

Адвентистский МИР

12/2023

Психология
счастья
с. 14

Победа
над врагом
внутри
с. 16

Видения
о единстве
и миссии
с. 24

Борьба внутри



10 В осаде

Рон Коффен

12 Эмоциональное здоровье имеет значение

Чон Кын Хан

14 Психология счастья

Даррен Мортон

16 Победа над врагом внутри

Кэндис Брэкстон

Фото на обложке: Виталий Гаврущенко

19 Голоса молодежи

Когда Бог призывает вас к переменам
Линнет Юн

20 Голоса молодежи

Жизнь с избытком
Тед Вильсон

22 Вера в действии

Бог Авраама, Самсона
и Навуходоносора
Патриция Гастин

24 Дух пророчества

Видения о единстве и миссии
Теодор Левтеров

26 Библейские вопросы

Гимн и превознесенный Христос
Анхел Мануэль Родригес

27 Здоровье и благополучие

Жить полной жизнью
Питер Лэндлес и Зено Л. Чарльз-Марсель

28 Позволь мне рассказать тебе историю

Почтовый ящик №231
Дик Дуерксен

30 Возрастающая вера – детские странички

«Яркий свет надежды»
Бет Томас

Пять раз

Джастин Ким

Пять раз. Есть темы, когда Иисус говорит одно и то же пять раз. В большинстве случаев одна и та же мысль повторяется во многих местах, как, например, в Евангелии от Матфея, Марка и Луки. Но в 6-й главе Евангелия от Матфея Иисус повторяет кое-что пять раз (стихи 25, 27, 28, 31 и 34) — и в одной и той же ситуации.

И что бы это могло быть? «Не заботьтесь». Не беспокойтесь, говорит Иисус. Это легко сказать, но трудно, если не невозможно, сделать. Как человек может не беспокоиться? В течение 24-часового цикла новостей как человек может не думать о том, чтобы небольшие конфликты не переросли в глобальную войну; или о других пандемиях, или о новой биологической катастрофе; или о стремительном ухудшении экономики? Или обо всем этом сразу — и о многом другом?

Возможно, вы относитесь к типу людей, которые размышляют над такими личными вопросами, как «Что будет с моей жизнью? моими деньгами? моими отношениями и родственниками? детьми и внуками? браком, будущим, выходом на пенсию?» (Может быть, вы были хорошими, пока не прочитали эту статью).

В конце 6-й главы Евангелия от Матфея Иисус говорит Свои знаменитые слова: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (стих 33). «Ищите» означает тщательно искать что-то такое, чего у вас не было. «Прежде» означает порядок и приоритет, установленный в отношении времени, внимания, количества и/или интенсивности. Короче говоря, царство и праведность указывают на то, чтобы жить жизнью Христа, внешне и внутренне, принося плод и имея характер Иисуса.

Хотя здесь стоит отметить фразу «все это». В 32 стихе говорится, что всего этого ищут язычники, и, было бы логично предположить, что истинные последователи Бога этого не делают. Во-вторых, Отец знает, что мы имеем нужду «во всем этом». И, если мы ищем всего этого, то вновь, логично предположить, что мы заявляем, что Отец этого не знает. Иными словами, заботы детей отрицают всеведение Отца. Диктует ли наше эмоциональное состояние наше богословие?

Что же такое все это? В Мф. 6:19, 20 говорится, что это земные сокровища. Проблема в том, что будь то моль (биологическое увядание), ржавчина (коррозия окружающей среды) или воровство, эти земные вещи, к которым мы усердно стремимся, в конце концов, будут утрачены. Если мы не будем усиленно искать их, Бог даст нам все это, если мы прежде всего будем искать Его. Он и все это не смешиваются; нужно выбрать одного господина. Как говорит Иисус: «истинные иудеи» ищут Бога, но «язычники» ищут всего этого.

«Не заботиться» значит инвестировать в небеса с самой высокой процентной ставкой во вселенной. Это не приказ и не совет, а обещание (пять раз) с помощью творческой силы реорганизовать духовную жизнь, если только мы с верой примем слова Иисуса. Подобно тому, как свет появился из ничего, пусть наше беспокойство превратится в Его мир.



Мы верим в силу молитвы, и мы приглашаем присылать нам ваши молитвенные просьбы, которые будут представлены на нашем еженедельном утреннем служении сотрудников редакции журнала каждую среду. Отправлять ваши молитвенные просьбы вы можете по адресу: prayer@adventistworld.org. Молитесь также и о нас, чтобы, трудясь вместе, мы могли продвигать Царствие Божье.



Ана-Мария Булайич, создатель контента из Черногории, снимает, когда Вильямс Коста мл., директор Отдела информации Генеральной Конференции, молится во время конференции GAiN Европа в Будве, Черногория.

Фото: Торп Тьерансен / Adventist Media Exchange (CC BY 4.0)

«Создатели кинофильмов — это рассказчики современности, устраняющие разрыв между светским и религиозным мирами, в конечном итоге направляя людей к Божьему царству».

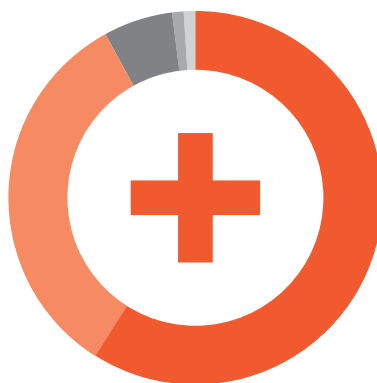
сказал Эшбон Бускато, руководитель Отдела информации Южного Азиатско-Тихоокеанского дивизиона, на четырехдневном семинаре по режиссерскому и актерскому мастерству. Более 50 участников из центральной и южной части Филиппин собрались в городе Себу. Участникам рассказали о разных аспектах производства фильмов и актерского мастерства, включая теорию и практику кинематографии, основные принципы режиссуры, управление производством и технологическим потоком, работа дронов, написание сценария, работа над сюжетом, визуальный рассказ, актерское мастерство, прически и макияж в производстве фильмов.

80

Количество человек, собравшихся в адвентистском университетском колледже Фултон в Сабето, Фиджи, на программу по обучению цифровому ученичеству 2023. Данное мероприятие было организовано молодежным отделом Транс-Тихоокеанской унионной миссии и подчеркнуло необходимость использования инструментов цифровой эры, сохраняя при этом веру. Данная программа исследовала многогранную область технологий, выделяя ее потенциал, как для распространения Евангелия, так и для изложения вызовов.

Адвентистская весть о здоровье и психическое здоровье

Членам церкви задали вопрос, согласны ли они со следующим утверждением: адвентистская весть о здоровье выделяет, физическое, психическое, эмоциональное здоровье, социальную поддержку и отношения, как часть духовного роста.



- Абсолютно согласен 59%
- Согласен 33%
- Не уверен 6 %
- Не согласен 1%
- Абсолютно не согласен 1%

Используйте этот QR-код, чтобы ознакомиться с Опросом членов всемирной Церкви 2017–18 гг. в полном объеме, представленном в формате pdf



Источник: Опрос членов всемирной Церкви 2017–2018 годов, с. 66–67

Количество опрошенных — 56 715

Офис архивов, статистики и исследований Генеральной Конференции.

«Это учебное заведение не только подготовило студентов академически, но и привило им ценности служения и сострадания. Оно является маяком надежды и просвещения в нашем регионе».

сказал Роджер Кадерма, президент Южного Азиатско-Тихоокеанского дивизиона, выступая на 100-летнем юбилее миссии и служения адвентистского колледжа и семинарии Лакпахана. Учебное заведение, расположенное в Мейлапития, Шри-Ланка, отмечало свой невероятный юбилей пять дней.

«Мы хотим, чтобы участники в нашем центре научились двум вещам: как вести оптимальный образ жизни, чтобы раскрыть весь свой потенциал, и как продолжать двигаться вперед с позитивным мышлением... По-моему, такой должна быть медицина. Ее суть в том, чтобы проводить качественное время с пациентами, работая с ними и используя целостный подход».

отметил Андреа Мэтьюс, главврач Медицинского центра образа жизни (МЦОЖ) ELIA. Первый МЦОЖ в Южном Тихоокеанском регионе возник, как маяк надежды для людей, борющихся с проблемами здоровья, вызванными образом жизни. Данный центр, расположенный в адвентистской больнице Сиднея, уже достиг заметных успехов с момента своего официального открытия 26 марта 2023 года.

«Люди в больших городах живут в одиночестве и часто без поддержки или социальной группы... Мы увидели по всему Интерамериканскому дивизиону, что служение малых групп может помочь удовлетворить эмоциональные и духовные нужды не только членов церкви, но и жителей города».

Мелхор Феррейра, руководитель личного служения Интерамериканского дивизиона и исполнительный продюсер телесериала под названием «Copocidos», о новом телесериале на канале «Надежда» Интер-Америка. Этот 8-серийный фильм рассказывает историю нескольких персонажей, которые встретились и знакомятся друг с другом в группе по изучению библейских уроков. Сериал «Copocidos» был создан для того, чтобы указать на дружеские отношения, которые можно установить с помощью малой группы.

Более 100

Количество латиноамериканских координаторов и руководителей церкви со всего Северо-Американского дивизиона (САД), собравшихся для того, чтобы поделиться эффективными способами служения в регионе, и помочь выработать новые стратегии охвата Евангелием латиноамериканского населения. Каждый день руководители служения латиноамериканскому населению унионов и конференций рассказывали об инициативах служения и росте церкви на тех территориях, где они осуществляют служение, входящих в состав девяти унионов САД.

Информационный бюллетень «Адвентист Ревью»

Вы хотите быть в курсе того, что происходит в нашей церкви? Если вы хотите получать наш еженедельный информационный бюллетень с новостями, вдохновляющими историями, видео и прочими материалами, подписывайтесь сегодня.



<https://www.adventistreview.org/newsletter-signup>

Более 194 000

Количество крещений, состоявшихся после проведения евангельской кампании «Надежда для Африки». Во время сентябрьской евангельской программы было установлено беспрецедентное количество пунктов интернет-связи, 20 000, в 11 странах по всему региону. Эта кампания транслировалась по двум спутникам, наземному телевидению на канале «Надежда», вебсайтах, приложении телеканала «Надежда», видео платформе YouTube и нескольких платформах в соцсетях.



Фото: Телеканал «Надежда»

Секретарь ГК призывает сосредоточиться на миссии

Маркос Пасегги, журнал «Адвентистский мир»

Бог призвал церковь адвентистов седьмого дня для этого времени беспрецедентных перемен, вызовов и возможностей, сказал секретарь Генеральной Конференции Эртон Келер, выступая с докладом 8 октября на Ежегодном Совете 2023 года.

«Мы и раньше сталкивались с переменами, — сказал пастор Кохлер в своем выступлении перед сотнями членов Исполнительного Комитета ГК (Исполком ГК), собравшихся в Сильвер Спринг, Мэриленд, США. — Но сегодняшние перемены отличаются от тех, которые мы переживали в прошлом: они стремительные, впечатляющие и глубокие». Он добавил: «Мы не можем бояться перемен, а они должны заставить нас выйти из своей зоны комфорта, бодрствовать и использовать все наши ресурсы и лучшие инициативы, чтобы делиться нашей библейской вестью надежды с этим миром».

На фоне этой новой реальности Эртон Кохлер отметил непрерывное средоточие на миссии 22-миллионной деноминации. В то же время он призвал церковь продолжать решать проблемы силой Святого Духа и решительными, ориентированными на выполнение миссии, действиями.

РОЛЬ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ НА МИССИИ

«Сосредоточиться на миссии — один из наших приоритетов, чтобы

встретить это время перемен», — подчеркнул он, ссылаясь на инициативу всемирной Церкви, которая стремится перенаправить планирование и средства таким образом, чтобы привести других к Иисусу, особенно в проблемных регионах мира. Средоточие на выполнении миссии включает в себя не только отсылку миссионеров и сотрудничество, пояснил Кохлер, но также «понимание того, как нам выполнить миссию эффективного охвата Евангелием мира, переживающего глубокие перемены».

Уже есть некоторые результаты, сообщил Келер. «После нескольких месяцев молитвы, обсуждения и анализа многие наши организации и институты решили выбрать и послать миссионеров в некоторые проблемные регионы по всему миру, — сказал он. — Впечатляет, как разные организации и учреждения вышли за свои географические границы и проявили жертвенность, чтобы участвовать в этой всемирной инициативе. Некоторые из наших полей, сами нуждающиеся в дополнительной помощи для выполнения своей миссии, сейчас также участвуют в оказании помощи другим».

НАСУЩНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Эртон Кохлер посвятил немало времени перечислению некоторых насущных проблем, с которыми сталкивается адвентистская церковь, стараясь выполнить свою

Эртон Кохлер предлагает преобразовывать вызовы в возможности.

миссию. Он упомянул негативные последствия COVID-19 и ведущиеся войны, усилившие политическую нестабильность по всему миру, и вызвавшие резкий рост количества беженцев.

Он также упомянул беспрецедентный экологический кризис и вызовы мировой экономики, а также социальные проблемы, в том числе поколение цифровых аборигенов, которые «эмоционально слабы, но, в то же время, очень хотят защитить справедливость и постоянно стремятся жить осмысленной жизнью».

Еще один вызов относится к тому, как общество понимает человеческую сексуальность, сказал Кохлер, социальной поляризации и цинизму в отношении всех авторитетов, и проблемам, вызванным технологиями.

ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ МИССИИ

Вызов, подчеркнул Эртон Кохлер, заключается в том, чтобы увидеть в этих глобальных переменах и проблемах возможности для миссии. Учитывая финансовое инвестирование церкви в миссию, «если Бог посылает больше, давайте вкладывать больше», — сказал он. Он также подчеркнул важность поддержания нашей идентичности.

В этом контексте лучший способ общения с современным поколением — выделение нашей библейской вестии надежды, сказал Келер. «Безнадежный мир ищет обнадеживающую церковь», — отметил он.

Технологии также являются переломным моментом для миссии, потому что они могут достичь всех, везде и в любое время. «У нас есть все, что нужно для того, чтобы идти вперед с ощущением срочности, — сказал Кохлер. — Давайте же продвигать направляемые Богом и основанные на Библии перемены. Это то, что мы называем сосредоточенностью на миссии во время перемен».



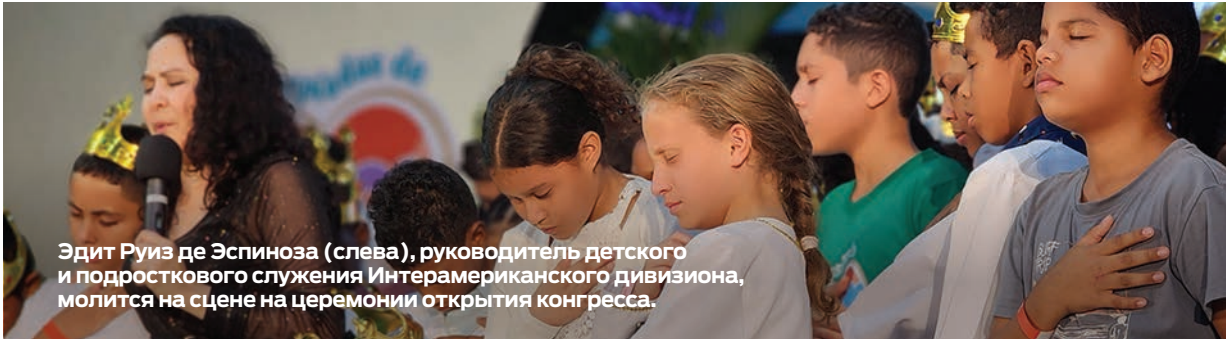
Секретарь Генеральной Конференции Эртон Кохлер выступает с докладом 8 октября на Годичном совещании 2023 года в Сильвер Спринг, Мэриленд.

Фото: Лукас Кардино / AME (CC BY 4.0)

Детей и подростков из Панамы призывают положиться на Иисуса

Кейк Джеймс и Либна Стивенс, Новости Интерамериканского дивизиона

Мероприятие проводится с целью помочь детям сделать правильный выбор и стать лидерами.



Эдит Руиз де Эспиноза (слева), руководитель детского и подросткового служения Интерамериканского дивизиона, молится на сцене на церемонии открытия конгресса.

Фото: Унионная миссия Панамы

Сотни детей и подростков в возрасте от 7 до 14 лет съехались со всех уголков Панамы для участия в национальном конгрессе, где им рассказали о библейских принципах, любви Иисуса и замысле для их жизни.

Ребята приехали со своими наставниками и руководителями, чтобы провести два дня, 22 и 23 сентября, принимая участие в серии духовных проповедей, молитв и общественной деятельности в городе Панама, Республика Панама.

«Для нас это ключевое и очень важное событие, предназначенное для того, чтобы помочь детям и подросткам взрастить их веру и укрепить их отношения с Богом с раннего возраста», — сказала Розалинда де Грациа, руководитель детского и подросткового служения адвентистской церкви Унионной миссии Панамы. Суть в инвестировании времени и ресурсов заключается в том, чтобы они могли научиться доверять Богу, обрести уверенность, чтобы вести за собой по мере взросления, и стать духовными руководителями, добавила она.

ИИСУС — БЕЗОПАСНОЕ УБЕЖИЩЕ

Темой данного мероприятия была «Иисус — наша вечная скала» и оно проводилось с целью предоставить инструменты, чтобы дети и подростки могли принимать мудрые решения и быть уверенными в том, что

Иисус, как «Скала», является их защитой и спасением.

«Мы хотели подтвердить им, что Иисус — безопасное убежище, наша сила, наш помощник, утешитель, защитник и лучший гид и друг, который у них может быть», — сказала Де Грациа.

Делегация юных молодых людей представила почти 13 000 детей и подростков, рассеянных в церквях и группах в Панаме, сказала Де Грациа. Почти 50 из присутствовавших детей не были адвентистами, добавила она.

Вечером на церемонии открытия конгресса делегация детей и подростков выступила в белом с венцами на голове, указывая на белые одежды, в которые будут одеты искупленные на небесах. «Мне понравилось, как мы все выглядели в белом», — сказала девятилетняя София Эрнандез. — Я хочу попасть на небо и увидеть всех детей и Иисуса, одетых в белые одежды, как я».

Все это оставило неизгладимое впечатление, отметила Де Грациа. Молодое поколение узнало о пользе терапии объятий, творении и важности субботнего покоя, использовании медиаресурсов и их опасности, и о важности брака, как библейского института, установленного Богом между мужчиной и женщиной.

В МОЛИТВЕННОЙ ПАЛАТКЕ

Юные делегаты выстроились в очередь в молитвенную палатку,

где пасторы были готовы выслушать и помолиться за их особые нужды и просьбы. «Очередь была такой длинной, что в молитвенной палатке потребовалась помощь еще двух пасторов», — сказала Де Гарсиа. Многие молитвенные просьбы были о том, чтобы родители могли найти работу или не разводились, и молитвы об исцелении, сказала она.

«Один ребенок попросил помолиться о том, чтобы у него и его семьи была пища, так как его родители уже долгое время не могли найти работу и они голодали», — сказала Де Грациа. Вскоре после этого руководителям Адвентистского агентства помощи и развития (АДРА) Панама поручили сходить к этому ребенку домой, предоставить продукты питания и оказать помощь.

ИИСУС, КАК ОСНОВАНИЕ

Основной оратор Эдит де Эспиноза, руководитель детского и подросткового служения Интерамериканского дивизиона Церкви адвентистов седьмого дня, призвала молодых участников конгресса крепко держаться за Иисуса и сделать Его основанием и источником мудрости в своей жизни, выполняя повседневные дела. «Вы — свет ради Иисуса и должны светить окружающим вас людям», — сказала она им. ©

Адвентистский ремесленный центр открывается в Замбии

Езра Мунтанга и Ноэль Сибанда, Южный Африканско-Индоевропейский дивизион, и журнал «Адвентистский мир»

8 октября члены Общества Доркас (женское служение) и Адвентистской мужской организации (ДОРКАМО) отметили официальное открытие первой фазы нового Ремесленного центра ДОРКАМО в городе Чома, Замбия. На церемонии присутствовали сотни членов и руководителей церкви из Южнозамбийской конференции (ЮЗК).

Данный ремесленный центр, который по завершении строительства будет проводить различные инициативы по приобретению навыков выживания, был создан по поручению министра науки и технологии Замбии Феликса Мутати.

В речи, произнесенной от имени Мутати помощником директора планирования Майклом Инамбао, он сказал: «это важное событие, ознаменовавшее значимый шаг вперед в нашем стремлении к образованию, полномочиям и развитию общества, как нации... От имени президента Хакаинде Хичилема правительство выражает благодарность за жертвенность и посвященность в строительстве этого центра».

Мутати добавил, что правительство Замбии очень заинтересовано в том, чтобы такие организации, как Церковь адвентистов седьмого дня оказывали поддержку прави-

тельству в его стремлении снизить уровень безработицы. «Я благодарен за то, что Церковь адвентистов седьмого дня улучшает жизнь людей и общества, — сказал он. — Это свидетельство решительной готовности оказать положительное влияние не только в духовной сфере, но так же и в практической жизни».

Он пояснил, что новый центр является «отражением нашего общего убеждения в важности обучения людей навыкам, необходимым для того, чтобы преуспевать в постоянно изменяющемся мире. Это олицетворяет собой веру Церкви адвентистов седьмого дня в целостное развитие и готовность к нему», — подчеркнул Мутати.

Замбия и Африка в целом в настоящее время столкнулись с проблемой неквалифицированных работников, пояснили ответственные чиновники. «Сегодня мы счастливы видеть, как некоторые из этих проблем решаются Церковью адвентистов седьмого дня», — сказали они.

Мутати воспользовался случаем, чтобы разрекламировать курсы, которые будут вести в центре квалифицированные сотрудники, в том числе слесарное дело, курсы механиков, ресторанного обслуживания, кройки и шитья, сантехни-

Новое предприятие поможет бороться с нехваткой работников в данной местности.

ков, каменщиков и штукатуров. Он также упомянул и о других курсах, запланированных в будущем, таких как электрика и предпринимательство, подготовка к школе, спортзал и консультирование, в дополнение к инициативам для нуждающихся.

Среди сотен членов церкви и жителей города, присутствовавших на церемонии открытия, были руководители и члены общества ДОРКАМО, пришедшие, чтобы стать свидетелями исполнения «их давней мечты в отношении провинции». Бывший президент Общества Доркас ЮЗК Мириам Скотт также присутствовала на церемонии и подарила быка, чтобы накормить делегатов по окончании церемонии.

На церемонии также присутствовали гости из разных уголков ЮЗК. Среди них были президент конференции Гладвин М. Мангату, руководители всех отделов и региональное руководство.

Руководитель личного служения ЮЗК Беднок Банджи рассказал историю данной инициативы. Он рассказал, что строительство данного центра было запланировано в 2005 году, когда был приобретен участок земли. «Из-за нехватки средств не удалось сразу же приступить к стройке», — сказал он. «Из 15 проектов, одобренных Муниципалитетом Чомы, первым построили корпус с аудиториями для занятий шитьем и ресторанным обслуживанием», — рассказал Банджи.

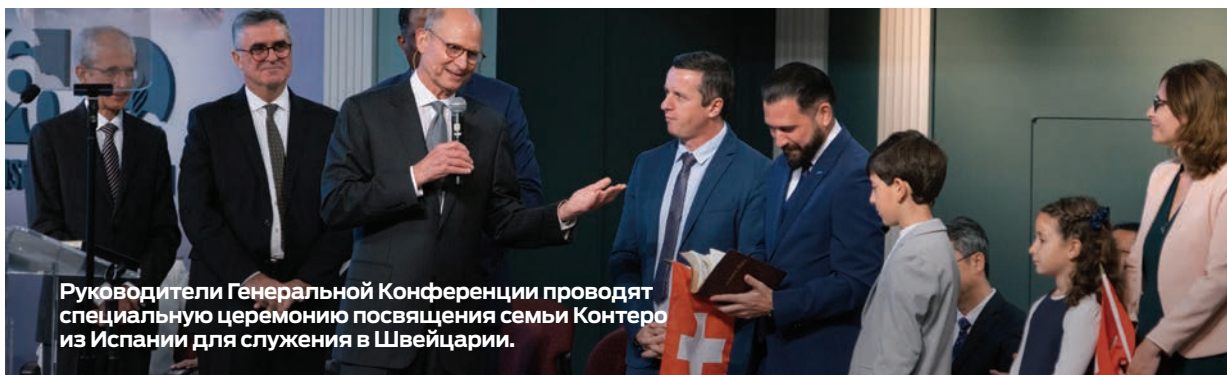
Данное здание было построено организацией ДОРКАМО, благодаря средствам, собранным на конференциях и съездах, рассказал он. «В настоящее время свой вклад в сбор средств для этого благородного проекта внесли 26 000 членов церкви, — сказал Банджи. — Мы благодарим Бога за этот новый центр, который послужит развитию и процветанию местных жителей». ☺



Одна из аудиторий, где жители Чомы смогут приобрести навыки кройки и шитья.

Фото: Езра Мунтанга

В фокусе — миссия



Руководители Генеральной Конференции проводят специальную церемонию посвящения семьи Контеро из Испании для служения в Швейцарии.

Фото: Лукас Кардино / АМЕ (CC BY 4.0)

Адвентистская миссия жива

Члены церкви по всему миру готовы делиться надеждой в Иисусе

Согласно Иисусу, Его последователи могут выбрать один из нескольких вариантов, когда думают, что их Господин «не скоро придет» (Лк. 12:45).

Один из вариантов — уснуть (см. Мф. 25:1–13). Другой вариант — начать бить слуг, есть и пить и напиваться (см. Лк. 12:45). Третий — бодрствовать (см. Мф. 25:13). Четвертый — оставаться активными, управляя Его имением и выполняя Его распоряжения (см. Лк. 12:35–44). Адвентисты седьмого дня могут быть благодарны, что значительный процент членов и руководителей выбрали два последних варианта.

Адвентисты седьмого дня были избраны исключительно для выполнения миссии, напомнил президент Генеральной Конференции Тед Вильсон членам Исполнительного комитета, собравшимся на Годичное совещание 2023 года в офисе церкви в Сильвер Спринг, Мэриленд, США. Это всеобъемлющая миссия, которая на протяжении 160 лет побуждала миссионеров идти из одного места в другое, чтобы делиться Божьей вестью с людьми, ищущими надежду.

«Божья всемирная работа процветает, потому что мы избраны для выполнения миссии, — сказал Вильсон. — Ничто не может остановить Божью миссию».

В 2024 году адвентистская церковь будет отмечать 150 лет со дня отправки первого миссионера за рубеж. По словам Дэвида Трима, директора Офиса архивов, статистики и исследований, это будет «150 лет с тех пор, как адвентистская церковь поставила интересы мира выше собственных».

Даже современные беспрецедентные перемены и вызовы, по словам исполнительного секретаря ГК Эртона Кохлера, должны восприниматься, как возможности для выполнения миссии. «Каждый может делать что-либо, чтобы сосредоточиться на миссии, и помочь нам разрешить наши множественные проблемы, с которыми мы сталкиваемся по всему миру», — подчеркнул он.

Официальные программы и инициативы всемирной Церкви, а также некоторые комментарии и доклады показывают, что многие верные адвентисты принимают активное участие в миссионерской деятельности. Эти, ориентированные на миссию, последователи Иисуса не ограничиваются регионом или возрастом. От молодых волонтеров «Миссии Халева» в Пуэрто-Рико до миссионеров-медиков в Чаде, сотрудников АДРА в Румынии и волонтеров-пенсионеров в США, тысячи членов церкви оставляют свои зоны комфорта, чтобы служить и помогать изменять жизни посредством силы Святого Духа.

Адвентистские руководители продолжают работать в партнерстве с другими организациями и компаниями, с целью найти инновационные методы выполнения миссии.

Они даже учат робота проводить библейские уроки и рассказывать основанные на Библии адвентистские доктрины. Новые инструменты были разработаны для того, чтобы предоставить людям перспективные возможности служения. Сколько бы программ и инициатив не разрабатывала церковь и вспомогательные служения, нужды по-прежнему огромны.

Однако ни одна программа или инициатива не будут успешными без участия членов. Именно это стремление к выполнению миссии, прививаемое через миссионерские вести, а также на каждом уроке субботней школы, в каждой поместной церкви, в каждом классе, клинике, фабрике по производству продуктов питания и медиацентре способствует продвижению адвентистской миссии. И на Годичном совещании 2023 года миссионерская программа, принятая 6 октября, послужила для того, чтобы руководители могли изучить, размышлять и подтвердить свою приверженность адвентистской миссии.

Время от времени пессимисты заявляют, что адвентистская миссия мертва. Скептики недооценивают средства, расходуемые на миссию, хотя собирают их, чтобы дальше распространять свои пессимистические взгляды. Любящие же Божью миссию, продолжают активно трудиться, потому что все еще существует мир, жаждущий надежды, мечтающий найти выход. Участие в таком, порученном Небом, предприятии — преимущество для каждого члена церкви. ☺

Тема номера



В осаде

Борьба с эмоциональным
и когнитивным расстройством

РОН КОФФЕН

В 11-й главе Послания к Евреям перечисляются библейские герои, получившие похвалу от Бога, люди веры. Что значит быть человеком веры? Были ли они безупречны? Бесстрашны? Избегали они «верой» все физические страдания¹, эмоциональные переживания² и когнитивные расстройства³? Нет, как показывает быстрый обзор их жизни.

И все же, Бог хвалит их в главе о вере; говорит, что они имеют сердце, подобное Его сердцу; вместе с ними прославляет их верность, несмотря на то, что они ежедневно сталкивались с неумолимыми, непрекращающимися эмоциональными переживаниями, когнитивным расстройством и неадекватным поведением. Иисус также упоминает, что погибающие в результате несчастных случаев не более греховны, чем все остальные (Лк. 13:4), и дождь (в прямом и переносном смысле) падает на праведных и неправедных. В мире, вовлеченном в вызывающую хаос великую борьбу, время и непредвиденные обстоятельства многих доводят до расстройства (Еккл. 9:11). Здесь на земле, по эту сторону небес, нет никаких обещаний, что верные не столкнутся с физическими страданиями, эмоциональными переживаниями и когнитивными расстройствами.

СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Итак, каковы же причины психических расстройств? Живя в мире, отделенном от Божьего совершенного творения сотнями поколений, мы оказываемся на поле боя, где возникновению психических расстройств способствуют три основных фактора: давнишние факторы, триггеры и поддерживающие факторы.

Давнишние факторы могут быть генетическими, врожденными или проявляющимися в раннем возрасте. Хотя они и могут вызвать расстройство непосредственно, часто они просто являются фактором риска для развития у человека расстройства. Примером физического давнишнего фактора может служить рост более 2 метров — он не вызывает сотрясения мозга, но человек с таким ростом рискует получить сотрясение мозга в обществе, где двери обычно имеют высоту 2 метра.

Триггеры — это события, происходящие непосредственно перед наступлением расстройства. Психологическим триггером для человека с реактивным характером может послужить неожиданная смерть близкого друга, которая может вызвать обширное эмоциональное расстройство, ведущее к возникновению беспокойства по поводу смерти других близких людей, потенциальным болезням и финансовым кризисам.

Поддерживающие факторы — это события, способствующие сохранению расстройства. К поддерживающему фактору может относиться прогул работы, когда человек переживает о том, что его осудят, что он не впишется в коллектив или сделает какие-либо ошибки в общении. При прогуле работы уменьшение недавнего расстройства приписывается избеганию работы; поэтому человек все чаще и чаще при расстройстве избегает работу, что сохраняет беспокойство.

Бог создал эмоции, чтобы предупредить нас о неудовлетворенных потребностях. Эмоции не учат нас, как решить проблему, а сигнализируют о проблеме и предоставляют энергию. Игнорирование сигнала усиливает расстройство.

ПОИСК РЕШЕНИЙ

Когда верующий человек испытывает когнитивное расстройство или эмоциональное переживание, иногда Бог разрешает проблему чудным образом, но такие быстрые решения не являются обетованием. Наоборот, Бог заявил, что находиться в одиночестве нехорошо, и предусмотрел поддержку сообщества людей, которые заботятся о других, проявляя мудрость, знание и понимание, чтобы исцелить тех, кто страдает (Еф. 4:11, 12, 1 Кор. 12:7–11).

Эти помощники часто прибегают к таким методам решения проблемы, как внутренние перемены, а именно, изучение чего-то нового или переключение на другой вид деятельности; внешние перемены, а именно, использование лекарств, физкультуры и диеты, чтобы помочь организму человека и происходящим в нем химическим реакциям вновь вернуться к идеальному функционированию; управление, что подразумевает развитие умственных и эмоциональных способностей для

Бог создал эмоции, чтобы предупредить нас о неудовлетворенных потребностях.

управления хроническими страданиями, например, выработка юмора в трудной ситуации, пересмотр ожиданий или регулярные беседы о своих трудностях с поддерживающими людьми.

Земля — это поле боя, на котором ведется великая борьба. Даже тогда, когда верующие побеждают, мы будем испытывать страдания до тех пор, пока Бог не положит конец этой битве. До того момента поддерживайте себя и тех, кто находится в плену эмоциональных переживаний и когнитивного расстройства! ☺

¹ В данной статье мое рабочее определение физических страданий следующее — состояние организма, препятствующее оптимальному функционированию. Это рабочее определение описывает континуум физической составляющей определения здоровья, данного Всемирной организацией здравоохранения: «состояние совершенного физического здоровья ... а не просто отсутствие болезни или недомогания» (<https://www.who.int/about/governance/constitution>).

² Для данной статьи мое рабочее определение эмоциональных переживаний следующее — психологически обусловленное психологическое состояние, вызывающее модели поведения, препятствующие оптимальному функционированию. Это рабочее определение использует определение эмоций Американской психологической ассоциации: «сознательные психические реакции... переживаемые субъективно, как сильные чувства... обычно сопровождаемые психологическими и поведенческими изменениями в организме» (<https://www.apa.org/topics/emotions>).

³ Для данной статьи мое рабочее определение когнитивного расстройства следующее — психическое состояние, препятствующее оптимальному функционированию, когда мысли человека вызывают в его воображении нежелательные результаты. Это рабочее определение использует определение расстройства Американской психологической ассоциации: «... стресс, вызванный ощущением чрезмерных требований, потерь или осознаваемых угроз. Он производит пагубное воздействие, вызывая плохую физическую и психологическую адаптацию...» (<https://dictionary.apa.org/distress> and cf. <https://dictionary.apa.org/stress>).

⁴ Эллен Уайт, Патриархи и пророки, с. 218.

Рон Коффен, лицензированный психолог и профессор в университете Эндрюса и директор Консультативного Общественного Центра, предоставляющего услуги с состраданием и заботой Христа.



Тема номера

Эмоциональное здоровье имеет значение

Получать
утешение,
чтобы
предлагать
утешение

ЧОН КЫН ХАН

Несколько лет назад я познакомился с женщиной, которая много лет была адвентисткой. Она пришла в мою церковь, чтобы встретиться со своей племянницей. Она выглядела очень элегантно и хорошо пела. После служения у нас состоялась короткая беседа. Она сказала мне: «Несколько месяцев назад я потеряла мужа. Накануне его смерти мы вместе легли спать, но, проснувшись, я обнаружила рядом с собой его безжизненное тело. После похорон меня каждую ночь охватывало беспокойство, я боялась, что кто-нибудь придет и заберет мою жизнь». Через несколько месяцев после нашего знакомства я узнал, что у нее развилась деменция.

ПОЗНАНИЕ НУЖД МОЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Более 30 лет я являюсь пастором Церкви адвентистов седьмого дня. У меня есть вера и желание благовествовать; я приводил людей ко Христу и служил Божьему народу. Вера в Божье Слово и жизнь по вере находятся в центре моей жизни. Размышляя о своем служении, я вижу, что большинство моих проповедей было посвящено вере. Занимаясь пасторским консультированием, я рассказывал о вере. Я считаю, вера должна быть задействована во всех аспектах жизни. Но это привело меня к игнорированию и подавлению моих глубочайших эмоций.

Моя супруга почтительная женщина. Она чуткая и хорошо ладит с людьми. Как жена пастора, она несет достаточно тяжелую ношу, и она делает это с хорошим

настроением. В прошлом случалось, что я кричал и выражал гнев перед ней. После этого я осознавал, что не было причины для такого поведения. Однако, хотя я и извинялся перед ней, меня не покидало чувство вины, потому что я думал, что, если бы у меня было достаточно веры в Иисуса, я бы никогда ее не обидел. В то время я не понимал, что у меня были нездоровые эмоции, которые я игнорировал. Я думал, что вера и эмоциональное здоровье это одно и то же. Поэтому, если бы у меня была твердая вера, я бы не чувствовал гнева, тревоги, депрессии, разочарования и смятения. Если я переживал эти чувства, то, по моему мнению, это означало, что у меня нет твердой веры.

Моя докторская диссертация была посвящена семейному служению. Ее тема: «Профилактика насилия в семье и необходимые знания по этому вопросу». Изучая проблему насилия в семье, я исследовал физическое и эмоциональное насилие в близких отношениях. В то же время я посмотрел на себя и обнаружил, что совершал эмоциональное насилие над своей любимой женой. Я кричал на нее, игнорировал и вторгался в ее пространство. Я был удивлен, обнаружив, что являюсь эмоционально нездоровым супругом и пастором. Даже несмотря на то, что считал себя пастором с твердой верой в Иисуса.

ОТКРЫВАЯ ЦЕЛОСТНОЕ БИБЛЕЙСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В Библии можно найти эмоциональную реакцию на трудности. Страх — первая эмоциональная реакция на негативную ситуацию, упоминаемую в Библии. Адам съел плод, запрещенный Богом, и спрятался от Бога из-за страха (Быт. 3:10). После того, как Адам испытал страх, страх стал распространенной эмоцией в человеческом опыте. Иов, муж веры, выразил свою эмоциональную борьбу: «вздохи...стоны...[страх]...[ужас]...нет мира...нет покоя...нет отрады...постигло несчастье» (Иов 3:24–26). Моисей был так подавлен, что просил у Бога смерти, потому что «бремя» вести жалующихся израильтян было для него «слишком тяжелым» (Числ. 11:14, 15).

Будучи Божьим творением, люди реагируют на негативные события эмоциями: например, страхом, беспокойством, гневом, разочарованием, депрессией, сожалением и виной. Эмоции — это естественная реакция, возникающая глубоко внутри нас, но когда эти эмоции игнорируются, это ведет к нездоровому эмоциональному состоянию. В конце концов, это приведет к психическим заболеваниям, таким как беспокойство и депрессия. Важно заботиться о нашем эмоциональном здоровье.

Апостол Павел пишет: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5:23). Есть троица здоровья: тело (физическое), душа (духовное) и дух (эмоциональное) — три элемента, отдельные, но тесно переплетенные. Точно так, как верные христиане могут утратить физическое здоровье, они могут утратить и эмоциональное.

Я понял, что часто, когда я или другие искренние члены церкви демонстрируем неприемлемое поведение, это из-за нездоровых эмоций, которые были проигнорированы.

Я был удивлен, обнаружив, что являюсь эмоционально нездоровым супругом и пастором. Даже несмотря на то, что считал себя пастором с твердой верой в Иисуса.

НАЧАЛО УТЕШАЮЩЕГО СЛУЖЕНИЯ

Питер Скаццери хорошо подытоживает эту тему, когда пишет: «Христианская духовность, в отрыве от эмоционального здоровья, может быть смертельной — лично для человека, для его отношений с Богом и окружающих его людей»*.

Изучив консультативную психологию, я стал дипломированным и лицензированным консультантом в стране. Моя церковь, корейская церковь адвентистов седьмого дня в Санта Марии, в 2022 году приняла решение о том, чтобы открыть «Центр по международному евангелизму психического здоровья» и начала «Утешающее служение», служение по психическому здоровью, фокусирующееся на эмоциональном здоровье.

Пророк Исаия пишет: «Утешайте, утешайте народ Мой, говорит Бог ваш» (Ис. 40:1). Эмоционально успокаивающее служение стремится, во-первых, побудить членов находить утешение для себя, во-вторых, утешать своих родных, и, в-третьих, утешать своих близких. Наша цель заключается в том, чтобы каждый член церкви стал утешителем. Апостол Павел во 2 Коринфянам 1:3, 4 говорит: «Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих». Мы все нуждаемся в утешении от Бога и других людей. ©

* Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality: Unleash a Revolution in Your Life in Christ* (Питер Скаццери «Эмоционально здоровая духовность: произведите революцию в своей жизни во Христе») (Thomas Nelson, Nashville Tennessee, 2006), с. 9.

Чон Кын Хан, доктор практического служения, пастор и президент Центра по международному евангелизму психического здоровья в Санта Мария, Калифорния, США.

Психология счастья

Выбор процветания

ДАРРЕН МОРТОН

В 1997 году доктора Мартина Селигмана выбрали президентом Американской психологической ассоциации, и он решил посвятить свои силы и влияние новой области психологии. Доктор Селигман заметил, что традиционно психология занималась только негативным, уделяя все свое внимание исправлению дисфункциональных психологических состояний, поэтому он решил заняться и пропагандировать то, что он назвал позитивной психологией.

Первоначально литература, посвященная позитивной психологии, фокусировалась на счастье — Что является его причиной? Как можно обрести его? Почему оно полезно? Однако, хотя счастье и является достойным стремлением, область позитивной психологии отметила, что нужно нечто большее, чем улыбки и смех для того, чтобы преуспевать в жизни. Совсем недавно доктор Селигман предположил, что существует более высокий идеал: процветать.

Давайте рассмотрим пять всеобъемлющих способов процветания.

ПЯТЬ ОБЛАСТЕЙ

Позитивные эмоции. Позитивные эмоции являются основанием для жизни процветания. Однако, позитивные эмоции представляют собой нечто большее, чем просто дешевое возбуждение или удовольствие. Проблематично пытаться построить свое благосостояние и счастье лишь на удовольствии.

Удовольствие не постоянно, и смех не безграничен. Чтобы иметь успешную жизнь через погоню за удовольствиями, вам нужно было бы постоянно заниматься только их поиском. На самом деле, несколько исследований обнаружили,

что удовольствия не настолько важны в оценке людьми их удовлетворенности жизнью, как другие факторы, о которых мы поговорим ниже.

Занятие/дело. Исследователь-пионер в области позитивной психологии доктор Михали Цикжентмихалий тщательно изучил опыт, который он называет «течение». Течение — это состояние повышенной концентрации и радости, присутствующее в такой деятельности, как искусство, игра и, хотите верить, хотите нет, даже работа.

Неудивительно, что люди, сообщающие о высоком уровне течения/движения, который ведет к занятию в их повседневной деятельности, также сообщают о более высоком уровне удовлетворения жизнью и процветания. Учитывая, что «занятие» мощно способствует

вашей способности процветания, было бы идеально найти работу, которая увлекает вас, потому что вы проводите на работе так много времени. Я надеюсь, что вы увлечены своей работой, но, если нет, и у вас нет возможности поменять ее, то еще важнее, чтобы у вас были регулярные увлечения — то, что вы делаете просто для удовольствия, а не ради вознаграждения.

Достижение/Успех. Чувство успеха, достижения или мастерства помогает людям процветать. Иногда достижения измеряются посредством принятых стандартов, таких как соревнования, награды или тщательное исполнение на конкретном уровне. Ощущение успеха может обогатить вашу жизнь независимо от положительных эмоций или занятий.

Отношения. Мы чувствуем себя лучше, когда мы вместе, и Божий замысел заключался в том, чтобы мы процветали в обществе. Людям требуются отношения, и, кажется, мы достигаем глубочайшего уровня благополучия, когда любим и любимы. Мы ищем связи, и эта связь помогает нам процветать.

Смысл. Наличие смысла — фундаментальная нужда человека. Трудно, пожалуй, даже невозможно по-настоящему преуспевать в жизни без смысла. В этом отношении он может считаться самым важным элементом из всех. Вы можете вести жизнь, наполненную развлечениями, быть увлеченными своей повседневной деятельностью, достичь заметных успехов и иметь позитивные отношения, и все же, в моменты тишины задаваться вопросом — *А какой во всем этом смысл?*

Доктор Селигман определяет смысл, как наличие «чувства принадлежности и служения чему-то большему, чем ты сам»¹. Недавно Эмили Эсфани Смит расширила определение Селигмана в своей книге «Сила смысла», исследуя четыре пути к смыслу.

ЧЕТЫРЕ ПУТИ

Путь первый — *принадлежность*, что включает в себя связь с другими людьми и ощущение, что мы принадлежим чему-то большему, чем мы сами. Как мы уже говорили,

мы задуманы для того, чтобы существовать в обществе, и это придает смысл нашей жизни. Что касается меня, то вера в то, что я принадлежу чему-то или Кому-то большему, чем я сам, вызывает во мне чувство собственного достоинства и здоровой идентичности. Вам также необходимо знать, что вы личность, имеющая ценность.

Когда моему среднему сыну Илие было года два, каждый вечер, укладывая его в постель, я целовал его и говорил «Папочка тебя любит», а он каждый вечер спрашивал «почему?»

Это стало, своего рода, игрой, так как каждый вечер я называл ему разные причины: «Потому что ты хорошо лазаешь по деревьям» или «Потому что ты такой умный». И лишь где-то через месяц до меня дошло, насколько неадекватными были мои ответы, и я понял, что я должен отвечать. В тот вечер, поцеловав его перед сном и сказав: «Папочка тебя любит», он, как всегда, спросил «почему»? Я без колебаний ответил: «Потому что ты мой. И ты не можешь сделать ничего — хорошего или плохого — чтобы изменить это».

Мы находим эту мысль в Писании в Ис. 43:1: «Ныне же так говорит Господь, сотворивший тебя, Иаков, и устроивший тебя, Израиль: не бойся, ибо Я искупил тебя, назвал тебя по имени твоему; ты Мой».

Понимание и признание Божьей любви дает нам *цель*. Цель подразумевает посвящение себя и служение чему-то большему, чем ты сам. Интересно, что наличие цели в жизни ассоциируется с тем, чтобы жить дольше. По результатам одного исследования, смертность среди людей с сильной «целеустремленностью в жизни» была почти на 50 процентов меньше².

Третий путь — *возвышение*, подразумевающий опыт возвышения до чего-то большего, чем я сам. Люди ощущают возвышение разными способами — через природу, искусство, музыку или религиозные обряды. Возвышение вызывает в нас трепет и изумление, и напоминает нам, что в жизни есть не только обыденность.

И, наконец, четвертый путь к обретению смысла — *рассказывание историй*. Рассказывание историй

Нужно нечто большее, чем улыбки и смех для того, чтобы преуспевать в жизни.

с древних времен является частью человеческой цивилизации, и являются характерной чертой коренных народов. Рассказывание историй помогает нам понять мир и наши переживания в нем, и это один способ, с помощью которого рассказы способствуют пониманию смысла. Истории, рассказанные другим, могут иметь глубокий смысл.

Какую историю рассказываете вы? Какую вы играете роль? Намеренно или нет, вы рассказываете историю своим образом жизни. Каким образом вы хотели бы рассказать свою историю? Какой конец вы хотели бы для своей истории? Никогда не поздно написать новую главу.☺

¹ Seligman, Martin E.P., Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being, (Селигман, Мартин Е.П. «Процветание: видение нового понимания счастья и благосостояния») (Atria Books, 2012).

² Boyle P.A., Barnes L.L., Buchman A.S., Bennett D.A., "Purpose in Life is Associated with Mortality Among Community-dwelling Older Persons," (Бойл П.А., Барнс Л.Л., Бухман А.С., Беннетт Д.А. «Цель в жизни связана со смертностью среди живущих в обществе пожилых людей») Psychosom Med. 2009 Jun;71(5):574-9. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0. Epub 2009 May 4. PMID: 19414613; PMCID: PMC2740716.

Даррен Мортон, писатель, профессор с частичной занятостью и директор Центра медицины образа жизни и медицинских исследований в Университете Аворддейл. Эта статья адаптирована из урока, написанного им для «Проекта „Поднять и вдохновить“», некоммерческой организации, чья миссия «поднять и воодушевить 10 миллионов жизней» по всему миру.



Тема номера

Победа над врагом внутри

Моя борьба
с негативным
разговором
с собой

КЭНДИС ВРЭКСТОН

Я

стояла в душе и начала рыдать. Прошла неделя с тех пор, как мне сделали операцию в ротовой полости, и я пыталась сохранять спокойствие. Было намного легче, когда обезболивающие средства, вызывающие коматозное состояние, не оставляло мне другого выбора. Но сейчас моя боль была не настолько сильной, чтобы принимать лекарства, и мне нужно было успокаивать себя самой. Однако, внутренний диалог в моей голове, бушевавший по поводу моей нужды в покое, становился гнетущим. Я вновь оказалась на поединке по психологическому боксу с Негативным разговором с собой (НРС), который набирал силу. Он не был новым соперником на ринге моего ума. Нет, скорее, старым противником. И с его точки зрения, этот покой, в котором, по мнению моего тела, оно нуждалось, был неоправданным.

На той неделе все было не так уж плохо. Операция прошла легко. Любящие руки успокоили меня, когда я проснулась в полной дезориентации. Сильные руки держали меня, заверяя, что я в безопасности. Друзья принесли пищу и навестили меня, чтобы удостовериться, что у меня и у моей семьи все хорошо. И у меня было 24 часа спокойного, непрерывного, вызванного наркозом сна, в то время как детей любезно увезли, чтобы предоставить мне необходимый покой. Любовь, излитая на нашу семью, облегчила выздоровление. Поэтому, не было *нужды* в отдыхе.

«*Не от чего* отдыхать. Вставай и иди. Приступай к делам». — твердил Негативный разговор с собой (НРС)! Но всякий раз, когда я слушала его, и пыталась готовить, стирать или помочь одному или двум клиентам, мое тело и разум давали мне знать о моей усталости. Еще по-прежнему требовалось время для того, чтобы раны у меня во рту зажили, и мой организм полностью восстановился после закачанных в него лекарств. Однако, НРС отказывался признавать эту реальность. Вместо этого он сфокусировался на том, чтобы вызвать у меня чувство вины, которое бы побудило меня к действию, минимизируя последствия перенесенной мною операции, точно так же, как он вел себя во время важных событий в моем детстве, что усилило его власть в моей жизни.

МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ

Однажды в пятницу днем я была в списке очередников расположенного в нашем районе продовольственного магазина, когда находившийся рядом человек, еще до того, как я могла что-нибудь сказать, как бы мимоходом, заметил, что я подверглась сексуальному насилию. Сексуальное насилие было негласной реальностью, затронувшее так много ветвей моего фамильного, что я не была так уж шокирована этой новостью. Однако, меня все же поразило то, что я думала, что так как это произошло давно, то не должно оказывать на меня никакого влияния. С точки зрения моего информатора, мой брак был счастливым, и у меня был хороший дом и прекрасная семья. Очевидно, я была избавлена от какого-либо «настоящего» вреда. Но они не знали о моей внутренней борьбе в отношении физической близости и моей склонности игнорировать чувства по поводу этой борьбы.

Видите ли, еще задолго до того, как я узнала о термине НРС, я слышала его голос, эхом звучавший в отношении окружающих меня людей. Даже несмотря на то, что с профессиональной, богословской позиции и позиции моего опыта я была не согласна с оценкой моего информатора, глубоко в сердце я боролась, чтобы отвергнуть их заключение. «Не так уж это и важно, — презрительно

Тот факт, что мои прошлые переживания ощущаются в настоящем, предупреждал о том, что они оказали на меня гораздо большее влияние, чем я позволила себе признать.

усмехнулся НРС, когда я села за руль. — Ты даже ничего не помнишь. О чем здесь переживать? Другим было намного хуже, чем тебе. Хватит плакать». Но, когда я приезжала домой, объятия моего мужа говорили мне совсем другое. Здесь я *была* в безопасности. Мне не нужно было быть сильной; его руки могли выдержать мое бремя.

Когда я, наконец, пошла к врачу, я осознала, что опыт, который я пыталась сгладить с того момента, как я пережила его в подростковом возрасте, фактически был сексуальным насилием, и что я приуменьшала симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПСТР). Воспоминания из того подросткового опыта иногда проносились у меня перед глазами, причиняя мне особое неудобство, когда я нянчила ребенка и во время интимной близости с мужем. Это не были переживания, которые надо просто пережить, стиснув зубы, но признаки неисцеленной травмы.

Часто я была легко возбудимой и чувствовала раздражение, в любой момент предчувствуя опасность. Отсюда, моя реакция на даже самые незначительные нарушения была неизмеримо преувеличенной. Вспышки гнева и уединение были моим регулярным способом взаимодействия. Из-за моих вспышек я часто чувствовала, что не заслуживаю быть рядом с мужем и детьми, и что для всех было бы

Если Иисус говорит, что у меня может быть здоровый ум и уважаемое влияние, то я хочу иметь все это!

лучше, если бы меня не было. Мысли типа «какой смысл в моем пребывании здесь» постепенно перерастали в еще большую самокритику, дальнейшую изоляцию и, когда становилось по-настоящему плохо, в мысли о самоубийстве. «Что с тобой происходит, Кэнди? У тебя хорошая жизнь! Возьми себя в руки!» — приказывал НРС. Но я не могла «взять себя в руки», поэтому обратилась за профессиональной помощью.

Если бы вы были тогда на моем месте, обращение за профессиональной помощью не было приоритетом. Сексуальное насилие, с моей ограниченной точки зрения, только равнялось изнасилованию, и мои переживания не были такими уж тяжелыми. Если бы вы были на моем месте, вы вероятно подумали бы, что, поскольку меня не изнасиловали, то мне не на что было жаловаться, я должна была быть в порядке. Однако, тот факт, что мои прошлые переживания ощущаются в настоящем, предупреждал о том, что они оказали на меня гораздо большее влияние, чем я позволила себе признать. НРС был доволен, потому что эти события наделяли его силой создавать повествования, которые бы повлияли на мои ключевые убеждения о себе, сообщали, как я жила в мире и относилась к другим. НРС стремился минимизировать эти события, потому что они были источником его силы.

МОЙ ОБЕТ И ЕГО ОБЕТОВАНИЯ

Я решила бороться с НРС, когда осознала, что, если ничего не делать, то мои худшие опасения сбудутся; в конце концов, мой НРС повлияет на мышление моих детей. Когда мне стало ясно, как мое игнорирование травм детства влияло на эмоциональные проблемы, которые я испытывала, и как они влияли на закономерности дисфункции в моих отношениях с детьми и мужем, я поняла, что надо что-то делать. Я не собиралась позволить использовать себя для того, чтобы причинить такой вред своим детям. Я изо всех сил отказывалась быть причиной дисфункции в их жизни. Именно тогда я поклялась разорвать круг насилия и дисфункции, продолжавшийся во многих поколениях моей семьи.

НРС черпал силу из сексуального насилия в моем детстве, которая, подобно огромным скачкам напряжения, замыкало мою способность должным образом поразмышлять над насилием и понять сопровождавший его урон. Чтобы разрушить силу НРС, я должна была адекватно поразмыслить над насилием, оценить эмоциональные, социальные и духовные последствия сделанного и исправить их соответствующие послания. Если я знаю, что послания НРС пронизаны ложью и абсолютно безосновательны, то мне придется укрепиться тем, что то, что мне говорил Бог, на самом деле правда. Посмотреть в лицо НРС было необходимо для того, чтобы он утратил надо мной власть и влияние. Каждый раз, когда я боролась с ним, его ложь сдавала свои позиции, и он, в свою очередь, становился слабее.

Бывали моменты, как показал мой эмоциональный срыв в душе, когда, несмотря на мою приверженность к этому процессу, я уставала. Я уставала от сопротивления, оказываемого в течение дня, парализующей власти НРС над моим разумом. Я уставала от сомнений, которые он часто вызывал в отношении принимаемых мною решений, желая заставить меня поверить, что мое решение опять было неверным. Я уставала от его чрезмерной лжи,

что у меня было недостаточно сил, что основанием для моего существования была продуктивность, и, что игнорирование моих собственных чувств было единственным способом сохранить тесную связь с другими, в том числе с мужем и детьми. Я устала от необходимости регулировать и перенастраивать свои эмоции, чтобы чувствовать себя полноценным человеком. То, что помогло мне выйти из уныния и воспрянуть духом, был данный мне совет Бога: полагайся в этой борьбе на Мою совершенную силу (2 Кор. 12:9). Не сдавайся; Я тебя не подведу (Пс. 36:7), потому что здоровый ум, свободный от НРС, это то, что Я тебе желаю (2 Тим. 1:7). Если Иисус говорит, что у меня может быть здоровый ум и уважаемое влияние, то я хочу иметь все это!

ПРИГЛАШЕНИЕ

Иметь дело с травмами прошлого нелегко. На это нужно время. Для этого нужно больше собранности, чем чувств. Для этого нужно стиснуть зубы. Для этого нужно посвящение. Для этого нужна готовность. Для этого нужны молитвы. Для этого нужно сотрудничество с этими молитвами. Для этого нужна помощь извне. Для этого нужна поддержка здоровых отношений в вашей жизни. Для этого нужно чудо. Для этого нужен Бог. Да, исцелиться от травмы прошлого трудно. Но, дорогой друг, если Бог говорит о получении чего-то лучшего после окончания этого испытания, значит оно того стоит. Бог предлагает вам сделать ваш разум целостным, составить список мыслей и убеждений о себе и своем отношении к другим, которые являются искаженными, и изменить их. Плач может длиться всю ночь, но, пожалуйста, не поймите это неправильно — утром придет радость. ☺

* Негативный разговор с собой (НРС) — мысли в ее голове, заставляющие ее впадать в уныние и бояться. В данной статье она характеризуется, как человек, живущий у нее в голове, но не подразумевается настоящий человек.

Кэндис Брэкстон, специалист по отношениям в браке и семье. Проживает в Файеттвилле, Северная Каролина.

Когда Бог призывает нас к переменам



Если Бог призывает вас к переменам, не пугайтесь, если они сопряжены с большими трудностями, чем вы думали.

«Учительница Линетт, я вас люблю. Не уходите. Не уходите. Не уходите!» Мое сердце немного дрогнуло, когда я читала слова, нацарапанные моей ученицей над картинкой, где она нарисовала себя и меня. В последнее время я получала много таких записок и рисунков от своих учеников, так как обратный отсчет на моей доске напоминал нам, что день моего отъезда уже близок.

После двух лет работы в этой школе в качестве учителя-миссионера английского языка для меня настало время двигаться дальше. Это была горькая радость. Я была счастлива, что повлияла на эти драгоценные юные жизни. Я радовалась, что, наконец, завершив все свои миссионерские обязательства, смогу жить вместе с мужем после нескольких месяцев жизни, как «пары выходного дня». Но мне также было грустно расставаться с детьми. И мне было грустно расставаться с людьми и структурами, которые до сего момента скрашивали мою жизнь в Корее.

Готовая к чему-то новому, я радовалась возможности начать новую главу в своей жизни. Однако, я также была взволнована всеми этими переменами — переезды и распаковывание вещей (я переезжала

третий раз за год); привыкание к новой церкви, где иногда я чувствовала себя в изоляции из-за языка и культурных различий; и знакомство с новым местом жительства.

Мой муж всячески поддерживал меня и церковь была доброй, но иногда, проходя через все эти новшества, я чувствовала смятение, раздражение или просто изнеможение. Внутренне я боролась с «тем, как все следует сделать». В реальности же это было просто, как я предпочитала или привыкла все делать. Я знала, что это была защитная реакция и мне хотелось переносить различия, с которыми я сейчас сталкивалась, с большей обходительностью, в то же время придерживаясь своих ценностей и границ.

После особенно эмоционального дня я начала искать стадии переходного процесса. Согласно переходной модели Бриджес, было нормально чувствовать уныние, апатию и дезориентацию в зоне между окончанием и новым началом. Эти чувства не будут длиться вечно. Нахождение в месте, вызывавшем отрицательные эмоции, не означало, что я на неверном пути.

Бог часто направляет нас к переменам — к изменению сердца, местонахождения, работы или образа жизни. Он говорит нам: «Но вы не вспоминаете прежнего и о древнем не помышляете. Вот, Я делаю новое; ныне же оно явится; неужели вы и этого не хотите знать?» (Ис. 43:18, 19)


Но иногда мы забываем, что перемены даются нелегко, даже хорошие перемены.

Если Бог призывает вас к переменам, не пугайтесь, если они сопряжены с большими трудностями, чем вы думали. Это вовсе не значит, что вы неправильно поняли Бога и пошли по неверному пути. Просто перемены — это всегда нелегко. Это нормально переживать на пути волнение, печаль, сопротивление, тревогу, знакомство с новым и надежду.

Во всех радостных и печальных переживаниях переходного периода Бог всегда предоставляет силу, поддержку и хорошие дары, чтобы ободрить нас на пути. Во время всех перемен жизни Он остается неизменным.

«Иисус Христос вчера и сегодня и вовеки Тот же» (Евр. 13:8). ☺

Линетт Юн, родом из Англии, в настоящее время живет и преподает английский язык в Южной Корее.



Глобальный взгляд

ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ

Предложенная в Божьем Слове

Возможно одним из самых глубоких отрывков Писания является Ин. 1:1–4: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Все через Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть. В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков».

В этом Слове заключена сила! Оно творит жизнь, и именно Им мы «живем и движемся и существуем» (Деян. 17:28).

Это Слово «стало плотью и обитало с нами...» (Ин. 1:14), и Он не прекратил говорить после вознесения на небеса. Это Слово обращается к нам с самого начала. С Его первых слов, записанных в Быт. 1:3, «Да будет свет...» до Его слов благословения, записанных в Откровении 22:20, «Ей, гряди скоро» Слово не оставляло нас без Своего голоса.

Божье Слово обращено ко всем аспектам жизни, и в нем мы читаем:

«Возлюбленный! Молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2). Наш Творец хочет, чтобы мы были здоровы — физически, психически и духовно.

«Между психическим и физическим состоянием существует очень тесная связь, — писала Эллен Уайт. — Заболевания физического характера влияют на состояние психики и наоборот. Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди это себе представляют. Очень многие болезни являются результатом душевной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызания совести, чувство вины, разочарования, недоверие — все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство здоровья и даже смерть»¹.

Так как мы обсуждаем важные аспекты психического здоровья, я хотел бы предложить три способа,

с помощью которых Божье Слово может способствовать поддержанию хорошего психического здоровья.

УВЕРЕННОСТЬ

Библия предоставляет надежный, неизменный путеводитель в изменчивом мире.

Мир вокруг нас буквально рушится. Мы видим это в пандемиях, общественных волнениях, природных катастрофах, непрекращающемся насилии и многих других ежедневных вызовах, заставляющих людей беспокоиться за общую и личную безопасность. Сейчас, когда мы живем в эпоху катастрофических разрушений, для всех жизнь стала нестабильной. Мы нуждаемся в весте надежды и исцеления, которую предлагает Божье Слово, Библия. Мы нуждаемся не в политическом, военном или социальном решении, а в возвращении к библейскому основанию — верному Божьему Слову.

«Трава засыхает, цвет увядает, а слово Бога нашего пребудет вечно» (Ис. 40:8).

Мы все в жизни переживали бури и, несомненно, у нас они еще будут. Но Божье Слово обеспечивает твердое основание, на котором мы можем созидать нашу веру. Иисус говорит нам: «Итак, всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на дом тот, и он не упал, потому что основан был на камне» (Мф. 7:24, 25).

МИР

Библия дарует мир в настоящем.

По данным Всемирной организации здравоохранения, «тревожные расстройства являются самыми распространенными в мире психическими расстройствами, затронувшими в 2019 году 301 миллион человек»¹. Люди охвачены беспокойством, так как с тревогой наблюдают за тем, как рушится мир вокруг них.

Дух пророчества пишет: «Постоянный мир и истинный покой духа может даровать Единственный Источник. Именно это имел в виду Христос, сказав: „Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас“ (Мф. 11:28). „Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так как мир дает, Я даю вам“ (Ин. 14:27). Этот мир не является тем, что Иисус дает отдельно от Себя Самого. Он — во Христе, и мы можем получить его, только принимая Христа»².

Сегодня Христос обращается к нам через Свое написанное Слово. Мы можем обрести Его мир, проводя время с Его Словом, слушая Его голос и следуя за Ним.

В книге «Служение исцеления» мы читаем: «Не следует позволять мыслям о будущем с его трудноразрешимыми проблемами и мрачными перспективами приводить в трепет наши сердца, вызывать дрожь в коленях, заставляя нас опускать руки. „Разве прибегнет е защите Моей, — говорит Всемогущий, — и заключит мир со Мною? Тогда пусть заключит мир со Мною“ (Ис. 27:5). Кто

подчиняет свою жизнь Его водительству и посвящает себя на служение Ему, тот никогда не попадет в такую ситуацию, которую Бог не предусмотрел заранее. Каким бы ни было наше положение, если мы повинемся Слову Его, то имеем Руководителя, Который указывает нам путь; какими бы ни были наши затруднения, мы имеем надежного Советника; какими бы ни были наши скорби, тяжелые утраты или одиночество, мы имеем сострадающего Друга»³.

НАДЕЖДА

Библия дарует надежду, на которую мы можем претендовать сейчас и в будущем.

Растет число людей, переживающих большое депрессивное расстройство и чувство безнадежности. Несмотря на то, что трудно получить статистические данные относительно всего мира, Национальный Институт психического здоровья в Соединенных Штатах сообщает, что в 2021 году около 23 миллионов человек (в возрасте от 18 и старше) в Соединенных Штатах «хотя бы раз пережили большое депрессивное расстройство». Далее он сообщает: «Самый высокий уровень наличия большого депрессивного расстройства наблюдался среди людей в возрасте от 18 до 25 лет (18,6%)»⁴.

Люди, особенно молодые, ищут смысл, предназначение своей жизни, и надежду на будущее. Они задаются вопросом: «Зачем я здесь?» «Каково мое предназначение?» «Это все, что есть в жизни?»

Божье Слово указывает на надежду, на которую мы можем претендовать сейчас и в будущем. Иисус говорит нам: «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10:10). «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иер. 29:11).

И вдобавок к знанию о том, что Бог хочет, чтобы мы имели жизнь с избытком здесь и сейчас, мы можем с нетерпением ожидать исполнения главной надежды на Его скорое второе пришествие и замечательное место,

Божье Слово обеспечивает твердое основание, на котором мы можем созидать нашу веру.

которое Он приготовил для нас.

«И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали... И услышал я громкий голос с неба, говорящий: се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их. И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Откр. 21:1, 3, 4).

Друзья, Божье Слово предоставляет нам надежду и уверенность, в которых мы нуждаемся. Я призываю вас проводить с ним время ежедневно, слушая, что Бог хочет сказать вам сегодня для вашего духовного, физического, социального и психического здоровья.☺

¹ Элен Уайт, Служение исцеления, с. 241.

² «Anxiety disorders», World Health Organization («Тревожные расстройства», Всемирная организация здравоохранения), www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders, посещено 5 октября 2023 г.

³ Э. Уайт, Служение исцеления, с. 247.

⁴ Там же, с. 248.

⁵ «Major Depression», National Institute of Mental Health («Глубокая депрессия», Национальный институт психического здоровья), www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression, посещено 5 октября 2023 г.

Тед Вильсон, президент Генеральной Конференции Церкви Адвентистов Седьмого Дня. Дополнительные статьи и комментарии вы можете найти на его странице в Facebook @ PastorTedWilson или последовать за ним в X (бывший Twitter) @ pastortedwilson.

Во время утренней молитвы на образовательной программе Глобальной Миссии в Южном Судане я пережила совершенно неожиданный опыт. Когда мы спросили присутствующих, какие у них есть молитвенные нужды, мужчина, находящийся в конце комнаты, поднял руку. «Давайте помолимся за Аль Шабааб».

Аль Шабааб? — подумала я, вспомнив, что эта экстремистская группа была ответственна за многочисленные террористические акты в Восточной Африке.

Затем еще один мужчина поднял руку и добавил: «Да, а также за Боко Харам и за ИГИЛ».

В самом деле? Я предположила, что они имеют в виду, чтобы мы молились за охрану от террористических группировок, которые заполнили Африку и другие части мира. Это имело смысл.

Через несколько секунд я приклонила колени со своим молитвенным партнером, одним из региональных директоров Глобальной Миссии. Он начал молиться: «Господь, сегодня утром мы возносим особую молитву за Аль Шабааб и Боко Харам. Мы знаем, что Ты Бог Навуходоносора. Мы знаем, что Ты послал сны и видения и изменил сердце этого царя-террориста. Я молю Тебя, сегодня, в нашем мире, коснись сердец этих террористических группировок, как когда-то Ты сделал это с Навуходоносором. Пошли сны и видения; достигнись до них проявлениями Своей силы».

Он не молился просто о защите от террористов, как бы важно это не было. Он молился об их преобразовании. А историей, придавшей ему мужества молиться с такой верой, была история о Боге и Навуходоносоре (см. Дан.1–4).


МОЛИТЬСЯ ЗА ТЕРРОРИСТОВ?

Мой разум начал переваривать всю эту идею молитвы за террористов. Навуходоносор был не единственным террористом, о котором заботился Бог, и которого Он преобразовал. Был еще Нееман, сириец (4 Цар. 5 гл.). В случае с Нееманом Бог поступил абсолютно нестандартно. Он использовал одну из пленниц, захваченную Нееманом в одном из его террористических набегов, маленькую израильскую девочку-рабыню, чтобы засвидетельствовать ему. А как насчет ниневитян? (См. Книгу Ионы). На фоне задокументированного списка их жестокости и злодеяний деятельность ИГИЛ выглядит не такой уж страшной. Кроме того, Богу пришлось работать с упрямым, предвзятым, сопротивляющимся пророком Ионой, чтобы

Вера в действии

Бог Авраама, Самсона и Навуходоносора

Он наш общий Бог



предоставить Ниневии шанс узнать о Нем. Ионе было все равно, но Богу нет. Воспоминания о том, как Бог заботился об этих злых людях, смирили меня. Мне никогда и в голову не приходило, чтобы молиться о современных террористах. Подобно Ионе, я никогда не думала, что Бог может их спасти. Я никогда не переживала о них настолько, чтобы молиться.

Этот молитвенный опыт в Южном Судане придал моим молитвам новый фокус и новую силу. Я начала постоянно молиться за террористов во всем мире, зная, что Бог Неемана, ниневитян и Навуходоносора заботится о них и хочет, чтобы они узнали Его. Их истории напоминают мне, что для Бога нет ничего слишком трудного. Они также показывают, что у Бога есть такие способы и средства достичь сердец людей, которые удивят нас всех.

Тем из нас, кто вырос в христианской семье, часто напоминают, что мы служим и молимся Богу Авраама, Исаака и Иакова. Когда я молюсь Богу этих патриархов, я вспоминаю, что моя вера укоренена в Боге, Который призывает простых людей и проводит их через хорошие и плохие времена. Он прощает и направляет. Он также может совершить невозможное.

РАСШИРЯЯ НАШИ МОЛИТВЫ

С того дня в Южном Судане я расширила и обогатила все свои молитвы, вспоминая и используя истории других библейских героев, которые взаимодействовали с Богом. То, что мои молитвы, основывались на Боге, показанном в этих удивительных историях, невообразимо укрепило мою веру. Ниже приведены некоторые истории, являющиеся примером этого:

Сотни историй в Библии показывают, как Бог работал со всеми категориями людей во всевозможных ситуациях.

В случае с ситуациями, кажущимися неразрешимыми, очень помогли истории о том, как Бог благословил Сару (Быт. 20–21 гл.), Анну (1 Цар. 1 гл.) и Елисавету (Лк. 1 гл.).

Готовность Бога работать с несовершенными людьми и благословлять их, несмотря на их недостатки, видна в историях о Гедеоне (Суд. 6 гл.), Самсоне (Суд. 13–16 гл.) и Петре (Ин. 21:15–19).

Истории о том, как Бог призвал Моисея (Исх. 3 гл.), Исайю (Ис. 6 гл.) и Иеремию (Иер. 1 гл.) укрепляют мою веру в то, что Бог может восполнить мои недостатки.

Когда я чувствую себя покинутой, то вспоминаю Бога Иосифа, Илии и Давида.

Невероятная история Бога и царя Манассии (2 Пар. 33 гл. напоминает мне, что Бог может простить даже самые отвратительные грехи, когда мы возвращаемся к Нему.

Он есть Бог Ионы, а также Иакова и Иоанна. Он проявляет терпение к несовершенным, вспыльчивым, даже мстительным ученикам.

Бог Марии Магдалины, Закхея, прокаженных и женщины у колодца в Самарии — это Бог, который заботится о людях, являющихся в обществе изгоями.

Это список лишь начало. Сотни историй в Библии показывают, как Бог работал со всеми категориями людей во всевозможных ситуациях. Эти истории являются сокровищем «материала для молитв», созидающего веру. С помощью этих историй мы можем напомнить себе (и Богу) о том, что Он сделал в прошлом и, несомненно, готов сделать в настоящем и будущем.

Он и в самом деле Бог Авраама, Самсона и Навуходоносора, Бог всех нас. ☺

Патриция Гастин, в настоящее время на пенсии, в прошлом была директором Института всемирной миссии, Университет Эндрюса, **Берриен Спрингс, Мичиган.**

Видения о единстве и миссии

160 лет адвентистской вест
здоровья

С 1863 года адвентисты седьмого дня постепенно стали приобретать известность за пропаганду здорового образа жизни. Несколько недавних исследований показали, что адвентисты значительно здоровее и живут, в среднем, на семь-десять лет дольше, чем население в целом¹. Эллен Уайт, одна из основателей адвентистской деноминации, сыграла решающую роль в учреждении отличительного образа жизни адвентистов, который стоит за этими недавними данными.

Она получила два основных видения о здоровье в 1863 и 1865 годах. Некоторым образом, эти два видения оказались «переломным» моментом для деноминации адвентистов седьмого дня. Адвентисты не только стали реформаторами в области здоровья, но также включили весть о здоровье в свою миссию в этом мире. Весть о здоровье стала частью их отличительной идентичности.

ВИДЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ 1863 ГОДА

Соблюдающие субботу адвентисты официально организовали Церковь адвентистов седьмого дня 21 мая 1863 года в Баттл Крик, Мичиган. Примерно две недели спустя, 6 июня, Эллен Уайт получила свое первое видение о здоровье. Его весть содержала общие «центральные» принципы, связанные с важностью здорового образа жизни, а также некоторые конкретные указания для Джеймса и Эллен Уайт.

Общий посыл этого первого видения был достаточно простым — адвентисты седьмого дня, в том числе Джеймс и Эллен Уайт, должны были уделять больше внимания своему здоровью. Здоровье было важно. Более того, видение описывало здоровье, как комплексное понятие. Хорошее здоровье подразумевало целостность. Оно зависело от всего образа жизни человека. Это ознаменовало начало периода, когда Эллен Уайт стала смещать акценты на вопросы о здоровье, как в своем мышлении, так и в своих произведениях.

Через год она записала и продолжила работу над тем, что ей было показано. В своем длинном изложении, опубликованном под заголовком «Здоровье»

в книге «Духовные дары» том 4, она написала о диете и опасности неводержанности, важности контролировать свой аппетит, запрете на употребление в пищу свинины, пользе вегетарианской диеты, вреде, причиняемом при употреблении табака и других стимуляторов, важности гигиены и свежего воздуха, равновесии между работой и отдыхом, пользе воды, употреблению природных лекарственных средств для лечения вместо постоянного приема лекарств, важности веры в Бога и некоторые другие практические советы по здоровому образу жизни². Она начала писать о здоровье, как о целостном понятии, связанном с физической, эмоциональной и духовной сторонами жизни³.

Весть о здоровье стала частью нашей отличительной идентичности.

ВИДЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ 1865 ГОДА

Любопытно (а может и не так любопытно), что немногие адвентисты откликнулись на обращение Эллен Уайт (или, скорее, Бога) сделать здоровье своим приоритетом. Ведь Иисус должен был скоро прийти и здоровье не является частью миссии адвентистов седьмого дня, думали они. 25 декабря 1865 года в Рочестере, Нью-Йорк, Эллен Уайт получила второе важное видение о здоровье. «Мне было показано, что наши люди, соблюдающие субботу, игнорируют свет, данный Богом в отношении реформы здоровья, — писала она, — и, что мы, как народ, являемся слишком медлительными в следовании открывающемуся

Божьему провидению, как Он желает вести нас. Мне было показано, что эта работа по реформе здоровья еще почти не началась». Затем она заметила, что многие верующие либо проявляли равнодушие, либо не верили в важность здоровья, или просто сделали свой «вкус» и «аппетит» своим богом⁴.

Однако видение о здоровье 1865 года было не только предостережением против небрежности. Эллен Уайт было показано, что здоровье должно было стать решающим элементом общей миссии адвентистов седьмого дня. «Мне было показано, что реформа здоровья является частью Трехангельской весты, и так же тесно связана с этой вестью, как кисть и рука с телом человека. Я видела, что мы, как народ, должны двигаться вперед в этой важной работе», — пояснила Эллен Уайт⁵. Адвентисты седьмого дня должны были не только применить реформу здоровья в своей жизни, но церковь несла духовную ответственность за то, чтобы рассказать другим о ее важности и пользе.

Это второе видение призывало адвентистов седьмого дня учредить собственные медицинские учреждения, которые будут поддерживать медико-миссионерскую работу церкви. Фактически, Эллен Уайт заметила, что медицинский евангелизм обладал потенциалом достичь людей, которых невозможно было достичь другими видами евангелизма.

«У наших людей должно быть собственное учреждение, управляемое ими самими, для лечения имеющихся среди нас больных и страдающих, — писала она. — Такое учреждение, при правильном управлении, стало бы средством ознакомления с нашими взглядами тех, кому мы не смогли бы рассказать истину обычным способом. Когда неверующие будут обращаться в учреждение, предоставляющее успешное лечение, и руководимое врачами, соблюдающими субботу, они будут непосредственно испытывать на себе влияние истины... Находясь под влиянием истины, некоторые не только получают исцеление своего физического недуга, но и

их зараженные грехом души найдут исцеляющий бальзам»⁶.

Некоторым образом, Эллен Уайт подчеркнула взаимосвязь, которая должна была существовать между Евангелием и медицинским служением. Ведь Иисус и учил, и исцелял, но посвящал «больше времени исцелению», чем проповедованию⁷. Более того, Его целительные практики охватывают не только лечение физических недугов. «Каждое исцеление Спаситель использовал для того, чтобы внедрить Божественные принципы в сердца и умы людей. Такова была цель Его работы»⁸. Исцеляющее служение Иисуса включало в себя исцеление всего человека, и адвентисты седьмого дня должны были следовать Его примеру.

Со временем адвентисты седьмого дня откликнулись на видения и призывы Эллен Уайт и постепенно деноминация стала ведущей в пропаганде целостного подхода к здоровью и здорового образа жизни по всему миру. Сегодня Церковь адвентистов седьмого дня имеет крупнейшую в мире протестантскую систему здравоохранения, включающую сотни больниц, клиник, детских садов и домов престарелых по всему миру. Но все это началось 160 лет назад с простой весты о том, что здоровье должно было стать частью идентичности и миссии в этом мире Церкви адвентистов седьмого дня. ☺

¹ См., например, Gary E. Frasier, *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians* (Гэри Фрейзер «Диета, продолжительность жизни и хронические заболевания: исследования адвентистов седьмого дня и других вегетарианцев») (New York: Oxford University Press, 2003); Dan Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest* (Дан Беттнер «Голубые зоны: уроки о том, как прожить дольше, от людей, которые прожили дольше всех») (Washington, DC: National Geographic, 2008), сс. 123–165.

² Эллен Уайт, *Духовные дары*, том 4 (Battle Creek, MI: Steam Press, 1864), сс. 120–151.

³ Герберт Дуглас составил достаточно полный список, раскрывающий принципы, присутствующие в первом видении Эллен Уайт, в своей книге «Вестница Божья». См.: Герберт Дуглас «Вестница Божья: пророческое служение Эллен Г. Уайт» (Napra, ID: Pacific Press, 1998), сс. 283–284.

⁴ Эллен Уайт, *Свидетельства для Церкви*, том 9, с. 485, 486.

⁵ Там же, с. 486.

⁶ Там же, сс. 492, 493.

⁷ Эллен Уайт, *Служение исцеления*, с. 19.

⁸ Там же, с. 20.

Теодор Левтеров, заместитель
директора Центра наследия
Эллен Уайт в Сильвер Спринг,
Мэриленд.

Гимн и превознесенный Христос

Я читал, что Кол. 1:15–20 — это христианский гимн. Правда ли это, и, если да, то каково его предназначение?

Принято считать, что Кол. 1:15–20 является ранним христианским гимном, выражающим кратко, изысканно, глубоко и поэтически величие Христа, как Спасителя и Искупителя. Если это гимн, то он состоит из двух строф: Христос — Творец (стихи 15:17); и Христос — Искупитель (стихи 18–20).

1. ПРЕВОЗНЕСЕННЫЙ ХРИСТОС (СТИХИ 15–17):

Первая строфа дает нам важное представление о вселенской работе Христа. Он представлен нам, как «образ Бога невидимого, рожденный прежде всякой твари» (ст. 15; «прежде» в смысле превосходства над творением). Значимость этих двух титулов видна из того, что все было создано «через [en, „в”] Него (Нем)» — Он — Творец мироздания, что означает, что Он сотворил все на небе и на земле, видимое и невидимое, как и всех небесных существ («престолы ли, господства ли, начальства ли, власти ли»). Для описания акта творения используется три предлога: все было сотворено «в Нем» (в единении с Ним; при отсутствии греха), «через Него» (указывает на посредничество), и «для Него» (ориентировано на Христа, как на центр). Далее гимн проясняет, что Божий Сын не был творением, потому что «Он был рожден прежде всякой твари» и все было «создано Им (*dia*) и для (*eis*) Него». Наконец, в тексте говорится, что «все Им стоит» (ст. 17) — Христос является Тем, на Ком держится мироздание, и Кто сохраняет его существование. Первая строфа говорит нам о том, Кем является Сын по отношению к творению (Он есть образ невидимого Бога, Творец, Поддерживающий жизнь) и о Его превосходстве и верховенстве над всем

творением (рожденный прежде всякой твари), как Творца и Поддерживающего жизнь.

2. ХРИСТОС ИСКУПИТЕЛЬ (СТИХИ 18–20):

Во второй строфе Сын назван главой Его Тела, Церкви, и началом нового человека. Титул «первенец из мертвых» подчеркивает Его превосходство среди тех, кто будет воскрешен, так как без Его воскресения нет и воскресения мертвых. Концепция превосходства далее определяется фразой «Дабы иметь Ему во всем первенство», то есть Сын восстановит то, что было Его, когда Он все сотворил. Это возможно благодаря Его воплощению: «Ибо благоугодно было Отцу, чтобы в Нем обитала всякая полнота». Здесь заявлена цель воплощения: все примирить — на небе и на земле — посредством Его жертвенной смерти. Так или иначе всё мироздание примириться с Сыном (Флп. 2:9–11).

3. КОММЕНТАРИИ К ГИМНУ:

В первой строфе представлен Сын, как Творец, существенно отличающийся от творения — Он является Божеством. Четко указана Его первичность и превосходство над творением. Он является образом невидимого Бога во вселенной. Так как Он является образом Бога и первенцем из всего творения, то Его главная цель — показать всей вселенной Божью благодать. Именно в этот момент вселенской истории Он берет на Себя эту наиважнейшую роль. В первой строфе описывается состояние Вселенной при отсутствии космического конфликта. Вторая строфа предполагает вселенский конфликт и описывает работу Сына, заключающуюся в примирении всего мироздания. Эффективность этой работы видна сейчас в Его главенстве в церкви и достигнет вселенских размеров через примирение всего мироздания. ☺

Анхел Мануэль Родригес был пастором, профессором и богословом. В настоящее время находится на пенсии.

ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Гарантирует ли соблюдение реформы здоровья спасение?



Последние 10 лет я являюсь адвентистом. Я принимаю библейское учение о чистой и нечистой пище и позицию Церкви в отношении табака и алкоголя. Во всем остальном я следую адвентистской вести о здоровье избирательно. Я слышал, что в мире есть адвентисты, которые верят, что строгое следование вести о здоровье гарантирует спасение. Так ли это и как это можно обосновать?

В результате Опроса членов всемирной Церкви адвентистов седьмого дня было выявлено, что 47 процентов опрошенных верят, что полное соблюдение реформы здоровья гарантирует спасение. В Библии и трудах Духа пророчества нет доказательств в пользу этой точки зрения, которая совершенно противоречит нашей официальной доктрине, подытоженной апостолом Павлом: «Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар: не от дел, чтобы никто не хвалился». (Еф. 2:8, 9). Наши дела не гарантируют нам спасение: это милостивый дар Божий! Мы молимся о том, чтобы в будущем по этому поводу не было никакой путаницы.

Могут быть полезны некоторые дополнительные данные опроса. Опрос подтвердил, что более 80 процентов опрошенных принимают адвентистскую весть о целостном здоровье и, что она является центральной среди доктрин адвентистской церкви. Далее они соглашались, что она подтверждается медицинской наукой и может улучшить и качество, и продолжительность жизни. Более 90 процентов членов церкви воздерживаются от алкоголя и 97 процентов — от всех форм табака. Несмотря на настоятельные рекомендации Церкви придерживаться вегетарианства, лишь 19 процентов респондентов сообщили о том, что являются вегетарианцами или полными вегетарианцами (веганами).

С момента сотворения мира Бог уделял большое внимание целостному здоровью, начиная с наших прародителей в Эдемском саду — забота о духовном состоянии, физические упражнения, питательная пища и нежные родственные связи между членами первой семьи. После грехопадения и потопа Он дал указания по поводу чистой и нечистой пищи, гигиены и чистоплотности. Иисус развивал тело (тело), приобрел знания (ум) и был в благоволении у Бога (духовное) и людей (отно-

шения; см. Лк. 2:52). Он ясно заявил, что пришел для того, чтобы мы имели жизнь «с избытком» (Ин. 10:10).

Когда Эллен Уайт спросили, зачем молодой Церкви была дана весть о здоровье, она ответила, что это было сделано потому, что наша работа еще не была завершена*. Здоровье важно для того, чтобы мы могли нести служение, но также и для того, чтобы мы обладали ясным умом и понимали вечные истины. Мы не спасаемся вестью о здоровье. В результате здорового образа жизни мы можем обрести ясность ума, чтобы нам более четко слышать голос Святого Духа и углублять наше понимание Божьего Слова. Это возможно особенно тогда, когда наш разум не затуманен алкоголем, табаком и другими наркотиками.

Следование вести о здоровье может укрепить нас на духовном пути. Давайте не только принимать ее — давайте жить в соответствии с ней! «Верьте Господу, Богу вашему, и будьте тверды; верьте пророкам Его, и будет успех вам» (2 Пар. 20:20).©

* Эллен Уайт, Избранные вести, том 3, с. 279.

Питер Лэндлес, директор отдела здоровья Генеральной Конференции.
Зено Л. Чарльз-Марсель, заместитель директора отдела здоровья Генеральной Конференции.



Позволь мне
рассказать
тебе историю
ДИК ДУЕРКСЕН

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК №231

Каждый день, сразу после того, как приходила почта, Арт спускался в школьный вестибюль и медленно направлялся к стене, на которой висели почтовые медные ящики. Размер дверцы на каждом ящике был около десяти сантиметров, и она имела сложный замок, чтобы гарантировать сохранность содержимого. Ящик #231 принадлежал ему, и в декабре он постоянно пустовал.

Сегодня было 24 декабря, канун Рождества. Арт долго стоял перед почтовыми ящиками, почти уже было собравшись уходить, и все же он решил на всякий случай проверить свой ящик, вдруг сегодня результат будет не такой, как всегда.

Наконец, он шагнул вперед, потянулся и набрал специальный код для открытия ящика #231. У него в сердце была грусть, но и надежда.

ТОСКА ПО ДОМУ

Арт был 13-летним коренным американцем из племени могокан, и ходил в государственную школу-интернат в Лоуренс, Канзас. Он предпочел бы жить со своими родителями, тремя сестрами и двумя братьями у себя дома в резервации Меномини в Висконсине, но там не было школы. Правительство Соединенных Штатов решило подписать контракт с «Хаскелл», частной школой в Лоуренс, и вожди на совете племен согласились отпустить детей.

За исключением жарких летних месяцев и двух коротких недель на Рождество, школа «Хаскелл» стала для Арта домом. В школе царил военная дисциплина. Еда была второсортная, несравнимая с той, которую готовила мама Арта дома. Каждый день он должен был носить форменную рубашку с яркими красно-черными квадратами, указывающими на то, что он был индейцем, человеком, предположительно, имеющим меньшую ценность, чем его учителя и другие люди, проживающие в городе.

Арт чувствовал себя униженным и одиноким. Его сердце так сильно болело, что он боялся, что оно разобьется. Он старался не смотреть на других учеников, будучи уверенным, что они увидят слезы, наполнявшие его глаза. Каждое мгновение он хотел оказаться дома со своей семьей в резервации Меномини.

Особенно на это Рождество.

На самом деле «дом» был далеко на востоке в горах, в том месте, которое теперь называлось штат Нью-Йорк. Но, поскольку правительству понадобилась эта земля, все его племя могокан «убрали» и «переселили» в чужие леса и пустыню Висконсина. По прибытии каждому могоканину дали новое имя, а семье выделили 90 акров земли.

Когда дедушка Арта встретился с агентом-индейцем в своем новом доме в резервации, тот сказал, что все новые имена уже разобраны. «Поэтому, я дам вам свое имя, — сказал агент. — Я из Англии, и меня зовут Чёрч. Вы будете мистером Джорджем Чёрч».

Были назначены люди для того, чтобы научить американских индейцев фермерству, но из этого ничего не вышло. Вместо того, чтобы стать фермером, отец Арта решил стать строителем, мастером-плотником, использующим местные деревья и легко доступные шиферные блоки для строительства прочных домов для индейцев. Он был хорошим подряд-

чиком, но строительство каменных домов было тяжелой работой, требовавшей мастерства отца Арта и всех его сыновей. Они работали помногу часов в день, очень медленно выстраивая успешный бизнес.

Когда Арту исполнилось 11 лет, он попросился в школу. Отцу и матери было нелегко отпустить его, но в конце концов семья разрешила ему принять билет на поезд от агента резервации и поехать в далекий Канзас.

Арт был рад, что сможет учиться, но всегда с нетерпением ждал каникул. Особенно на Рождество.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

В этом году, который был третьим годом его пребывания в школе Хаскелл, рождественских каникул не было. Мир захлестнула сильная эпидемия гриппа, принесла много смертей по всей Америке, особенно среди коренных американцев в резервациях. Администрация школы, опасаясь, что отправившиеся на каникулы ученики могут привести с собой заразу, закрыли школу, отправили учеников на карантин и отменили поездки на каникулах.

Никто не мог поехать на Рождество домой.

Арту казалось, что отменено само Рождество, и он боялся, что никогда уже не попадет домой.

Замок, наконец, щелкнул и дверца ящика №231 открылась.

Внутри лежал небольшой конверт.

Арт увидел на конверте неровный мамин почерк, быстро достал его из ящика, спрятал его в одном из карманов куртки, и выбежал в холодный канзасский полдень. Его сердце разрывалось от счастья, и его ноги вытанцовывали под радостную мелодию! Письмо из дома! От мамы!

На мгновение все казалось хорошо.

Он побежал в свое особенное потайное место под лестницей общежития, где его никто не мог найти, и осторожно открыл конверт. Внутри он нашел очень простую, сделанную его мамой, открытку.

«С Рождеством, сынок», — написала мама темным карандашом. Затем она нарисовала красивое сердце и написала слова: «Мы с нетерпением ждем, когда

Это было целое состояние для мальчика, одетого в красно-черную рубашку, плачущего от радости под лестницей.

ты приедешь домой». Под сердечком мама написала еще три слова, родных слова, подытоживающих все, что Арт знал о Боге, и Иисусе, и Рождестве, и семье.

«С любовью. Мама».

Там было кое-что еще. Мама аккуратно пришила к открытке яркую серебряную монету в 10 центов. Она не сказала ему, на что ее потратить, или зачем она ее прислала, или что-то еще. Она просто крепко пришила ее, чтобы она не выпала на почте. Он мог использовать ее по своему усмотрению! Целых десять центов. Это было целое состояние для мальчика, одетого в красно-черную рубашку, плачущего от радости под лестницей.

Он осторожно потер большим пальцем монету и читал слова снова, и снова, и снова. Суть Рождества не в подарках; она в семье! Они любили его! Они хотели, чтобы он приехал домой!

Арт часто говорил, что сделанная мамой открытка — радость от того, что семья любит его — была самым лучшим подарком в его жизни!

Он так и не потратил монету в десять центов.☺

Дик Дуерксен, пастор и рассказчик, живет в **Портленде, Орегон**, Соединенные Штаты.

Издатель

«Адвентистский мир» является международным периодическим журналом Церкви адвентистов седьмого дня. Издается Генеральной Конференцией совместно с Северным Азиатско-Тихоокеанским дивизионом всемирной Церкви.

Исполнительный директор и главный редактор
Джастин Ким

Менеджер по международному развитию
Мюн Кван Хон

Координационный комитет журнала «Адвентистский мир»
Ё Хан Ким, председатель; Тэ Сон Ким; Хироши Ямадзи, Мюн Кван Хон; Сон Чон Бён; Тон Чин Лью

Заместители главного редактора
Сиххулулекиле Дако, Джон Пекхэм, Грэг Скотт

Редакция в Сильвер Спринг, Мэриленд
Энно Мюллер, Бэт Томас

Редакция в Сеуле, Корея
Мюн Кван Хон; Чэ Ман Пак; Хё Чон Ким

Координатор по цифровой платформе издания
Габриэль Бигл

Координатор по вопросам интеграции систем и инновациям
Даниэль Бруно

Координатор по техническим вопросам издания
Мерле Пуарье

Координатор по редакционным вопросам
Мервин Торпе-Баптисте

Советник
Эдвард Цинке

Финансовый менеджер
Кимберли Браун

Координатор по вопросам распространения
Шерон Теннисон

Исполнительный совет
Ё Хан Ким, председатель; Джастин Ким, секретарь; Мюн Кван Хон; Карник Дукметцян; Сон Чон Бён; Хироши Ямадзи; Джоэл Томпкинс; Рэй Уален; По положению: Тед Вильсон; Эрнст Кохлер; Пол Дуглас

Арт-директор и дизайнер
Марк Кук, Брет Мелити, Иван Руис-Нотт / Types & Symbols

Для авторов: Принимаются к рассмотрению неопубликованные рукописи. Корреспонденцию можно отправлять по адресу:
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904-6600, U.S.A.
Fax: (301) 680-6638

E-mail: worldeditor@gc.adventist.org
Web site: www.adventistworld.org

Журнал «Адвентистский мир» издается ежемесячно и печатается одновременно в Корее, Бразилии, Индонезии, Австралии, Германии, Австрии, Аргентине, Мексике, Южной Африке и Соединенных Штатах Америки.

Том 19, № 12



Церковь Адвентистов
Седьмого Дня

«Яркий свет надежды»

Сара была милой девочкой, всегда щедрой на улыбки и радостные приветствия. Но однажды, казалось, ее сердце затянулось темным облаком, и она не могла объяснить, почему. Она все время грустила и беспокоилась, и ее друзья и семья заметили, что что-то случилось.

Однажды солнечным утром, когда Сара сидела одна в тени большого дуба, ее бабушка, бабуля Рут, подошла к ней с нежной улыбкой. Бабуля Рут могла понимать все происходящее, как никто другой.

«Сара, — сказала бабуля Рут, — я вижу, что у тебя на сердце какой-то груз. Хочешь поговорить об этом?»

Глаза Сары наполнились слезами, и она покачала головой. «Я не знаю, бабушка. Просто мне все время грустно и страшно. Я не знаю, что со мной происходит».

Бабуля Рут обняла Сару и отвела ее в уютное место под дубом. Она достала из кармана юбки маленькую

Библию и открыла ее в том месте, где был записан стих, который, должен был принести утешение ее внучке. Она прочитала вслух отрывок Флп. 4:6, 7: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания перед Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».

Сара внимательно слушала эти слова и вытерла слезы. «Но, бабушка, как это сделать? Как мне перестать беспокоиться?»

Бабуля Рут тепло улыбнулась и ответила: «Это путешествие, моя дорогая. Как любое другое путешествие, оно начинается с одного шага. Сначала мы вместе молимся и отдаем все твои беспокойства Богу. Он заботится о тебе и хочет помочь».

Итак, Сара и бабуля Рут приклонили колени под дубом и вместе помолились, изливая перед Богом все страхи и бес-

покойства Сары. Она ощутила слабый проблеск надежды, будто слабый свет засиял в темноте ее сердца.

Когда они поднялись с колен, бабуля Рут взяла Сару за руку, и они пошли по тропинке в направлении дома. Какое-то время они молчали, а затем бабушка сказала: «Знаешь, Сара, ты не одна. В мире есть много людей, чувствующих себя так же, как ты! Даже сильные герои в Библии, такие, как Давид, иногда переживали грусть и страх. В книге Псалтирь Давид рассказал о своей борьбе. В одном стихе он написал: «Взывают праведные, и Господь слышит, и от всех скорбей их избавляет их» (Пс. 33:18). Просто помни, солнышко, что ты никогда не одинока в своей борьбе. Бог всегда с тобой, готовый выслушать и помочь».

Сара внимательно слушала и ее глаза наполнились надеждой. Бабуля Рут рассказала ей еще об одном персонаже



из Библии, молодом парне по имени Иосиф. «Сара, Иосиф также столкнулся в своей жизни со многими трудностями. Его мать умерла, когда он был совсем маленьким; его братья так ему завидовали, что продали его в рабство; и его обвинили в ужасном преступлении, которого он не совершал, и бросили в тюрьму! Но в Бытии 50:20 он сказал: «Вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро». Так или иначе, Иосиф смог увидеть, что даже, когда кажется, что все плохо, Бог может превратить это во что-то хорошее».

Когда Сара слушала эти истории, она ощутила в сердце слабый проблеск надежды. Возможно, лишь допустим, у Бога был план и в отношении ее грусти.

На протяжении последующих недель и месяцев Сара продолжала молиться и искать помощи у родителей и заботливого врача. Она также научилась делиться

своими чувствами с друзьями, и они предложили ей свою любовь и поддержку.

Однажды, когда Сара стояла под тем же дубом, она осознала, что большое облако, затянувшее ее сердце, исчезло. Она вспомнила еще один стих, который рассказала бабуля Рут, из Псалма 33:19: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренным духом спасет».

Сара знала, что Бог всегда был рядом с ней, направляя ее сквозь тьму беспокойства и грусти и ведя ее к яркому свету надежды и исцелению. Она рассказывала свою историю другим, напоминая им, что даже в самые тяжелые моменты, они никогда не бывают одиноки. С помощью веры, молитвы и поддержки близких они также могут обрести мир и исцеление.. ©

Бет Томас, помощник редактора журнала «Адвентистский мир».

ВОПРОСЫ

1 Ты когда-нибудь переживал грусть и беспокойство, как Сара?

2 Что бабушка Сары рассказала ей о Божьем присутствии и помощи в трудные времена? Как ты можешь помнить это, когда тебе грустно?

3 Ты можешь вспомнить случай, когда что-то, что казалось плохим, обернулось чем-то хорошим, как в истории Иосифа?

4 Как ты можешь разговаривать с Богом и просить у Него помощи, когда чувствуешь грусть и беспокойство?

5 Как разговор с членами семьи и друзьями, которым ты доверяешь, как это сделала Сара, может помочь тебе почувствовать себя лучше, когда ты переживаешь трудные времена?

6 Помни, что Бог любит тебя, и всегда готов выслушать и помочь, как в Псалме 33:18. Какие чувства это у тебя вызывает?

10 ДНЕЙ МОЛИТВЫ

ПРИОРИТЕТЫ ВЕРЫ

с 10 по 20 января 2024 года

«О, человек! сказано тебе, что — добро и чего требует от тебя Господь: действовать справедливо, любить дела милосердия и смиренномудренно ходить пред Богом ТВОИМ».

МИХ. 6:8

WWW.TENDAYSOFPRAAYER.ORG

