

ВЕЧНОЕ

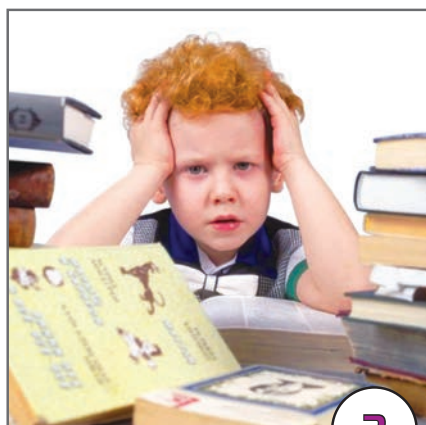
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГАЗЕТА



№9 (78)
СЕНТЯБРЬ
2009

СОКРОВИЩЕ

Не хлебом одним будет жить человек,
но всяким словом, исходящим из уст Божиих (Матф. 4:4).



Поможем своему
ребенку

2



Разум

6



Молодежная страница:
Настоящая свобода

8



О «совах» и
«жавороноках»

11



Даша Литовченко

Осенний диалог

— Сегодня был необычайный день, который мог стать последним днем в моей жизни, и... кажется, что это был ангел, мой личный ангел, который меня сохранил.

Ангел: Да, это был я. Сегодня я, как и всегда был с тобой рядом. Я видел, как ты устал на работе. Я ощущал, что ты нуждаешься в отдыхе. Я видел, как ты сидел в кафе и смотрел в окно. Ты даже не замечал, что идет дождь... Тогда ты внезапно встал и, смотря на часы, сел в свое авто. Ты позвонил по телефону, и уже ехал на место встречи, как....

— Как я не заметил?... Встречная полоса... и машина... Это все мой... моя поспешность! А меня уже могло и не быть. И уже бы никогда, никогда... не увидел бы лужи... не намок бы под дождем... не ощутил бы теплый взгляд матери!

Ангел: Так бывает... Сегодняшнее событие не внезапное. Нужно иметь большую силу воли, чтобы остановиться и увидеть, действительно увидеть все не только глазами... Но и сердцем то, что вокруг тебя. Сегодня это — подарок!!!!

— Сегодня! Сейчас! Снова я имею возможность видеть палитру осени, ощущать прикосновение ветра, ужинать с семьей, наблюдать, как дети играют с пожелтелой листвой и... жить... каждый день... жить...



Сигнал маяка

Однажды военный корабль плыл ночью в открытом море. Увидев вдаль приближающиеся огни, капитан корабля просигналил: «измените курс!»

Однако в ответ получил следующее: «Сами немедленно измените курс!», но вместо этого просигналил в ответ, что они сами должны лечь на другой курс!

Весьма раздраженный, капитан просигналил, что он командир корабля, и снова потребовал изменить курс.

В ответ рядовой матрос просигналил, что они сами должны изменить курс.

В ярости, капитан просигналил: «Это военный корабль, немедленно измените ваш курс!»

И получил ответ: «Это маяк, немедленно измените ваш курс!»

С новым учебным годом!

Поможем своему ребенку



Эллен Уайт пишет: «Матери надо быть учителем, а дому — школой, в которой каждый ребенок усваивает свои первые уроки. Такое обучение представляет невыразимую ценность для ребенка, и оно не должно быть болезненным процессом». «Изучать науки, руководствуясь лишь человеческим толкованием, значит получать ложное образование, но познавать Бога и Христа означает изучать науку Небес. Затруднения в образовании объясняются тем, что мудрость и познание Бога не поставлены на должную высоту» (Воспитание детей, с. 329, 319).

Верующий, который ходит пред Господом, в чем-то подобен орлу. Как орел парит высоко над землей, так и верующий возвышается над посредственным уровнем.

Но даже орла могут поймать или убить. Он может стать жертвой болезни или катастрофы, которые низвергнут эту мощную птицу на землю и превратят ее в добычу для диких зверей. Мы редко думаем об орле как о существе уязвимом, но и про него нельзя сказать, что он неуязвим.

Так и христиан: хотя он и устраивает свою жизнь по Слову Божию, однако не станет целиком и полностью неуязвимым; он подвержен соблазнам мира, плоти и дьявола. И очень часто ему необходима действенная помощь.

Часто первое же общение вашего ребенка с миром, которому он вознамерился противостоять, заканчивается плачевно — он сдается, и этому виной — влияние сверстников.

«Этим молодым людям в их неопытности необходима мудрая и твердая рука, которая наставила бы их на верный путь, которая своевременным советом удержала бы их от ошибок и заблуждений. Однажды вступив на ложный путь, они обычно продолжают идти по нему до тех пор, пока мирской образ жизни полностью не овладеет ими, и они с презрением вспоминают о своих прежних убеждениях. Эти молодые люди никогда уже не станут теми, кем они могли бы быть, если бы убеждения их совести не были в свое время подавлены, а самые святые, самые нежные чувства не были притуплены. И даже если в последующие годы они все-таки станут последователями Христа, шрамы, нанесенные их душам неуважением к святым вещам, будут всегда напоминать об их ошибочном прошлом» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т.5, с. 31-32).

Серьезное заявление, не правда ли? Чтобы ничего подобного не произошло, необходимо иметь четкий план работы, которая сделает ребенка непроницаемым к пагубному внешнему влиянию.

1 Первым важным шагом в стремлении помочь своему ребенку в этом должна стать попытка защитить его мышление уже тогда, когда он еще не отнят от груди. Берегите детей от мирского влияния. Растите их в атмосфере ценностей христианского образа жизни. Духовность ребенка в этом возрасте зависит от вашего образа жизни. Если ребенок, сколько себя помнит, видит, что папа и ма-

ма всегда молились перед едой и помогали ему выразить благодарность Иисусу за пищу, молитва станет частью прочного фундамента духовной жизни этого ребенка и будет иметь большое значение в будущем.

2 Ваш следующий шаг — добейтесь четкого понимания различия между добром и злом. Дети рождаются без понимания того, что есть добро, а что — зло. Они узнают об этом в своих семьях, в церкви, от учителей (если дети посещают христианскую школу). Родители должны дать им точные знания о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», что такое «правильно» и что такое «неправильно». Родители — основной источник подобной информации для своих детей. Это серьезное испытание для родителей. Как дети поймут, что беспорядочное просматривание телепередач вредно, если родители сидят возле телевизора целый вечер? Как ребенок поймет, что гневаться и раздражаться плохо, если в доме постоянные крики и ругань? Как ребенок научится молиться, если он никогда не видел на коленях молящегося отца или мать?

3 Пришло время сделать третий шаг — помогите вашему ребенку приобрести чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах. Ребенок, уважающий себя, менее всего способен подпасть под влияние своих сверстников. У него, после какого-то периода раздумий и взвешивания аргументов «за» и «против», хватает уверенности в своих силах, чтобы отказаться от чего-то плохого. Чувство самоуважения и уверенности в своих силах — самый лучший подарок, который вы можете сделать своему ребенку.

Самоуважение подразумевает следующее: вы настолько уважаете себя, что просто не способны на поступок, который ниже вашего достоинства. Эта особенность характера развивается у ребенка постепенно, в течение всего периода детства и отрочества.

Но, к сожалению, часто случается такое: стоит несколько раз не к месту одернуть ребенка, выругать его, бросить неодобрительный взгляд или вздохнуть с укором, и постепенно такая «помощь» мамы, папы, няни или другого близкого для малыша человека формирует его негативное мнение о себе, которое он понесет туда, где его не знают и не так любят, как дома.

4 Теперь о четвертом шаге вашей помощи детям в противостоянии миру: учите детей принимать решения.

Когда дети подрастут, нижеследующие советы помогут им взвешивать все «за» и «против»:

- а) помолись Богу, прось у Него ответа;
- б) поищи в Слове Божьем подсказку;
- в) запиши на бумаге все «за» и «против»;
- г) постарайся предугадать последствия;

Школьный мир разнообразен. Родители приводят своего ребенка в школу в надежде дать ему хорошее образование, подбирают престижные школы, учителей, записывают их в разные кружки, — они желают своему ребенку счастливой жизни. И часто родители-христиане ничем не отличаются от остальных, забывая о том, что их дети вынуждены общаться с невоспитанными детьми, что школьные сообщества подвергают опасности не только их физическое и душевное здоровье, они терпят потери также и в нравственном отношении. Поэтому истинное образование должно начинаться не в школе, а в семье. Именно родители являются первыми педагогами, закладывающими основу истинного образования в сознании ребенка. Без этих уроков ребенку не выжить среди соблазнов школьного мира.

д) спроси, есть ли какие-то табу в том решении, которое ты считаешь возможным;

е) спроси, так ли важно твое решение;

ж) спроси, как твое решение отразится на других людях;

з) спроси, есть ли другой выход из создавшегося положения.

Помогите ребенку умом и сердцем понять, что Бог не останется равнодушным ко всему происходящему в его жизни и будет рядом, несмотря на тот выбор, который ребенок сделает. Станьте для него тем человеком, общество которого он в любом случае предпочел бы общению со сверстниками. Ребенок должен сам сделать выбор в пользу того жизненного уклада, который угоден Богу. И тут родителям никак нельзя давить на психику ребенка. Детей невозможно привести к Господу силой. Их можно вести, но нельзя подгонять.

5 Пятый шаг — своими объяснениями опережайте события. Рассказывайте ребенку о жизни подростков еще до того, как он сам достигнет этого возраста. Пусть ребенок знает о ваших требованиях к его поведению в будущем. Обсуждайте с ним проблему влияния на него сверстников, не забывая упомянуть о том, чем это обычно заканчивается. Рассказывайте ему обо всем. Поговорите с ним о друзьях и подругах, одежде и машинах, свиданиях и прочем задолго до того, как у него появится потребность и возможность испытать все это на себе. Объясните ему принципы отбора развлечений. Остановитесь на том, как выбирать друзей. Учите ребенка плавать до того, как он войдет в воду! Учите, учите и еще раз учите!

И последнее. Пусть ребенок черпает вдохновение в высоких идеалах Слова Божьего. Он нуждается в ясном «так говорит Господь», чтобы поддерживать принципы, преподанные вами.

Вместе с ребенком ищите в Библии ответы на те вопросы, которые могут возникнуть у него при встрече с миром. Сделайте так, чтобы ребенок ни одного дня не мог прожить без Слова Божьего. Это будет самой лучшей страховкой на случай «вторжения извне».

Мамы и папы, все зависит от нас с вами! Чтобы обрести способность к чему-либо, надо много молиться и проводить достаточно времени с Библией. Посвящайте все больше времени, проведенного на коленях, тому, чтобы обрести терпение и жизненные силы, которые помогут нам не расстаться с нашими убеждениями и сделать последствия предсказуемыми. Сделайте все, чтобы идеалы Слова Божьего сделали идеалами вашего ребенка и чтобы ему больше нравилось быть с семьей, чем в компании сверстников. Исследования ученых свидетельствуют, что молодые люди с «семейной» ориентацией менее склонны к употреблению алкоголя и наркотиков, они менее восприимчивы к пагубному влиянию окружения. Обеспечьте приоритет домашнего очага в качестве надежной альтернативы тому, что может увлечь ребенка в мире. Да поможет Вам в этом наш Господь.

Святой Дух

Небесный Учитель и Помощник родителей

Именно присутствие Святого Духа внутри нас делает нас достойными воспитателями наших детей. Прочтите следующие цитаты, которые свидетельствуют об этом:

«Пусть смягчающее, покоряющее влияние Духа Божьего воздействует на ваши сердца и готовит вас для воспитания ваших детей» (Христианский дом, с.342). «Родители, в пылу вашей первой любви стремитесь ли вы к обращению своих детей или вы настолько поглощены тем, что дает эта жизнь, что не прилагаете ревностных усилий, чтобы быть соратниками Бога?.. Цените ли вы труд и служение Святого Духа? Осознаете ли вы, что Святой Дух — та сила, с помощью которой мы должны приобрести души окружающих нас?» (Избранные вести, т. 1, с. 190).

Почему Дух Святой необходим родителям для правильного воспитания их детей? Каково естественное состояние человеческого сердца, особенно сердца родителя? Каков в этом случае ответ на проблему, стоящую перед каждым родителем относительно вечной участи их детей?

В этих цитатах даются два наставления, которые помогут найти нужный ответ. Первое — понимать и высоко ценить действия и миссию Святого Духа. Это поможет сделать правильную расстановку приоритетов в нашей повседневной жизни. Второе — осознать, что Дух Святой — та сила, с помощью которой мы можем выполнить важную задачу по воспитанию наших детей для вечности. Слава Господу за такого Помощника!

Следующее высказывание, которое находится в книге «Христианский дом» (с.206), — особенное; оно было послано от Спасителя, Который любит наших детей безграничной любовью. Заметьте: «Христос предусмотрел все необходимое, чтобы родителям, пребывающим под водительством Духа Святого, была дана сила и благодать стать учителями в семье. Такое домашнее воспитание и обучение окажет преобразующее, формирующее влияние».

Эта цитата еще раз ставит акцент на том, что каждому родителю необходимо полностью находиться под влиянием Святого Духа. Давайте подумаем о тех проявлениях нашей жизни, в которых как родители мы хотели бы полнее испытывать Его водительство. Такими проявлениями могут быть наш неумеренный нрав или недобрые слова, или наши эгоистичные желания. Может быть и так, что наши профессиональные цели заслоняют цель быть исполненным Духом родителем. Секрет успеха во всех этих вопросах заключается в том, чтобы соединить Его силу с нашими усилиями. Мы должны пребывать в этом союзе, а Он всегда готов даровать Свою силу, если только мы будем просить об этом с верой!

Первостепенная обязанность нежно учить детей важнейшим жизненным урокам лежит на матери, и потому ей так остро необходима особая помощь. Отметим следующее заверение: «Мать должна чувствовать свою нужду в руководстве Святого Духа, чтобы она сама могла иметь истинный опыт в подчинении путям и воле Господа. Тогда, посредством благодати Христа, она сможет быть мудрым, великодушным, нежным, любящим учителем своих детей» (Детский путеводитель, с. 69). Согласно этому заверению, осознание своей нужды в руководстве Святого Духа делает матерей способными обрести благодать Христа. Поможет ли ей эта зависимость от Святого Духа быть мудрым учителем даже в критической ситуации, которая может возникнуть? Понимание своей нужды в подобном постоянном водительстве Святого Духа побудит благочестивую мать молиться особым образом об этом даре в начале каждого дня и в течение его.

В приведенной ниже цитате дается заверение и для отцов, и оно тоже основано на принципе подчинения их воли контролю Святого Духа, Которого Иисус с радостью пошлет, если мы этого желаем.

«В церкви и в любом деловом предприятии мужчина будет таким, каков он дома. Если он подчиняется руководству Святого Духа в своей семье... тогда и на

ответственном посту он будет вести себя подобным образом. Чувствуя нежность Христа по отношению к нему, он будет проявлять ту же любовь и нежность по отношению к другим» (Сыновья и дочери Бога, с. 255).

О, как любит дьявол использовать недостатки в человеческой натуре земных отцов! Он либо занимается вопросом разграничения обязанностей обоих родителей, либо побуждает отцов к методу «тяжелой руки» в воспитании детей, так что истинная цель отцовской ответственности становится неясной или искаженной. Однако, если отец серьезно положится на заверение, содержащееся в последней цитате, тогда он будет иметь гораздо больший успех как дома, так и на работе.

Помня о том особом интересе, который Иисус проявляет ко всем детям, мы осознаем, что эта забота — не пустой и банальный вопрос. Иисус действительно проявляет безграничный интерес к каждому из наших детей. Не потому ли, что Он так переживает за них, Он также будет готов оказать нам, как родителям, особую поддержку?

Давайте посмотрим на несколько отличных цитат, которые помогут понять доступность Божественной помощи. В них четко обозначены три основных вектора родительской ответственности, которые направят нас к поддержанию своих детей в том, чтобы их целью было достижение небесного дома.

1. Мы должны перепосвятить себя Богу: «Если мы живем в общении с Богом, то можем надеяться, что Божий Дух будет также работать над нашими детьми с самых ранних лет» (Христианский дом, с.275).

2. Мы должны научить наших детей молиться о Святом Духе: «Учите своих детей, что их преимущество — ежедневно получать крещение Святым Духом» (Детский путеводитель, с.69-70).

3. Бог желает, чтобы семья имела семейные богослужения: «Из каждого христианского дома должен сиять святой свет. Любовь должна быть явлена в делах... Из этих домов возносятся утренние и вечерние молитвы к Богу, как благоухающий фимиам, и Его милость и благословение нисходят на просящих, подобно утренней росе» (Христианский дом, с. 37).

И Бог заверяет в успехе: «Пусть Христос найдет в вас помощника Себе в выполнении Его целей. Посредством молитвы вы можете достичь опыта, который дарует вам совершенный успех в служении вашим детям» (Детский путеводитель, с. 70). «Если родители будут стремиться к единству в доме, утверждая принципы, которые управляли жизнью Христа, то разногласие будет устранено и вместо него воцарится любовь. Родители и дети примут дар Святого Духа» (Христианский дом, с. 178).

Есть также несколько особенных обетований Писания, которые записал Бог, чтобы дать родителям понять, что они не оставлены в одиночестве перед трудно осуществимой задачей! Он готов сделать все возможное, чтобы спасти наших детей.

Одно из этих прекрасных обетований дается в Исаии 44:3, где определенно говорится, что Бог благословит наших детей особой мерой Святого Духа: «Ибо Я изолью воды [символ Его Духа] на жаждущее и потоки на иссохшее; излию дух Мой на племя твоё и благословение Мое на потомков твоих».

Затем, в той же книге Исаии (49-я глава, 25-й стих), Господь ясно говорит, что Он знает о предстоящем великом сражении с сатаной, с которым встретится каждый родитель. Поэтому Он обещает: «Да! Так говорит Господь: И плененные сильным будут отняты, и добыча тирана будет извлечена; потому что Я буду состязаться с противниками твоими; и сыновей твоих Я спасу». Каждое утро родитель-христианин может провозглашать это обетование. Какую уверенность в том, что Он может совершить невозможное, мы имеем! А как Он это сделает? Третий стих 44-й главы дает ответ — благодаря особому служению Святого Духа, Который не только придаст силы детям, но также поможет каждому родителю, который просит об этой Божественной силе и полагается на особенные обетования.

Хочешь господствовать — служи!

Хочешь учить — учись!

Хочешь радоваться — страдай!

Хочешь жить — умри!

Хочешь иметь — давай!

Хочешь собрать урожай — сей!

Хочешь получить — проси!

Хочешь любить — веруй!

Хочешь веровать — внимай тому, что Бог говорит через Слово!

Доктрина №9

Жизнь, смерть и воскресение Христа

Жизнь Христа проходила в совершенном послушании воле Божьей. Его страдания, смерть и воскресение — это единственно возможный путь искупления совершенных людьми грехов. Каждый, принимающий верой это примирение с Богом, имеет вечную жизнь. Все творение может лучше постичь бесконечную и святую любовь Творца. Это совершенное примирение оправдывает справедливость Божьего Закона и милосердие характера Творца. Так совершается осуждение наших грехов и обеспечивается наше прощение. Смерть Христа является заместительной, искупительной, примиряющей и преобразующей. Воскресение Христа знаменует собой торжество Бога над силами зла, и для принимающих это примирение служит свидетельством их победы над грехом и смертью. Воскресение провозглашает господство Иисуса Христа, перед Которым преклонится всякое колено на небе и на земле (Ин.3:16; Ис.53; 1 Петр. 2:21,22; 1 Кор. 15:3,4,20—22; 2 Кор. 5:14,15, 19—21; Рим. 1:4; 3:25; 8:3,4; 1 Ин. 2:2; 4:10; Кол. 2:15; Флп. 2:6—11).



Осенний мажор

Что, дух мой, приуныл ты? Ободришь:
Природа засыпает не навечно,
И время зимней спячки скоротечно.
А дальше — голос Бога: «Пробудись!».

Что, взор мой, затуманился? Взгляни,
Как даже в увяданьи все прекрасно!
Живет надежда в сердце не напрасно.
Скорей слезинку грустную сморгни!

Что, голос мой, ты тише зазвучал?
Осенний горький дым тебе помеха?
Очистишь звуком псалма, звоном смеха,
Пой Повелителю властей всех и начал!

Что, осень, ты затеяла опять
Унылую мелодию минора?
Мы радостными звуками мажора
Иисусу славу будем воспевать!

Татьяна Стамова



Осенние мысли

Осень... Какие чувства, мысли, воспоминания вызывает у вас это слово? О чем думаете, глядя на осенние пейзажи вокруг себя?

Возможно, кто-то, любящий просторами бескрайнего голубого неба, как в никакое другое время года, задумался о вечном и непреходящем.

Кто-то вспомнил, как озяб на остановке под осенним дождем и думал тогда, что вся наша жизнь — это сплошная неудача...

А кто-то, застигнутый врасплох холодами, понял, что упустил драгоценное время...

Один назовет осень золотой. Золотой порой в своей жизни...

Другой, глядя на созревший урожай, подумает: настала жатва. Пора подвести итог.

Действительно, подводить итоги — всегда уместно, даже если вам восемнадцать. Необходимо остановиться и проанализировать свою жизнь: проверить, что сделала я за этот год? Для чего жил? Какой результат увижу я и окружающие от всего, что я сделал за это время?.. Думая об этом, кто-то будет радоваться, кто-то сожалеть, а кому-то, может, и в глаза другим будет стыдно взглянуть... Творец запечатлел в природе эти беззвучные вопросы, которые всякий раз будоражат нашу совесть, не давая ей убаюкаться мирской суетой.

Святая Божья Троица: ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ВЫДУМКА ИЛИ БИБЛЕЙСКАЯ ИСТИНА?

Окружающий мир свидетельствует о Троице

Окружающая среда также иллюстрирует идею Троицы, но при этом следует помнить, что существует разница между описанием Божества и реальностью. Например, если вы никогда не пробовали манго, а я буду стараться объяснить, что его вкус чем-то похож на вкус груши, а внешне манго похоже на гигантскую сливу, вы очень приблизительно меня поймете. Если же такие простые земные вещи объясняет тяжело однозначно объяснить, то неужели Всесовершенного Бога так легко представить с помощью слов? Но всеравно нам нужна хотя бы какая-то наглядность, которая могла бы проиллюстрировать идею Троицы. И она существует. Вот одна из них.

Математическая иллюстрация: $1 \times 1 \times 1 = 1$. Именно математическая формула убедительно иллюстрирует единство и множественность Божества. К примеру, возьмем треугольник. В нем насчитывается три стороны и три неделимых угла, существующих одновременно.

А вот психологическая иллюстрация: душа = ум + идея + выражение понятия идеи с помощью слов.

Моральная. Скажем, для любви нужно трое: любящий + любимый + дух любви = одна любовь.

Умственная идея: память + понимание + воля составляют то, что мы называем умом.

Духовность также имеет три составляющие: память о Боге, знание Бога и любовь к Богу.

Антропологическая иллюстрация! Человек = дух + душа + тело (1 Фес. 5:23). Кто-то, читая эти иллюстрации, возразит: если это составные части, то неужели значит, что 1/3 — это Отец, 1/3 — Сын и 1/3 — Святой Дух? Это неправильно. Ибо на земле есть случаи, которые могут проиллюстрировать ошибочность такого суждения: например, пространство имеет такие характеристики как площадь, глубина, расстояние. Неужели площадь — это 1/3 пространства или глубина является 1/3 пространства, или расстояние? Нет, они выражают пространство в полном смысле, только в разных измерениях и сферах. Так полнота Божественной сущности одинаково присутствует в полноте во всех трех Личностях Божества.

О Троице также свидетельствует Дух Пророчества.

Привожу несколько цитат со свидетельства Эллен Уайт. «Вот три живых личности Небесной Троицы. Именем этих трех — Отца, Сына и Святого Духа, каждый, кто примет Христа верой, крестится» (Особен. Свидет. Сер. Б №7, с. 63).



Наступила осень... Деревья роняют последние листочки. Дожди идут все чаще и чаще, холодно, а еще так хочется тепла. Осень... Что-то таинственное таит в себе это слово. Ведь осенью погоду невозможно предугадать: смотришь в окошко — светит солнышко, выходишь на улицу — и не чувствуешь тепла. Осень обманчива и непредсказуема.

Люди научились находить выход из любой ситуации. Когда холодно на улице — можно одеться теплее, когда идет дождик — можно спрятаться под зонтиком. Но что делать, когда на сердце осень? Когда там холодно, сыро и идут дожди, и кажется, уже ничто, и никто не может его согреть. Когда никто не понимает и не принимает твою тепло, и, кажется, что его уже не осталось...



«Вечные небесные личности Троицы — Бог, Христос и Святой Дух вооружили апостолов неземной энергией... в работе и упреке мира в грехах» (Рукоп. 145, 1901).

«Божеству стало жаль человечества, поэтому Отец, Сын и Святой Дух решили осуществить план спасения» (Советы по здоровью, с. 222).

«Вечное Божество — Отец, Сын и Святой Дух принимают участие в этом действии (крещении)» (Взгляд вверх, с.148).

Есть также много свидетельств Божьего пророка относительно Божественности Иисуса Христа и Святого Духа.

Приведу примеры атрибутов Бога, которые свидетельствуют о Троице.

Атрибуты — это неотъемлемое свойство объекта, постоянный и необходимый признак, принадлежность, т.е. атрибуты Бога — это то, что принадлежит исключительно Ему и не присущее ни одному из созданных существ. Итак, если эти атрибуты принадлежат Сыну и Святому Духу, то Троица — это Библейская реальность.

Семь основных атрибутов:

1. Творец. Имеет отношение к Отцу — Прит. 8:22, Сыну — Прит. 8:33, Иоан. 1:1-3, Святому Духу — Быт.1:2.
2. Вечный. Отец — Псал. 89:3, Сын — Откр. 1:18, Михея 5:2, Святой Дух — Евр. 9:14 (в оригинале «Вечный Дух»).
3. Всемогущий. Отец — Откр. 19:6, Сын — Матф. 28:18, 1 Петра 1:5, Святой Дух — Римл. 8:11, 2 Кор. 12:9.
4. Всезнающий. Отец — Псал. 138:4, Сын — Иоан. 2:23-24, Святой Дух — 1 Кор. 2:10-11.
5. Вездесущий. Отец — Псал. 138:7-12, Сын — Матф. 18:20, Святой Дух — Откр.5:6.
6. Абсолютная святость. Отец — Откр.

15:4, Сын — Деян. 3:14, Святой Дух — Луки 1:15.

7. Бог является Истиной. Отец — Иер. 10:10, Сын — Исаи 44:6, Святой Дух — Иоанн. 15:26.

Библия не объясняет учение о Троице, не доказывает его (как и другое: существование Бога, творение, воплощение), а просто констатирует факт: Бог Элохим — Единный (ехад) в трех Личностях, которые есть равно Божественными, равными по природе, всезнающими, всемогущими, вездесущими.

Текст, который увенчивает учение о Троице: «Итак, идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святого Духа»

(Матф. 28:19).

Доктрина о троице для практической христианской жизни имеет чрезвычайно большое значение, которое переоценить невозможно!

1. В мире, где так много разделений, расколов, расхождений, отчужденности и недоверия, так важно понимать единство Троицы, Которая работает для нашего спасения. Непорочное зачатие от Марии, крещение, дары, спасение — везде принимают участие три Личности Божества.

2. Важно сознавать, что ты веришь Богу, Который имеет отношение любви в самой Троице, а также может изливать эту любовь на мир и Своих детей.

3. Важно, что Бог Себя представляет не только трансцендентным, то есть находящимся вне мира, как генерал, который руководит из бомбоубежища, но Бог представляет Себя в Сыне, это Бог с человеческим лицом — близкий, любящий и, в конце концов, имманентный Бог, присутствующий через Духа Святого в Своих детях.

Поэтому Бог, Которому мы служим, — не Бог, Который помещается в нашем уме, а Бог, который желает жить в нашем сердце. Познавайте Его, насколько Он через Библию Себя открывает, и доверяйте беспредельно, когда ум бессилен это сделать, «...чтобы вы научились от нас не мудрствовать сверх того, что написано, и не превозносились один пред другим (1 Кор. 4:6). Бог Библии открывается именно таким: Вечносущим, Троициным и Истинным.

Об этом учении Троицы говорят: «Попробуй объяснить Его — и потеряешь голову, попробуй опровергнуть Его — потеряешь душу».

Осень

Может в вашем сердце тоже осень?.. Там холодно, сыро, и идут дожди? Что же делать тогда?!

Мне хочется провести параллель с природой. Ведь на улице — все циклично, и мы прекрасно понимаем, что осень — не вечно. Пройдет немного времени и на улице снова наступит весна, расцветут цветочки, и земля заполнит аромат приятного благоухания цветов. Деревья оденут свои прекрасные одежды, и солнышко снова подарит земле свое тепло.

Как же сделать так, чтобы нечто подобное произошло и в сердце? Многие задаются этим вопросом: люди идут к гадалкам, прорицателям, психологам. Но так и не находят счастья. Они продолжают ощущать одиночество и постоянное присутствие холода в сердце. Где же найти выход?!

В Библии в Евангелии от Луки 18:27 написано «невозможное человекам возможно Богу». Есть такая мысль, что Бог когда создавал человека, оставил в нем незаполненное место для Себя. И пока человек не заполнит это место Богом, не будет по-настоящему счастлив. Только Бог, наполнив нашу жизнь Своей, может сделать ее приятным благоуханием. Только тогда мы становимся счастливыми, когда наша жизнь наполнена Им. Без Бога невозможно настоящее счастье. Только Он способен оживить наше сердце...

Пусть в ваше сердце никогда не придут холода пусть, там всегда цветут цветы счастья, мира и любви! И помните: без Бога это невозможно.

Тищенко Мария

■ **Т**

— ОРИГИНАЛ ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ ФИНАНСОВОГО КРИЗИСА

В последнее время постоянно акцентируется внимание на следствиях финансового кризиса. Конечно, каждый из нас стремится быть материально независимым, чтобы ощущать радость и удовлетворение от жизни. Однако видим, что когда в основу жизненных ценностей положены материальные вещи, то рано или поздно это может привести к отчаянию, стрессу и даже депрессии.

Очевидно, существуют другие фундаментальные принципы жизни, которые помогают «устоять» в любых ситуациях и быть счастливым. Считаю, такими принципами есть духовные. Именно они являются вечными и всегда нужными для тех, кто желает прожить по законам чистой совести.

Думаю, согласитесь со мной в том, что для счастья каждому человеку необходимо прожить оригиналом, а не копией. Тогда почему многие люди живут копиями? Почему не понимают своей неповторимости, уникальности? Где спрятана лучезарная истина, которая может вдохновить всех сделать самое большое открытие в мире — познать себя таким, каким ты есть!

Прежде всего, разрешите спросить: «Верите ли вы в то, что родились для гармонической, радостной жизни, источником которого является любовь?» Если да, то сможете понять свою оригинальность. Причина многих заключается в том, что они дали согласие «атаковать» свое сознание бездарности и «сырости», а также не развивают свои таланты, которые, по мнению философа Г.Сковороды, являются порукой счастья человека. Мыслитель в трактате «Философия сердца» отмечает, что каждый человек должен заниматься тем делом, к которому он призван. Это принесет удовлетворение и ему, и всем окружающим.

Каждый день ищите в себе то оригинальное и особое, что поможет «стереть» из вашей жизни отражение копии. Кто-то может возразить: дескать, заверенная копия также имеет силу оригинала. Это, конечно, действует в документообороте. Неужели мы хотим воссоздавать чью-то жизнь? Но история убеждает, что выдающиеся люди никогда не подражали кому-то. Тайна их успеха заключается в том, что они развивали свои таланты, были решительными в своих стремлениях и верили в то, что они — драгоценность.

В начале этого удивительного путешествия вас посетит страх. Помните, что тревога — это кресло-качалка, в котором вы будто и двигаетесь, но куда не перемещаетесь. У человека обязательно должен быть надежный источник, который поможет прожить ему самое большое рабство — рабство духа. Пока вы не освободите свое сознание

от тьмы неуверенности, лени, не сможете понять следующую истину: не волнуйтесь, кто был прав или неправ в той или иной ситуации, лучше проанализируйте себя. Оригинальность заключается еще и в том, как мы помогаем другим. «Никогда никого не уважали за то, что они получили. Почет — награда за то, что человек отдал», — убеждает психолог Кельвин Кулидж. Ваш успех пусть станет основанием успеха для другого.

Для того, чтобы иметь духовную оригинальность, нужно также придерживаться моральных достоинств. К сожалению, мораль современного общества направлена на выживание, а не на духовные устремления. Для тех, кто ощутил духовное опустошение, христианство становится определяющим источником этических и моральных идей, ценностей. «Жизнь в вере», привлечение к божественной любви оказывают содействие духовному совершенствованию личности, что и составляет содержание морального воспитания. Последнее понимается как духовное создание личности через познание своей сущности, моральную оценку собственным поступкам, мыслям, действиям.

Духовно оригинальным есть тот человек, который не мыслит своей жизни без веры, ведь сила веры безгранична. Известный выдающийся лингвист, педагог, ученый, один из основателей национального образования и воспитания в Украине, церковный, общественный и политический деятель Иван Огиенко по этому поводу отмечал: «Кто до чего-то направляется с глубокой верой, и глубоко верит в достижение своего замысла, и имеет волю крепкую к тому, тот достигнет таки своего замысла. Итак, давайте будем верить в Божью силу и Божью помощь всем своим естеством: сердцем, душой и умом».



Полнота духовной оригинальности присуща только тем, чья вера базируется на любви. Ведь в Библии сказано: «Бог есть любовь» (1 Иоан. 4:8). Поэтому где любовь — там и Бог. И только любовью, как вечной жизнью, строится мир. Все, построенное не на любви, разрушится.

Если вы раскрыли сущность духовной оригинальности, не спешите навязывать ее принципы другим. Только примером собственной порядочности, справедливости, гуманизма, правдивости, терпеливости, доброжелательности мы сможем возродить моральную жизнь украинского общества. Главными же институтами остаются семья и церковь, которые формируют религиозное мировоззрение личности. Церковь учит нас честной жизни, которая ведет к правдивому счастью, к обоготворению, как нашей цели в этом мире. Приятно наблюдать, когда семья вместе идет в церковь. Там дети учатся любить Бога, родителей, своих ближних и даже врагов. Помним, чего научим в детстве, того дети не забудут всю жизнь.

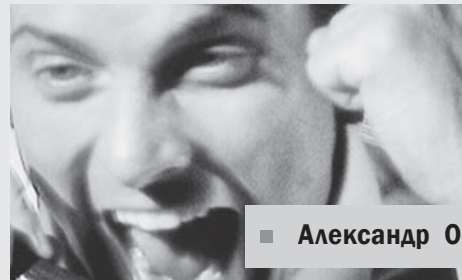
В современном мире нелегко найти свою оригинальность. Это объясняется тем, что нормой, к сожалению, стала аморальность. Для духовного возрождения общества сначала следует пробудить сознание творцов нашей истории, ведь они являются лицом духовной или бездуховной оригинальности нации.

Светлана Романчук

Я не могу понять

Я не могу понять причину боли.
Жестокость объяснить я не могу.
Мой крик души безудержный на волю
Не отпускаю — близких берегу.
Быть может, Бог на зов души ответит?
Быть может, Он мне это объяснит?
Я знаю: ведает Он все и Он мне верит,
Я верю мою боль Он исцелит.
Я не могу понять, за что так люди
Безжалостно ударили меня
И причинили боль всем тем, кто любит
И кто живет, тепло друзей храня.
Я не могу понять и боль измерить,
И как мне выжить — не могу понять.
Я не могу в реальность ту поверить,
Я не могу реальность всю принять!
Молилась я — и Бог мне отвечает,
Он утешение дарует в тишине,
Поддерживает Он и объясняет,
Не позволяет духом падать мне.
Бог мне открыл страданий неизбежность,
Дал силы эту боль перенести;
Он возвратит — я верю — безмятежность,
И крест мой мне поможет донести.
Мой Бог так близок в час переживаний,
Так помогает скорби пережить!
Не избавляя от земных страданий,
Он все же учит всех людей любить.
Христос страдал... Страдал, меня спасая —
В сравнении познаю: и боль — не боль!
Он все отдал, за грешных умирая —
Какая необъятная любовь!
Я не могу понять причину боли.
Но я смогу всю боль перенести —
Мне Богом уготованная доля
Преград всех выше на моем пути.

Безух Анастасия



■ Александр Остапа

Когда телефон молчит

Ты сидишь и ждешь, сидишь и ждешь, вглядываешься в электронные часы в правом верхнем уголку экрана. Маленькие точки между цифрами часов и минут то исчезают, то появляются. Ты ждешь звонка, ты ждешь того, чтобы услышать родной голос по ту сторону линии. Но почему он молчит? Почему ты не слышишь своей мелодии — звонка.

И в этот период, когда твой телефон молчит, твои нервы напряжены. Почему? Почему он молчит? Ты не выдержишь и набираешь записанный в памяти номер. «Абонент находится вне зоны досягаемости...», — эта фраза стала уже для тебя самой ненавистной фразой среди всех других. И в этот момент, когда телефон снова лежит перед тобой, ты понимаешь, что уже ничего не изменишь...

Ты сидишь и не можешь ничего делать, кроме пассивного наблюдения за телефоном. Почему он молчит?

Решаешь почитать, но телефон кладешь около себя, чтобы сразу, когда услышишь мелодию, снять трубку. Но трудно читать, когда все мысли о том спасательном, желанном звонке...

Почему он молчит?

Уже вечер, уже хочется спать, но все же надеешься услышать долгожданный голос. Ты засыпаешь... Но каждые полчаса просыпаешься и смотришь: не звонил ли кто-то. Нет... снова, нет.

Утром ты просыпаешься и первое, что ты сделаешь, это возьмешь телефон и позвонишь. «Абонент на...». Снова... Ты уже расстроен, ощущаешь себя брошенным, одиноким.

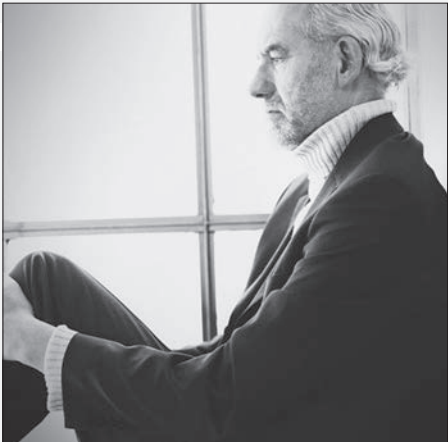
Но в этот момент луч света озаряет твой опечаленный разум! Что ж это я?! Ведь есть Господь! Есть Его помощь! И ты уже не один, в моем сердце появляется надежда. Слава Богу за веру и надежду!

Одиночество — это когда тебе некому сказать, что ты одинок...

Одиночество... Вы, наверное, удивитесь, но одиночество — это самое первое из всего, о чем Библия говорит, что это не хорошо. Бытие 2:18: «И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному...» Проходили тысячелетия, а одиночество продолжало принимать человека за человеком в свои холодные объятия. Мудрый Соломон спустя тысячелетия снова писал об этом. Екклесиаст 4:10: «Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его».

Сегодня одиночество — необычайно обычная проблема. Несмотря на тотальную скученность населения, несмотря на то, что в течение жизни мы встречаем сотни тысяч других людей, одиночество и страх перед ним остается одной из самых больших проблем нашего времени. Наверное, именно потому, что сегодня мы стали слишком мобильными. Мы настолько мобильны, что, имея сотни знакомых, не имеем времени завязать серьезные отношения с одним человеком.

Да, мы общаемся с целым миром посредством телевизора и Интернета. Но правда состоит в том, что в это время на самом деле мы продолжаем сидеть в одиночестве перед экраном. Сегодня мы легко можем обойтись без помощи других. Сегодня мы можем делать многое, не выходя из дома. Мы не



нуждаемся в дружеских отношениях, чтобы физически выжить. Кроме того, многие моменты нашей жизни могут свидетельствовать о том, что иметь друзей — это достаточно хлопотно и опасно.

Может быть, у нас возникает страх из-за возможной неудачи и очередной боли при мысли о том, что необходимо открыть кому-то свое сердце. Поэтому мы не находим в себе мужества иметь близкого друга. А иногда наоборот. Чтобы избавиться от одиночества, люди, желая достичь быстрого результата, слепо следуют легкомысленным шаблонам, предложенным фабрикой грез. Иными словами, стараясь

Одинок я — нет отрады;
Стены голые кругом;
Тускло светит луч лампы
Умирающим огнем...

М.Ю. Лермонтов.

избежать одиночества, они бросаются в объятия друг друга в поисках счастья в отношениях без любви. Однако эти люди не понимают, что физическая близость не может полностью удовлетворить и насытить опустошенное одинокое сердце. «Если боитесь одиночества, то не женитесь» (А.П. Чехов).

Но есть еще одна форма одиночества. Наверное, она является причиной и фундаментом одиночества вообще. Когда у нас, кажется, все ладится, дом полон друзей, мы выходим вечером на улицу, смотрим на звезды, и нас охватывает необъяснимое одиночество. Чувство потерянности в этой вселенной. Блаженный Августин писал об этом: «Ты создал нас для Себя, и сердце человека не успокоится, пока не найдет покоя в Тебе».

Христос, протягивая к тебе руки, говорит сегодня: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Матф.11:28).

Многие сегодня заняты поиском выхода из одиночества и поиском счастья. Но правда состоит в том, что человек не может быть счастлив, если занят только поисками счастья. Если я буду все более и более походить на Христа, то счастье будет побочным продуктом.

■ Мешеряков Александр,
пастор

Золотая осень

Осень. Сказочный чертог,
Всем открытый для обзора.
Просеки лесных дорог,
Заглядевшихся в озера.

Как на выставке картин:
Залы, залы, залы, залы
Вязов, ясеней, осин
В позолоте небывалой.

Липы обруч золотой —
Как венец на новобрачной.
Лик березы — под фатой
Подвенечной и прозрачной.

Погребенная земля
Под листвою в канавах, ямах.
В желтых кленах флигеля,
Словно в золоченых рамах.

Где деревья в сентябре
На заре стоят попарно
И закат на их коре
Оставляет след янтарный.

Где нельзя ступить в овраг,
Чтоб не стало всем известно:
Так бушует, что ни шаг,
Под ногами лист древесный.

Где звучит в конце аллеи
Эхо у крутого спуска
И зари вишневым клеем
Застывает в виде сгустка.

Осень. Древний уголок
Старых книг, одежд, оружия,
Где сокровищ каталог
Перелистывает стужа.

Борис Пастернак

«Я стал разумнее всех учителей моих» (Пс.118:99). Вот так, сразу, не читая дальше, не вдумываясь и не углубляясь, можно сделать следующие предположения:

- то ли Давида покинуло чувство скромности и внезапно посетило непреодолимое желание похвастаться;
- либо же его учителя не особо блистали умом;
- а может быть, ему были присущи и 1-е, и 2-е утверждения.

Если вам приходилось сталкиваться с действительно умными людьми, то вы не могли не заметить, что обычно они не говорят во всеуслышание о своем великом разуме, это делают окружающие их люди. Давид же поступает наоборот, он сам о себе заявляет, как о человеке с выдающимся умом.

Думаю, на одной из этих гипотез можно было бы остановиться, если б не было продолжения текста, которое проливает свет на данную ситуацию.

«Я стал разумнее всех учителей моих, ибо размышляю об откровениях Твоих». Если вчитаться в данный текст, то можно отчетливо увидеть, что на самом деле Давид не пытается обратить внимание людей на свой великий разум, он обращает внимание на причину, по которой он стал таковым.

Сталкиваясь с разными людьми, мы невольно оцениваем их: вот этот человек умный, а вот этот еще умнее. Но тут возникает вопрос: на основании чего мы делаем такие выводы? Следова-

РАЗУМ



тельно, нам известны некие критерии, по которым мы оцениваем людей. Едва увидев человека, трудно определить, к какой категории его причислить. Может быть, пообщавшись с ним, узнав его лучше, можно сделать некоторые выводы, но вероятность ошибиться все же весьма велика. Еще древнегреческий философ сказал: «Заговори и я тебя увижу» Значит, когда человек начинает говорить, можно уже сделать какие-то выводы, насколько он умен. Но и этого мало. Думаю, что, мудрость человека следует определять, учитывая его поступки. Но часто возникает конфликт мнений. Одного и того же человека одни могут считать разумным, другие — наоборот, то есть у каждого существует свое представление о понятии «Разум». И это проблема. Должен быть некий общий эта-

лон, опираясь на который можно было бы определить, к какой категории можно отнести, в первую очередь, самого себя. У христиан ориентир такой есть — это Библия. Читая ее, довольно-таки трудно не заметить, что она тоже классифицирует людей всего на две категории: разумные, и неразумные. Что же она говорит о разуме, где его искать и как приобрести? «Но где премудрость обретается? И где место разума?» (Иов.28:12) «И сказал человеку: вот, страх Господень есть истинная премудрость, и удаление от зла — разум» (Иов.28:28). Другой текст говорит: «Начало мудрости — страх Господень, и познание Святого — разум» (Прит.9:10).

Некий человек попросил у Бога разума, и Бог дал ему, и об этом человеке уже веками говорят как о самом разумном человеке на планете. А просил он у

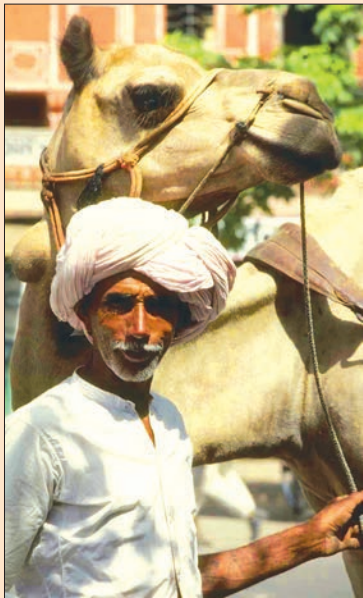
Бога разума для того, чтобы четко отличать добро от зла. «Даруй же рабу Твоему сердце разумное, чтобы судить народ Твой и различать, что добро и что зло; ибо кто может управлять этим многочисленным народом Твоим?» (3Цар.3:9). «Вот, Я сделаю по слову твоему: вот, Я даю тебе сердце мудрое и разумное, так что подобного тебе не было прежде тебя, и после тебя не возрастет подобного тебе» (3Цар.3:12).

Если вы не отличаетесь от большинства, то вам присуще желание становиться все умнее и умнее, и это вполне нормальное желание. Если вы стремитесь к мирской мудрости, славе, величию, признанию — то изучайте что угодно, только не Библию. Если вы хотите быть разумным в глазах Божьих, быть способным быстро отличить добро от зла, ежедневно принимать правильные решения в своей жизни, то вам помогут Божии откровения, которые находятся в Библии. Именно Библия описывает Великий Разум: «Велик Господь наш и велика крепость [Его], и разум Его неизмерим» (Пс.146:5). И еще: «У Него премудрость и сила; Его совет и разум» (Иов.12:13).

Трудно назвать человека разумным, если его жизни когда-то придет конец, которого он мог избежать, будучи живым. Постоянно совершенствуясь в знании Божьих откровений, вы будете становиться все разумнее и разумнее, ваша жизнь будет наполняться смыслом, вы все реже будете совершать плохие или неправильные поступки. И, в конце концов, вы получите великую награду — вечную жизнь, вечную радость и мир, даруемый Богом. «А разумные будут сиять, как светила на тверди, и обратившие многих к правде — как звезды, вовеки, навсегда» (Дан.12:3).

■ Татьяна Николенко, г. Киев

Секрет счастья



Некий купец отправил своего сына к самому главному мудрецу за секретом счастья. Сорок дней юноша шел по пустыне, пока не увидел на вершине горы великолепный замок. Там и жил Мудрец, которого он разыскивал. Против ожиданий, замок вовсе не подходил на уединенную обитель праведника, а был полон народа: а посреди зала был накрыт стол, уставленный самыми роскошными и изысканными яствами. Мудрец не спеша обходил гостей, и юноше пришлось два часа дожидаться своей очереди. Наконец, Мудрец выслушал, зачем тот пришел к нему, но сказал, что сейчас у него нет времени объяснить секрет счастья. Пусть-ка юноша по-

бродит по замку и вернется в этот зал через два часа. «И вот еще какая у меня просьба, — сказал он, протягивая юноше чайную ложку с двумя каплями масла. — Возьми с собой эту ложечку и смотри, не разлей масло». Юноша, не сводя глаз с ложечки, стал подниматься, и спускаться по дворцовым лестницам, а через два часа вновь предстал перед Мудрецом. «Ну, — молвил тот, — понравились ли тебе персидские ковры в столовой зале деревья и цветы в саду, старинные флианты и пергаменты в моей библиотеке?» Пристыженный юноша признался, что ничего этого не видел, ибо все внимание его было приковано к тем каплям масла, что доверил ему хозяин. «Ступай назад и осмотри все чудеса в моем доме, — сказал тогда Мудрец. — Нельзя доверять человеку, пока не узнаешь, где и как он живет». С ложечкой в руке юноша вновь двинулся по залам и коридорам. На этот раз он был не так скован и разглядывал редкости и диковины, все произведения искусства, украшавшие комнаты. Вернувшись к Мудрецу, он подробно перечислил все, что видел. «А где те две капли масла, которые я просил донести и не пролить?» — спросил Мудрец. И тут юноша увидел, что капли пролиты. «Вот это и есть единственный совет, который я могу тебе дать, — сказал ему Мудрец. — Секрет счастья в том, чтобы видеть все, чем чуден и славен мир, и никогда при этом не забывать о двух каплях масла в чайной ложке».

Давайте с другой стороны посмотрим на всем известную заповедь Христа: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мт.22:39).



Как разумны законы Божьи! Он не требует любить ближнего больше, мы должны любить его только так, как себя. Я думаю, справедливо будет заметить, что отношение к ближнему является хорошим способом убедиться в том, как на самом деле мы любим себя. Действительно, любим ли мы себя? Не спешите сразу же отвечать

утвердительно. Среди знакомых я люблю проводить один интересный тест. Он очень прост. Назовите три личности, которых вы очень любите. Неподготовленный человек почти сразу их называет. Я еще никогда в жизни не слышала, чтобы кто-то назвал свое имя.

Наше отношение к себе выдают ответы на вопрос: «Как у тебя дела?». Обычно мы выдаем длинный список своих проблем или (в лучшем случае) скажем: «Нормально...». В ответ на комплимент за красивый наряд или что-то вкусно приготовленное принимаемся перечислять все их недостатки и трудности, связанные с покупкой или приготовлением. А ведь на вопрос и на комплимент можно ответить просто: «Слава Богу!». Этот ответ достоин любящего себя человека. Думаю, мы убедились, что наше отношение к себе оставляет желать лучшего. Любовь к себе — могущественный стимул для успешного процесса творения. При этом она не имеет ничего общего с амбициозностью и высокомерием. Человек, который по-настоящему любит себя, просто не в состоянии унижать других. Любое проявление тирании и презрения к людям происходит как раз из подсознательного чувства неуверенности в себе. Только слабый и закомплексованный человек самоутверждается за счет подавления других людей.

Если человек недостаточно любит себя, то в глубине души он считает себя недостойным успеха, что в материальном плане проявляется в виде неудач, проблем и осложнений. В Ис. 44:2 Господь называет народ Свой — возлюбленным. Если

Бог любит меня, то почему бы мне не научиться любить самого себя? Вспомните, чего мы всегда ждали в детстве от мамы? Правильно, утешения и одобрения. А что вам мешало стать самому себе родной матерью? Да, собственно говоря, ничего. Вы же лучше всех знаете, что именно хорошего говорила вам мама. Вот и хвалите себя за каждый, даже самый незначительный успех. Также не забудьте это сделать и для других. Господь говорит, что мы дороги и многоценны (Ис. 43:4). Никогда не забывайте этого. Помните, что наш успех «реагирует» на сигналы нашего мозга. Поэтому, кем вы себя видите, тем, в общем, и станете. Если молодой пианист считает себя последним неудачником, то ни Лист, ни даже Рахманинов не научат его ничему. Подсознательно своим страхом и неуверенностью он не пустит успех в свою жизнь.

Помните, что мы славой и честью увенчаны (Евр. 2:7). Перестаньте излишне критиковать себя. Французский философ XVII века Франсуа де Ларошфуко сказал: «Не говори-те о себе плохо, это сделает за вас ваши друзья». Действительно, перестаньте говорить о себе плохо, а начните что-то реально менять к лучшему. Слава и честь принадлежат лучшим, а мы будем таковыми, если будем стремиться стать похожими на Христа, который не был и не есть пессимистом. Нам нужно изменить отношение к себе, иначе отношение к ближнему останется прежним. Не любя самого себя, мы никогда не научимся любить ближнего. Не любя ближнего, мы никогда не полюбим Бога.



Молодость — это...

Теплый осенний день. Я сижу на солнышке в уютном сосновом лесу возле маленького озера. Ветер нежным прикосновением рисует узоры на воде, и в них вижу отражение этих сосен, голубизны неба...



Моя душа вбирает в себя все это и, наверное, немножко отражает, как в зеркале озера, эту мою Весну. И что тут удивительного? Ну и что, что на улице — сентябрь. В моей жизни — молодость. А молодость — это весна. Даже когда темной осенней ночью холодный ветер яростно хлопнет форточкой в моей спальне, и на секунду мне станет страшно, я улыбнусь. Разве дело в том, какая пора года? Нет. Я хочу хранить в своем сердце молодость. Я хочу хранить в своем сердце весну...

Я смотрю на землю. И в этих

скромных листочках, тихо греющихся на солнышке, мне не сложно увидеть розовинку цветочков клевера и сочные бузинки земляники. Ничего, что нужно подождать. Главное, научиться видеть возможности... Помните, как сказал А. де Сент-Экзюпери? «Самого главного глазами не увидишь...»

Не знаю, даже не имею представления, что ждет меня впереди. Только верю, что Тот же Бог, который вырастит пушинку клевера и милую земляничку, видит возможности, заложенные и в моих мечтах. Нужно просто подождать, а Бог будет делать Свое дело. Молодость, как и весна, —

это полянка возможностей...

Я смотрю вокруг. Вот, только что прилетели птички. Две. И я подумала... Ну, вы, конечно же, догадались, о чем. Просто мне очень захотелось, чтобы кто-то еще сел рядом со мной на этом бревне. Только не просто кто-то, а очень-очень особенный человек... В этих мыслях нет ничего удивительного. Ведь всегда там, где молодость, там, где весна — там любовь...

Я смотрю на озеро, на землю, смотрю вокруг и смотрю вверх. Почему в голубую высь хочется смотреть больше всего? Ведь небо такое простое и незатейливое... Да что тут спраши-

вать, я то знаю. Меня влечет к нему, потому что там — мой Бог. И все мое существо наполняется мыслью, что я — самая счастливая. Ведь в моих руках — два Его чудных подарка: Молодость и Весна, не взирая на то, что за окном — осень...

Я замерла на секунду, чтобы посмотреть внутрь себя. Здорово, что в моей жизни есть все это, здорово, что все именно так, как есть. Господи, спасибо за молодость. Потому что это — моя весна. Это — мои Возможности. Это — моя любовь. Это — подарок от Тебя.

Я хочу его сохранить. Научи меня, как!

МУДРО СКАЗАНО

• **Хорхе Анхель Ливрага:** Человека делают старым не морщины, а отсутствие мечты и надежды.

• **Сент-Эвремон:** В молодости мы живем, чтобы любить; в зрелом возрасте мы любим, чтобы жить.

• **Французская пословица:** Кто хочет быть молодым в старости, должен быть старым в молодости.

• **Марк Аврелий:** Пусть твои дела будут такими, какими ты хотел бы видеть их в старости.

• **Талмуд:** Учение в молодости — резьба по камню, в старости — черчение на песке.

• **Франсуа де Ларошфуко:** Участь глубокой старости зависит от того, на что потрачена молодость.

• **Марк Туллий Цицерон:** Еще большее искусство — уметь быть молодым. Уметь понять, как молодости и зрелости подобает относиться к старости.

Не просто — быть молодым

Современная молодежь... При этих словах, сразу возникает очень много мыслей, а особенно, вопросов. Чем она живет и какие ценности имеет? Что ожидает от жизни? К чему стремится, какие цели ставят перед собой многие люди, и кто может быть для них определенным образцом, или же авторитетом? На эти вопросы стремятся дать ответ психологи, так как молодое поколение должно быть нашим будущим. О них постоянно размышляют родители, которые, временами, просто не знают как вести себя с собственным ребенком, который уже, собственно, не ребенок, а личность с своим характером.

С вашего разрешения, я бы разделила молодежь на две категории. К первой отнесла тех, для кого жизнь — сплошная «party» после учебы. Я имею в виду тех, кто после уроков (пар) с друзьями отправляется куда-то «посидеть». Но не просто посидеть, а распить алкогольные или «энергетические» напитки (это дневной вариант), вечером, ночью «повисеть» в каком-то клубе. А потом, на следующий день «хвалить» друзьям свои пьяные затеи. И так ежедневно или еженедельно, смотря, у кого какой график «отдыха».

Другую группу молодежи я усматриваю в тех, кто так или иначе задумывался над смыслом бытия, над смыслом того, что творится на этой планете, над системой, которая в ней властвует. И все же, независимо даже от приобретенных знаний, они видят только безысходность, отсутствие какого-либо смысла в жизни. В поисках хотя бы какой-то истины, или же тех, кто разделяет их мысли, они находят себя в разных субкультурных течениях, часто слепо подражая вульгарному и бескультурному поведению.

Но в действительности, нельзя обвинять во всем в молодежь. Ведь это молодое поколение стало таким не по собственной воле, просто каждый из них остался один-один с разными жизненными обстоятельствами. Еще с самого младенчества, когда родители, стремясь создать лучшие условия для своих чад, тяжело работали не на одной работе, а, иногда, вообще выезжали за границу, оставляли детей почти на самовоспитание или же на дедушек или бабушек это происходило именно в тот период, когда детям была необходима родительская любовь и внимание. Выйдя из такого детства будущая личность научилась осмысливать все лишь в себе самом, не искать ничьей и никакой поддержки, игнорировать помощь Божью. А на самом деле, во глубине их души у многих живет та настоящая любовь, к чистому добру, светлоте. И здесь нужна только рука мудрого наставника и взгляд на Небо.

Мария Пархомова

Настоящая СВОБОДА

■ Мария Бадардинова

Люди часто говорят: «Удивительная штука — жизнь...». Одни называют ее жизнью, другие — судьбой, кое-кто — фатумом и еще много — много других имен дают этому понятию. Люди жалуются на него, говорят что оно «играет с ними», «бросает по мирам», «возвращает ход событий» и совершает подобные действия, не спрашивая их разрешения.

А я называю Это явление Божьей волей. Разве может какая-то судьба без лица и ума так мудро спланировать ход событий нашей жизни, которая, в конце концов, выходит именно так, как избрали бы мы сами, зная свою жизнь наперед? Разве знает какая-то там Жизнь, что для меня лучше, а что хуже? Разве может эфемерный рок, скажем, посекундно рассчитать мою поездку так, чтобы в самый критический момент я не столкнулась с грузовиком на узкой дороге? Так почему же люди просто не называют вещи своими именами, а придумывают какие-то обобщающие понятия, за которыми теряется главное содержание?

Почти все, на уровне подсознания, ощущают, что есть что-то (какая-то сила, энергия, вещество, высший разум, внеземная цивилизация, и сама судьба, рок и как только еще не говорят...) или Кто-то, кто руководит их жизнью, но им неприятно это признавать. Неприятно признавать, в первую очередь, перед самими собой, а потом и перед окружающими, что я — сам себе не хозяин, что я — пешка в руках какого-то неизвестного далекого Существа, от которого не знаешь чего ожидать. Людям не хочется, чтобы ими ру-

ководили, им хочется свободы... Хочется быть капитанами своей жизни и плыть к своей цели, хочется жить по своим правилам и вообще быть самими себе господами. В принципе не плохое желание, смотря с какой стороны его раскрыть.

Господь создал человека и дал ему высочайшую свободу — свободу выбора. Это заложено в нас от рождения, поэтому мы так ревностно оберегаем ее, тем не менее... Очень часто то, что кажется нам свободой, в действительности является ее антиподом. Нас хитро убеждают в том, что мы сами руководим своей жизнью, в то время как мы являемся только марионетками... А иногда мы действительно сами руководим кораблем своей жизни, гордо и независимо направляясь на скалы, об которые потом разбиваемся насмерть... Так что ж оно есть — настоящая свобода?

Часто мы считаем настоящей свободой — отсутствие законов, правил и ограничений. В какой-то мере это так, но лишь в мизерной доле, ведь часто невыполнение правил, законов и ограничений, разработанных для защиты и помощи человечеству, приводит к нанесению вреда другому человеку, что никак не может быть свободой. Какая же здесь свобода, когда чувство вины не дает спать? Хотя, бывает и так что спится спокойно, но тогда это уже проблема с совестью... Вы може-

те ощущать себя свободными и счастливыми, когда из-за вас кто-то страдает?

Еще одним контраргументом в таком ограниченном понимании понятия «Свобода» является то, что в нашем мире так много относительно и субъективно: то, что является абсолютной свободой для меня может ограничивать свободу моих близких. То, что нравится мне, не всегда нравится моим друзьям, и что делать? Как жить, когда у каждого своя правда, свой закон, своя свобода? Создавать свои отдельные государства? Тогда еще и землю не поделим и снова — война!

Вот, например, для заключенного свобода является выходом из места ограничения свободы, для анархиста — отсутствие правил и государственной власти, а для меня — это покорение Божьей воле и признание Иисуса Христа моим Спасителем. Естественно возникает вопрос — какая свобода в покорности? Если оно возникает — вы еще не знаете Иисуса... Когда я признаю Его своим Спа-

сителем, Он входит в мою жизнь и освобождает меня от власти греха, от чувства вины, от необходимости бороться один-один с дьяволом, ведь на кресте Он уже получил для меня победу! Теперь — это моя победа, моя свобода, если я признаю, что Иисус сделал это для меня! Для этого не нужно что-то делать, просто признать это... Моя грешная природа может упираться, но если я понимаю Божью волю и хочу ее исполнить, Господь непременно сделает для меня чудо! Настоящая свобода — наибольшее счастье, которое может подарить человеку только Бог... Когда я поняла и получила ее, я ощутила настоящее счастье... Желаю каждому читателю найти это сокровище и потом подарить его тем, кто еще страдает в плену своих иллюзий. Мне очень понравился девиз, который я прочитала на автомобильном номере в США: «Или живи свободным, или умри!», так давайте же жить так, вкладывая правильное содержание в понятие слова «свободный»!



■ Андрей Шевчук, пастор, г. Полтава

Если любишь...

Если любишь, отдашь спокойно
Жизнь и радость, мечту и время,
Если любишь — будешь свободным
От обид и холодной тени.
Если любишь, летая в небе,
Ты на землю сможешь спуститься,
И, купаясь в потоках света
На скале сможешь не разбиться.
Если любишь — не страшно даже
До крови вдруг изранить руки,
Если любишь — кто что ни скажет,
Много теряя, снесешь разлуку.
Если любишь, во время вьюги
Заслонишь от ветра, мороза,
Если любишь, дыханьем руки
Отогреешь и вытрешь слезы.
Если любишь — не будет боли,
Недоверия и сомнений,
Если любишь — то силой воли
Оградишься от искушений.
Если любишь — на перепутье,
На развилке длинной дороги
Никуда не сможешь свернуть ты,
Свое сердце подаришь Богу.
Если любишь ты, правда, любишь,
Бог тебя твоим счастьем одарит,
Потерять его — не рискуешь,
Ведь Сам Бог от бурь укрывает!

Анастасия Безух (студентка)



Требования убивают любовь

(фрагмент одной из лекций
Шри Шри Рави Шанкара,
мудреца из Индии)

Логика — небольшая часть нашего существования, а Вселенная настолько обширна, что вы не можете приспособливаться к ней небольшую ложку нашей логики.

Не смотрите на любовь через логику. Вы знаете, это, зачастую, именно то, что каждый из нас делает. Аргументы вышли на старт — начался спор. Что убивает любовь, так это — аргументация.

Когда два человека влюблены, они не спорят. Но в момент, когда они не очень уверены в своей любви, начинается спор, который превращается в борьбу.

Спор означает разногласие, а любовь не знает разногласий.

Спор означает сомнение: "Нет, как же это может быть возможно? Любовь — верит."

Спор никогда не изменил ничьи чувства в лучшую сторону, наоборот он ухудшает обстоятельства. Через спор вы не установите любовь. Требуя, вы не можете заставить никого любить вас.

Требования, выматательства только убивают любовь.

Помни!

За все время своего существования общество переживало много различных кризисов: политический, продовольственный, экономический...Каждый из них оставил свой след в сознании каждого человека, целого народа, откликается громким отголоском кризис и сегодня.

Перечитывая в очередной раз страницы Священного Писания, обратил внимание на выражение, которое достаточно часто встречается в Библии. Втор. 24:18 «Помни, что и ты был рабом в Египте, и Господь освободил тебя оттуда: посему я и повелеваю тебе делать сие». Эти Божьи слова касались народа Божьего в то время, когда он должен был получить землю для проживания. Господь готовил его к жизни на Ханаанской земле, давая основные принципы, которые должны регулировать взаимоотношения общества. Он понимает, знает, видит заведомо, что наступит новое время, новые обстоятельства, испытания, проблемы. Появится класс бедных, класс богатых. Кто-то лучше приспособится к новой ситуации, новым условиям. А кто-то постепенно скатится на дно, потеряв все дарованное ему, попадет в зависимость от своих соотечественников. Какой принцип должен быть действенным во взаимоотношениях этих людей? Может ли он быть принципом нашей жизни сегодня, когда наибольшим из всех указанных кризисов есть кризис человеческих взаимоотношений? Разве это не актуально? Как часто мы видим, ощущаем окаменелые сердца вокруг! Как часто сами просто не способны разделить несчастье другого человека! Почему так случается в нашей жизни?

Помни, что и ты был рабом ...

Очерчивая нормы поведения каждого конкретно взятого человека, Господь апеллирует именно к его памяти, именно к тем эпизодам жизни, которые оставили свой рубец на сердце, болью откликаются в воспоминаниях. Давайте вместе вспомним, в каких обстоятельствах находился Божий народ в Египте. История записана в первой главе книги Исход. Рабство, тяжелая работа, страх перед смертью, издевательство, отсутствие элементарных прав, геноцид...Можно еще много говорить, но ясно одно — именно этих людей Бог выводит для того, чтобы дать новые условия для жизни. Тот, кто не имел земли, получил свой надел; кто не имел дома, имеет новое жилье; кто со страхом ожидал следующий день, испытал уверенность в будущем; кто работал на другого без надлежащего заработка, имеет свой прибыльный бизнес... Не то чтобы жизнь стала совсем беспроблемной, просто настал ее другой уровень. Как тяжело приспособиваться к

плохому! Но как быстро привыкаешь к доброму! Какими далекими становятся воспоминания о прошлом. Да и зачем вообще вспоминать! Благодарю Бога за то, что имею сегодня!!!

А если я не ощущал подобного в своей жизни? Если я не знаю, что такое голод, жажда, затруднение, безысходность, страх за свое существование... Если я никогда не ощущал насилия над собой...

А разве не тоже самое могли сказать потомки тех, кто вышли из Египта? Родившиеся в других условиях, воспитанные в другом духе..., способные ли ощутить боль рабства? Наверное, нет! Именно поэтому Бог повелевает передать всю историю следующим поколениям: детям, внукам, правнукам...Недаром говорят, что история — это корни какого-либо народа, потому что только принимая уроки нашей жизни мы можем двигаться дальше. А, подрубив корни этого дерева мы перестаем возрастать. Не материально, а как духовные личности, как существа, созданные по подобию Божьему, способные к анализу. Осознание истории своего народа, своей семьи помогает увидеть мне тот путь, которым иду, во всей его полноте. То, чем сегодня я владею, является также даром Божьим, результатом поисков, страданий, опытов моих предшественников. Я признателен Богу за то, что имею и понимаю личную ответственность за Его использование на каждом этапе своей жизни, в каждой обычной бытовой ситуации. Вспоминаю рассказ одного человека, который учился в вузе в начале 90-х годов прошлого века. Он рассказывал, об особых минутах жизни, когда автоостопом, с чемоданом в руках ежемесячно добирался к родительскому дому, чтобы повидаться с родными. Еще и теперь иногда перед его глазами возникают самодовольные лица владельцев авто, которые безразлично проезжали мимо людей, просящим о помощи. Сегодня этот человек имеет собственный автомобиль, работу, все средства для существования, но воспоминания, разрешают проехать, мимо просителя.



И помни что ты...

Не могу обойти вниманием также и факт духовного рабства человека, зависимости от наркотиков, алкоголя, аппетита...Уважаю тех, кто стал победителем в этой борьбе, но приклоняю голову перед теми, кто стал на путь помощи ближним, жертвует собственными силами, временем, средствами. А как часто можно услышать из уст многих людей только слова осуждения и пренебрежения к соучастникам своего прошлого!

Дорогой друг! Прочитав эту статью, остановись на миг в круговороте быстрой жизни, оглянись назад, взгляни в сокровенные уголки своего прошлого, погрузись в воспоминания своих предшественников, снова ощути боль пережитого, по-новому оцени все то, что окружает тебя сегодня, и будь признателен Богу, разделив боль других людей. Пусть твои слова, действия, преисполненные любви и понимания будут животворным бальзамом на раненные сердца! И пусть твои поступки будут нетипичными, ненормальными с точки зрения философии жизни современного общества, зато они благословенны в глазах Самого Бога!

А, может, ты сам имеешь большое затруднение, твое дыхание сковано непредвиденными обстоятельствами? Никто из людей не поддерживает тебя, да и не в силе... Всегда помни, что есть Тот, Кто способен ощутить всю твою боль, взять на Себя все твои волнения. Это наш Спаситель Иисус Христос, потому что именно Он, «приняв образ раба» (Филп. 2:7), ощутил лично все трудности жизни на грешной земле: голод, жажду, ненависть, клевету, политические интриги, непонимание и противодействие со стороны близких людей, поэтому способен взять на Себя любую боль изнемогающей души. «Ибо, как Сам Он претерпел, был искушен, то может и искушаемым помочь», — утверждает апостол Павел в Евр. 2:18. Выбор за тобой! Получи лучшее!

О любви...

- Любить — значит жить жизнью того, кого любишь.
- Никакого насилия, даже ради самого благого, ибо самое благое — любовь. Любовь не принимает насилия.
- Трудно привести к добру нравоучениями, легко примером.
- Сколько бы вы ни старались и ни любили человека, вы не измените его.
- Помни, что если ты можешь сделать хорошее дело, то надо делать это сейчас, потому что пройдет случай не возвратится.
- Там, где господствует сила, нет любви, а там, где господствует любовь, сила не имеет значения.
- Говорите любящие, искренние, сладкие слова — на это не требуется затратить ни гроша.
- Если вы замкнуты в себе, вы ничего не стоите. Если вы дарите другим любовь и сотрудничество — вы драгоценны.
- Истинная любовь основывается на понимании, взаимном доверии и уважении, а не только на эмоциях... Любовь это отсутствие эгоизма. Любовь — это не эмоциональное состояние, сводящееся к капризам и прихотям. Это трансцендентное состояние сознания,



преобладающее над телесностью.

- Любовь к Богу делает вас способными любить все человечество и не иметь ненависти ни к кому. Любовь к человеку заставляет вас любить только одного и ненавидеть многих.
- Любовь, которая ранит, это совсем не та любовь.
- Не ожидайте любви и внимания, а дарите их.
- Слезы любви не вызывают печаль, они становятся жемчужинами.

Как бороться с ленью?



- Чтобы перестать лениться, надо ничего не делать. Станьте посреди комнаты и ничего не делайте, абсолютно ничего: не ешьте, не пейте, не читайте, не лежите, не слушайте музыку, не думайте. Не пройдет и пятнадцати минут, и вы точно приметесь за дела.

- Скажите себе: «Да тут дела на пять минут!» Заставьте себя поработать пять минут, это намного проще, чем приниматься за дела, осознавая, что придется трудиться целый день. Пять минут можно вытерпеть все что угодно, и в тоже время этого достаточно, чтобы начать работу. Дальше вы уже не сможете остановиться.

- Разбейте большие дела на части. Взяться за решение большой задачи просто невозможно. Разбейте ее на маленькие части и выполняйте поочередно — это намного проще.

- Рутину — прочь! Все делать, лишь бы ничего не делать? Поесть, помыть посуду, сходить магазин, проверить почту, посмотреть новости, почитать сообщения друзей... Понятно, что все это отвлекает от основных задач и может выполняться только в свободное время.

- Работайте с самого утра. Люди делятся на «жаворонков» и «сов». Совы обычно целый день ленятся, изобретая бесконечные отговорки, и за дела садятся только к вечеру. Но исследования доказывают, что как совы, так и жаворонки равноценно могут работать как днем, так и вечером.

- Вознаграждайте себя. Любой труд должен быть вознагражден, поэтому, работая, полезно себя вовремя поощрять. Выполнили часть дела — прогуляйтесь или просто отдохните 5 минут. Это хорошая привычка.

- Не откладывайте на завтра. Завтра — это самый загруженный день недели, ведь мы постоянно откладываем дела на завтра. Если хотите начать жизнь заново, сделайте это прямо сейчас — завтра появится какое-то очень срочное дело или вы просто передумаете. Даже если уже довольно поздно, начните свое дело сегодня — закончить начатое легче, чем начать новое.

Как правильно запоминать?

Запоминание бывает 2-х видов, произвольное и произвольное, то есть когда что-либо запоминается само собой. С каждым, бывало, пристанет какая-нибудь глупость, то ли фраза из песенки, вот это — яркий пример произвольного запоминания.

Когда же нужно запомнить что-то конкретное, в ход идет произвольное запоминание, которое в свою очередь разделяется на механическую, (зубрежка), и логическую, (понимание запоминаемого), память.

Чтобы прочно и надолго запомнить что-нибудь, это что-нибудь нужно хорошо понять. Если то, что Вам нужно запомнить Вы поймете, то усвоенных сведений будет в 20 раз больше, против них же, но, вызубренных. Кроме того, в этом случае сильно экономится время, ведь нужно запомнить только самое начало, все остальное, по логической цепочке, вспомнится само собой.

Да, и не забывайте конспектировать то, что Вы учите, наш мозг запоминает до 90% записанной нами информации.

Лучшее время суток для запоминания чего-либо с 8 до 10 утра или с 8 до 11 вечера, в эти часы кровь интенсивнее питает мозг, следовательно, память более



активно работает, чем во все остальное время. Лучшая поза сидя. Лучший продукт — кефир, (только натуральный), он содержит много лецитина, эффективно улучшающего память. Хуже всего запоминается, конечно же, летом.

Очень важно сосредоточиться на том, что Вы хотите выучить, и не отвлекаться, хотя это порой довольно сложно.

Бесполезно запоминать что-либо в

состоянии волнения, а тем более стресса, через полчаса Вы ничего не сможете вспомнить.

Пытаясь запомнить очень много за короткое время, мы становимся, похожи на человека, который хочет перенести с места на место 100кг. сразу. Наш мозг быстро устает и мы порой забываем даже, то, что знали. Важно помнить, что систематическое, без перегрузки, заучивание маленькими порциями с повторениями примерно раз в 10 дней, эффективней, чем концентрированное заучивание за одну ночь.

То, что Вы все-таки запомнили, держится в памяти ровно столько, сколько Вам нужно, то есть, если выучили только для того чтобы сдать экзамен, то Вы все забудете, едва выйдя из аудитории. Но, если, когда заучиваете, часто думаете, о том, что выученная информация будет нужна в течение длительного срока то, скорее всего Вы ее не скоро забудете.

Повторение только ученью мать, а вот склерозу оно мачеха. Посему чтобы меньше забывать нужно часто повторять то, что было выучено.

Повторять психологи рекомендуют по следующей системе: в первый раз все обновить в памяти через 40 минут после заучивания. Повторить это дело в этот же день, 2-3 раза. Затем, если не забудете, на следующий день одно или два повторения. А после, по одному повторению с интервалом в 7-10 дней.

Хорошая память — не роскошь, это необходимость!

Как тренировать память и предотвратить склероз ?

1. Если вам нужно запомнить что-то важное, создайте в уме в связи с этим некоторый образ, возможно смешной или забавный. Мозгу намного легче запомнить что-то необычное.

2. Записывайте то, что нужно сделать или запомнить, на бумаге.

3. Если вам нужно запомнить длинный ряд букв или цифр, разбейте этот ряд на группы по 3-4 позиции, например, 222-776-8818. Короткие группы цифр запоминаются легко.

4. Хорошо помогают повторные просмотры материала, который нужно запомнить. Не поленитесь, прочитайте нужный материал снова, и еще раз через неделю.

5. Запоминание будет эффективнее, если вы будете делать перерыв каждые 40 минут. Лучше встать, пройтись или заняться чем-то другим. После перерыва, отдохнув, вы эффективно продолжите свое прежние занятие.

6. Тренируйте свою память! Каждые несколько дней выучивайте стихотворение или текст, который вам нравится, запишите его по памяти или произнесите вслух наизусть.

7. Возьмите учебник математики с простыми упражнениями, такими как $1+8=$ или $5 \times 3=$. Решайте как можно быстрее в уме по 50 примеров ежедневно.

8. Избегайте чрезмерного употребления сладостей, жареного и жирного. Увеличьте потребление свежих фруктов и овощей, зерновых продуктов. Пища, богатая антиоксидантами, достаточно хорошо укрепляет клетки мозга.

9. Избегайте стрессов, освободите себя от лишних дел, не делайте сами того, что можете поручить другим.

10. Хороший способ лучше и быстрее



запомнить или понять что-либо — это попытаться объяснить это другому человеку. Таким образом, вы посылаете в мозг сигнал о том, что изучаемая тема крайне важна.

11. Постарайтесь в уме начертить схему, чтобы упорядочить нужную информацию. Таким образом, вы сможете представить, как соотносятся друг с другом разные части, и это действует даже лучше, чем обычные заметки.

13. Мозг воспринимает получаемую информацию гораздо лучше, если вы расслаблены и глубоко дышите. Учитесь дышать животом, такое дыхание глубже грудного.

14. Употребляйте темно-красные и голубые ягоды. Когда старым крысам добавляли в рацион голубику, процес-

сы ухудшения их памяти замедлялись, отмечался рост новых клеток мозга.

15. Наш мозг на 85% состоит из воды, поэтому он легко обезвоживается. Не пейте кофе и других напитков, замените выпиваемой ежедневно 1,5-2 литра чистой воды. Которая так необходима вашему организму.

16. Некоторые исследователи утверждают, что недостаток витамина В в организме может привести к болезни Альцгеймера, одним из проявлений которой являются провалы в памяти. Увеличьте в своем рационе количество продуктов с высоким содержанием витамина В, чтобы замедлить процесс ухудшения памяти.

Тренируйте память и будете здоровы!

■ Николай Савера, г. Хмельницк



«СОВАХ» и «ЖАВОРОНКАХ»

Когда я читаю эти слова псалмая, всегда представляю, как чудесно все было создано Богом. Абсолютная гармония была во всем: в человеке, в природе, в отношениях между человеком и окружающим его миром. Слово Божье говорит: «И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма» (Быт. 1:31). С чего же началось творение? «И сказал Бог: Да будет свет. И стал свет. ...И отделил Бог свет от тьмы. И назвал Бог свет днем, а тьму ночью. И был вечер, и было утро: день один» (Быт 1:3-5).

«...О человек, природе ты внимли»... Так прислушиваемся ли мы к природе?

А как вы думаете, первые люди в темное время суток спали или возделывали сад? (См. Быт. 2:15). А может быть, Адам спал ночью, а Ева днем?

Сказывается ли нарушение естественных биоритмов на нашем здоровье и духовной жизни? И существуют ли биоритмы вообще?

Мудрецу принадлежат слова: «Все мое время, и время всякой вещи под небом...» (Еккл. 3:1).

Например: если к утру должна быть выполнена какая-то работа, а уже наступил вечер, что лучше: поработать до часу ночи и затем лечь спать, или лечь спать в 10 вечера, а встать в 5 утра и выполнить работу?

Люди говорят, что это зависит от того, «сова» вы или «жаворонок». Также говорят, что Бог создал всех людей с разными вкусами и способностями. Итак, «совы» и «жавороны»...

Давайте обратим внимание на то, когда вставал Иисус. «А утром, встав весьма рано, (Христос) вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Марка 1:35). «Раннее утро часто заставало Его в каком-нибудь уединенном месте, погруженным в раздумья, исследующим Писание или молящимся. Радостным пением Он приветствовал рассвет» (Служение исцеления, с. 52).

Прошу заметить: не восход, а рассвет. Как часто мы поступаем так же? Некоторые утверждают, что Иисус молился всю ночь напролет. Действительно, были случаи, когда Иисус не спал всю ночь, но мы нигде не находим, чтобы после этого Он шел отсыпаться!

Когда говоришь людям, что нужно ложиться спать в 22 часа, многие отвечают, что у них много дел и лечь спать пораньше никак не получается. Я предлагаю таким вставать на рассвете, как это делал Иисус. Но они считают, что Иисус был «жаворонком», а они — «совы»; Иисус вставал рано и чувствовал себя нормально, а они — чувствуют себя разбитым весь день. Но Иисус вставал рано потому, что знал законы, о которых теперь знают современные ученые: «Замечено, что на 5-6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время просыпает» (Большая медицинская энциклопедия). Интересно, что эти законы Творец заложил в каждую клеточку нашего организма.

Помните о чуде в пустыне — манне, хлебе небесном. «...повелел Господь: собирайте его каждый по столько, сколько ему съесть; по гомору на человека, по числу душ, сколько у кого в шатре, собирайте. И собирали его рано поутру, каждый сколько ему съесть; когда же обогрело солнце, оно таяло» (Исход 16:16,21). Были ли в народе Божьем «жавороны», и были ли «совы», которые просыпали восход солнца и, следовательно, оставались без хлеба, либо вынуждены были вставать рано и чувствовать себя

**И солнцу лить свой яркий свет
Для жизни всей Земли
Он повелел. О, человек,
Природе ты внимли.**



весь день больными? Почему Бог в данном случае так несправедливо поступает по отношению к ним? Просто Бог мудро воспитывает свой народ и возвращает их к принципам Эдема.

Если с 10 до 16 часов в крови достаточно питательных веществ, то клетки будут «довольны». Когда мы едим, питательные вещества не сразу попадают в кровь. Для того, чтобы их было достаточно к десяти часам, нужно завтракать в семь или еще раньше (рекомендуется не позже девяти).

А за полчаса до завтрака необходимо выпить теплой воды. Вот и считайте, во сколько нужно вставать.

Если человек не завтракает, то клетки в течение дня не получают достаточно питательных веществ, и к вечеру будет повышенный аппетит. А что происходит, если поесть на ночь? В крови будет достаточно питательных веществ, но клетки не будут их использовать, поскольку скорость обменных процессов очень снижена. Пища не переваривается, а гниет и бродит, выделяя в организм токсины и алкоголь. Это затуманивает наш разум. Поэтому наилучшим временем для приема пищи, когда организм способен наи-



более эффективно усвоить ее, является первая половина дня. «Благо тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода, и князья твои едят вовремя...» (Еккл. 10:17).

Кто-то может сказать: ночью мне лучше всего работает. И я могу с ним согласиться — тишина, никто не мешает. Но вот что говорит наука: «Самый важный биоритм — ритм суточный. Например, исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время ложиться спать — между 21 и 22 часами, так как на 22-23 часа приходится один из физиологических спадов человека. И если человек по каким-то причинам не засыпает к полуночи, то ему будет трудно уснуть. Но нередко именно эти часы используют для той или иной творческой работы, ибо действительно на 24 час ночи приходится один из пиков нашей работоспособности, но она является неестественной активностью. И в последующие дни

у таких людей резко снижается работоспособность» (Большая медицинская Энциклопедия).

Получается замкнутый круг: снижается работоспособность, и, как следствие, менее производительной становится работа в ночные часы, совершаемая для выполнения работы, не сделанной днем. Это, в свою очередь, приводит к снижению работоспособности, и т. д.

Многие ищут средства омоложения и сохранения молодости, но наука говорит: «Такие нарушения естественного ритма сна приводят к ишемической болезни сердца, гипертонии, хронической усталости и пр. Люди, живущие вопреки естественному биоритму, ускоряют процесс старения» (Большая медицинская Энциклопедия).

Наверняка, вы слышали о мелатонине. Мелатонин способен быстро восстановить жизненные силы; способствует омоложению организма, защищает клетки от канцерогенов, радиации, гербицидов и пестицидов; помогает бороться с опухолями; укрепляет иммунную систему; помогает справиться со стрессом, увеличивает способность переживать радость, удовольствие; уменьшает количество холестерина в крови; снижает кровяное давление; помогает справиться с аритмией сердца, уменьшает риск развития остеопороза. Мелатонин начинает вырабатываться наступлением темноты, и его количество достигает максимума до полуночи. Чем позже ложиться человек спать, тем меньше в его организме вырабатывается мелатонина,

Если к утру должна быть выполнена какая-то работа, а уже вечер, то лучше лечь спать, а завтра встать в 5 утра (или раньше) и выполнить все что нужно! Бывают случаи, когда приходится работать ночью, но это не должно стать в системой. Человек должен вести дневной образ жизни. В светлое время суток уровень физиологических реакций повышен, в темное же, ночное время — сильно ослаблен.

Итак, создавал ли Бог одних людей «жаворонками», а других «совами»? Нет! Все, что создано Им, было «хорошо весьма». Но систематические нарушения, вошедшие в греховную природу, укрепились в ней. И многие считают это нормой! Летом, когда темнеет поздно, мы... включаем свет. А зимой, когда светает поздно, мы по утрам часто спим после рассвета. Что же делать?

Выбор за каждым из нас. Практика показывает, что при изменении режима дня открывается ряд преимуществ, решаются проблемы. Так давайте внимать заповедям Божиим и соблюдать все уставы Его!



ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Лето закончилось. Прощай, жаркое солнце, теплое море! Здравствуй, зонтики и свитера. Выходим на работу, начинаем ездить в транспорте. Чихнул один, второй... Простуда поползла по городам, по квартирам. Недельку поболеем — и все! Это если Вы здоровы, а если человек болеет астмой или родители ребенка имели проявления аллергии?..

Если вы хотите пробежать осенний марафон без простуды, приступов и обострений, не забывайте соблюдать такие простые правила:

- Перед выходом на улицу смажьте слизистую носа растительным маслом, оксолиновой мазью или вазелином. Тогда на слизистой образуется тонкая пленка, которая будет препятствовать закреплению на ней вируса.
- После того как вы пришли домой, прополощите рот и горло и промойте нос водой, удаляя скопившиеся вредные вещества.



- Если кто-то из вашего окружения заболел — не поленитесь надеть на лицо марлевую маску.

- Дыхание носом должно быть свободным. Воздух, проходя через рот, не очищается, для этого предназначен нос.

Инфекция верхних дыхательных путей, особенно вирусная, часто провоцирует обострения проявлений бытовой аллергии в дыхательных путях. Вирусы повреждают слизистую оболочку дыхательных путей и облегчают проникновение аллергенов. Вирусная инфекция повышает чувствительность к различным раздражающим веществам, резким запахам, и каждый раз после перенесенной вирусной инфекции развивается обострение проявлений бытовой аллергии в виде приступообразного кашля или приступа удушья.

Следует максимально ограничить контакты с больными вирусными инфекциями.

По возможности, можно продлить проживание за городом, в деревне (не только в летние месяцы). Это способствует уменьшению обострений как бытовой аллергии, так и вирусных инфекций.

К уменьшению частоты вирусных инфекций ведут и планомерно проводимые закаливания и занятия физическими упражнениями.

Светлана Федина

Польско-украинский проект

Украинский гуманитарный институт и Высшее учебное заведение Польши (ВГУШ) в Подкове Лесной: объявляет набор на обучение по программам: (заочная форма обучения)



- менеджмент туризма в библейских странах;
- профилактическая медицина; (обязательно наличие базового медицинского образования).



Срок обучения от 1-го до 3-х лет с получением диплома государственного образца Польши (Европейский диплом). Прием документов осуществляется в Украинском гуманитарном институте.

Украинский гуманитарный институт

Высшее учебное заведение III уровня государственной аккредитации, который входит в Международную ассоциацию христианских учебных заведений. Лицензия МОиНУ №395107 от 14.12.2007

Объявляет набор

Поступив ты получаешь:

- студенческий городок в курортной зоне
- христианские принципы и здоровый образ жизни
- семейную атмосферу
- по окончании - диплом государственного образца.

Специальности:

- менеджмент ВЭД
- маркетинг
- финансы и кредит
- филология (английская и немецкая)
- философия (религиоведение)

Наш адрес: г. Буча, Киевская обл., ул. Институтская, 14

Справки по телефонам: 8 044 97 49 796, 8 050 443 61 91, на сайте: www.ugi.edu.ua

**Дивіться телепрограми
християнських телестудій
на супутникових каналах
«Норе Channel»:**

Спутник: Hotbird 6
Frequency: 11013.00 MHz
Symbolrate: 27.500
Polarization: Horizontal
FEC: 3/4

Щодня
08:00 - 10:00
Неділя, вівторок-субота :
18:00 - 19:30
Понеділок
18:00 - 18:30

**Молодіжна програма
«Здобудь мудрість»:**
Середа - 09:30
П'ятниця - 19:00

Суботня школа

Четвер:
18:00 – російською мовою
18:30 – українською мовою

Субота
08:00 – російською мовою
08:30 – українською мовою

Християнський радіотелецентр
«ГОЛОС НАДІЇ»

Слухайте нас
по Першій програмі
Українського радіо:
Вівторок 21:30 — 21:45;
Субота 16:25 — 16:30;
по Другій програмі Українського
радіо «Промінь» (FM 105):
Понеділок 11:55 — 12:00;
Вівторок 18:15 — 18:30.

[www. awr.org.ua](http://www.awr.org.ua)

Радіо
«ГОЛОС НАДІЇ»
проводить
заочні курси
з вивчення Біблії.

Матеріали надсилаються
безкоштовно

Наша поштова адреса:
04071, Київ-71 а/с 36
тел. (044)425-31-91
e-mail: bibleschool@mail.ru

Якщо Ви бажаєте пожертвувати кошти на розвиток газети, то можете це зробити через банк.

Наші реквізити:

Ідентифікаційний код: ЄДРПОУ 19350731
Адреса: 04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10А
Рахунок: 26006149457
МФО 380 805
Найменування банку
«Райффайзен банк Аваль»
у м. Києві

Щомісячна газета «Вічний Скарб»
Видавець — християнське видавництво
«Джерело життя».

Відповідальний за випуск: директор
видавництва «Джерело життя» Василь Джулай
Головний редактор видавництва:
Лариса Качмар
Відповідальний редактор: Віліна Меркулова
Над номером працювали: Інна Джердж,
Тамара Грицюк, Юлія Вальчук, Юлія Смаль
Наклад 100000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: dzherelo@ukr.net тел. (044) 428-84-38
[www. adventist.org.ua](http://www.adventist.org.ua)

Редакція залишає за собою право публікувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати і скорочувати тексти.
Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Листування ведеться лише на сторінках газети. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Свідectво про державну реєстрацію
Серія KB №8176 від 03.12.2003