

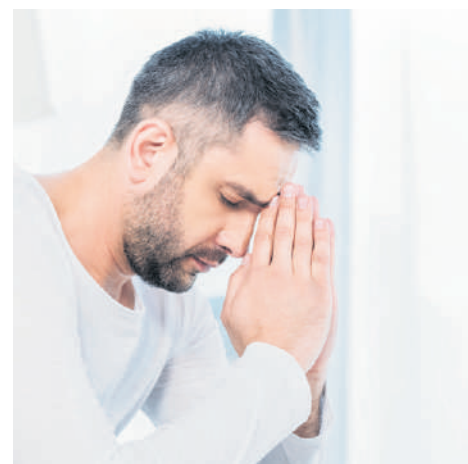


ВІЧНИЙ СКАРБ



ЗАВІТ
ЛЮБОВІ

3



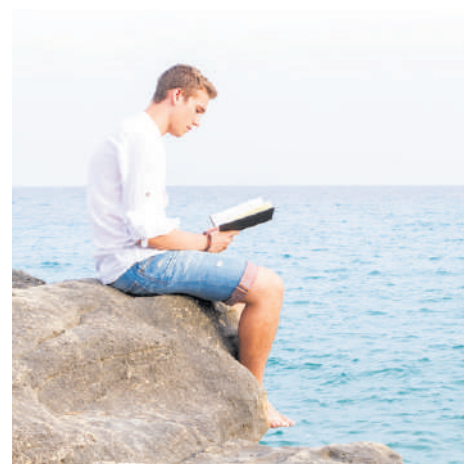
МОЛИТВА
І ВДОВОЛЕННЯ

4



ДИВІМОСЯ
НА НЕВИДИМЕ

6



ЧИТАЙ
І ДІЙ

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 згорі.

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 уявити 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, щиру 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
Спинімось 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,
Господні плани у діло вступають!
Це – миті спасіння, це – миті чудес!

Інелла Огнева



ЙОГО СИЛОЮ

У нашому житті часом виникають обставини, яких за своєю волею ніколи не забажав би. Власних сил, щоб їх пережити, просто немає. У майбутнє дивитися страшно, якщо взагалі можливо. У свідомості постають страшні запитання... Де Ти, Боже? Чому?

Спочатку молитва палка й багатослівна. Та з кожним днем слів стає дедалі менше. Аж ось ти просто стоїш на колінах, а сльози говорять замість тебе. Потім уже й сліз немає. Запитання, оголені болем, відлунням зникають у безодні розпачу...

Правда не терпить суперечностей

Чорне не може бути білим навіть під сотнею ламп. Яблуко не може водночас бути бананом, навіть якщо в цьому переконують усі ЗМІ. Зло не може бути добром, як і навпаки. Це очевидно, чи не так? Особливо останнім часом.

...

А знаєте, у якій сфері значно тяжчі наслідки? У духовній, з якої й випливають всі події земні.

- Гірше, коли на «єдина надія» кажуть «варіант».
- Гірше, коли на «Бог-Творець» кажуть «енергія» чи «випадковість».
- Гірше, коли на «Месія-Христос» кажуть «просто пророк».
- Гірше, бо на кону не лише зміст і якість життя, а місце проведення вічності.

Нехай ця війна навчить нас не піддаватися обману не лише в політичній чи медійній сфері, а й у найважливішій і найвпливовішій – духовній.

Бережімо душі від обману й пам'ятаймо, що правда не терпить суперечностей.

Тяжкі часи дані для того, щоб ми усвідомили цінність простих благ.

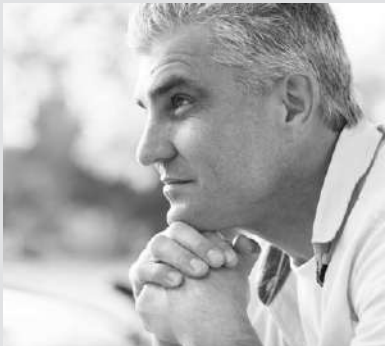
«А тверда Божо основа стоїть, маючи таку печать: Господь знає Своїх» (2 Тим. 2:19).

Життя – лише мить перед вічністю, поквартеса примиритися з Богом!

Якщо колись і мав би стати час, коли кожна сім'я стане домом молитви, то цей час настав.

Якщо ми прагнемо пробудження, то насамперед повинні плекати в собі благоговіння перед Словом Божим.

Чарльз Сперджен



У характері людини є три «золоті» якості: терпіння, почуття міри та вміння мовчати. Іноді в житті вони допомагають більше, ніж розум, талант і краса.



ЗАВІТ ЛЮБОВІ

«Він же сказав йому: Любитимеш Господа Бога свого всім своїм серцем, і всією своєю душею, і всією своєю думкою! Це – перша і найбільша заповідь. Друга – подібна до неї: Любитимеш свого ближнього, як самого себе!» (Матв. 22:37–39).

Уся праця благодаті – це одне безперервне служіння любові, самозречення й саможертвних

зусиль. Коли Христос жив на Землі, від Нього постійно струменіли нестримні потоки Божої любові. Усі, сповнені Його Духом, любитимуть так, як любив Він. Тим самим принципом, яким керувався Христос, керуватимуться й вони в усіх взаєминах одне з одним.

Ця любов є доказом того, що вони – діти Божі. Коли люди об'єднані не силою чи егоїстичним інтересом, а любов'ю, вони цим свідчать про дію небесного впливу,

що перевищує будь-який людський вплив. Ця єдність доводить: у людській природі відтворюється образ Божий і прищеплений новий принцип життя. Це свідчить про те, що Божественна природа має силу протистояти надприродним силам зла і що Божа благодать долає егоїзм, успадкований тілесним серцем.

Коли наше «я» зливається з Христом, любов виникає самовільно. Повноти християнського характеру можна досягнути тоді, коли в серці постійно виникає спонукання допомагати іншим і бути для них благословенням, коли небесне світло наповнює душу й відображається на обличчі.

Серце, у якому перебуває Христос, не може бути позбавлене любові. Якщо ми любимо Бога, бо Він перший полюбив нас, то любитимемо й усіх, за кого помер Ісус. Ми не можемо торкатися Божественного, не торкаючись людського, бо Той, Хто сидить на престолі Всесвіту, поєднує в Собі Божественне і людське. З'єднуючись із Христом, ми з'єднаємося й з нашими ближніми золотим ланцюжком любові. Тоді в нашому житті виявляться співчуття та милосердя Христа...

Служити бідним і страждальцям буде для нас так само природно, як це було для Христа, коли Він ходив по нашій Землі, творячи добро.

«Ті, що стомилися боятися»

Олександр Данилюк, поетизний «Смайл», відважний лікар-герой, родом із Рахівщини.

Ще в Дебальцевському котлі він залишився єдиним хірургом у своєму підрозділі й наодинці проводив операції без знеболювальних препаратів, без плазми. Оперував у бліндажі, на колінах, присвічуючи ліхтариком і прикриваючи собою поранених від землі, яка сипалася згори через постійні розриви мін. За дев'ять діб він урятував 95 бійців! А також написав книгу «Ті, що стомилися боятися».

Олександр розповідає, що завжди вірив у Бога, але не знав Його. У студентські роки один з його друзів подарував йому Біблію. Тоді він знайшов у ній відповіді на безліч запитань. І зрозумів: усе в житті ми повинні робити з любов'ю, адже Бог є любов. За часів Майдану та в період війни Бог рятував його життя стільки разів, що й не злічити. «В окопах атеїстів немає», – говорить Олександр. У критичні моменти моляться всі.

Щоб абстрагуватися від війни, у вільний час він читав Біблію. Цей волонтерський подарунок у камуфляжній обкладинці завжди був з ним. Проте Олександр вирішив залишити свою Біблію в Дебальцевому. Тому що розумів: коли прийде окупант, який не знається на любові, це буде шанс поділитися з ним Божим Словом. Це шанс усвідомити й виправити помилки, шанс змінити свої погляди й своє життя.

Я ЗНАЮ ТОЧНО!



Я знаю точно: Бог усе контролює.
Він чує кожен крик і кожную молитву, витирає кожную сльозу, стає Другом і Братом тим, хто втратив усіх.
Він – Батько.
Він – захист знедолених.
Він – сила слабких.
Він – Ісус.
Я знаю, що Бог поруч навіть у ці найстрашніші дні.

«Нікому нічого не будьте винні, за винятком любові одне до одного. Адже хто любить іншого, той виконав Закон» (Римл. 13:8).

Якщо в мені немає любові до людей і бажання служити іншим, я маю поставити під сумнів присутність Христа в моєму житті. Серце, яке пізнало спасіння, завжди вирізняється пристрасним бажанням служити людям.

ПСАЛОМ 55

² Послухай, Боже, цю мою молитву, не повернись спиною до благань про милосердя.

³ Прислухайся до мене й відгукнись, коли повідаю я про свої печалі.

⁴ Мене страшенно налякало, що вороги мої казали, а той злостивець просто гвалт здійснював.

Вину на мене вороги звалили, і допікали в гніві, й шельмували.

⁵ Несамовито б'ється моє серце, смертельний переляк все тіло охопив.

⁶ Тремчу від жаху й думаю собі:

⁷ «Коли б я мав ті крила голубині, полинув би туди, де спокій.

⁸ В пустелю полетів би я далеко».

⁹ Помчався б я туди, де жде притулок, від бурі неприємностей утік.

¹⁰ Володарю, зруйнуй всі їхні плани, зв'яжи їм язика,

¹¹ бо безперестанку днями і вночі в містах насильство бачу я і чвари.

¹² На вулицях міських панує кривда, багато скрізь брехні серед людей.

¹³ Якщо мене образить ворог, я знесу.

Якщо злостивець нападе, сховатись можу.

¹⁴ Але ж то ти, мій друже, побратиме, мій приятелю, йдеш на мене!

¹⁵ Ми так, бувало, любо розмовляли, ходили разом з людином в Божий храм.

¹⁶ Нехай зненацька смерть тих ворогів підкосить, розверзеться земля й живцем їх проковтне, бо плодять тільки зло в своєму домі.

¹⁷ Але до Бога я звернусь по допомогу, Господь мене спасе.

¹⁸ Невпинно молюся я вранці, вдень, вночі, і Він прислухається до голосу мого.

¹⁹ Багато битв довелося мені пройти, та Бог незмінно рятував мене і повертав невражею душу мою.

²⁰ Почує Бог мене. Довічний Цар, Котрий престол повіки обіймає, їх покарає.

Вони ж бо не міняються, ніколи Бога не боялись і не шанували.

²¹ Порушивши угоду, в бій пішли на тих людей, з якими мир уклали.

²² Гладенько стелять у промислах пишних, про мир говорять і виношують війну.

Слова у них масні, мов та олія, та ріжуть ще гостріш, ніж ріже меч.

²³ Тягар турбот усіх полиш на Бога, опікою тебе Він огорне, образить праведника не дозволить.

²⁴ А щодо Тебе, Боже, звалиш усіх насильників і брехунів в глибоку смертну яму.

Їм не дожить і половини літ своїх!

А щодо мене, я цілком ввіряюся Тобі.



МОЛИТВА І ВДОВОЛЕННЯ

Ніл Краузе та Девід Хейвард із Мічиганського університету (США) провели дослідження взаємозв'язку між молитвою і ступенем задоволеності життям. Вони опитали 1024 особи двічі з перервою три роки. Учасниками дослідження були представники різних регіонів країни, різних національностей, старші за 65 років. Запитання стосувалися релігійного та духовного життя, молитви й інших аспектів віри. Результати дослідження були опубліковані в «Журналі релігії та здоров'я». Ті, хто молився, особливо із цілковитою довірою, були більш задоволені своїм життям.

Чому це та інші дослідження свідчать, що молитва пов'язана з відчуттям добробуту? Насамперед тому що довіра Богові позитивно впливає на фізичне та розумове здоров'я: допомагає зменшити відчуття загрози та страху, усуває стрес і тривожність. Хоч багато що не підвладне нашому контролю, однак ми можемо зберігати спокій, знаючи, що Бог Усесвіту спостерігає за нашим життям і завжди готовий допомогти та підтримати.

Так, молитва настільки необхідна, що апостол Павло наполягає на тому, щоб ми молилися

невпинно, незважаючи на негаразди: **«Постійно молитесь духом усякою молитвою і проханням, дбайте про це з усякою витривалістю і благанням за всіх святих» (Ефес. 6:18).** Що означає «постійно молитися»? Жити в постійному усвідомленні Божої присутності, реагуючи на все, що ми бачимо й переживаємо, своєрідною молитвою в близькості та покорі Небесному Отцеві.

Ось приклади, про що необхідно молитися:

- читаючи Писання, вихваляйте Бога;
- чуючи проповіді, просіть про зміни;
- стикаючись зі спокусами, просіть про допомогу;
- переживаючи добрі часи, дякуйте;
- зустрічаючи нужденну людину, просіть про її навернення та спасіння;
- у біді просіть про порятунок.

Навіть якщо нам доводиться долати важкі випробування, молитва допомагає зберегти радість, стати сильнішими й вийти переможцями.

Якщо вам зараз важко, особливо через ворожнечу, ненависть, образи, труднощі у взаєминах з іншими, досліджуйте, запам'ятовуйте, повторюйте, розмірковують над Святим Письмом, читайте духовну літературу й постійно молитесь.



Не перетворюйте свою книгу життя на книгу скарг. Славте Бога за все!

Яка ти для Бога, людино?

- улюблена;
- чарівна;
- рідна;
- довгоочікувана;
- викуплена святою кров'ю;
- талановита;
- унікальна;
- прощена;
- дорогоцінна;
- особлива.

Бог тебе створив і вклав усе найпрекрасніше у твоє серце.

Бог не є джерелом горя, страждань і хвороб. Бог є автором законів, порушення яких призводить до природних наслідків – болю та страждань.

«Горе тим, що прилучають дім до дому, приєднують поле до поля, так що іншим немає місця, – так ніби ви одні поселені на землі» (Ісаї 5:8, сучасний переклад).

Доки людина не навернеться до Христа, вона любитиме гріх, шукатиме його, виправдовуватиме та покриватиме. Доки людина не спасенна Христом, вона ворогуватиме, убиватиме та воюватиме.



ЯК НЕ ВТРАТИТИ ДУШЕВНИЙ МИР І СПОКІЙ?

«Адже лише Я знаю наміри, які Я маю щодо вас, – говорить Господь, – наміри про ваш спокій, а не про лихо, аби забезпечити вас добробутом у майбутньому й надією» (Єрем. 29:11, сучасний переклад).

Яку надію нам дає цей текст?

1. УСЕЛЯЄ НАДІЮ ТОЙ ФАКТ, ЩО ДОСТЕМЕННО НАШЕ МАЙБУТНЄ ЗНАЄ ТІЛЬКИ БОГ.

Решта лише прогнозує, здогадується. Ось чому саме в Нього треба запитувати поради щодо правильних рішень і вибору.

Вислів «знаю наміри» в оригіналі означає «дещо виткане, сплетене». Тобто Бог запланував для нас не просто нещасне існування, а повноцінне життя, як мистецьки вплетений килим.

Бажаєте не втратити надію? Спробуйте молитися по-новому, від серця, щоб витончені Божі плани здійснилися у вашому житті, у вашій сім'ї.

2. ЗМІЦНЮЄ ВІРУ ТОЙ ФАКТ, ЩО БОГ БАЖАЄ НАМ СПОКОЮ.

Є чимало людей, які зичать нам миру, спокою, добра, але не всі знають, що послугує добром у майбутньому. Наприклад, мама оберігає свого синочка до 30 років від роботи, мовляв, ще напрацюється. Ніби добра бажає, а вирощує дармоїда.

Перевага надії на Господа в тому, що Він не лише бажає нам спокою, а й достеменно знає, що таке спокій. В оригіналі – *шалом*, що означає «мир, безпека». По-новому прочитайте біблійні обітниці. Це відновить вашу упевненість у Декому надійнішому, ніж цей світ.

Навіть у часи війни пам'ятайте: Бог дарує мир і безпеку.

3. БОГ ПРАГНЕ ПОДАРУВАТИ ЩАСЛИВЕ МАЙБУТНЄ ТА НАДІЮ.

Цікаво, що слово *тіква*, перекладене як «майбутнє», первинно означає «мотузка». Бог простягає мотузку допомоги, щоб витягнути нас із ями наших гнітючих думок, і хоче дати надію на майбуття, бо не завжди так буде.

Ухопіться, як кульгавий Яків, обома руками за цю мотузку надії. І пам'ятайте: ніхто, крім Господа, нам не спроможний допомогти.

Кому Господь подарує це щасливе майбутнє?

Чи потрібно щось зробити зі свого боку?

Чого Бог чекає від нас у цей час війни?

«І коли ви заволаєте до Мене, прийдете і помолитесь до Мене, Я вислухаю вас. А коли будете Мене шукати, то знайдете, якщо шукатимете Мене всім вашим серцем» (Єрем. 29:12, 13, сучасний переклад).

1. «Заволаєте до Мене».

Буквально слово *кара* означає «кричати, волати». Це не проста молитва, яку ми звершуємо над їжею. А, як написано в Йоїла 2, **«в плачі та риданні»** (12 вірш), коли ми виливаємо свою душу перед Господом і наше серце спілкується з Божим серцем.

2. «Прийдете і помолитесь».

«Прийдете» – євр. *халак* – може означати й «повзти». Тобто якщо не маєте сили йти, «повзть» до Христа, а якщо не спроможні й на це, то «лежіть» у бік вічності, щоб

Усесвіт побачив ваше прагнення до Неба!

«Помолитесь» – євр. *паляль* – має відтінок заступництва. Тобто прийдете, аби просити не лише за себе та своїх рідних, а й за інших людей. Бо є духовний закон: коли ми молимося за інших, Бог задовольняє й наші потреби.

3. «Шукатимете Мене всім вашим серцем».

Слово *бакаш* – шукати – це докласти зусиль, прагнути, розшукувати так, ніби шукаєте життєво важливі ліки, від яких залежить порятунок життя.

«Всім серцем» – євр. *левав* – означає, що будете шукати всіма думками, волею та бажаннями.

І яким буде результат таких щирих молитов та пошуків?

1. «Я вислухаю вас». Тобто Господь почує й відповідь на наші молитви та благання.

2. «Знайдете». Давньоєврейське слово *маца* означає «знайти, задовольняти». Не шукаймо просто розв'язання проблеми, якою б великою вона не була. Шукаймо самого Господа! Бо, знайшовши Бога, ми знайдемо й усе те, що нам справді необхідно. Тоді ми отримаємо захист і надію тут, на Землі, а також пристановище для нас і наших рідних, які постійно в наших молитвах.

У Христі ми знайдемо справжнє задоволення, нові можливості та двері для виходу (якщо раніше, можливо, билися об стіну, бажаючи пройти крізь неї). І хай нам з'явиться Той, Хто ніколи не спізнюється, навіть під час війни...

Ігор Корещук



Бог прокладає шлях там, де не може бути шляху!

Він проводить такими місцями, якими неможливо пройти!

Головне – іти за Ним, а не за своїм компасом.

Дякувати, а не нарікати.

І ваше життя стане повістю про Божі чудеса!

Переможець успадкує все. Якщо ви не здаватиметесь, то з Христом переможете.

Наповнюйте своє серце Богом.

Не дозволяйте побаченому змусити вас забути те, що сказав Бог.

Бог перетворить ваші таємні молитви на явні дива.

Бог дав вам таланти для того, щоб ви служили іншим, а не для того, щоб ви доводили усім свою значущість і наголошували на своєму статусі.

Стівен Фуртик

БОЖЕ ПРОВИДІННЯ



Життя цікаве: дівчина з-під Чернігова стає сенатором у США й голосує за лендліз для України.

Пані Вікторія Кульгейко далекого 1999 року просто їхала потягом і допомогла американцеві замовити обід у вагоні-ресторані, бо офіціант не знав англійської. Слово за слово – і через рік пані Кульгейко стала місіс Спартц (*Victoria Spartz*) і переїхала до Сполучених Штатів.

Вікторія неабияк підсилила бухгалтерську та фінансову складову успішного аграрного бізнесу чоловіка, а вже за кілька років викладала в Університеті Індіани.

Її кандидатуру до Сенату підтримали 187 000 американців. «Я чекаю, коли зможу зробити свій внесок, щоб США стали маяком свободи та надії для людей по всьому світу, а також популяризувати вільний ринок і верховенство права в країнах, що потерпають від корупції та утисків. Мої найтепліші побажання українцям!» – сказала Вікторія під час одного з перших виступів у Сенаті.

Час настав. І сьогодні наша Вікторія активно обстоює українські інтереси в боротьбі нашого народу проти російських окупантів.

Висновків із цієї історії багато. Нехай кожен з нас виконає своє призначення в житті. Будьте готові зробити свій внесок заради перемоги та спасіння людей України й свого особистого життя. Моліться про здійснення волі Божої у вашому житті.



ДИВИМОСЯ НА НЕВИДИМЕ

Жан Піаже, швейцарський засновник дитячої психології, виявив цікаву особливість у розвитку дітей раннього віку. Немовлята із цікавістю розглядають іграшки та інші предмети, намагаючись до них дотягнутися. А якщо сховати предмет, наприклад, за спину, то малюк втрачає будь-який інтерес. Для нього предмет ніби зникає зовсім. Однак на другому році життя дитина вже не заспокоюється, шукає предмет, засмучується, якщо не знаходить, бо знає: предмет є, хоч вона й не бачить його. Психологи вважають це досягнення дуже важливим, адже так

зкладається підґрунтя для подальшого навчання.

Дітям молодшого віку подобається грати в хованки, дивитися фокуси зі зникненням і появою предметів. Це кумедно, тому що діти вже усвідомлюють, що насправді предмет не може зовсім зникнути. Дорослішаючи, вони втрачають інтерес до цієї теми, адже вже знають, що в таких фокусах предмети просто спритно заховані.

Давид запитує: **«Для чого стоїш Ти, о Господи, здалека, в час не-долі ховаєшся?» (Псал. 9:22).**

Страждаючи від хвороби, невпевненості, болю, несправедливості, туги, розчарувань, ми запитуємо: «Де Ти, Господи?» Це природна реакція. Проте Бог не грає з нами в хованки. Він поряд у всіх випробуваннях. Іноді Він просто вирішує не діяти, і для людини не збагненні причини Божественних діянь. Проте ми знаємо, що часом Господь чекає, і тимчасовий біль приносить тривалі благословення.

Якщо ти проходиш через випробування й запитуєш, де Бог, пам'ятай, що Він не зник. Він дбає про тебе й супроводжує тебе в дні болю та страждань. Поглянь уважніше – і ти побачиш Його присутність.

Можливо, сили залишають тебе. Однак апостол Павло закликає не сумувати: **«Тому ми не втрачаємо відваги. Хоч наша зовнішня людина зітліває, проте наша внутрішня людина оновлюється день у день. Адже наше тимчасове легке терпіння готує нам понад міру вічну славу, оскільки ми не дивимося на видиме, а на те, що невидиме, бо видиме – тимчасове, а невидиме – вічне» (2 Кор. 4:16–18).**



ОДНОГО РАЗУ БОГ ДАВ МЕНІ ЗРОЗУМІТИ



Одного разу Бог дав мені зрозуміти: якщо в серці тривога, то я порушив Його волю. Він показав мені: занепокоєння в серці означає, що я вхопився за те, що не належить мені, унаслідок чого відступив від Божої волі. Я досліджував себе й зрозумів, що це правда, бо згідно з Його Словом: **«Думку, оперту на Тебе, збережеш Ти у повнім спокої, бо на Тебе надію вона покладає» (Ісаї 26:3).**

Сміт Вігглсворт

Приймаю розбиті серця в будь-якому стані й у будь-який час.

Господь

Усе, через що ви проходитье, часто готує вас до того, про що ви просили.

40 днів Голіат інформаційно вбивав дух Божого народу, доки не натрапив на людину віри.

Будьте людиною віри та довіри Богові!



СЕКРЕТ СВЯТОСТІ

Святість – це не чуттєва екстація, а цілковите підкорення Божій волі. Бути святим – означає жити кожним словом, яке виходить з уст Божих; виконувати волю нашого Небесного Отця; довіряти Господу під час випробувань, у темряві та при світлі; ходити вірою, а не баченням; покладатися на Бога з твердою впевненістю, спочивати в Його любові.

Ми не здатні самотужки вирватися з безодні гріха... Культура, освіта, виховання волі, людські зусилля мають певний сенс, однак у цьому випадку вони безсилі. З їхньою допомогою можна досягти бездоганної зовнішньої поведінки,

але вони не спроможні змінити серце чи очистити джерела життя; щоб грішник став святим, необхідна внутрішня сила, нове життя, отримане згори. Ця сила – Христос. Тільки Його благодать може оживити змертвілу душу й повернути її до Бога, до святості.

Ніхто не отримує святість як право народження або подарунок від іншої людини. Святість – це дар Божий, який ми одержуємо через Христа. Ті, хто приймає Спасителя, стають синами Божими. Це Його духовні діти, заново народжені, оновлені в праведності та істинній святості. Їхній розум був перетворений. Очищеним поглядом вони споглядають вічні реалії. Вони прийняті до Божої сім'ї,

перетворені на Його подобу, змінені Його Духом від слави в славу. Переставши плекати самолюбство, вони сповнилися найвищої любові до Бога та Христа...

Прийняття Христа як особистого Спасителя та дотримання Його прикладу самозречення – ось у чому полягає секрет святості.

Забуваючи те, що позаду, будемо прагнути вперед, до Небес. Не хещуймо жодною слушною нагодою, яка може зробити нас кориснішими в Божій справі. Тоді святість, мов золоті нитки, прикрасить наше життя, і ангели, бачачи наше посвячення, скажуть словами обітниць:

РАДІЙТЕ З ТИМИ, ЯКІ РАДІЮТЬ, І ПЛАЧТЕ З ТИМИ, КОТРІ ПЛАЧУТЬ

«Радійте з тими, які радіють, і плачте з тими, котрі плачуть» (Римл. 12:15).

Один з найкоротших і моїх улюблених віршів Біблії: **«Ісус заплакав» (Івана 11:35).** Він виявив Свою людську природу. Ісус плакав не на самоті. Його сльози бачили друзі та учні.

Ми не повинні соромитися своїх сліз. Ми можемо поділитися своїм горем з іншими. Потрібно бути сильним, щоб заплакати, і мати мужність, щоб показати свої сльози. Щоб виявити свою слабкість, треба бути сильним. І не важливо, хто побачить ваші сльози.

Це нормальний стан під час війни – плакати, гніватися, бути розгубленим і наляканим. Не докоряйте собі за ці емоції. У Біблії написано, що для всього свій час. Важливо пам'ятати: є Той, Хто витре кожену вашу сльозу, заспокоїть і обійме. Прийдіть зі своїм болем до Нього. Ісус вилікує всі ваші рани. Я перевіряла.

«А ДЕ ЧЕТВЕРТИЙ?»

Коли довкола нас розривалися снаряди й коїлися страшні злочини, ми постійно молилися вдома. Нам було дуже страшно. Ми з донькою вирішили залишити наше місто й пішки манівцями пробіралися з Бучі до Ірпеня. Дорогою я тихо співала псалом, і невдовзі ми побачили українських військових. Нас було троє: я, моя донька та дівчинка з Рівного, яка вирішила йти з нами. Військові запитали мене:

– А де четвертий? Ми бачили, що з вами йшов чоловік.

Я витримала паузу, бо була здивована, і відповіла:

– Це був Ісус. Він супроводжував нас дорогою смерті (так я назвала цю ділянку шляху, адже багато хто на ній, на жаль, загинув).

Господь урятував нас і вивів у безпечніше місце. У супроводі наших військових ми дісталися Києва й змогли виїхати в інший регіон.

Слава Богові!



Ніщо в цьому світі не заповнить вашої порожнечі.

Ніщо з того, чого ви бажаєте, не наситить вас.

Жодні взаємини не задовольнять вас, якщо у вашому житті немає Ісуса.

Укорінюйтеся в Христі.

Немає нічого важливішого, ніж стосунки з Ним.

Він – вічне й невичерпне Джерело щастя, Котре надає цінності та смаку всьому в житті.

Беріть свою Біблію до рук раніше, читайте довше й розгортайте частіше, ніж сторінки в соціальних мережах.

Людське серце – це найцінніше, що є у Бога.

У достатку Бог перевіряє нашу вдячність. У бідності – наше вдоволення. У темряві – нашу віру. Будь-якої миті – наш послух.



ЕВАКУАЦІЯ З ХАРКОВА

Історію евакуації з Харкова розповідає Галина Кушнір – завідувачка кафедри журналістики Українського гуманітарного інституту, кандидат наук із соціальних комунікацій.

На який день з початку воєнних дій ви зрозуміли, що потрібно виїжджати з Харкова? Коли і як вам вдалося це зробити? Які були труднощі?

Ми прокинулися, як і більшість українців, 24-го лютого о п'ятій годині ранку від вибухів. Спочатку мені здалося, що це феєрверки. Я не могла повірити в реальність, хоч трохи раніше ми зі студентами обговорювали можливе повномасштабне вторгнення Росії в Україну. Це були тривожні дзвіночки, але в глибині душі я вірила: до цього не дійде. Тому, почувши гучні звуки, я не одразу зрозуміла, що почалася війна.

Згодом мені зателефонувала сусідка й сказала: «Галю, бери дітей і мерщій біжи до метро!» Я була здивована, чому так. Вона розповіла, що в робочому чаті її колеги написали про обстріл деяких районів Харкова. Потім я знайшла цю інформацію в Інтернеті й зрозуміла: це правда.

У мене почалася паніка. Чоловік зберігав спокій. Діти ще спали. Ми із чоловіком помолилися й почали обговорювати план дій. Залишатися у квартирі було небезпечно. Будинок старенький, без підвалу. Найближче укриття – метро, до якого 20 хвилин пішки. Раптом я помітила повідомлення в чаті нашої громади, у якому йшлося про те, що всі охочі можуть прийти в Дім молитви, щоб провести молитовне служіння. Ми пішли.

На щастя, церква розташована неподалік. Речей ми взяли мало: документи, їжу для дітей, дещо для пологів, адже я була на 35-му тижні вагітності. Забрали із собою й собаку.

Ми розглядали варіант поїхати на Західну Україну, проте не знайшли тих, хто міг би вивезти нас із Харкова. Тому перші чотири доби перебували в Домі молитви. Там я трохи заспокоїлася, адже була в колі знайомих та одновірців. Ми постійно молили-ся й співали. Відчувалася підтримка. Згодом у нас виникла проблема: бракувало їжі. Гуманітарної допомоги тоді ще не привозили. Піти до магазину було теж непросто. Поблизу лунали вибухи. У період затишшя чоловіки намагалися знайти бодай хліб. Потім ділили його на шматочки, щоб вистачило всім. Під час обстрілів ми ховалися в коридорі. Коли це траплялося вночі, я не знала, чи будити дітей, чи залишати їх спати. Так ми прожили чотири дні.

28 лютого ми вирішили їхати в Чернівецьку область. У Харкові стало ще небезпечніше. Я боялася за дітей. Спочатку намагалися викликати таксі, але це було непросто. Деякі водії не хотіли наражати себе на небезпеку. Стрімко зроста ціна. Ми телефонували до різних служб, але чули лише: «Зачекайте, будь ласка», «Ми не зможемо вам допомогти».

Ми молилися. Подумки я звернулася до Бога: «Якщо нам потрібно залишити місто, то допоможи виїхати. Якщо ні, ми залишимося тут». І сталося диво! Під вікном стояла машина таксі. Ми вирушили до вокзалу. З нами поїхала й п'ятнадцятирічна дівчина, котра допомагала нам майже всю дорогу. Вона їхала в Польщу до мами з братом.

Так, усі разом ми сіли в потяг. Це теж виявилось нелегко. Потік людей був шалений, місць обмаль, усюди цілковитий хаос. Працівники залізниці намагалися контролювати натовп, просили пропускати жінок і дітей, адже фактично лише їх і вивозили. Проте нам разом із чоловіком все ж таки вдалося потрапити до одного з вагонів. Ніколи не бачила такої кількості людей у потязі. Вони розміщувалися скрізь, де тільки могли: на підлозі, біля туалету, на валізах...

Зайшовши до вагону, ми побачили, що вільних місць уже не було. Чоловік ввічливо попросив двох хлопців-іноземців поступитися місцями для мене та дітей. Вони погодилися, а потім ще й поділилися з нами їжею, адже в нас було тільки сухе дитяче харчування й кусень хліба зі сніданку в церкві. Хлопці декілька разів пригощали дітей печивом, яблуками та іншими смаколикami. А хтось нагодував нашого собаку. У всьому цьому ми бачили руку Божу.

Та найцікавішим було ось що. Під час вагітності в мене була потреба пити мінеральну воду певної марки. Вона мені допомагала під час печії. Проте ми не встигли купити її. Ця вода має дуже специфічний смак, і просто так її вживати зможе не кожен. На мій подив, ці хлопці дали нам саме таку воду, навіть не знаючи, що вона мені потрібна. Після цього досвіду я була впевнена: Бог нам допомагає, і ми все робимо правильно.

Першого березня ми прибули до Хмельницького. Зустрічав нас товариш чоловіка, з яким ми потім мали їхати до Чернівецької області. Волонтери пригощали всіх чаєм та бутербродами, а ще допомогли знайти окуп для приготування каші, дали деякі продукти та засоби гігієни.

На Буковині ми зупинилися в будинку стареньких батьків мого чоловіка. Здавалося, тут мені стане краще, але були свої нюанси. О восьмій вечора задля безпеки вимикали світло. Спалося неспокійно. Я хвилювалася за дітей. Думала, що коли народиться малюк, то нам буде складніше виїхати до іншої країни.

Як прийшло рішення їхати в Німеччину? Розкажіть про організацію самого виїзду.

Я прочитала оголошення в чаті працівників Українського гуманітарного інституту про те, що закордонні адвентистські заклади вищої освіти готові прийняти переселенців з України. Спочатку я не взяла до уваги це повідомлення, але потім подікавалася, чи є ще така можливість. Ми вирішили їхати до Німеччини, адже знали, що там уже перебувають українські сім'ї. Про все домовилися й чекали моменту, коли буде готовий

транспорт. Чекати довелося декілька днів. Я хвилювалася, аби пологи не почалися в дорозі. Проте із цим усе було гаразд.

Шостого березня ми вирушили до кордону з Польщею. З нами була ще та сама дівчинка з громади, до цього вона перебувала в родичів у селі. Цей шлях виявився складнішим, ніж попередній. Бог благословив нас водієм: у нього був документ, який допомагав легко проїжджати блокпости. З нами їхали ще дітки із церебральним паралічем.

Чи пропустили разом з вами й вашого чоловіка?

Ми прибули на митницю. Сподівалися, що чоловіка пропустять, адже я була вагітна третьою дитиною, котра зовсім скоро мала з'явитися на світ. На жаль, прикордонники сказали, що це можливо лише за наявності трьох свідоцтв про народження дітей або посвідчення багатодітних батьків. У нас було два шляхи: повернутися в село й чекати народження дитини або їхати без чоловіка. На момент перетину кордону ще не було закону, який би дозволяв моєму чоловікові їхати разом з нами. Порадившись, ми обрали другий варіант, адже повертатися туди, де я почувалася небезпечно, не хотілося. Чоловік був змушений повернутися до батьків на Буковину. Він допомагав їм удома з господарством, адже втратив роботу в Харкові.

Попрощавшись, ми вирушили далі самі. Я була засмучена. Проте Бог нас не залишив. Дівчина, котра їхала з нами з Харкова, стала моєю правою рукою. Вона везла із собою двох котів, які розважали мою молодшу дочечку Естель, коли та плакала.

Що ви робили далі, коли вже дісталися Польщі?

З Божою допомогою ми перетнули український кордон. Нам неабияк допомагали українці. Жінки, котрі помітили мою вагітність, пропускали нас без черги. Поступалися навіть тоді, коли плакала Естель. Так було й на польському кордоні. Поляки зустрічали гостинно, посадили в автобус, дали їжу та іграшки для дітей. Далі я планувала прибути до Варшави, звідки потім їхати до Берліна. Так порекомендували знайомі.

Спочатку нас прихистили на ніч у якійсь місцевій школі, де були біженці. Мене вразила чистота, кожному дали нову постіль і їжу, місця для відпочинку було достатньо. Зранку нас повезли на місцеву залізничну станцію. Ми планували їхати до Варшави, а моя дівчинка-супутниця – до Кракова. Проте потрібні потяги були переповнені настільки, що навіть мені з дітьми не знайшлося місця. Я засмутилася, бо не знала, куди їхати далі, що робити з валізами. Дівчинка теж була в розпачі. Та Господь послав нам жінку, яка допомогла знайти транспорт за символічну ціну до Кракова. Ми погодилися, адже це було краще, ніж нічого. Прибувши до місця призначення, ми хотіли заплатити за проїзд, але водій грошей не взяв.

Через родичів ми домовилися про ночівлю. Мене з дітьми забрала молода жінка, а дівчинка зустрілася зі своєю мамою. Її допомога для нас була дуже цінною. Вдячні Богові за неї!

Прийняли нас гостинно. Власниця дому гралася з дітьми, дарувала іграшки та пригощала смаколиками. Потім вона запропонувала замовити безоплатні квитки для нас, як українців, на потяг до Берліна. Та, на жаль, усі місця були заброньовані, і ми могли поїхати лише в п'ятницю. Тоді вона сказала, що своїм коштом замовить квитки на автобус для мене та дітей, а для Естель ще й знайшли дитяче крісло. Це теж було для нас Божим дивом.

Як вам вдалося прибути до Німеччини? Хто зустрічав?

Автобусом ми приїхали до самого Берліна. Нас зустріла сім'я адвентистів. Прийняли гостинно й тепло. Їхні батьки були медиками, а дочка працювала в пологовому відділенні лікарні. Ці люди допомогли організувати для мене обстеження в клініці. Я переконалася, що з дитиною все добре.

Потім нас забрав капелан адвентистського університету Фріденсау Діттмар Дост. Загалом наш шлях від Західної України до Німеччини тривав п'ять днів. Ми були стомлені й знесилені.

Як минули пологи в Німеччині?

Я досі дивуюся тому, як усе це вдалося організувати. Мною опікувалася дружина капелана Рената, яка є медсестрою й

соціальним працівником. Вдячна Богові за знайомство з нею та її сім'єю. Ми потоваришували із цими людьми. Вони стали для нас рідними. У міграційній службі, де нас зареєстрували, дружина капелана брала для мене довідку, з якою я відвідувала лікарню. Ці документи дали мені змогу безоплатно проходити медогляди й покривали витрати на пологи.

Народжувала я в місті Магдебург, хоч і думала про пологи в адвентистській клініці в Берліні. Вважала, що там буде краще, але відстань від кампусу до клініки була великою, а в моєму випадку це було ризиковано. Тому Рената запропонувала народжувати в Магдебурзі. Я погодилася.

Лікарня затишна й гарна. Я вже була тут кілька разів. Одна із зустрічей була призначена на восьме квітня – це попередня дата пологів, яку мені називали ще в Харкові. Цього дня після обстеження мене вирішили залишити в лікарні, адже я могла зовсім скоро народити. Увечері того дня о 22:14 народився наш малюк. Назвали його Давидом – людиною Божого серця.

Хто підтримував вас під час пологів?

Увесь цей час зі мною була Рената, яка підтримувала мене до пологів і після них. Її поміч була неоціненною. Це спогади та вдячність на все життя. Пологи в Німеччині максимально комфортні. Ніхто не вимагав грошей. Смачно годували: свіжі овочі, соки, випічка – досить велике розмаїття їжі. У пологовий будинок я брала мінімум речей: багато чим забезпечує сама лікарня. Дитину одягають у речі пологового будинку. Необхідний лише одяг для виписки. У палаті я була сама зі своїм малюком. Загалом пробула там три дні. Виписка з лікарні не є чимось урочистим, як в Україні. Я забрала документи, одягнула дитину в прості речі й поїхала додому.

Розкажіть про побут, допомогу, місце проживання.

Ми мешкаємо на території кампусу у двокімнатній квартирі. Годують нас у ідальні смачно та безоплатно, тричі на день. За одне євро можна випрати речі. Нам почали виплачувати допомогу від держави на кожного члена сім'ї. Щомісяця ця сума різна, залежно від кількості днів. Я вражена підтримкою: німці навіть організували дні народження моїм дітям, які (в нашому випадку всі троє) народилися у квітні. Допомогли речами, іграшками, забезпечили «бебі-боксом», який ми, на жаль, не змогли отримати в Україні. Ми маємо все, що потрібно.

Чи виникають труднощі в догляді за новонародженим та двома доньками?

З Давидом мені неважко, адже Естель нещодавно виповнилося лише два роки, тому багато чого я ще пам'ятаю. Найскладніше – це те, що молодша дитина ревнує до малюка. Ми намагаємося розв'язувати побутові проблеми. Не встигаю всім приділяти достатньо уваги, але намагаюся.

Чи може вже чоловік приїхати до вас у Німеччину?

Зараз ми вирішуємо це питання. Готуємо документи, зокрема сертифікат про народження сина, який допоможе йому перетнути кордон. Сподіваємося, що скоро зустрінемося всі разом, і він зможе взяти на руки сина.

Як змінилося ваше життя з початком війни?

Розлука із чоловіком, втрата його роботи... Старша донька не могла навчатися, як раніше, уроки відбувалися онлайн. А ще їй довелося залишити улюблену музичну школу. Проте тут допомогли організувати для неї уроки музики раз на тиждень, надали доступ до фортепіано – і в цьому нас підтримував Господь. У Харкові залишився мій батько, а із чоловіком у селі – наш домашній улюбленець. Та навіть у такі часи Бог дає розраду. Звісно, народження синочка, нові друзі, нові знайомства – неабияка радість. До того ж до кінця навчального року догляд за дітьми я поєднувала з дистанційним викладанням в Українському гуманітарному інституті.

Хоч ми втратили стабільність, проте тепер навчилися цінувати кожен день і кожну мить. Сподіваємося, що Бог покаже нам правильний шлях, яким рухатися далі, адже всю надію ми покладаємо лише на Нього.

Спілкувалася
Надія Ярова



«Спокійно, Мишку»

Сьогодні в супермаркеті побачила таку картину. Ідуть попереду мене двоє. Видно, що дідусь і онук. Маля весь час кричить і щось вимагає. А дідусь киває й каже: «Спокійно, Мишку, треба просто заспокоїтися».

Навіть коли хлопчик упав і став бити ногами й руками по підлозі, дідусь однаково залишався незворушним і лише промовляв: «Спокійно, Мишку. Ми зараз купимо продукти й підемо додому. Зовсім трохи залишилося».

Зрештою на касі, коли дідусь із онуком стояли в черзі, малюк схопив «кіндер-сюрприз» і розчавив його.

Дідусь із незворушним виглядом знову промовив: «Спокійно,

Мишку, скоро будемо вдома». І, повернувшись до касира, продовжив: «Не хвилюйтеся, ми, звичайно ж, заплатимо за цей товар».

Коли ця галаслива компанія вийшла, я не втрималася й пішла услід. Наздогнала вже на парковці й сказала чоловікові: «Знаєте, я в захваті, як ви сьогодні заспокоювали Мишка, це так мило».

Дідусь сумно усміхнувся й сказав: «Хлопчика звати Олексій. Мишко – це я».

«Ліпший від силача, хто не скорий до гніву, хто ж панує над собою самим, ліпший від завойовника міста» (Прп. 16:32).

СЕРЦЕ ВІД БОГА



Російські окупанти взяли в полон і розстріляли 20-річного українського військового Володимира Гордієнка, але Господь його врятував.

Хлопець два дні йшов через ліс до Житомирщини з кулею в серці й вижив. Звідти його евакуювали до столичного медзакладу. Лікарі успішно провели унікальну операцію й, не зупиняючи серце, дістали з нього кулю!

Наступного дня Володимир уже став на ноги. Господь зберіг його життя! Серце Володі й далі б'ється.

Доки в цьому житті хтось тримається за вас, ви просто не маєте права опускати руки.

Звертайтеся до Господа, коли відчуваєте, що сили залишають вас.

Від наших думок залежить, якими кольорами заграє світ довкола нас. Думаймо красиво!

Не Бог винен у ваших бідах, а ваш вибір шляху, на якому ви не залишили для Нього місця.

Ми часто чуємо: «Життя коротке, насолоджуйтеся ним!»

А як щодо: «Вічність нескінченна, краще приготуватися до неї!»?

Молитва має бути нашим кермом, а не запасним колесом.

Як часто ми не помічаємо Божих благословень, якщо вони загорнуті не так, як ми очікували!

Візьміть собі за звичку все вирішувати з Богом.

Дорогу здолає той, хто йде, якщо Господь веде.



Найчистіша любов віддає, нічого не чекаючи на томість. Тому щира молитва про когось є проявом найчистішої любові.

Філіп Янсі

Ти перебуваєш у найпрекраснішому місці – у моєму серці та в моїх молитвах.



ІСУС БУВ У НАШОМУ ДОМІ

У наш будинок влучив снаряд від реактивної системи залпового вогню «Торнадо», начинений 72 касетами. Пробив дах, стелю, підлогу, але не вибухнув. Надзвичайники сказали: якби снаряд рвонув, то господарів будинку вже б не знайшли, а сусідів збирали б частинами. Наша сім'я в момент прильоту була вдома, у сусідній кімнаті. Воістину добрий наш Господь!

КРАЩЕ, НІЖ СКАРБИ



Сім'я пішла в гори на відпочинок. Діти дуже хотіли знайти там сніг. Однак засмутилися, побачивши, що снігу немає.

Тоді один чоловік сказав їм: «Якщо пройти ще трохи, то можна натрапити на старі шахти». Діти дуже зраділи такій новині, бо хотіли відшукати там скарби.

Перший вхід був зачинений, але вони знайшли інший. Печера була темною. У старшого сина був ліхтар. Він увімкнув його, але спрямував світло на склепи, а не на доріжку. І тут батько мовив: «Сину, стій. Зачекай мене, я покажу, як тримати ліхтар».

Хлопчик одразу зупинився. Батько підійшов, узяв у сина ліхтар і спрямував світло вниз. Тієї миті вони обидва завмерли. Вони стояли на краю прірви, дна не було видно. Уся сім'я вийшла з печери й славила Бога за те, що Він зберіг їхнє життя. Це було краще, ніж скарби! Якби син одразу не послухався батька й зробив ще один крок, то не відомо, чим би це закінчилося.

Так само й з Божим Законом: він є захистом для нас. Його принципи оберігають нас від зла. У Десяти Заповідях виявлена любов Господа до нас. Іти за голосом Бога, можливо, не завжди легко й приємно, але немає захисту, надійнішого за цей.

Якщо ми навчимося слухати голос Бога й виконувати Його Закон з любові до Нього, то будемо вільні від вічної смерті й успадкуємо вічне життя.



ДИХАЙТЕ

Чимало симптомів тривожності спричинені неправильним диханням. Біль у м'язах, нудота, тахікардія, запаморочення, головний біль можуть виникати через те, що неправильне дихання призводить до підвищення вмісту вуглекислого газу в крові, а дефіцит кисню негативно впливає на мозок.

Дослідники з Вашингтонського університету довели, що мозковий кровообіг, тривожні розлади та зміни в диханні взаємопов'язані.

Щоб усунути симптоми тривожності, важливо правильно дихати. Діафрагмальне, або черевне дихання – одна з рекомендованих технік контролю стресу та тривожності. Під час такого дихання задіяна нижня частина легень, вдихи стають глибшими, ніж під час грудного. Зазвичай ми так дихаємо в стані розслаблення. Уявіть, що ви лежите на спокійному пляжі, насолоджуючись вихідним днем біля моря. Поклавши руку на живіт, ви відчуєте, як він повільно піднімається під час вдиху.

Якщо ж, навпаки, ви думаєте про те, що вас непокоїть, то мимоволі потроху затримуєте дихання, вдихи стають короткими

й поверхневими. У такі моменти треба перейти на діафрагмальне дихання, це допоможе заспокоїтися й прояснити розум.

Правильне дихання вкрай важливе, коли ви перебуваєте в критичних ситуаціях. Необхідно стежити за позою, щоб легені могли вільно розширюватися та наповнюватися. Якщо таке дихання стане звичкою, ви легко контролюватимете себе в напружені моменти. Щоденна практика діафрагмального дихання знижує рівень тривожності та сприяє кращому розслабленню.

Глибоке дихання чистим повітрям наповнює легені киснем і сприяє очищенню крові. Кисень надає крові яскравого забарвлення та спрямовує життєдайний потік до всіх органів тіла. Правильне дихання заспокоює нерви, поліпшує апетит, удосконалює процес травлення та сприяє міцному сну.

Хочете перевірити, як це діє? Зробіть паузу й дихайте. Докладайте зусиль, наповнюйте легені повітрям і прославляйте Творця, Котрий дав вам дихання життя.

«Пошукаймо доріг своїх та дослідімо, і вернімось до Господа! Підіймімо своє серце та руки до Бога на небі!» (Пл. Єрем. 3:40, 41).

Не дайте одне одному погаснути. **«Носіть тягарі один одного і таким чином виконаєте Закон Христа» (Гал. 6:2).**

Господи, Ти подарував нам цей день, допоможи прожити його без страху та болю!

Будь з нами, благослови цей день, наповни його красою й теплом. Навчи нас молитися, вірити, надіятися та любити...

Хто частіше схиляє коліна перед Богом, той міцніше стоїть на ногах.

Не зважайте на масштаби своїх потреб, зосередьтеся на всемогутності свого Бога!

Поширюйте любов скрізь, де б ви не були, а насамперед у власному домі.

Зцілення



У нашому світі багато людей страждає від емоційних ран, які можуть бути зумовлені різними причинами: жорстоке поводження, зневага, самотність, зрада, розчарування, засудження, критика та інші прояви негативної поведінки людей. Емоційний біль може бути більш глибоким і руйнівним, ніж фізичний, оскільки люди часто намагаються приховати його, вдати, ніби його немає.

Якщо у вас є емоційні рани, знайте: Ісус хоче зцілити вас. Не думайте, що Його цікавить лише ваш фізичний і духовний стан. Дозвольте Йому «пролікувати» рани вашої душі. Він хоче повністю зцілити вас і вгамувати весь біль. Його мета – зцілити наші зламані серця, щоб дати нам вінець краси замість попелу та елей радості замість плачу.



ЧИТАЙ І ДІЙ

«Прославляю Тебе, що я дивно утворений! Дивні діла Твої, і душа моя відає вельми про це» (Псал. 139:14).

У Біблії сказано, що всі ми «дивно утворені». Бог витратив час і залучив творчу уяву, створюючи кожного з нас, тому очевидно, що всі ми чимось відрізняємося одне від одного. На жаль, ми не завжди це усвідомлюємо й намагаємося любити людей так, ніби всі вони цілком однакові.

Необхідно розуміти, що людям від нас потрібне не одне й те саме. Наприклад, хтось із ваших дітей потребує проводити з вами більше часу, ніж решта. Для когось із друзів регулярне підбадьорення з вашого боку важливіше, ніж для

інших. Людям потрібні різні прояви любові.

Важливо поважати чужі вподобання та погляди. Егоїсти хочуть, щоб усі люди були такими, як і вони, але любов поважає відмінності. Якби Бог хотів, щоб ми були однаковими, хіба кожен з нас мав би унікальні відбитки пальців? Один цей факт доводить, що ми створені рівними, але водночас різними.

Людина, яка любить інших, цінує ці відмінності та унікальні особливості кожного.

ДОСЯЖНІ ДЛЯ БОГА



Станьте досяжними для Бога, щоб Він міг використовувати вас для досягнення Своїх цілей. Звертайтеся до Господа щодня, надаючи Йому змогу здійснювати Свою волю у вашому житті. І ви, і ваші близькі побажуйте, що це – благо для вас.

Близькість із Богом дасть вам смирення й убереже від самозвеличення. Адже всі великі досягнення людини – це Його милостиві дари.

Облишмо лицемірство, зарозумілість, самоправедність і запросімо Святого Духа увійти в наше життя. Дозвольмо Богові зробити з нас, грішних і недостойних, праведних та гідних. Нам слід прийняти це перетворення й відповісти на Божий заклик. І сказати Господу: **«Ось я, – пошли Ти мене!» (Ісаї 6:8)**. І з цією силою та натхненням від Бога служити людям: обіймати, годувати, потішати, дбати про потреби ближнього, молитися за людей, говорити про надію, про Спасителя.

«Смерть знищена буде назавжди, і витре сльозу Господь Бог із обличчя усякого, і ганьбу народу Свого Він усуне з усієї землі, бо Господь це сказав. І скажуть в той день: Це наш Бог, що на Нього ми мали надію – і Він спас нас! Це Господь, що на Нього ми мали надію, – тішмося ж ми та радіймо спасінням Його!» (Ісаї 25:8, 9).

ЯК ПЕРЕЖИТИ ВАЖКІ ЧАСИ?

• Виявіть гнучкість.

Усе починається з прийняття ситуації. Немає сенсу хвилюватися про те, чого не можна змінити. Залишається тільки прийняти це як факт, довіритися Богові й жити далі.

• Простіше ставтеся до дискомфорту.

Угамуйте відчуття страху та обурення, звільніться від почуття провини. Ви станете стійкішими, якщо перекладете турботи та труднощі до Божих рук і позбудетеся звички нагнітати та драматизувати події.

• Розширте кут зору.

Проаналізуйте минуле, попросіть Господа, щоб Він дав проникливості реально дивитися на сьогоднішнє. Так ви зможете спрогнозувати майбутнє та внести в нього бажані корективи. А головне – живіть з Богом, і Він поверне все на добро.

Злість – емоція, яка не дає жодної користі, руйнує мозок і шкодить серцю.

Стівен Кінг

«Служіть один одному – кожний тим даром, якого одержав, наче добрі управителі різноманітної Божої благодаті» (1 Петра 4:10).



ВІЧНИЙ СКАРБ

Щомісячна християнська газета

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джулай

**Головний редактор
видавництва**
Лариса Качмар

Богословська експертиза
доктор богослов'я
Ігор Корещук

Відповідальний редактор
Яна Хорошко

Коректори
Ганна Борисовська
Олена Мехоношина

Дизайн та верстка
Артур Аптер

Фотографії
ru.depositphotos.com

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Підписано до друку 09.06.2022 р.
Наклад 100 000 прим.
Адреса: 04052, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10А
E-mail: dzherelo@ukr.net;
Тел.: (044) 425-69-06

Редакція залишає за собою право друкувати 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.

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

Наші реквізити:
Одержувач: УКУ АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
IBAN: UA753808050000000026006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль»
у м. Києві
Призначення платежу:
добровільні пожертви

**Свідоцтво
про державну реєстрацію**
Серія KB №8176 від 03.12.2003



Дізнайся більше на:

lifesource.ua

**Контактні дані
розповсюджувача:**



BOOKSON
Інтернет-книгарня

**ЗАМОВЛЯЙ ЛЕГКО –
ОТРИМУЙ ШВИДКО**

**ХРИСТИЯНСЬКІ
КНИГИ**

ДЛЯ
ВСІЄЇ
СІМ'Ї

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

* Можлива
оплата карткою
«ЄПідтримка»

