господь его спас.

Он два дня шел через лес с пулей в сердце и выжил...

Парень шел по направ- лению к Житомирской об- ласти, откуда был эвакуи- рован в больницу. Врачи провели уникальную опе- рацию и, не останавли- вая сердце, достали из него пулю!

Операция прошла успеш- но, на следующий день Владимир смог встать на ноги. Господь сохранил его жизнь! Сердце Володи про- должает биться...

Пока в этой жизни кто-то держится за тебя, ты, про- сто, не имеешь права опускать руки.

Обращайся к Господу, когда чувствуешь, что силы покидают тебя.

От наших мыслей зависит, какими цветами заигра- ет мир вокруг нас. Думайте красиво...

Не Бог виноват в твоих бедах, а твой выбор пути, в котором ты не оставил для Него места.

Мы часто слышим: «жизнь коротка, наслаж- дайся ею!»

Но как насчет: «вечность бесконечна, лучше бы при- готовиться к ней»?!



Самая чистая любовь от- дает, ничего не ожидая вза- мен. Поэтому искренняя молитва за другого есть акт чистой любви.

Филип Янси

Ты находишься в самом прекрасном месте. Ты – в моем сердце и в моей молитве.



ИИСУС БЫЛ В НАШЕМ ДОМЕ

В наш дом прилетел снаряд от реактивной сис- темы залпового огня «Торнадо», но не взорвался. Пробил крышу дома, потолок и пол. Снаряд был начинен 72 кассетами. Сотрудники ГСЧС сказали: если бы снаряд взорвался, то хозяев дома не на- шли бы, а соседей собирали бы по частям. Наша семья в момент прилета снаряда была дома, в со- седней комнате.

Как же благ наш Господь!

Молитва должна быть на- шим рулем, а не запасным колесом.

Как часто мы не видим благословений Бога, когда они упакованы не так, как мы ожидали!

Заведи себе привычку: все решать с Богом.

Дорогу осилит идущий, если Господь ведущий.

ЛУЧШЕ СОКРОВИЩ



Семья пошла в горы, чтобы отдохнуть. Дети очень хотели найти там снег. Но огорчились, когда пришли и увидели, что снега там нет. Тогда один человек сказал им: если пройти еще немного, то они могут найти старые шахты. Дети обрадовались такой новости, потому что хотели отыскать там сокровища.

Первый вход был закрыт, но они обнаружили другой. Пещера была сырой и темной. У старшего сына был фонарь, и он включил его и направил на свод, а не на дорожку. И тут отец сказал: «Сын, стой. Подожди меня, я покажу, как держать фонарь».

Он сразу остановился. Отец подошел, взял у него фонарь и направил его на пол. Вдруг они оба замерли. Это был край обрыва, в котором не было видно дна. Вся семья вышла из пещеры и прославляла Бога за то, что Он сохранил их. Это было лучше сокровищ! Если бы сын сразу не послушался отца и пошел дальше, то неизвестно, чем бы все закончилось.

Точно так же с Божьими Заповедями: они являются защитой для нас. Его принципы защищают нас от зла, в Заповедях выражена любовь Бога к нам. Следовать за голосом Господа, возможно, не всегда легко и приятно, но нет защиты надежнее этой.

Если мы научимся слушать голос Бога и исполнять Его Заповеди из любви к Нему, то будем свободны от вечной смерти и унаследуем вечную жизнь.



ДЫШИ

Многие симптомы тревоги часто вызваны неправильным дыханием. Боли в мышцах, тошнота, тахикардия, головокружение и головная боль могут возникать из-за того, что неправильное дыхание приводит к повышению содержания углекислого газа в крови, а дефицит кислорода отрицательно влияет на мозг.

Исследователи из Вашингтонского университета доказывают, что мозговое кровообращение, тревожные состояния и изменения в дыхании взаимосвязаны.

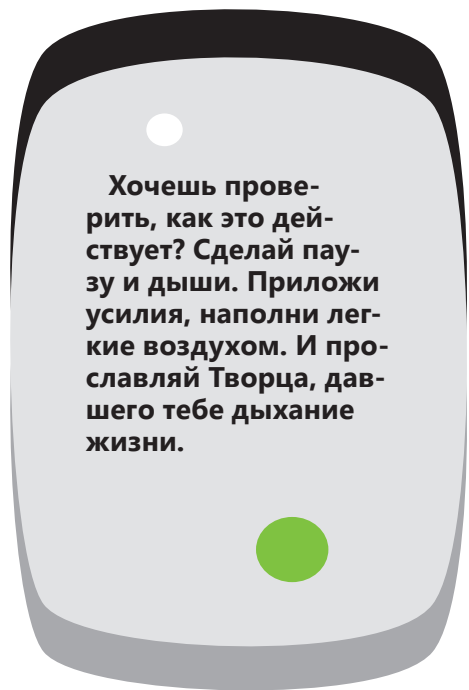
Чтобы ослабить симптомы тревоги, важно правильно дышать. Диафрагмальное, или брюшное, дыхание – одна из рекомендованных техник для контроля стресса и тревоги. При этом типе дыхания задействуется нижняя часть легких, дыхание становится глубже, чем когда мы дышим только грудью. Обычно мы так дышим в состоянии расслабления. Представь, что ты лежишь на спокойном пляже, наслаждаясь выходным днем у моря. Если положишь руку на живот, то почувствуешь, как он медленно поднимается при вдохе.

Если же, напротив, ты думаешь о том, что беспокоит тебя, то наверняка дыхание будет задерживаться, вдохи станут короткими и

поверхностными. В такие моменты надо перейти на диафрагмальное дыхание, это поможет успокоиться и прояснить ум.

Правильное дыхание очень важно, когда мы сталкиваемся с жизненными проблемами. Необходимо сохранять положение тела, при котором легкие могут свободно расширяться и наполняться. Такое дыхание должно стать привычкой, так ты будешь контролировать себя в напряженные моменты. Ежедневная практика диафрагмального дыхания снижает тревогу и способствует расслаблению.

Глубокое вдыхание чистого воздуха, наполняющего легкие кислородом, очищает кровь. Кислород придает крови яркий цвет и направляет животворный поток ко всем органам тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, улучшает аппетит, совершенствует процесс пищеварения и способствует крепкому, освежающему сну.



Хочешь проверить, как это действует? Сделай паузу и дыши. Приложи усилия, наполни легкие воздухом. И прославляя Творца, давшего тебе дыхание жизни.

«Испытаем и исследуем пути свои, и обратимся к Господу. Вознесем сердце наше и руки к Богу, существу на небесах» (Пл. Иер. 3:40, 41).

Не дайте друг другу погаснуть.
«Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6:2).

Господь, Ты даришь нам этот день, помоги провести его без страха и боли!
Будь с нами, благослови этот день, наполни его красотой и теплом. Научи нас молиться, верить, надеяться и любить...

Кто чаще склоняет колени перед Богом, тот крепче стоит на ногах.

Не смотрите на размеры своих нужд, смотрите на всемогущество своего Бога!

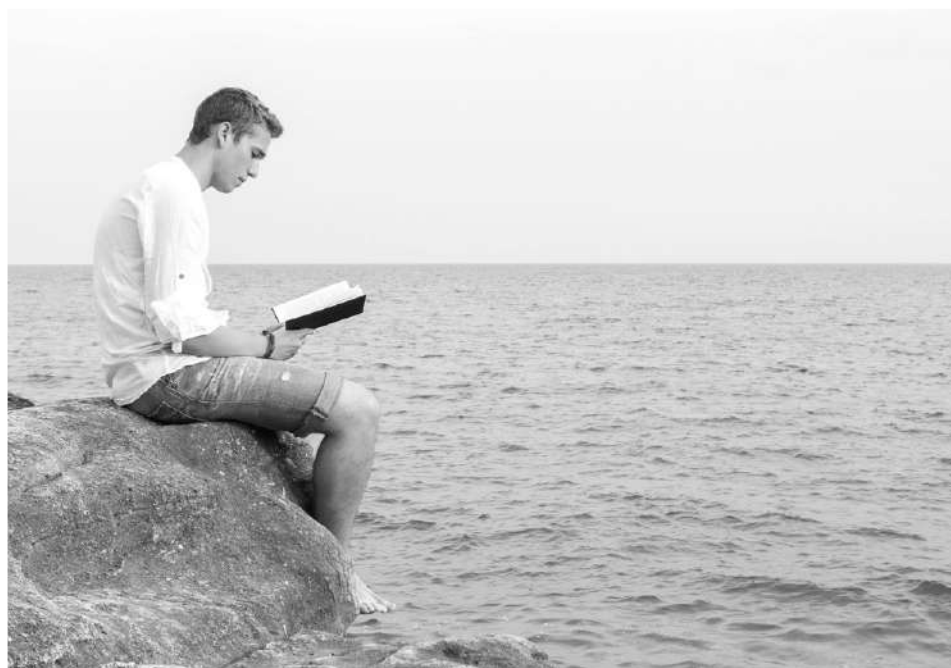
Распространяйте любовь везде где бы вы ни находились, прежде всего в собственном доме.

Исцеление



В нашем мире много людей, страдающих от эмоциональных ран. Они могут быть вызваны самыми разными причинами: жестокое обращение, отвержение, одиночество, предательство, разочарование, осуждение, критика и другие виды негативного отношения и поведения окружающих. Эмоциональная боль может быть более глубокой и разрушительной, чем физическая, поскольку люди часто пытаются скрыть ее, притвориться, что ее нет.

Если у вас есть эмоциональные раны, вам следует знать, что Иисус хочет исцелить вас. Не думайте, что Его интересует только ваше физическое и духовное состояние. Позвольте Ему занять раны вашей души. Он хочет полностью исцелить вас и избавить от всякой боли, исцелить наши сокрушенные сердца, чтобы дать нам венец красоты вместо пепла и елей радости вместо плача.



ЧИТАЙ И ПОСТУПАЙ

«Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Пс. 138:14, СПБ).

В Библии говорится, что все мы «удивительно сотворены». Бог потратил время и использовал творческое воображение, создавая каждого из нас, поэтому очевидно, что все мы чем-то отличаемся друг от друга.

К сожалению, мы не всегда осознаем это и стараемся любить людей так, словно все они абсолютно одинаковы.

Нужно понимать, что людям нужно от нас не одно и то же. Например, кому-то из ваших детей нужно проводить с вами больше

времени, чем остальным. Для кого-то из друзей регулярное ободрение с вашей стороны важнее, чем для других. Людям нужны разные проявления любви.

Также очень важно уважать чужие предпочтения и взгляды. Эгоисты хотят, чтобы все люди были такими же, как они, но любовь уважает наши различия. Если бы Бог хотел, чтобы мы были одинаковыми, разве у каждого из нас были бы уникальные отпечатки пальцев? Один этот факт доказывает, что мы сотворены равными, но при этом разными.

Человек, любящий других, ценит эти различия и поощряет уникальные особенности окружающих.

ДОСТУПНЫ ДЛЯ БОГА



Станьте доступным для Бога, чтобы Господь мог использовать вас для достижения Своих целей. Прибегайте к Нему ежедневно, предоставив Ему возможность творить Свою волю в вашей жизни. И вы, и ваши близкие увидите, что это благо для вас.

Близость с Богом дарует нам смирение и уберекет от самовозвышения. Ведь все великие достижения человека – это Его милостивые дары.

Нужно оставить притворство, высокомерие, самоправедность и позволить Святому Духу войти в нашу жизнь. Нужно позволить Богу сделать из нас, грешных и недостойных, праведных и достойных. Нам нужно принять это преобразование и ответить на Божий призыв. А значит, сказать Богу: **«Вот я, пошли меня» (Ис. 6:8)**. И с этой силой и вдохновением от Бога служить людям: обнимать, кормить, утешать, заботиться о нуждах ближнего своего, молиться за людей, говорить о надежде, о Спасителе.

«Поглощена будет смерть навеки, и отрет Господь Бог слезы со всех лиц, и снимет поношение с народа Своего по всей земле; ибо так говорит Господь. И скажут в тот день: вот Он, Бог наш! на Него мы уповали, и Он спас нас! Сей есть Господь; на Него уповали мы; возрадуемся и возвеселимся во спасении Его!» (Ис. 25:8, 9).

КАК ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

• Проявите гибкость.

Все начинается с принятия ситуации, нет смысла переживать о том, что нельзя изменить. Остается только принять это как факт, довериться Богу и жить дальше.

• Проще относитесь к дискомфорту.

Успокойте чувство страха и негодования, уберите чувство вины. Вы станете устойчивее, если переложите заботы и трудности в Божьи руки и избавитесь от привычки нагнетать и усиливать драматизм.

• Увеличьте угол зрения.

Проанализируйте прошлое, попросите Господа, чтобы Он дал проницательности реально посмотреть вам на настоящее. Так вы сможете спрогнозировать будущее и внести в него желаемые правки. А главное идите с Богом по жизни и Он обратит все во благо.

Злость – самая бесполезная из эмоций. Разрушает мозг и вредит сердцу.

Стивен Кинг

«Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многообразной благодати Божией» (1 Петра 4:10).



ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

Ежемесячная христианская газета

Издатель – издательство
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск –
директор издательства
«Джерело життя»
Василий Джулай

Главный редактор
издательства
Лариса Качмар

Богословская экспертиза
доктор богословия
Игорь Корещук

Ответственный редактор
Яна Хорошко

Корректоры
Людмила Шаповал
Елена Мехоношина

Дизайн и верстка
Артур Аптер

Фотографии
ru.depositphotos.com

Ответственная за печать
Тамара Грицюк

Подписано в печать 09.06.2022 г.

Тираж 100 000 экз.

Адрес: 04052, г. Киев,

ул. Лукьяновская, 9/10А

E-mail: dzherelo@ukr.net;

Тел.: (044) 425-69-06

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Переписка ведется только на страницах газеты. Ответственность за содержание статей несет автор.

Если вы желаете пожертвовать средства на развитие газеты, можете сделать это через банк.

Наши реквизиты:

Получатель: УКУ АСД

Код ЄГРПОУ 19350731

IBAN: UA753808050000000026006149457

МФО 380805

Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» в г. Киеве

Назначение платежа:
добровольные пожертвования

Свидетельство
о государственной регистрации
Серия КВ №8176 от 03.12.2003



Узнай больше на:

lifeforce.ua

Контактные данные
распространителя:



BOOKSON
Інтернет-книгарня

ЗАМОВЛЯЙ ЛЕГКО –
ОТРИМУЙ ШВИДКО

**ХРИСТІЯНСЬКІ
КНИГИ**

ДЛЯ
ВСІЄЇ
СІМ'Ї

+38 (099) 45-595-45
shop@bookson.com.ua
www.bookson.com.ua

* Можлива
оплата картою
«ЄПідтримка»

