

Пособие по изучению Библии в Субботней школе
(январь, февраль, март 2011 года)

I квартал

Джулиан Мелгоса

«ИИСУС ПРОСЛЕЗИЛСЯ»: чувства и эмоции в Библии и в жизни человека

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	2
Урок 1 Чувства и эмоции	4
Урок 2 Божественное утешение для обеспокоенных людей	14
Урок 3 Стресс	24
Урок 4 Отношения	33
Урок 5 Чувство вины	42
Урок 6 Думать о хорошем	52
Урок 7 Надежда против депрессии	61
Урок 8 Стойкость	70
Урок 9 Самооценка	80
Урок 10 Зависть	90
Урок 11 Свобода от зависимости	100
Урок 12 Природа как источник физического и духовного здоровья	110
Урок 13 Сотрудничество с Иисусом	119

ВСТУПЛЕНИЕ

Иисус прослезился

Несомненно, наиболее разумные существа в нашем мире — люди. Какими бы удивительными ни были другие представители живой природы, они не обладают нашей способностью логически и рационально мыслить. Более того, несмотря на сильную логику и рациональное мышление, мы остаемся существами чувствующими. Часто говорят, и не без основания, что чувства управляют нашей жизнью куда сильнее, чем разум.

Чувства и эмоции были заложены в наше естество Творцом, и без них мы вряд ли были бы людьми. Кто из нас не испытывал чувства любви, сострадания, симпатии, страха или грусти? Роботы могут функционировать без чувств и эмоций, а мы — нет.

Конечно, в мире греха наши чувства часто приносят нам страдания. Болезни, войны, бедность, природные катастрофы, экономическая нестабильность, семейные проблемы — все это не может не вызывать страха, грусти, ужаса и печали, от которых мы страдаем.

Посмотрите, какие чувства вызывал наш мир у Христа. «Иисус прослезился» (*Иоан. 11:35*). «И возрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, говорит [Иисус]...» (*Марка 3:5*). Иисус сказал: «Душа Моя скорбит смертельно» (*Марка 14:34*). «Иисус, когда увидел ее плачущую и пришедших с нею Иудеев плачущих, Сам восскорбел духом и возмутился» (*Иоан. 11:33*). «Он был презрен и умален пред людьми, муж скорбей и изведавший болезни» (*Исаии 53:3*).

Послание к евреям описывает сочувствие Господа человеческому роду: «Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших, но Который, подобно нам, искушен во всем, кроме греха» (*Евр. 4:15*). Иисус *сострадает* нам, а страдание при виде чьих-либо страданий может быть весьма сильным.

Печаль, боль, скорбь... — в этих чувствах нет чего-то неправильного или греховного. Когда мы так реагируем на пре-

вратности жизни, когда грустим при потере близких или огорчаемся, это отнюдь не означает, что мы проявляем недостаток веры и доверия. Ведь и Иисус испытывал подобные чувства в Своей жизни.

Сегодня мы на тысячи лет отделились от «дерева жизни» (*Быт. 2:9*). Наше естество деградировало. Мы уже «бракованный товар» и, вопреки теории эволюции, без Господа становимся только хуже.

Неудивительно, что грех отразился и на нашем эмоциональном состоянии. Очень часто не мы контролируем эмоции, а они нас. Это приводит к неправильным действиям, влекущим за собой еще большие печаль и скорбь. К счастью, так будет не всегда. Господь приготовил для нас нечто лучшее.

Уроки Субботней школы в этом квартале рассматривают человеческие чувства и эмоции и раскрывают библейские принципы их понимания и подчинения Божьему руководству. Мы поговорим о библейских персонажах, сосредоточившись на их эмоциональных реакциях на разные события жизни, а также зададим себе важный вопрос: чему мы можем научиться из их опыта и как он может помочь нам в нашей жизни?

Конечно, некоторые люди, особенно те, чьи эмоциональные проблемы вызваны физиологическими факторами (например, химическим дисбалансом), нуждаются в помощи профессионалов, но в любом случае мы должны помнить: Бог способен исцелить всякого человека.

Мы молимся, чтобы уроки этого квартала в контексте понимания наших чувств и эмоций помогли нам лучше познать Господа, явившего нам величайшее чувство и принцип — любовь. В конце концов, независимо от перемен в наших чувствах пусть каждый из нас научится радоваться этой любви, особенно в тяжелые минуты жизни, а затем посредством Божьей благодати являть эту любовь другим. Ибо в конечном итоге, несмотря на горести, «любовь никогда не перестает» (*1 Кор. 13:8*).

Доктор Джулиан Мелгоса является деканом факультета педагогики и психологии в Университете Вала Вала.

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Библейские тексты для исследования: 2 Цар. 13; Гал. 5:22; Колос. 3:12–14; Луки 19:41–44; Иоан. 16:20–24.

Памятный текст: *«Истинно, истинно говорю вам: вы восплачете и возрыдаете, а мир возрадуется; вы печальны будете, но печаль ваша в радость будет» (Иоан. 16:20).*

В разговорной речи и многих литературных произведениях часто взаимозаменяемо употребляют два термина: чувства и эмоции. Это не совсем оправданно. Хотя данные понятия и не противоречат друг другу, однако между ними есть существенная разница. Обычно эмоции носят ситуативный характер (то есть зависят от определенных обстоятельств данной ситуации), в основном бывают кратковременными, в них доминирует импульсивность. Чувства же отличаются от эмоций тем, что они значительно продолжительнее, непосредственно не зависят от ситуации (транситуативны), в них импульсивный фактор подчинен рефлексивному. Тем не менее противопоставлять чувства и эмоции не следует, поскольку они взаимно дополняют друг друга. Эмоции могут выступать при отсутствии чувств, но противоположная ситуация невозможна.

Чувства и эмоции — жизненно важная составляющая человеческой личности. Они могут быть сильным мотивом как для добрых, так и злых поступков. Наше эмоциональное состояние связано с такими понятиями, как счастье, грусть, страх, удовольствие.

Положительные чувства и эмоции приносят ощущение удовлетворения и благополучия, отрицательные — вызыва-

ют боль и страдания. Положительные способны улучшить наше душевное и физическое здоровье, а если долго испытывать негативные, можно столкнуться с проблемами поведения, сложностями в отношениях и даже болезнью. Таким образом, чувства и эмоции играют важную роль в нашем общем благополучии.

Бог желает, чтобы мы наслаждались положительными чувствами и эмоциями. Но из-за греха мы чаще видим неблагоприятный эффект отрицательного эмоционального опыта. Библейские герои также не были защищены от эмоциональных подъемов и спадов. Некоторым удалось взять их под контроль; другие, потеряв контроль, позволили отрицательным эмоциям и чувствам толкнуть их на неправильные действия.

Взаимосвязь между эмоциями, чувствами и поведением не всегда линейна или предсказуема. Иногда болезненные переживания могут заставить нас опуститься на колени в поисках Бога как главного источника помощи и поддержки. В других случаях проблемы могут заставить людей отказаться от веры.

Поэтому необходимо больше знать об эмоциях и чувствах и их влиянии на нашу жизнь.

Воскресенье

26 декабря

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Негативные эмоции, такие как ненависть, беспокойство, страх, негодование или ревность вызывают немедленную физиологическую реакцию: сильное сердцебиение, напряжение в мышцах, сухость во рту, холодный пот и другие физические проявления. Продолжительность этих симптомов ассоциируется с осложнениями в сердечно-сосудистой и пищеварительной системах.

И наоборот, положительные чувства, такие как сострадание, радость, довольство ассоциируются с ощущением благополучия, позитивным взглядом на жизнь, наилучшими отношениями с людьми и Богом. Даже в современной

психологии, чрезмерно сосредоточенной на всевозможных проблемах и негативных эмоциональных состояниях, развивается новая, широко признанная ветвь — так называемая позитивная психология, ориентированная на стимулирование положительных чувств и эмоций для достижения счастья и предотвращения психических заболеваний. Имеются даже свидетельства того, что определенные негативные чувства отрицательно отражаются на здоровье и продолжительности жизни человека. Положительный настрой, напротив, может содействовать укреплению здоровья и долголетию. Иными словами, чем позитивнее ваши чувства и эмоции, тем лучшим будет ваше самочувствие.

Прочитайте Гал. 5:22. Каким образом качества плода Духа могут изменить отношение человека к жизни?

Прочитайте Колос. 3:12–14. Какое положительное чувство Павел назвал самым выдающимся? Что означает в данном отрывке слово «облекитесь»? Какие произойдут изменения, если последовать этому совету Павла?

Хотя любовь — это принцип, она все же остается главным из чувств. Бог есть любовь, и в Своем плане для нас Он задумал, чтобы Его дети являли любовь к другим людям и принимали ее от других людей. Творец хочет, чтобы мы знали, что значит любить Бога и быть любимыми Им. Любовь несет с собой множество других положительных чувств и эмоций, которые делают нашу жизнь и поступки более благословенными.

Убедились ли вы на собственном опыте, что ваше эмоциональное состояние влияет на ваши действия? Почему важ-

но не принимать значимых решений в пылу как положительных, так и отрицательных эмоций?

Понедельник

27 декабря

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Прочитайте во 2 Цар. 13 историю, насыщенную горькими переживаниями. В ее центре находятся люди, причинившие друг другу большую физическую и душевную боль. Последствия их действий отразились не только на всей царской семье, но и на будущих поколениях.

С какими эмоциями ассоциируются следующие персонажи?

Амнон _____

Фамарь _____

Давид _____

Авессалом _____

«Любовь» Амнона к Фамари не была настоящей любовью. Это было сильное половое влечение, ибо как только Амнон достиг своей цели, он «возненавидел ее... величайшею ненавистию, так что ненависть, какую он возненавидел ее, была сильнее любви, какую имел к ней» (ст. 15). Опыт Амнона иллюстрирует эмоциональные крайности: с одной стороны неконтролируемую страсть, с другой — ненависть. Поведение, вызванное такими эмоциями, всегда необдуманно, оно ведет к серьезным последствиям. «Любовь» Амнона почти мгновенно превратилась в ненависть. Он презрел последнюю просьбу сестры и выгнал ее из своего дома.

Фамарь оказалась жертвой. Она отвергла домогательства Амнона, что сильно расстроило его. Она ухаживала за братом, подчиняясь повелению царя. А когда намерения Амнона стали ясны, она сделала все возможное, чтобы отговорить его и подчеркнуть губительные последствия столь безнравственного поступка. Но Амнон, преисполненный решимости исполнить задуманное, отказался прислушаться к здравому совету.

Как любая женщина в подобной ситуации, Фамарь, конечно, была разгневана, чувствовала себя униженной и использованной. Ее брат Авессалом, посоветовав ей молчать, не сильно облегчил ее страдания. Но он решил убить Амнона, чтобы отомстить за сестру. Кроме того, избавившись от Амнона, Авессалом увеличивал свои шансы взойти на трон Израиля. Давид, отец всех персонажей данной истории, был разгневан и опечален такими событиями.

Что вызывает в вас такие эмоции, как ненависть, грусть, страх, негодование или зависть? Как вы справляетесь с этими эмоциями? Что бы вы хотели изменить?

Вторник

28 декабря

ПРОЯВЛЕНИЕ ЧУВСТВ ИИСУСОМ

Часть 1

В текстах Марка 8:1-3 описана история о том, как жалость и сострадание к людям побудили Иисуса действовать и накормить множество народа. Никто, кроме Него, не подумал о физических нуждах людей, которые в течение трех дней почти ничего не ели. Иисус видел, что некоторые из них пришли издалека, и Он знал, что они ослабеют, если отправить их по домам без еды.

Какие еще дела совершал Иисус из сострадания? Марка 1:40, 41; 6:34. _____

К прокаженным часто относились с презрением. Ни одно другое заболевание не вызывало столько ужаса, жалости и отвращения, как проказа. Люди с симптомами этой болезни исключались из общественной жизни и были вынуждены существовать в специальных поселениях. Когда кто-то приближался к прокаженным, они обязаны были кричать: «Нечист! Нечист!», предупреждая людей держаться от них подальше, чтобы не заразиться. Поскольку Иисус сострадал этому человеку, Он мгновенно исцелил его, а затем отпустил, велел никому об этом не рассказывать. Но исцеленный человек не

мог молчать о таком удивительном проявлении любви и стал всем рассказывать о чуде.

Иисус сострадал людям не только тогда, когда они нуждались в удовлетворении своих потребностей в еде и питье, но и когда им нужно было водительство, опека, забота. Он знал их глубокую духовную нужду, поэтому учил их истинам Царства Божья.

Сострадание Иисуса также описано в тексте Марка 9:36. Здесь евангелист делает акцент на физических прикосновениях Иисуса. Он обнимал детей, являя им Свою симпатию и привязанность. Он прикасался к больным людям, даруя им Божественную исцеляющую силу.

В эпизоде, повествующем о разговоре с богатым юношей (Марка 10:21, 22), написано, что Иисус полюбил его, хотя юноша и не последовал указаниям Учителя.

Каким образом вы выражаете сочувствие? Одно дело испытывать сострадание (многие его испытывают), но совсем другое – выразить его конкретными действиями. Как словами и делами можно проявить сострадание к тем, кто испытывает боль?

Среда

29 декабря

ПРОЯВЛЕНИЕ ЧУВСТВ ИИСУСОМ

Часть 2

Прочитайте Луки 19:41–44. Что заставило Иисуса плакать об Иерусалиме? Без сомнения, Его печалило будущее Иерусалима, Он плакал о многочисленных жителях города, которые отвергли Его.

«Иисус, стоя на горе, смотрел на город, который любил и о котором заботился, и плакал, окруженный ликованием и славословием тысяч людей. Эти слезы были последней мольбой уже отвергнутых любви и сострадания» (Э. Уайт. Дух Пророчества, т. 3, с. 20).

Евангелисты описывают два случая, когда Иисус плакал. Люди обычно плачут о себе, но в этих двух случаях Иисус плакал от глубоких переживаний за других.

Какие мучительные чувства испытывал Иисус в описанных случаях: Матф. 26:37, 38; Марка 3:5; 8:12; Иоан. 11:32–38; Марка 11:15, 16? Чем были вызваны эти чувства? _____

Первые стихи Исаии 53 подтверждают, что Иисус был Мужем скорбей. Хотя Он пережил немало минут радости, но также испытывал и жестокую эмоциональную боль. Иисус страдал из-за того, что Его последователи не принимали и не понимали Его вести. Несмотря на изобилующую любовь Иисуса и Его чудеса, многие не понимали, что Он был Мессией. Также Иисус очень страдал, когда видел губительное влияние греха на человечество.

События, связанные со смертью Лазаря, также вызвали в Нем глубокую скорбь. Иоанн говорит, что «Иисус... *восскорбел* духом» (Иоан. 11:33). Этот глагол на греческом языке означает очень сильное эмоциональное беспокойство. Данное слово используется в Новом Завете пять раз, и четыре из них – для описания чувств Иисуса.

Эмоциональный опыт Иисуса помогает нам понять, насколько Он способен сочувствовать нашим эмоциональным переживаниям. Поразмышляйте над текстом: «Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших» (Евр. 4:15). Как этот текст может привести нас к более близким отношениям с Иисусом, особенно в минуты страданий?

БОЖЕСТВЕННЫЕ ОБЕТОВАНИЯ

Прочитайте Иоан. 16:20–24. Какое обетование Бог предлагает Своим детям во время их переживаний?

Этот отрывок дает великую надежду всем, кто переживает физическую или психологическую боль. На основании отрывка можно сделать несколько выводов:

Мирская радость иллюзорна. Порой нам кажется, что мир полон радости. Верующий смотрит вокруг, и жизнь кажется ему несправедливой. Грешные люди благоденствуют, тогда как многие верные Богу страдают от боли. Но Иисус уверяет нас, что так будет не всегда. Кроме того, внешность часто обманчива. По своей природе мы склонны ошибочно считать, что другие счастливее и успешнее, чем мы.

Горе, грусть и тоска обратятся в радость. Это центральная мысль в обетовании Иисуса. Верующие должны лелеять мысль, что грусть не просто пройдет, но уступит место радости.

Прошлая боль будет забыта. Болезненные воспоминания часто приносят немало отрицательных эмоций. Многие психотерапевты прилагают огромные усилия, чтобы минимизировать влияние прошлого на сегодняшнюю жизнь своих клиентов. Иисус заверяет нас: как женщина, родив ребенка, забывает о боли при взгляде на младенца, так и Его последователи однажды забудут о прошлой боли.

Никто не отнимет нашу радость. Радость, предлагаемую нам Иисусом, мы не в силах сейчас полностью понять. Иисус дарует нам совершенную, непрекращающуюся радость, которую ни один враг не сможет отнять у спасенных.

Каким образом вы можете полагаться на обетование Иисуса, что ваши горести превратятся в радость? Как это обетование помогает вам переживать жизненные

неурядицы? Постарайтесь с помощью этого обетования поддержать тех, кто переживает какое-то горе.

Пятница

31 декабря

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Проницательным взглядом Иисус окинул оскверненный двор храма. И все увидели Его. Священник и старейшина, фарисей и язычник с удивлением и трепетом смотрели на Него, стоящего перед ними в величии Царя Небесного. Божественность просияла сквозь человеческую природу, наделив Христа достоинством и славой, которых Он никогда прежде не проявлял. Люди, стоявшие к Нему ближе других, отпрянули от Него, насколько им позволила толпа. Спаситель стоял окруженный немногими из Своих учеников. Смолкли все звуки. Глубокая тишина казалась невыносимой. Христос начал говорить с такой силой, что все дрогнули, как от порыва бури. „Написано, – сказал Он, – «дом Мой домом молитвы наречется»; а вы сделали его вертепом разбойников”. Его голос, подобно трубе, звучал по всему храму. Его лицо, выражающее негодование, было как „огонь поядающий”. Властно Он повелел: „Возьмите это отсюда”.

Три года назад служители храма были пристыжены тем, что обратились в бегство по повелению Иисуса. И с тех пор они не переставали удивляться, как могли утрашиться и безропотно подчиниться этому простому Человеку. Им казалось, что их постыдная покорность больше не проявится. Но в этот раз страх был еще сильнее и еще поспешнее они выполнили Его повеление. Никто и не посмел выяснять, имел ли Он право повелевать. Священники и торговцы бежали, гоня перед собою скот» (Э. Уайт. Желание веков, с. 590–592).

Вопросы для обсуждения:

1. Подумайте о чувствах Иисуса при виде оскверненного храма. Как приведенная выше цитата показывает,

что правильно сориентированные чувства могут быть источником добра?

2. Как отрицательные эмоции могут сочетаться с положительными? Подумайте об опыте женщин, пришедших к могиле Иисуса и покинувших ее «со страхом и радостью» (Матф. 28:8).
3. Евреи празднуют Пурим в память о том времени, когда «превратилась у них печаль в радость и сетование – в день праздничный» (Есф. 9:22). Обсудите в классе, как не забыть многочисленных случаев, когда наша печаль превращалась в радость. Поделитесь с классом подобными опытами.
4. Как можно научиться полагаться на Божьи обетования, даже если сейчас они кажутся далекими и недоступными?

БОЖЕСТВЕННОЕ УТЕШЕНИЕ ДЛЯ ОБЕСПОКОЕННЫХ ЛЮДЕЙ

Библейские тексты для исследования: Быт. 3:6–10; 15:1–3; Иоан. 14:1, 2; Матф. 6:25–34; 18:13; Филп. 4:11, 12.

Памятный текст: *«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петра 5:7).*

В Священном Писании есть множество стихов, в которых встречаются слова *боящийся, встревожен, обеспокоен, взволнован, испуган, в ужасе*. Люди о многом волнуются и много боятся, но другие тексты Библии передают Божественные слова утешения тем, кто испуган или обеспокоен. Слова «не бойтесь» проходят сильным и настойчивым лейтмотивом сквозь все Писание.

С тех пор как на Земле появился грех, страх и волнение стали частью жизни человека. Беспокойство и страх о том, что *может* случиться, — одни из самых опасных эмоций для психического и физического здоровья.

Средневековая легенда повествует: однажды ночью некий путник по дороге в Лондон встретил Страх и Чуму, которые планировали убить в этом городе 10000 человек. Путник спросил Чуму, она ли убьет всех этих людей. «О нет, — ответила Чума, — я убью лишь несколько сотен. Мой друг Страх убьет остальных».

Урок этой недели рассказывает о том, как посредством Божественной силы мы можем преодолевать страх и беспокойство. Доверие Богу и удовлетворенность — ключевые факторы, позволяющие с уверенностью смотреть в будущее.

ПЕРВЫЙ СТРАХ

Прочитайте отрывок Быт. 3:6–10. Сложно представить себе, что чувствовали Адам и Ева, когда впервые испугались, потому что никто из нас не помнит, что пережили мы, впервые ощутив страх.

Ученые подтверждают, что младенцы с самого раннего возраста сталкиваются с определенными страхами — они боятся остаться голодными, пугаются резких громких звуков. Подростки также переживают различные страхи: боятся животных, темноты, одиночества, неприятностей в школе. Их мучает страх потерять родителей, не вырасти, быть отвергнутыми сверстниками. Взрослые также испытывают известные всем страхи, связанные с конкретными жизненными обстоятельствами: боязнь не найти подходящего спутника жизни, хорошую работу, страх перед террористическими атаками, хроническими и смертельными заболеваниями, страх быть убитым или умереть и т. д.

Эллен Уайт пишет, что после того как Адам съел запретный плод, «мысль о совершенном преступлении наполнила его душу ужасом», и мягкий климат Едема для виновной пары «стал холодным и неприветливым. Любовь и мир, наполнявшие прежде их сердца, сменились сознанием греха, страхом перед будущим, душевной пустотой» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 57).

Подумайте над приведенными обетованиями, с помощью которых можно победить страх и беспокойство. О чем говорит каждое обетование?

Псал. 22:4 _____

Прит. 1:33 _____

Аггея 2:5 _____

1 Петра 3:14 _____

1 Иоан. 4:18, 19 _____

Страх и беспокойство встречаются очень часто. Они разрушительны и болезненны. Общие симптомы беспокойства включают в себя мрачные предчувствия, волнение, бессонницу, дрожь, напряжение, головную боль, усталость, головокружение, усиленное сердцебиение, одышку, потливость, проблемы с концентрацией внимания, подозрительность. Все это также может сопровождаться приступами паники. Бог заинтересован в том, чтобы освободить нас от таких нежелательных переживаний. Он призывает нас доверять Ему.

Чего вы боитесь и почему? Насколько обоснован ваш страх? Какие практические шаги вы можете предпринять, чтобы либо избавиться от причины страха, либо победить сам страх?

Понедельник

3 января

НЕ БОЙТЕСЬ

Прочитайте Быт. 15:1–3. Что было причиной страха Авраама? Какие веские основания для беспокойства он имел? _____

Бог призвал Авраама и обещал дать ему многочисленное потомство. Но годы шли, а наследника все не было. Авраам много думал об этой проблеме, и она стала главной причиной его беспокойства. Стихи 2 и 3 раскрывают суть страха Авраама: «Ты не дал мне потомства, и вот, домочадец мой наследник мой». Эти слова отображают стремление каждого человека — желание сохранить себя в потомках, иметь нечто, что сохранит наше влияние даже после нашей смерти.

Ответом Бога на беспокойство Авраама были слова: «Не бойся, Аврам; Я твой щит; награда твоя весьма велика» (*Быт. 15:1*). Наша настоящая и будущая жизнь, а также наша вечная участь находятся в руках Небесного Отца. Он знает, что одной из самых больших нужд человека является свобода от беспокойства, и Он желает, чтобы мы были спокойны в настоящем и уверены в будущем.

Прочитайте приведенные тексты. В каких обстоятельствах звучали успокаивающие слова Бога: «Не бойся»?

Втор. 31:8 _____

2 Пар. 20:17 _____

Луки 21:9 _____

Иоан. 14:27 _____

Беспокойство появляется из-за неопределенности в каких-то вопросах и причиняет страдания. Неопределенность может касаться ближайшего или отдаленного будущего, однако вовсе не обязательно, что ожидаемые нами события действительно произойдут. В настоящее время они существуют только в нашем воображении. Но симптомы беспокойства, как эмоциональные, так и физические, вполне реальны и причиняют боль. Неудивительно, что Господь хочет освободить нас от них.

Как наилучшим образом применить слова Господа: «Не бойся» к любой ситуации? Что необходимо делать, дабы всегда помнить: Бог сильнее любой нашей проблемы, а Его любовь к нам больше, чем наш страх?

Вторник

4 января

ДОВЕРИЕ ПРОТИВ БЕСПОКОЙСТВА

С какими утешительными словами Иисус обратился к Своим ученикам? Иоан. 14:1, 2. Какие события предшествовали этому? К чему Господь направлял мысли учеников?

Эти ободряющие слова призывают к доверию — доверию Отцу, доверию Иисусу, ибо оно может освободить измученное сердце от беспокойства за будущее. Иисус привлекает внимание учеников к Царству, которое Он для них готовит. Иными словами, не важно, что с вами происходит здесь, не важно, насколько все плохо, — вас ожидает совершенно иная

реальность. «Веруйте в Бога, и в Меня веруйте», — так Иисус сказал ученикам тогда и говорит сейчас нам.

Иногда на индивидуальных занятиях с психологом клиенты обыгрывают жизненные ситуации, чтобы повысить самооценку и развить уверенность в своих силах. Они учатся контролировать мысли в ситуациях, которые могут их беспокоить, фокусируясь на безопасных темах. Их также учат дыхательным и расслабляющим техникам, которые можно использовать в критических ситуациях.

Хотя такие стратегии имеют относительно высокий уровень успеха, они нацелены на доверие себе. А это не дает полноценного результата, поскольку доверять самим себе — слишком ненадежное основание. Мы должны научиться доверять Богу.

К какому выводу пришел Давид, сравнив доверие Богу с доверием человеку? Псал. 117:8, 9.

Люди непостоянны и зависимы от настроения, но Бог и Его обетования неизменны. Император Сигизмунд обещал чешскому реформатору Яну Гусу обеспечить безопасность в пути и предоставить убежище во время Констанцского собора. Но он нарушил свое обещание, и Гуса предали мученической смерти. В другом случае король Карл I послал своему советнику Томасу Вентворту документ, гласящий: «Даю вам слово короля, что вы не потеряете жизнь, честь и состояние». Но вскоре этот же правитель подписал указ о казни Вентворта.

О чем Иисус говорит нам в Матф. 18:3?

Первая задача ребенка — научиться доверять матери или другой личности, заботящейся о нем. Когда это достигнуто, малыш уже спокойно и уверенно относится к окружающему миру и своему будущему. Это начало доверия личности.

Иисус просит нас относиться к Нему так же, как ребенок относится к своей матери. Мы можем позволить Его нежной заботе успокоить нас. Но для этого мы должны сделать осознанный выбор.

Припомните, как Бог отвечал на ваши молитвы или подсказывал вам наилучшее решение. Как подобные опыты могут помочь вам утвердиться в доверии к вашему Небесному Отцу в любой сложной ситуации или во время беспокойства?

Среда

5 января

ПТИЦЫ И ЛИЛИИ

Прочитайте Матф. 6:25–34. Помимо совета Иисуса не волноваться, какие еще уроки мы можем извлечь из данного отрывка Нагорной проповеди?

Такими удивительными словами Иисус учит нас нескольким принципам, которые, если серьезно им следовать, могут защитить верующего от многих страданий.

Не заботьтесь о завтрашнем дне (ст. 34). Из-за лихорадочного планирования мы можем потерять из виду самое важное. Ежедневная рутина может отвлечь нас от самого важного и нужного. Бог дал нам жизнь, Он сотворил наши тела. Если Он обладает силой сделать это, то разве не предоставит пищу для Своих творений? Разве не даст нам необходимой одежды?

Черпайте вдохновение из простых природных явлений (ст. 26, 28–30). Птицы и цветы — одни из самых распространенных в природе творений. Иисус противопоставляет их жизнь невероятно сложной жизни людей. Птицы не беспокоятся о завтрашнем дне, а лилии не стремятся одеваться по последнему пisku моды, тем не менее у них есть все необходимое.

«Если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, не сделает ли Он большее для вас, малoverы» (ст. 30, др. перевод).

Беспокойство бессмысленно и бесполезно (ст. 27). Изучение проблемы и поиск возможных решений может быть продуктивным, но беспокойство ради беспокойства не решает проблему, наоборот, увеличивает ее отрицательное влияние.

Определите приоритеты (ст. 33). Часто христиане могут попасть в водоворот забот о материальном, а также другие вопросы могут отвлечь их от того, что действительно важно в жизни. Поэтому Иисус напоминает: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам».

Уинстон Черчилль сказал: «Я помню историю старика, который на смертном одре сказал, что в жизни он много беспокоился о том, что так и не случилось».

Проанализируйте, что вас волнует, а затем склоните колени и попросите Бога решить все ваши проблемы. Какие проблемы вы можете решить сами? Какие вопросы вне вашего контроля? Сделайте все возможное, чтобы с помощью Бога решить те проблемы, которые можете, а затем попросите Его помочь вам научиться доверять Ему в остальных вопросах.

Четверг

6 января

ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ

Прочитайте Матф. 6:34. О чем Иисус говорит здесь? Как можно научиться поступать согласно Его совету? Почему это так важно?

Применение на практике совета, изложенного в Матф. 6:34, принесло бы современным людям невероятное облегчение. Иисус не призывает нас игнорировать планирование или

быть беззаботными. Он просто советует нам не беспокоиться о том, что *может* случиться, не предполагать, как обычно, «а вдруг»: «А вдруг я заболею?», «А вдруг потеряю работу?», «А вдруг попаду в аварию?», «А вдруг мой ребенок умрет?», «А вдруг на меня кто-то нападет?»

В следующем списке перечислены обычные страхи обычного человека. Тревожась, человек распределяет свое внимание следующим образом:

- пятьдесят процентов на то, что никогда не произойдет;
- двадцать пять процентов на события прошлого, которые нельзя изменить;
- десять процентов на неподтвержденную критику от других людей;
- десять процентов на здоровье (по большей части надуманно);
- пять процентов на реальные проблемы, с которыми столкнется.

Чему мы можем научиться из опыта Павла? Филп. 4:11, 12. _____

Чтобы, согласно совету Иисуса, жить одним днем, нужно иметь противоядие от беспокойства – удовлетворенность тем, что есть. Довольство – не врожденное отношение к жизни, а приобретенная черта. Павел говорит, что «научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке» (*ст. 12*). Сегодня мы сталкиваемся с множеством проблем, поэтому необходимо развить в себе чувство удовлетворенности тем, что мы имеем в настоящий момент, и не беспокоиться о том, что может случиться завтра.

Иисус сказал: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам: не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Иоан. 14:27). Какие практические благословения вы можете получить, уповая на это обетование Иисуса? Обсудите свой ответ в классе Субботней школы. Чему вы можете научиться друг у друга?

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Беспокойство не созидает, а убивает. Единственный способ избежать беспокойства – вручить все скорби Христу. Не будем сосредотачиваться на темной стороне. Будем лелеять бодрость духа (Э. Уайт. Разум, характер, личность, с. 466).

«Если бы мы приучили нашу душу иметь больше веры, больше любви, больше терпения, больше полного доверия нашему Небесному Отцу, то испытывали бы больше мира и счастья, переживая конфликты этой жизни. Господу не угодно, чтобы мы тревожились и вырывались из рук Иисуса. Он – единственный источник всякой милости, осуществление всех обетований и всех благословений... Наше странствование действительно было бы одиноким, если бы не Иисус. „Не оставлю вас сиротами” (Иоан. 14:18), – говорит Он нам. Будем же лелеять Его слова, верить Его обетованиям, повторять их днем, размышлять о них ночью и будем счастливыми» (там же, с. 468).

Вопросы для обсуждения:

Обсудите в классе свой ответ на последний вопрос урока за четверг.

1. Некоторые люди, не имея реальных причин для беспокойства, боятся страданий и смерти; другие действительно страдают от изнурительной или смертельной болезни. Третьи, возможно, на самом деле сталкиваются с опасными для жизни ситуациями. Как можно успокоить людей в таких ситуациях?
2. Получив известие о приближении Исава с 400 людьми, Иаков «очень испугался и смутился» (Быт. 32:7). Братья Иосифа «смутились», когда Иосиф открыл им, кем был на самом деле. Обсудите приемлемые способы справиться со страхами, вызванными нашими собственными проступками. Нужно ли как-то иначе (по сравнению

с надуманными или реальными страхами) относиться к страхам, которые мы сами вызвали своими неправильными действиями? Если да, то в чем разница?

3. Иов говорит: «Ибо ужасное, чего я ужасался, то и постигло меня; и чего я боялся, то и пришло ко мне» (Иова 3:25). Могут ли наши страхи стать реальностью из-за того, что мы сами накликали их? Иными словами, может ли постоянное беспокойство о каких-то событиях, на самом деле вызвать эти события? Обсудите свой ответ.
4. Подумайте обо всем, что вызывало у вас беспокойство, но так никогда и не произошло. Какие уроки вы можете извлечь из этих опытов, которые должны помочь вам меньше беспокоиться о будущем?

СТРЕСС

Библейские тексты для исследования: 3 Цар. 17:2–4, 15, 16; 19:1, 2; Марка 6:31–34; Гал. 6:2; Иоан. 15:13.

Памятный текст: *«Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Матф. 11:28).*

Стрессы затрагивают каждого. Проблемы на работе, кризисы в семье, чувство вины, неуверенность в завтрашнем дне, неудовлетворенность прошлым — все эти переживания тяжелы сами по себе, а вместе с мелкими неурядицами жизни они оказывают сильное давление на людей, влияют на их физическое и умственное здоровье. Исследователи Томас Холмс и Ричард Раэ разработали шкалу стрессов, в которой перечислены различные события и соответствующий им уровень стресса. Например, смерть супруга оценивается в 100 баллов, болезнь или травма — в 53 балла, смена места жительства — в 20 баллов и т. д. У человека, набравшего в одно и то же время 200 и более баллов, есть пятидесятипроцентная вероятность серьезно заболеть. Набравший 300 баллов уже пребывает в серьезнейшем кризисе. Умеренный уровень стресса может повысить работоспособность человека, но чрезмерный стресс становится угрозой для здоровья.

В Своих наставлениях и посредством личного примера Иисус открывает, что поиск Бога в тихое время и в тихом месте — наилучшее лекарство от жизненных стрессов (*Марка 6:31*). Если мы позволим Господу, Он поможет нам справиться со стрессом, который является неизбежной составляющей земной жизни.

НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ОПЫТЫ

Как Бог помог Илию выжить во время долгой засухи в Израиле? 3 Цар. 17:2–6, 15, 16.

Во время затянувшегося голода Илию особенно чувствовал близость Господа и свою зависимость от Бога, Который так заботился о нем. Сначала вороны (обычно не очень приятные птицы) кормили его дважды в день. Это было чудо! Затем он видел, как не истощались скудные запасы масла и муки, — их хватило, чтобы ежедневно кормить трех человек в течение двух лет. Сколько еще нужно свидетельств Божьей заботы?

Эллен Уайт усматривала в этой истории обетование для верных Богу людей, живущих в последнее время: «Я видела, что в это время хлеб и вода у нас не иссякнут и мы ни в чем не будем иметь нужды, ибо Бог силен приготовить для нас стол даже в пустыне. Если будет нужно, Он пошлет воронов, чтобы накормить нас, как Он сделал это для Илию, или напитает нас манной небесной, как израильтян» (Ранние произведения, с. 56).

Какие еще опыты пережил Илия и какие уроки мы можем извлечь из них? 3 Цар. 17:17–22; 18:23–39, 45.

Бог использовал Илию, чтобы воскресить сына вдовы. Какое испытание веры и какое доказательство торжества Бога над смертью! Затем последовало испытание на горе Кармил, ставшее неоспоримым ярким свидетельством Божьей силы. И, наконец, сильный дождь после трехлетней засухи стал еще одним проявлением вовлеченности Бога в дела людей. Жизнь Илию была полна прямого Божественного вме-

шатательства. Трудно представить, как после всего этого можно не доверять Богу. Однако вскоре у Илии остро проявились симптомы разочарования и уныния.

Из этой истории можно извлечь важный урок. Независимо от чудес, произошедших в нашей жизни, мы всегда будем сталкиваться с проблемами. Никто, даже великий пророк Илия, не может избежать жизненных коллизий.

Могут ли успех и достижения привести к стрессу? Много волнительных событий (даже положительных) могут сильно увеличить нагрузку на вас. В то же время, почему не следует в хорошие времена нам слишком поддаваться чувству самоуспокоения?

Понедельник

10 января

ГОРЬКИЕ СОБЫТИЯ

Кроме эмоционального напряжения на горе Кармил, с чем еще столкнулся Илия? 3 Цар. 19:1, 2.

С самого начала правления Ахава нечестивая царица твердо держалась мнения, что ее муж должен «служить Ваалу и поклоняться ему» (3 Цар. 16:31). В результате весь Израиль был вовлечен в идолопоклонство. Иезавель стремилась восстановить поклонение Астарте — одну из самых ужасных и низких форм хананейского идолопоклонства. Теперь же со смертью всех жрецов ее планы были разрушены. Иезавель была в ярости.

Как Илия отреагировал на послание от Иезавели? 3Цар. 19:3, 4.

Как мог этот человек Божий, увидев множество удивительных чудес, впасть в такое отчаяние? Как он дошел до того, что просил Господа взять его жизнь? Ведь он был свидетелем и даже участником таких невероятных чудес!

«Обратная реакция, которая часто приходит на смену возвышенной вере и выдающемуся успеху, повергла Илию в смятение. Он вознесся до вершины Фасги, чтобы в своей вере и чувствах быть низринутым до самой низкой долины. Но неусыпное око Божье наблюдало за Его рабом. Когда Илия чувствовал, что сердце его разбито, когда ему казалось, что он оставлен Богом и людьми, Господь любил его не меньше, чем тогда, когда в ответ на его молитву огонь нисшел с неба, осветив гору Кармил» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 3, с. 290).

«Так сатана пользовался слабостью человеческой, и поныне он действует подобным образом. Когда над нами сгущаются тучи, когда мы оказываемся в затруднительных обстоятельствах, когда нас постигает несчастье или бедность, сатана тут как тут со своими искушениями и нападками. Он использует наши слабые стороны. Он старается поколебать наше доверие к Богу, Который допускает такое положение вещей» (Э. Уайт. Желание веков, с. 120).

Как часто и вы поступали подобным образом: забывали, каким невероятным образом Господь действовал ради вас в прошлом? Почему так важно, особенно в минуты отчаяния и стресса, помнить о том, как Бог действовал в вашей жизни в прошлом? Почему мы с такой легкостью забываем, что Господь сделал для нас? Как прославление Бога и поклонение Ему могут помочь нам пережить тяжелые времена?

Вторник

11 января

БОЖЕСТВЕННОЕ ЛЕКАРСТВО

Прочитайте 3 Цар. 19:5–9. Какое простое лекарство было предложено Илию в стрессовой ситуации? Какой урок мы можем извлечь из этого? Какое положительное или отрицательное влияние оказывает деятельность человека на его состояние?

Спать. Есть. Снова спать. Снова есть. А затем приступить к интенсивным физическим нагрузкам – сорок дней и сорок ночей пешком от горы Кармил до горы Хорив. Интересно, что и в наше время для борьбы с психологическим стрессом часто назначают сон, здоровую пищу и физические нагрузки.

Традиционный метод лечения психологических расстройств называется планированием действий. Он заключается в составлении жесткого графика, включающего в себя полезные и приятные занятия, который заставил бы человека в депрессии самоорганизоваться, спланировать что-либо и реализовать этот план. Такой режим помогает человеку заполнить время положительными действиями и избежать жалости к себе. В график часто включают и физические упражнения, поскольку они способствуют выработке эндорфинов, естественных химических соединений, которые, подобно морфину, улучшают настроение и хотя бы на время облегчают депрессивное состояние.

Следуя Божественным указаниям, Илия предпринял шаги, восстановившие его нормальное психологическое состояние. Как и Илия, мы должны быть открыты для Божьего руководства. Сев под можжевельным кустом, пророк начал молиться. Да, его молитва была исполнена отчаяния (он просил Бога забрать его жизнь), но все же это была молитва, желание довериться Богу.

Через некоторое время Илия преодолел свое ужасное уныние и Бог вновь смог использовать его (см. *3 Цар. 19:15, 16; 4 Цар. 2:7–11*). Прежде чем вознестись на Небо, пророк получил великое преимущество назначить своего преемника и увидеть, как расступаются воды Иордана, позволяя ему и Елисею пересечь реку посуху.

Бог взял Илию на Небо живым, ему не пришлось умирать. Довольно неожиданный конец земной жизни человека, который просил себе смерти!

Чего мы лишаемся, если обращаемся к Богу только в минуты уныния и отчаяния? Сравните преимущества

жизни с постоянной молитвой и жизни с молитвой только в случаях крайней необходимости. Как можно научиться каждый день жить с молитвой?

Среда

12 января

АНТИСТРЕССОВЫЕ МЕТОДЫ ИИСУСА

Во время расцвета сотовых телефонов, в середине 1990-х, один из адвентистских служителей сказал: «У меня никогда его не будет! Посещая церковь и слушая проблемы людей, я сильно устаю и печалюсь. Но, возвращаясь в машину, я нахожу убежище. Если бы у меня был сотовый телефон, я не смог бы отдохнуть даже в машине». Вряд ли этому служителю удастся скрыться от проблем в своей машине, но стоит отметить, что каждому последователю Христа время от времени необходимо тихое укромное место, чтобы обрести покой, помолиться Богу и послушать Его через Писание.

Прочитайте Марка 6:31. Какие уроки мы можем извлечь из этого стиха? Как часто вы поступаете подобным образом?

Эллен Уайт писала об Иисусе: «Он был счастлив, когда оказывался наедине с природой и с Богом. Всякий раз, когда выдавалось свободное от работы время, Он отправлялся на лоно природы, чтобы там в зеленых долинах, на склоне горы или в лесу поразмышлять, побеседовать с Богом. Раннее утро часто заставало Его в каком-либо уединенном месте, где Он размышлял, изучал Писания или молился. После этого Он возвращался домой, чтобы выполнять Свой долг и служить примером терпеливого труда» (Э. Уайт. Желание веков, с. 90).

Где еще Иисус находил отдых и понимание? Матф. 21:17; Марка 11:11.

Люди могут быть источником либо уныния, либо поддержки. Общение с искренними друзьями приносило в жизнь Иисуса мир, отдохновение и любовь. Он нашел это в доме Лазаря, Марфы и Марии. «Он испытывал сильное чувство привязанности к семье из Вифании... Часто устав и истосковавшись по дружескому общению, Он с радостью приходил в этот мирный дом... Наш Спаситель ценил покой домашнего очага и равнодушных слушателей. Он жаждал человеческой чуткости, деликатности и любви» (Э. Уайт. Желание веков, с. 524).

Как мы можем применить в своей жизни методы Иисуса в борьбе со стрессом? Что бы вы посоветовали городскому жителю, которому приходится несколько часов добираться до природы? Или человеку, живущему в большой семье, где под одной крышей собирается много людей? К кому бы из друзей или родных вы пошли, если бы почувствовали себя растерянным и нуждались в эмоциональной поддержке?

Четверг

13 января

ПРИНОСИТЬ ЛЮДЯМ УСПОКОЕНИЕ

Свидетельствуя об Иисусе, что вспомнил Петр в поведении своего Учителя? Деян. 10:38.

Иисус был абсолютно бескорыстен. Все Свои силы Он направлял на служение другим, успокаивая их добрыми словами и исцеляющей силой. Иисус никогда не использовал Божественную силу на благо Себе. Это настолько впечатлило Петра, что он сказал об Иисусе: «Он ходил, благодворя и исцеляя всех, обладаемых диаволом».

В большинстве случаев стресс, связанный с работой, отношениями, деньгами и т. д., эгоцентричен. Сосредоточиться на других, а не на себе – хороший способ снять напряжение. Люди, занятые добровольной работой, обществен-

ными проектами, благотворительностью, ощущают более сильное чувство благополучия и удовлетворения, чем те, кто этим не занимается.

Прочитайте Гал. 6:2; Филп. 2:4; Иоан. 15:13. Какая весть звучит в этих стихах? _____

Джон Рокфеллер (1839–1937 гг.) показал отличный пример того, как можно пережить стресс, переключив внимание с себя на других. К 1879 году его компании Standard Oil принадлежало 90% нефтеперерабатывающей отрасли США. К 50 годам Рокфеллер был самым богатым жителем Земли. Но в 1891 году у него был нервный срыв, который едва не стоил ему жизни. Однако уже через несколько месяцев он оправился от болезни.

Как? Помимо простой диеты, отдыха и физических упражнений, он решил отказаться от своего состояния, и остаток жизни был филантропом. В начале XX века его личное состояние оценивалось в 900 миллионов долларов, а во втором десятилетии из его миллионов осталось лишь 26. Благотворительная деятельность Рокфеллера принесла много добра. А сам он продлил свою жизнь почти на 50 лет, прожив в благополучии до 97 лет.

Поделитесь, какие благословения получили вы, служа другим людям. Почему бы вам не сконцентрироваться на том, чтобы делать больше в этом направлении?

Пятница

14 января

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Бесконечно усталый, он [Илия] присел отдохнуть под можжевеловым кустом. Сидя там, он просил себе смерти... Чувствуя себя беглецом, находясь вдали от человеческого жилья, истерзанный жесточайшим разочарованием, он больше не хотел встречаться с людьми... В жизни каждого из нас бывает время мучительного отчаяния и полного разочарования; при-

ходят такие дни, когда страдания становятся уделом нашей жизни, когда волнения разрывают душу и смерть становится желанной избавительницей. Как трудно тогда верить, что Бог по-прежнему остается добрым благодетелем Своих земных детей. Многие перестают уповать на Бога в подобное время, впадают в рабство сомнений, и цепи неверия сковывают их. Если бы только мы могли в этот момент постичь план Божьего провидения, мы увидели бы ангелов, пытающихся спасти нас от самих себя, делающих все возможное, чтобы укрепить наши ноги на основании, которое тверже, нежели вековые горы, и тогда новый прилив жизненных сил и веры охватил бы все наше существо» (Э. Уайт. Пророки и цари, с. 162).

Вопросы для обсуждения:

1. Были ли у вас времена, когда вы ясно видели действующую в вашей жизни руку Божью и ваша вера была сильна? Как часто после этого вы опускали руки, а ваше сердце наполнялось сомнениями относительно Божьего водительства? Чему такие опыты научили вас и как они могут помочь тем, кто сталкивается с подобными проблемами?
2. Почему помощь другим улучшает наше самочувствие? В то же время, почему так сложно отдать себя другим? Как мы можем научиться с большей охотой «умирать для себя», чтобы лучше служить нуждам окружающих?
3. Подумайте о своих привычках. Что вы едите и пьете? Какие упражнения делаете? Как отдыхаете? Что вы можете изменить, дабы улучшить свое эмоциональное и физическое здоровье? Хотя в некоторых случаях людям необходима профессиональная консультация для решения психологических проблем, зачастую изменение образа жизни может сильно повлиять на мировосприятие.
4. Есть ли у вас «свободное» время? Как вы им распорядитесь? Как можно эффективнее использовать это время, чтобы улучшить отношения с Богом?

ОТНОШЕНИЯ

Библейские тексты для исследования: 1 Цар. 25; Ефес. 4:1–3; 1 Петра 3:9–12; Луки 17:3, 4; 23:34; Иак. 5:16.

Памятный текст: *«Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними; ибо в этом закон и пророки» (Матф. 7:12).*

Один опытный евангелист в качестве вводных занятий к евангельским встречам проводил в разных городах семинары по управлению стрессом. В начале семинара он просил слушателей перечислить четыре-пять вещей, вызывающих у них наибольшее беспокойство. Его помощники группировали ответы в общие категории: здоровье, деньги, работа, отношения и т. д. Еще до того, как были подсчитаны результаты, один из слушателей заметил, что у евангелиста уже подобран набор слайдов, в которых именно «отношения» названы главным источником стресса. Отвечая на вопрос слушателя, пастор объяснил, что результаты опроса всегда были одинаковыми: плохие взаимоотношения чаще всего были названы главной причиной стресса.

Проблемы с супругами, детьми, начальством, коллегами, соседями, друзьями или недругами являются основной причиной стресса. С другой стороны, положительные отношения – сильный источник удовлетворенности. Это справедливо в любой стране и культуре. Окружающие люди могут содействовать нашему счастью или несчастью.

Поэтому данный урок мы посвятим обсуждению важной темы взаимоотношений и библейских принципов взаимоотношений.

БУДЬТЕ СМИРЕННЫМИ И КРОТКИМИ

Прочитайте Ефес. 4:1–3. Как вы думаете, почему Павел связывает смиренномудрие, кротость и долготерпение с хорошими отношениями и единством? Вспомните примеры из собственного опыта, когда названные качества положительно отразились на ваших взаимоотношениях. _____

Прочитайте 1 Цар. 25. Почему действия Авигеи и Давида являются примером правильного поведения в сложных ситуациях? _____

История Давида, Навала и Авигеи является отличным примером успешного социального взаимодействия. Результаты зависят от того, какую роль люди на себя принимают – вышестоящего, равноправного партнера или смиренного друга и помощника.

Давид послал своих людей к Навалу с просьбой дать им пищи, ведь они защищали людей и имущество этого богатого человека (см. 1 Цар. 25:7, 8). Библия говорит, что Навал был жестоким и злым человеком. Эти слова можно перевести как *неприветливый, скупой, грубый, резкий, бесчестный, скаредный, невежественный*. Все эти качества он проявил при встрече с посланниками Давида.

Обратите внимание на первоначальные намерения Давида. Хотя он располагал военной силой, его просьба исполнена благожелательности и смирения, он желает Навалу и его семье долголетия и здоровья, называя себя «сын твой Давид» (ст. 8).

В Библии сказано, что Авигея была умна и красива. Обратите внимание на ее поведение: она передала Давиду большое количество продуктов; она хотела успокоить Давида, прекло-

нилась перед ним, называла себя «твоя раба», а его — «мой господин», и молила о прощении. Она также напомнила Давиду: как Божий человек, он должен избегать кровопролития.

Результатом тактичных смиренных действий Авигеи стало полное изменение намерений Давида. Он прославил Господа за то, что Он послал эту мудрую женщину, и похвалил ее за хороший совет. Такое эффективное взаимодействие, преисполненное Божьей благодати и смирения, спасло жизни многих невинных людей. Что же касается Навала, Давиду не пришлось проливать его кровь, ибо тот пал жертвой собственного страха — он умер, возможно, от сердечного приступа.

Легко проявлять доброту к тому, кто нам нравится. А как быть с теми, кто нам не нравится? Подумайте о людях, с которыми вам трудно соглашаться. Как они отреагируют, если вы проявите смирение и кротость по отношению к ним? С помощью Божьей благодати попробуйте сделать это (помня, что и вы не всегда являетесь самым приятным и милым человеком).

Понедельник

17 января

НА ЗЛО ОТВЕЧАЙТЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕМ

Каков истинный смысл текстов 1 Петра 3:8–12? Каким образом вы можете применить эти принципы в своей жизни? _____

Иисус провозгласил великий принцип: «Ударившему тебя по щеке подставь и другую» (*Луки 6:29*). Как тогда, так и теперь во многих культурах это было революционное учение. К сожалению, даже христиане редко отвечают добром на зло. Но Иисус наставляет: «Научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем» (*Матф. 11:29*).

Молодая семья, в которой были маленькие дети, не могла найти общий язык с соседями. Несколько раз эти люди

в неприятной форме выражали родителям свое возмущение, что у тех во дворе установлена игровая площадка и что дети шумят, играя на ней. Они были недовольны тем, какие растения росли во дворе молодой семьи, говорили, как им мешает то или это. Молодой паре тоже не нравилось, что с ними разговаривают таким жестким и недобрый тоном. В конце концов, они ведь не нарушали правил района. Однажды, когда семья собрала урожай яблок на заднем дворе, мать решила передать соседям два свежеспеченных яблочных пирога. Соседи с радостью приняли угощение. Это простое действие изменило их отношения, возможно, потому, что они не ожидали такого от людей, которых постоянно преследовали.

Как Давид реагировал на постоянные попытки Саула убить его? 1 Цар. 24:4–6. Как это характеризует Давида? Как мы можем применять те же принципы в своей жизни, особенно когда у нас возникают проблемы с человеком, которого можно в определенном смысле считать «помазанником Божиим»?

Первая книга Царств описывает четыре случая, когда Давид посчитал себя не вправе поднять руку на «помазанника Божьего». Хотя у него была возможность отомстить, он вновь и вновь прощал царя. Давид решил быть смиренным и поступать благочестиво с тем, кто пытался убить его.

Разве мы не призваны в любой ситуации поступать так же?

Вторник

18 января

ПРОЩАЙТЕ

Можно создавать иллюзию богатой и полной смысла духовной жизни, но все равно иметь проблемы во взаимоотношениях. Не секрет, что часто мы причиняем друг другу стра-

дание и боль, даже (или *особенно*) в церкви. Поэтому очень важно научиться прощать.

Прочитайте Ефес. 4:32. Применяете ли вы этот библейский совет в своей жизни? Кого вы должны простить и почему это важно сделать для вашего же блага?

Только в последние годы психологи стали понимать, насколько духовные принципы важны для душевного здоровья. Десятилетиями многие медики считали религию и духовность скрытым источником чувства вины и страха. Но теперь таких медиков гораздо меньше. Ныне большее количество людей пользуется благословениями, данными христианам. Такие методы лечения, как молитва, духовный дневник, заучивание ключевых библейских текстов и прощение, помогают сегодня многим людям преодолеть различные эмоциональные расстройства.

Прощение считается одним из самых действенных методов обретения душевного равновесия, несмотря на то, что способность по-настоящему простить и быть прощенным исходит только от Бога и доступна только измененному Богом сердцу (*Иезек. 36:26*).

Прочитайте Матф. 5:23–25; Луки 17:3, 4; 23:34. Что эти стихи сообщают нам о прощении? _____

Иногда кажется, что прощение невозможно. Однако ни один человек никогда не испытывал и не испытает такую степень боли и унижения, какую пережил Иисус: Царь и Создатель Вселенной был несправедливо осужден и распят собственными созданиями. Но этот Царь и Создатель в смиреннии настолько заботился о Своих убийцах, что молил Отца об их прощении.

Иногда люди обижают других, не понимая, какую боль причиняют. Люди также могут обижать, поскольку не

чувствуют себя в безопасности или же у них есть личные проблемы, и они пытаются успокоиться за чужой счет. Как понимание проблем других людей помогает вам прощать их? Как научиться прощать тех, кто намеренно обижает вас?

Среда

19 января

ПРИЗНАВАЙТЕСЬ ДРУГ ПЕРЕД ДРУГОМ В ПРОСТУПКАХ

Как вы понимаете совет Иакова признаваться друг перед другом в проступках? Иак. 5:16. Как можно применить этот принцип в своей жизни? _____

Грех против ближнего требует, чтобы я сознался перед ним в своей неправоте. Только так можно получить прощение и восстановить хорошие взаимоотношения. Такое поведение также свидетельствует о том, что я готов нести ответственность за свои действия, что я доверяю этому человеку и надеюсь на его приятие и прощение. По благодати Божьей благородная душа дарует прощение, независимо от серьезности проступка.

«Исповедуйтесь в своих грехах перед Богом, Кто только Один может простить их, и друг перед другом признавайтесь в допущенных согрешениях. Если вы обидели друга или соседа, признайте свою вину, и пусть они с легким сердцем простят вас. Затем молитесь о прощении со стороны Бога, ибо обиженный вами брат или сосед является Его собственностью, а посему, ранив его, вы согрешили против его Создателя и Искупителя» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 5, с. 639).

Мы всегда можем признаться в проступке Господу, будучи полностью уверены, что непременно получим прощение. Прочитайте 1 Петр. 5:7. Недобрые отношения вызывают неуверенность, страх и волнение. Другие люди могут помочь нам,

но наилучшая помощь исходит от Бога. Господь всегда готов позаботиться обо всех наших нуждах, а мы, передав весь свой груз в Его руки, получим истинное облегчение.

Четверг

20 января

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДРУГИХ

Прочитайте следующие тексты и подумайте, как можно применить эти наставления в своей жизни. Почему следование данным советам принесет пользу не только вам, но и другим людям? Ефес. 4:29; 1 Фес. 5:11; Римл. 14:19.

Павел предостерегает раннюю Церковь избегать разногласий в теле Христовом. Часто межличностные проблемы вызваны стремлением принизить друг друга, что в конечном итоге отрицательно сказывается на всем сообществе. Люди, распространяющие сплетни и злословие, часто сами испытывают проблемы. Они могут чувствовать себя неполноценными, стараться привлечь внимание к себе, рваться к власти и проявлять другие признаки неуверенности в себе. Этим людям нужно помочь отказаться от таких болезненных способов борьбы со своими внутренними конфликтами.

И в самом деле, если ты уважаешь себя, то не станешь участвовать в распространении сплетен и клеветы. Члены тела Христова получили великий дар — дар спасения (*Псал. 16:8; 1 Петра 2:9*). Осознавая это, мы переносим свое внимание на то, чтобы поддерживать других и стремиться к взаимному наставлению. Слова поддержки и одобрения, упор на положительную сторону ситуации, смирение и доброжелательное отношение — вот как можно поддержать тех, у кого есть личные проблемы.

Еще один способ помочь — быть посредниками во взаимоотношениях. Иисус называет миротворцев «блаженными» и

«сынами Божиими» (*Матф. 5:9*), а Иаков говорит, что миротворцы пожнут «плод правды» (*Иак. 3:18*).

Прочитайте Матф. 7:12. Почему Золотое правило важно для любых взаимоотношений? _____

Этот принцип можно считать драгоценным сокровищем для общественных отношений. Он положителен, основан на любви, универсален и распространяется дальше человеческих законов. Золотое правило также дает практическое преимущество всем участникам.

Китайский крестьянин возделывал рисовое поле на горных террасах, с которых хорошо были видны долина и море. Однажды он увидел, как зарождается цунами, — море отступило, оставив оголенной большую часть пляжа. Он знал, что волна ударит в берег с огромной силой, разрушив все в долине. Он подумал о своих друзьях, работавших в долине, и, зная, что не успеет спуститься и предупредить их, решил поджечь свое рисовое поле. Его друзья сразу же побежали на гору, чтобы потушить огонь, и таким образом спаслись от волны. Благодаря духу взаимопомощи никто не погиб.

Пятница

21 января

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

Прочитайте отрывок Ефес. 4:25–32 и подчеркните принципы, затронувшие ваше сердце. С Божьей помощью постарайтесь воплотить их в жизнь, чтобы улучшить взаимоотношения с другими людьми.

Приводим отрывки из письма Эллен Уайт, написанного в 1908 году одному евангелисту: «У меня есть для тебя весть от Господа: будь доброжелателен в словах и мягок в поступках. Постоянно следи за собой, ибо у тебя есть склонность к суровости, властности и поспешности в словах... Резкие слова огор-

чают Господа, неразумные наносят вред. Мне велено сказать тебе: будь мягок в своей речи, следи за своими словами; пусть не будет грубости ни в твоих высказываниях, ни в жестах...

Сделав своей повседневной привычкой смотреть на Иисуса и учиться от Него, ты обретешь целостный и гармоничный характер. Смягчи свои речи и не допускай слов осуждения. Учись у великого Учителя. Слова сочувствия и доброжелательности подобны хорошему лекарству, которое исцеляет отчаявшиеся души. Знание Слова Божьего, воплощенное в повседневной жизни, станет силой для исцеления и утешения. Резкость в речах не принесет благословения ни тебе самому, ни другому человеку» (Служители Евангелия, с. 163, 164).

Вопросы для обсуждения:

1. Нравится ли вам сплетничать? Охотно ли вы слушаете сплетни? Почему слушать сплетни так же опасно, как и распространять их? Как перестать участвовать в том, что причиняет людям боль?
2. Простить, особенно если нас сильно обидели, бывает очень сложно. Как научиться прощать тех, кто не просит о прощении, кого не волнует ваше прощение, кто может даже пренебрегать им? Каковы ваши обязанности в таких отношениях?
3. Словесные и физические оскорбления в семье – это реальность, которая приносит много боли как отдельным людям, так и целым семьям. Как христиане могут содействовать изменению такой ситуации? Что можно порекомендовать, если прощение никак не влияет на оскорбительное поведение?
4. Подумайте о своей жизни. Что вы можете сделать, дабы улучшить свои взаимоотношения с людьми? Почему кротость, доверие Богу и желание поступать правильно так важны в отношениях?

ЧУВСТВО ВИНЫ

Библейские тексты для исследования: Быт. 3:8–13; 1 Иоан 1:9; Псал. 31; 1 Тим. 4:1, 2; Матф. 26:75; Римл. 8:1.

Памятный текст: *«Если Ты, Господи, будешь замечать беззакония, — Господи! кто устоит? Но у Тебя прощение, да благоговеют пред Тобою» (Псал. 129:3, 4).*

Чувство вины имеет непосредственное отношение к совести человека. Что такое совесть? Совесть — это «духовное зрение, при помощи которого мы различаем добро и зло» (Э.Уайт. Разум, характер, личность, с.323). Совесть не только определяет, что хорошо, а что плохо, но и указывает человеку на его долг принимать хорошее и отвергать плохое. Если человек вопреки голосу совести отверг хорошее и принял плохое, другими словами, поправил голос совести, — возникает чувство вины. Чувство вины — это боль поправленной совести. Чувство вины — одно из самых болезненных чувств, лишаящих людей силы духа. Оно влечет за собой стыд, страх, горе, гнев, вызывает стресс и физические заболевания. Хотя это неприятные чувства, но посредством их Бог может привести грешников к покаянию у подножия Голгофского креста и даровать им долгожданное прощение. Иногда люди могут испытывать ложное чувство вины, если их совесть немощна, мнительна. Ложное чувство вины могут испытывать и люди, пережившие определенные трагические ситуации, например, виноватыми себя чувствуют выжившие в аварии или дети после развода родителей.

Нормальное чувство вины ведет к признанию, что мы — грешники, нуждающиеся в Спасителе. Такое чувство появ-

ляется в результате действия Святого Духа, Который не дает уснуть нашей совести. Без чувства вины мы не ощутили бы потребности в благом даре Иисуса Христа. Чувство вины, вызывая дискомфорт, заставляет людей действовать. В зависимости от личного выбора человека, чувство вины может привести или к разрушению (случай Иуды), или восстановлению (случай Петра).

На этой неделе мы рассмотрим четыре библейских примера личностей, испытывающих чувство вины, и почерпнем соответствующие уроки. Мы увидим, как в некоторых случаях Бог может использовать это чувство для нашего блага. Многое зависит от нашего отношения к чувству вины и от нашего метода освобождения от него.

Воскресенье

23 января

СТЫД

Прочитайте Быт. 3:8–13. Как проявилось чувство вины Адама и Евы? Что в реакции Адама было особенно неприятным? _____

Чувство вины было первым отрицательным чувством, которое испытали люди. Вскоре после того как Адам и Ева согрешили, их поведение изменилось. Они скрылись «от лица Господа Бога между деревьями рая» (ст. 8). Эта необычная реакция указывает на их страх перед Отцом и Другом и, в то же время, на стыд перед Ним. До грехопадения они наслаждались присутствием Бога, но теперь, прежде чем Он приблизился к ним, они скрылись. Прекрасные узы были разорваны. Вдобавок к страху и стыду, узнав об ужасных последствиях непослушания Богу, люди почувствовали сожаление.

Обратите внимание на слова Адама и Евы: «Жена, которую Ты мне дал...» и «змей обольстил меня...». Чувство вины часто вызывает непроизвольное желание — обвинить другого, чтобы аргументировано оправдать свое поведение. Зигмунд Фрейд, основатель теории психоанализа, называл эту реакцию «про-

екцией» и утверждал, что люди проецируют чувство вины на других или на обстоятельства, чтобы уменьшить тяжесть собственных переживаний. Эта «проекция» считается защитным механизмом. Но перекладывание вины на других плохо отражается на взаимоотношениях и воздвигает барьер на пути к Божественному прощению. Правильное решение заключается в принятии на себя всей ответственности за свои действия и поиске Того Единственного, Кто может освободить от чувства вины: «Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе» (*Римл. 8:1*).

Иногда люди страдают от ложного чувства вины, например, близкие тех, кто покончил с собой, выжившие в крупной аварии. Дети недавно разведшихся родителей считают, что именно они виноваты в случившемся. Это типичные примеры необоснованного чувства вины. Людей в таких ситуациях необходимо убедить, что они не несут ответственности за поведение других людей или за непредвиденные обстоятельства. А если в определенных случаях эти люди действительно виноваты, они должны принять ответственность за свои действия, попросить прощения у тех, кому навредили, и держаться за библейские обетования, например: «Как далеко восток от запада, так удалил Он от нас беззакония наши» (*Псал. 102:12*).

Каким образом чувство вины влияет на вас? Торопитесь ли вы, подобно Адаму, обвинять других в своих действиях? Как можно научиться признавать свои проступки, а затем с Божьей благодатью двигаться дальше?

Понедельник

24 января

ПЕРЕЖИВАНИЯ БРАТЬЕВ ИОСИФА

О чем помнили и чем терзались братья Иосифа? Быт. 42:21. Как это характеризует их?

Чувство вины, как правило, связано с конкретным эпизодом в прошлом, иногда с образом или коротким событием, которое человек постоянно вспоминает. Иногда это чувство может родиться из воспоминания, вспыхнувшего в мозгу или возникшего в снах и кошмарах. Братья Иосифа, очевидно, снова и снова вспоминали, как юный Иосиф молил пощадить его.

Каким еще образом чувство вины отразилось на братьях Иосифа? Быт. 45:3.

Люди, терзаемые чувством вины, постоянно сожалеют о содеянном, боятся последствий и винят себя. Такое состояние приносит еще больше страданий, человек не знает, что ему делать, он укоряет себя за то, что не поступил иначе. К сожалению, сколько бы человек ни вспоминал о прошлом, оно не изменится. Необходимо раскаяние и прощение. Иосиф проявил благородство характера и простил братьев, призвав их не печалиться и не жалеть о содеянном. Он убедил их, что события его жизни помогли Богу спасти многих людей. Однако факт, что Бог смог использовать их ужасное преступление во благо, не снимает с них ответственность за это преступление.

Как следование советам, записанным в приведенных текстах, поможет нам справиться с чувством вины? Иак. 5:16; 1 Иоан. 1:9.

Любые грехи причиняют боль и грешнику, и Богу. Кроме того, многие грехи негативно отражаются на других людях. Поэтому мы нуждаемся в восстановлении отношений как с Богом, так и людьми. Иоанн говорит, что Бог готов простить и очистить нас от всякой неправды. А Иаков призывает нас сознаться друг перед другом, то есть перед теми, против кого мы согрешили.

Смирненное признание вины и покаяние – единственный способ освободиться от чувства вины. «Ваши грехи могут ка-

заться вам неприступными скалами, но если вы смирите свое сердце и исповедуете их, уповая на заслуги распятого и воскресшего Спасителя, Он простит вас и очистит от всякой неправды... [Его праведность] приносит мир, покой и блаженную уверенность в спасении (Э. Уайт. Деяния апостолов, с. 566).

Какие шаги вам необходимо совершить, чтобы исповедаться и принять упомянутые в текстах обетования?

Вторник

25 января

ИСЧЕЗНУВШАЯ СВЕЖЕСТЬ

Прочитайте Псал. 31. Что в нем говорится о вине и покаянии? Что Давид имеет в виду, говоря о «молчании»? Что случается, когда кто-то продолжает молчать? Как Давид справился с чувством вины?

Честное признание и покаяние полезно и для души, и для тела. Давид ясно говорит, что его эмоциональное переживание вызывало также физическую боль: «обветшали кости», «свежесть моя исчезла» (*ст. 3, 4*). Сегодня медики признают тесную связь между душевными переживаниями и физическими заболеваниями. Выражение «психосоматическое заболевание» прочно вошло в язык медиков много десятилетий назад и относится к физическим симптомам, по большей части вызванным психологическими процессами. Позднее психонейроиммунология определила радикальное влияние, которое психологическое состояние оказывает на иммунитет человека.

Чувство вины, так же как и многие другие отрицательные чувства и эмоции, немедленно отражается на поведении и может подорвать физическое здоровье. Но тем, кто знает Господа, нет нужды рисковать. Признание Давида показывает его отношение к чувству вины: «Но я открыл Тебе грех мой... и Ты снял с меня вину греха моего» (*ст. 5*).

Таким образом, стыд, угрызения совести, грусть и безнадёжность, вызванные чувством вины, могут исчезнуть благодаря чудесному Божьему прощению и превратиться в мир и покой (ст. 11).

Прочитайте 1 Тим. 4:1, 2. Что значит «сожженные в совести»? _____

Павел предупреждал Тимофея относительно тех, кто вводит верующих в заблуждение. Они будут делать это потому, что их совесть сожжена. Как огонь может сжечь нервные окончания и сделать определенные части тела нечувствительными, так и совесть можно сжечь посредством: (а) постоянного нарушения библейских принципов, пока не исчезнет осознание греховности, (б) сильных внешних воздействий, заставляющих человека с безразличием принимать что-то не-правильное или даже считать его хорошим.

Какие проблемы, которые раньше беспокоили, теперь уже не волнуют вас? Если таковые есть, может ли это быть признаком сгорающей совести? Посмотрите со стороны на некоторые свои действия, которые не тревожат вашу совесть, хотя должны бы тревожить.

Среда

26 января

ГОРЬКИЕ СЛЕЗЫ

Одно из величайших проявлений чувства вины описано в Матф. 26:75. Что заставило Петра так сильно переживать свою вину? Был ли у вас подобный опыт? Если да, как он помог вам не совершать подобных ошибок?

Дважды Петр заявлял о своем намерении быть твердым и не отречься от Учителя. Его второе заявление прозвучало

после того, как Господь предсказал, что в ту же ночь Петр трижды отречется от Него. Несколькими часами позже две женщины узнали в Петре ученика Иисуса и он отрекся от Господа. Затем его узнали слуги первосвященника и он воскликнул: «Нет!» (Иоан. 18:25).

Важно, однако, что переживания Петра привели его к раскаянию, изменению поведения и истинному обращению, независимо от того, насколько болезненным был сам процесс. Иногда это необходимо: мы должны увидеть себя со стороны, дабы понять, что на самом деле происходит в наших сердцах и на какое предательство мы способны; и тогда мы падем перед Господом сломленные, как Петр.

«С глазами, ослепшими от слез, в одиночестве Петр бредет к саду Гефсиманскому и падает ниц там, где он видел распростертое тело своего Спасителя, видел в тот миг, когда во время великой муки кровавый пот капал с Его чела. Петр с раскаянием вспоминает, что он спал, когда Иисус молился в самые тревожные часы. Его гордое сердце было разбито, и слезы покаяния увлажняют землю, недавно политую кровавым потом дорогого Сына Божьего. Петр вышел из Гефсиманского сада совершенно другим человеком. Он был готов сострадать искушаемому. Он смирился и уже мог сочувствовать слабым и оступившимся» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 3, с. 416).

Первая половина книги Деяния апостолов свидетельствует о том, что Петр изменился. Его проповедь, руководство и свершаемые чудеса содействовали спасению многих. Его работа способствовала укреплению Церкви как тела Христова. Свою смерть, предсказанную Иисусом в Иоан. 21:18, он принял с честью. Петр считал себя недостойным умереть так же, как умер его Учитель, потому просил своих палачей распять его вниз головой.

Каким образом ваши проступки и ошибки сделали вас более снисходительными к проступкам и ошибкам других людей? Как ваша боль может помочь вам облегчить чужую боль?

ПОЛНОЕ ПРОЩЕНИЕ

«Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу» (Римл. 8:1). Что этот текст обещает нам? Как мы можем принять это обетование?

Божье прощение столь высоко, глубоко и широко, что его невозможно полностью понять. Даже наилучшее человеческое прощение не может сравниться с Божьим. Бог совершен, а мы порочны. Но благодаря дару Самого Бога, данному нам через Иисуса, все мы можем получить полное прощение в тот момент, когда искренне раскаиваемся, с верой принимаем обетования и посвящаем себя Богу.

Прочитайте три следующих текста. Как они помогают нам понять Божественное прощение?

Псал. 102:12 _____

Исаии 1:18 _____

Михея 7:19 _____

Помогая нам понять сложные вопросы Истины, Библия сравнивает их с простыми явлениями из нашей жизни. Все понимают, что снег и шерсть – хороший пример белизны; море – одно из самых глубоких мест, которые мы можем себе представить; и ничто не может быть дальше, чем восток от запада. Это иллюстрации Божьего прощения.

В аббатстве Эльстоу есть витраж, который изображает сцену из книги Джона Буньяна «Путешествие пилигрима». Центральная фигура – христианин изображен коленапреклоненным у подножья креста. Тяжелая ноша его вины скатывается с его плеч, даруя невыразимое облегчение душе. Христианин говорит: «Больше я ее не видел». Ноша исчезла. Боль, волнение и стыд за совершенные поступки исчезли

навсегда. Из-за нашего несовершенства, эгоизма и порочности нам очень сложно понять полное Божественное прощение. Мы только можем принять его верой и молиться: «Господи, я смиренно исповедуюсь Тебе в своих грехах и принимаю от Тебя прощение и очищение. Аминь».

Как мы можем быть уверены, что наши грехи прощены, если не чувствуем этого? Какие есть основания верить, что мы прощены, несмотря на наши чувства?

Пятница

28 января

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Когда грех борется за престол человеческого сердца, когда кажется, что чувство вины угнетает душу и тяжким грузом ложится на совесть, когда неверие затуманивает разум, кто дарует луч света? Чьей благодати достаточно, чтобы победить грех, кто дает драгоценное прощение и берет на Себя все наши грехи, прогоняя тьму и даруя нам надежду и радость в Боге? — Иисус, Спаситель, прощающий грехи. Он все еще остается нашим Защитником в небесном суде; и те, чья жизнь сокрыта с Христом в Боге, должны подниматься, ибо слава Господня поднялась над ними» (Э. Уайт. Библейская школа, май 1915 г.).

«Если ты обидел друга или соседа, значит, должен признаться в проступке, а его обязанность — простить тебя без всяких условий. Затем нужно искать прощения у Бога, ибо обиженный тобою брат — это собственность Бога, и, обидев его, ты согрешил против Создателя» (Э. Уайт. Вера, которой я живу, с. 128).

Вопросы для обсуждения:

1. Госпожа Мао, жена бывшего лидера коммунистического Китая Мао Цзэдуна, жила в постоянном страхе и чувстве вины из-за множества плохих дел, которые совершила. Она была так охвачена паранойей и чув-

ством вины, что холодный пот выступал на ее лице и она впадала в бешенство от любого резкого шума, любого неожиданного звука. Расстройство психики у нее было настолько сильным, что она приказывала слугам держать птиц подальше от ее апартаментов, чтобы не слышать их пения. Хотя это и крайнее проявление чувства вины, что данный пример говорит нам о том, как оно может разрушить нашу жизнь?

2. Что бы вы посоветовали человеку, который говорит, что принял Христа, но все еще не может избавиться от угнетающего чувства вины за прошлые грехи?
3. В уроке за четверг приведены иллюстрации, используемые в Библии для описания Божественного прощения. Придумайте свои метафоры, чтобы описать глубину прощения, которое находят в Иисусе раскаявшиеся грешники.
4. Может ли чувство вины существовать в мире, где нет Бога? Обсудите ваши ответы.
5. Как мы видели на этой неделе, Бог может использовать чувство вины, чтобы привести нас к вере и покаянию. Имеет ли чувство вины и другие «преимущества»? Если да, то какие?

ДУМАТЬ О ХОРОШЕМ

Библейские тексты для исследования: Марка 7:21–23; Луки 6:45; Деян. 14:2; 15:24; Гал. 3:1; Псал. 18:15; Колос. 3:1–17.

Памятный текст: *«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том и помышляйте» (Филп. 4:8).*

Сегодня одной из самых популярных методик психологического вмешательства является когнитивная поведенческая терапия (КПТ). Она основана на предположении, что большинство психологических проблем можно решить, определив и изменив неверные понятия, мысли и поведение. Находясь в депрессии, люди склонны воспринимать и толковать факты негативно; взволнованные люди смотрят в будущее с мрачным предчувствием; а люди с низкой самооценкой преувеличивают успех других людей и преуменьшают свой. Поэтому КПТ учит людей определять и изменять нездоровые привычки на более правильные, ведущие к желаемому поведению.

Библия учит, что между мыслями и действиями существует непосредственная связь (Луки 6:45). Хорошие мысли не только полезны, но и помогают нам стремиться к праведности: «Не заблуждаются ли умышляющие зло? Но милость и верность у благомыслящих» (Прит. 14:22).

На этой неделе мы изучим некоторые библейские истины, которые показывают: позволив Христу управлять нашим разумом, мы сможем контролировать свою умственную деятельность.

МЫСЛИ — КОРЕНЬ ПОВЕДЕНИЯ

Прочитайте Марка 7:21–23; Луки 6:45. Что эти тексты говорят нам о необходимости контролировать не только свои поступки и слова, но и мысли?

Люди, страдающие психологическим расстройством, не позволяющим им контролировать свои желания, не в состоянии противостоять порыву украсть, напасть на кого-то или сыграть в азартную игру. Психиатры знают, что импульсу, как правило, предшествует определенная мысль (или цепочка мыслей), которая ведет к нежелательному поведению. Поэтому пациентов учат определять эти мысли-триггеры*, немедленно отвлекаться и занимать свой мозг чем-то другим. Так они пытаются обрести контроль над своими мыслями и избежать действий, к которым приводят эти нежелательные мысли.

И действительно, греховные действия часто следуют за определенными мыслями (разве не в этом суть искушения?). Обязанность каждого христианина — научиться с Божьей помощью контролировать свои мысли и направлять их в правильное русло, поскольку размышления о плохом почти неизбежно ведут к греху.

Какую альтернативу предлагает Павел тем, кто желает исправить аморальное поведение? Римл. 8:5–9.

Павел показывает, что мысли и поведение тесно связаны. Разум, руководимый Святым Духом, стремится к хорошим поступкам, а разум, управляемый грехом, ведет к греш-

* Триггер — стимул, вызывающий определенное физиологическое состояние или процесс. — *Прим. эксперта.*

ным действиям. Недостаточно изменить свое поведение под чьим-то давлением или казаться праведным перед другими людьми. Нужно позволить Богу изменить сердце (разум), а поведение будет отражать плоды этого изменения.

«Нам необходимо постоянно помнить об облагораживающей силе чистых помыслов и разрушительной силе помыслов порочных. Давайте думать о святом. Пусть наши мысли будут чистыми и праведными, ибо единственная защита для любой души – праведные мысли» (Э. Уайт. Знамена времени, 23 августа 1905 г.).

Вспомните, о чем вы думали в течение последних суток. Какими были ваши мысли? Насколько вам было бы неудобно, если бы об этих мыслях узнали окружающие? Что ваш ответ говорит вам о том, что вы должны изменить в себе?

Понедельник

31 января

МЫСЛИ КАК ИСТОЧНИК ГОРЕСТЕЙ

Чего вы по-настоящему боитесь? Как можете научиться доверять Господу вопреки вашим страхам? В конце концов, разве Божья сила не могущественнее всех угроз, с которыми вы сталкиваетесь?

Мысли могут приносить много страданий. Психолог Филипп Зимбардо в своей книге «Психология и жизнь» описывает случай молодой женщины, госпитализированной из-за сильного страха смерти. С ней все было в порядке, но ее оставили в госпитале на одну ночь. Через несколько часов женщина умерла. Дальнейшее расследование показало, что за несколько лет до этого экстрасенс предсказал ей, что в двадцать третий день ее рождения она умрет. Эта женщина пала жертвой собственной паники за день до того, как ей исполнилось бы 23. Без сомнения, негативные мысли мо-

гут приносить людям серьезные страдания, поэтому необходимо здравомыслие.

Важно также помнить: выражая другим людям свои отрицательные мысли, мы негативно влияем на них. Слова — это очень сильный инструмент в совершении как добра, так и зла. Наши слова либо поддерживают человека, либо ломают его. Жизнь и смерть — во власти языка. Мы должны быть очень осторожны, высказывая какие-то мысли и суждения.

Прочитайте Деян. 14:2; 15:24; Гал. 3:1. Что эти стихи говорят нам о нашей способности отрицательно влиять на людей?

«Если вы не чувствуете легкости и радости на сердце, не рассказывайте о своих чувствах. Не омрачайте своей тенью жизнь окружающих. Холодная религия, в которой нет солнечного света и тепла, никогда не привлечет души ко Христу, но уведет их от Него в сети, которые расставил сатана, чтобы уловить заблудших» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 488).

Вспомните, когда последний раз пустые слова других людей сильно расстроили вас. Можете ли вы быть уверены, что сами не оказываете такого же влияния на других?

Вторник

1 февраля

ЧИСТЫЕ ПОМЫСЛЫ

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достойно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филп. 4:8). Какова главная мысль текста? Какие усилия необходимо предпринять, чтобы следовать этому совету? См. также 2 Петра 3:1, 2.

Вспоминать, повторять, обдумывать слова из Библии и размышлять над ними — одно из величайших доступных нам духовных благословений. Это верный способ привить то, что Петр называл «чистым смыслом». Многие люди получили бесценные благословения, заучивая и запоминая библейские тексты. В минуты беспокойства, сомнений, страха, растерянности или искушения они повторяли эти тексты в уме и получали облегчение и мир через силу Святого Духа.

При наличии такого количества привлекательных и сильных «конкурентов» (телевидение, компьютеры и т. д.) сегодняшнее поколение верующих испытывает соблазн отложить Библию в сторону. Поэтому необходимо принять твердое решение читать Слово Божье ежедневно и размышлять над ним. Библия — единственная истинная защита от мирских соблазнов, отвлекающих нас от духовных ценностей.

Еще раз прочитайте приведенный выше текст. Составьте список тех вещей вокруг вас, которые чисты, любезны, достославны и так далее. Что будет включать в себя этот список? Что общего у этих вещей? Принесите список в класс Субботней школы и поделитесь своими рассуждениями с другими.

Молитва — еще один способ оградить разум от искушений. Когда мы общаемся с Богом, крайне мала вероятность того, что у нас возникнут похотливые или эгоистичные мысли. Привычка молиться — это верная защита от греховных мыслей и, следовательно, от греховных действий.

Библия сообщает: Бога волнуют все наши мысли, поскольку они влияют на наши слова, действия и благополучие в целом. Господь желает, чтобы у нас были хорошие мысли, ибо они («чистый смысл») полезны как для физического, так и психологического здоровья. Благая весть заключается в том, что благодаря размышлениям над библейскими текстами, благодаря молитве и решениям, вдохновленным Святым Духом,

мы можем сконцентрировать свой разум и сердце на том, что поддержит нас и других людей.

Среда

2 февраля

МЫСЛИ НАШЕГО СЕРДЦА

Прочитайте 3 Цар. 8:39; Псал. 18:15; 1 Пар. 28:9; 1 Цар. 16:7. Какой вывод можно сделать на основании приведенных текстов? Как эти истины должны влиять на наше мышление? Заставляют ли они вас нервничать, бояться или даруют надежду? Или и то, и другое? Как вы думаете, почему? Проанализируйте свой ответ.

«Ибо Ты один знаешь сердце всех сынов человеческих» (3Цар. 8:39). Слово *сердце* в библейских текстах часто означает хранилище мыслей и эмоций (см. *Матф. 9:4*). Только Бог имеет доступ к тайнам наших мыслей, к нашим истинным намерениям и сокровенным желаниям. Ничто, даже мимолетная мысль, не может скрыться от Создателя.

Факт, что Бог знает нашу душу, во благо нам. Когда люди слишком расстроены, чтобы произнести внятное слово молитвы, Бог знает, что им нужно. Люди могут видеть только внешность и поведение, а затем пытаться представить себе, что думает другой человек. Но Бог знает мысли людей настолько, насколько люди никогда не смогут их узнать.

Сатана и его ангелы могут лишь наблюдать, слушать и оценивать только внешнюю сторону жизни человека. «Сатана не может читать наши мысли, но он видит наши действия, слышит слова; и благодаря долгому знакомству с человеческой расой, он может так построить искушения, что воспользуется слабостями нашего характера» (Э. Уайт. Ревью энд Геральд, 19 мая 1891 г.).

Принимая ежедневные решения или думая о других людях, остановитесь на мгновение и обратитесь к Богу с тихой молитвой. Насладитесь ощущением доверительного диалога между вами и Богом. Никто во Вселенной не может подслушать этот разговор. Позволив Христу направлять ваши мысли, вы защитите себя от искушений и получите духовное благословение. Без сомнений, этот опыт поможет вам наладить более близкие отношения с Господом.

Как сегодняшний урок помог вам лучше понять библейский запрет судить других? Как часто ваши истинные мотивы были неверно истолкованы теми, кто не знает вашего сердца? Почему так важно не судить других?

Четверг

3 февраля

БОЖИЙ МИР В НАШИХ СЕРДЦАХ

Прочитайте Колос. 3:1–17. К каким конкретным действиям призывает нас этот отрывок, приглашая жить жизнью, которая обещана нам во Христе?

Данный отрывок указывает на источник моральных и аморальных поступков — на сердце и разум. Он также указывает на Единственного, Кто может сделать нас лучше, управляя нашими мыслями, — на Иисуса Христа: «Жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге» (*Колос. 3:3*). Обратите внимание на такие выражения, как «помышляйте», «облекитесь в любовь», «да владычествует в сердцах ваших мир Божий», «Слово Христово да вселяется в вас». Они показывают, что победа над грехом и стремление к добру — это не случайность, а результат выбора человека довериться Богу. Грех можно победить только силою Иисуса. Христос — источник добродетели и праведности. Только Христос, если мы Ему позволим, принесет нам истинный мир.

Наш разум, являясь основой нашего существования, нуждается в постоянной заботе Иисуса. Это главное условие развития характера, и его нельзя оставлять на произвол судьбы. Греховные наклонности и порочная среда работают против чистоты мыслей. И все же Бог не оставляет нас. Он дает Свою помощь и защиту всем просящим. «Если наши мысли будут сосредоточены на Боге, они будут руководимы Божественной силой и любовью. Поэтому мы должны жить, повинаясь словам, исходящим из уст Христа» (Э. Уайт. Разум, характер, личность, с. 669).

Находясь в центре духовной борьбы, человек подвергается искушениям, и ему порой очень сложно отвлечься от греховных мыслей. В такие моменты может помочь смена обстановки или поддержка верующих друзей. Это может привести к изменениям, которые направят человека к молитве, что, в свою очередь, укрепит его отношения с Богом.

Мышление – очень загадочный процесс. Мы не знаем точно, как он формируется и протекает. Тем не менее каждый день принимаем множество решений. Каковы ваши мысли? Как вы поступите, когда в следующий раз у вас возникнет неправильная мысль?

Пятница

4 февраля

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Сила правильной мысли драгоценнее золота офирского. Мы должны стремиться держать наши мысли под контролем... Каждая нечистая мысль загрязняет душу, ослабляет моральные устои и стремится свести на нет влияние Святого Духа. Она затуманивает духовный взгляд, мешая человеку видеть Бога. Господь может простить и прощает кающегося грешника, но хотя человек и прощен, душа его испорчена. Человек должен избегать любых нечистых речей и мыслей, чтобы ясно распознавать духовные истины... Мы должны использовать любые, данные нам Богом средства, чтобы управлять своими мыслями и совершенствовать их.

Мы должны привести свой разум к гармонии с разумом Христа. Его Истина очистит нас, наши души, тела и дух, и мы сможем подняться над искушением» (Э. Уайт. Знамения времени, 23 августа 1905 г.).

Вопросы для обсуждения:

1. Прочитайте в классе список, который вы составили во вторник, и сравните его со списками других членов Субботней школы. Чему вы можете научиться друг у друга?
2. Что значит выражение: «Пленяем всякое помышление в послушание Христу» (2 Кор. 10:5)? Как можно научиться этому?
3. Как Интернет, телевидение, праздное чтение, реклама и т. п. действуют на ваше сознание? Насколько эти источники могут влиять на ваше мышление? Почему мы обманываем себя, если считаем, что эти средства не влияют на наше мышление?
4. Каким образом наши действия, даже подсознательные, раскрывают наши мысли? Как «язык тела» показывает, что происходит внутри человека?
5. Что бы вы посоветовали чересчур импульсивному человеку? Какие обетования процитировали бы ему из Библии? Почему также важно напомнить ему обетования о прощении и принятии через Иисуса? Как можно удержать такого человека от отчаяния и мыслей, что, если он сразу не достиг желаемого, его отношения с Богом каким-то образом неполноценны? Как можно помочь ему научиться никогда не отказываться от обетований о спасении, каким бы недостойным он себя ни чувствовал?
6. Насколько вы осторожны в своих словах (ведь они отражают ваши мысли)? Как вы можете быть уверены, что ваши слова всегда действуют во благо, а не во зло?

НАДЕЖДА ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Библейские тексты для исследования: Псал. 41; 30:11; 38:3–8; 31:1–5; 1 Иоан. 1:9; Михея 7:1–7; Откр. 21:2–4.

Памятный текст: *«Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псал. 33:19).*

После грехопадения постоянными спутниками человечества стали отчаяние и уныние. Порой это состояние доходит до такой степени, что делает человека недееспособным. У библейских персонажей мы также можем видеть симптомы, которые сегодня диагностировались бы как разновидность депрессии.

Безнадежность — это симптом депрессии. Библейская весть надежды предлагает нам выход, и этим она отличается от мира, который предлагает лишь иллюзию облегчения. Уныние поражает разных людей по разным причинам. Бог знает об этом. Поэтому Слово Божье содержит обетования, которые могут дать всем нам, независимо от ситуации, надежду на лучшее будущее и в этом мире, и в будущем.

Конечно, при сильной депрессии следует обратиться за помощью к профессиональным медикам, если это возможно. Дело в том, что этот недуг может быть обусловлен генетической предрасположенностью или химическим дисбалансом в мозгу. Господь может действовать через этих людей, чтобы помочь тем, кому необходимо вмешательство специалистов.

ГЛУБОКОЕ ЧУВСТВО ГРУСТИ — СИМПТОМ ДЕПРЕССИИ

Прочитайте Псалом 41. Ощущали ли вы нечто подобное? Какую надежду дает этот псалом?

Из-за несправедливого преследования со стороны Саула и других врагов Давид очень переживал. Позднее его угнетало глубокое чувство вины, вызванное содеянным грехом (см. *Псал. 50:4*). Такие состояния могут стать причиной депрессии.

Если человек относится к себе отрицательно («я безнадежно глуп»), пессимистично смотрит на мир («жизнь всегда несправедлива») и будущее представляется ему без надежды («жизнь никогда не наладится»), вероятность депрессии очень высока. Такое отношение к жизни называется «катастрофическим мышлением».

Христиане могут выбрать другой способ восприятия информации, который заключается в понимании и принятии Божьего плана и Его вестей.

Подумайте над такими моментами:

Как относиться к себе. Вы были созданы по образу и подобию Бога, чтобы владычествовать над всеми созданиями (*Быт. 1: 26, 27*). Вы все еще носите Божественный образ, хотя грех и исказил его в вас. Благодаря Своей жертве, Иисус Христос спас вас от вечной смерти, даровав вам высокий статус: род избранный, царственное священство, народ святой (*1 Петра 2:9*). В глазах Господа вы бесценны.

Как относиться к миру. Наш мир действительно греховен и полон зла. У христиан нет причин отчаиваться, ибо они знают, как зло зародилось и какова будет его конечная судьба. Хотя христианин устремлен к вечному, нетленному миру, со

своей стороны он делает все, чтобы в нынешний мир приносить лучи мира вечного.

Как относиться к будущему. Какое прекрасное будущее ждет детей Божьих! Библия полна обетований и заверений о спасении (*Псал. 36:39*).

Хотя часто у нас есть объективные причины для переживаний, а значит, и для грусти, мы не должны ей предаваться. Доверие Господу всегда укрепляет и дает надежду. Помните: над темными облаками сияет солнце. Как можно использовать библейские обетования, чтобы справиться с грустным настроением?

Понедельник

7 февраля

ПОСЛЕДСТВИЯ УНЫНИЯ

«Как журавль, как ласточка издавал я звуки, тосковал как голубь; уныло смотрели глаза мои к небу: Господи! тесно мне; спаси меня» (Исаии 38:14).

Этот библейский стих не оставляет сомнений, что Езекия страдал от сильной боли. В разных культурах люди по-разному реагируют на боль или уныние. В некоторых регионах принято страдать молча, избегая каких-либо видимых или слышимых жалоб. В других местах стонут и стенают, когда испытывают горе. Это зависит также и от человека; некоторые люди относятся, например, к смерти спокойнее, чем другие.

Симптомы крайнего отчаяния часто наблюдаются у людей, которые долго или смертельно больны. Езекия страдал от болезни, и она была смертельна. Поэтому он переживал состояние, описанное в Исаии 38. Порой отчаяние доводит людей до того, что они совершают попытки суицида, чтобы прекратить этот кошмар. Статистические данные свидетельствуют, что свыше 10% людей в состоянии депрессии заканчивают жизнь самоубийством. Несомненно, клиническая депрессия — очень серьезная проблема и требует соответствующего лечения.

Какие симптомы описаны в следующих стихах:

Псал. 30:11 _____

Псал. 76:5 _____

Псал. 101:5, 6 _____

3 Цар. 19:4 _____

Депрессия ведет к различным болезненным проявлениям: (1) глубокое чувство грусти и скорби; (2) нежелание что-либо делать, даже что-то приятное; (3) изменение аппетита: человек либо резко поправляется, либо резко теряет вес; (4) нарушение сна: больной спит либо недостаточно, либо слишком много; (5) низкая самооценка; (6) нарушение логического мышления и памяти; (7) мысли о смерти и самоубийстве. У некоторых людей проявляется один или два симптома, у других несколько, они страдают месяцами, ожидая окончания «черной полосы» их жизни. В любом случае, тяжесть депрессии невероятна.

Мы все иногда переживаем разного рода грусть и уныние. Что вас расстраивает и почему? Вспомните примеры Божьего водительства в вашей жизни. Какую надежду и ободрение вы можете получить, вспоминая дела Господа? Почему так важно хранить эти воспоминания?

Вторник

8 февраля

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ДЕПРЕССИИ

Прочитайте Псал. 38:3–8. Что происходило, когда Давид сохранял молчание? Что изменилось, когда он заговорил?

Библия предлагает пути исцеления от депрессии, которые действенны в любое время и для любого человека. Как и большинство эмоциональных нарушений, депрессия требует, чтобы человек выговорился. Само по себе это уже может

помочь. Общение с Господом в искренней молитве помогает справиться с эмоциями и облегчить психологическую боль.

Базовая стратегия лечения депрессии заключается в беседе с другом (или врачом), который умеет слушать и при необходимости обеспечить более интенсивное лечение. Высказывание мыслей и чувств оказывает лечебный эффект. Церковное сообщество может быть отличным средством, помогающим человеку в депрессии. Каждому, переживающему тяжелые времена или депрессию, необходимо, чтобы рядом была личность, с которой он может поговорить и которой может доверять. Иногда даже простая беседа может помочь человеку почувствовать себя намного лучше.

Прочитайте Псал. 54:18. Какое обетование содержит приведенный текст? Почему это обетование так много значит для нас?

Психолог, если он вообще доступен, волен назначить консультацию в удобное для него время. Но есть Тот, от Кого мы можем получить помощь в любой день недели и в любое время. Как и Давид, мы можем обратиться к Господу. Давид знал, что Господь слышит его голос, и это поддерживало его.

Даже светские психологи рекомендуют клиентам, верящим в силу молитвы, молиться. Все мы, даже если не страдаем от такой серьезной проблемы, как депрессия, можем почувствовать благотворное влияние молитвы. Она помогает людям чувствовать себя лучше. Неважно, кто мы по положению или насколько сильно наше уныние, отношения с Богом могут дать нам надежду, поддержку и исцеление.

Эллен Уайт однажды написала: «Молиться – значит открывать сердце Богу как своему другу» (Свидетельства для Церкви, т. 4, с. 533). Хотя ответ на молитву не всегда приходит сразу и не всегда решает все наши проблемы, как молитва помогает справиться с ними?

НУЖДА В ПРОЩЕНИИ

Как Давид облегчил свои страдания? Псал. 31:1–5; см. также 1 Иоан. 1:9. Доступна ли эта помощь и нам?

Чувство вины, вызванное неисповеданными грехами, может быть крайне болезненным. Выражения, которые использует Давид, живо рисуют сильную внутреннюю боль. Псалом 31 и другие псалмы показывают, насколько сильной была эмоциональная подавленность Давида.

Сталкиваясь с людьми, переживающими страдания или депрессию, мы должны быть крайне осторожными, чтобы не обвинять их в укрывательстве своих грехов. Мы также не должны думать, что они обязательно порочны, а потому пребывают в унынии. К сожалению, многие люди могут проявлять заботу и понимание к страдающим от физических заболеваний, но с крайним осуждением относятся к эмоциональным или психологическим переживаниям, считая их следствием плохих поступков.

Однако есть люди, которые, даже признавшись в своих грехах, продолжают сильно страдать от чувства вины. Они считают себя недостойными прощения, переживают, что своими грехами причинили страдания другим и себе, хотя их убедили, что по вере они получили Божье прощение. Это также может быть источником сильного эмоционального переживания. В таких случаях важно сконцентрироваться на Божьих обетованиях о прощении и принятии Им даже худших из грешников. Мы не можем изменить прошлое. Но по Божьей милости можем стремиться извлечь урок из наших прошлых ошибок и, насколько возможно, восстановить то, что испортили. В конце концов, все, что мы можем, — это отдаться Богу и искать Его милосердия, благодати и исцеления.

Многие люди, сознавшись в грехах, все еще испытывают чувство вины за них. Почему так важно призна-

вать свои грехи, нести за них ответственность, научиться продолжать жить и оставлять в прошлом любые свои неверные действия?

Четверг

10 февраля

НАДЕЖДА ПРОТИВ УНЫНИЯ

Какой выход видит пророк из социальных и межличностных проблем? Михея 7:1–7.

В первых шести стихах Михей перечислил целый ряд аморальных, неэтичных и агрессивных деяний, существовавших в его время. Различного рода насилие, неуважение, нежелание считаться с людьми, коррупция и предательство появились на Земле вместе с грехом. Сегодня мы встречаем это на каждом шагу. Возьмите любую газету, и вы увидите прямые аналогии с грехами Израиля того времени. Этот социальный хаос становится особенно ощутимым, когда дело касается твоего круга – соседей, друзей, супругов, детей, родителей (*Михея 7:5, 6*).

Неполноценные межличностные отношения вызывают стресс и приводят к депрессии. Но пророк указывает на решающий фактор, помогающий выжить во время кризиса. Это – надежда (*ст. 7*).

Чтобы сохранить достаточное душевное здоровье, нам крайне необходима надежда. Надежда нужна даже неверующему – безработная молодежь должна надеяться, что найдет работу; заблудившийся должен надеяться, что найдет нужную дорогу; вкладчики, потерявшие деньги, должны надеяться, что наступят лучшие времена. Жизнь без надежды ведет к бессмысленности и смерти. Историческое «блаженное упование» адвентистов седьмого дня должно стать центром нашей жизни. Надежда на возвращение Иисуса помогает нам взирать в будущее, несмотря на все окружающие нас неприятности.

Прочитайте приведенные обетования. Какую надежду они даруют нам? Исаии 65:17; 2 Петра 3:13; Откр. 21:2–4. Почему в этих обетованиях заключается прекрасная надежда для каждого из нас?

Вера в новое творение может вернуть мир и уверенность страдающей душе. Женщина во время родов думает о новом человеке, который должен появиться на свет, а после этого уже «не помнит скорби» (*Иоан. 16:21*). Так и страдающая душа благодаря Божьей благодати может получить надежду и увидеть заботливого Бога, Который обещает нам новый мир без всего того, что приносит нам столько скорби сейчас.

Пятница

11 февраля

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

Прочитайте и обдумайте отрывок Матф. 26:36–43. Иисус скорбит «смертельно» (*ст. 38*). Представьте себе агонию Иисуса: Он остался без дружеской поддержки, преданный учениками, чувствующий разделение с Богом и взявший на себя вину всего человечества. Его страдания превосходят любые депрессии, которые когда-либо переживали смертные люди.

«Приблизившись к Гефсимании [Иисус], вдруг замолчал. Он часто приходил сюда, чтобы помолиться и поразмышлять, но никогда Его сердце так не скорбело, как в эту ночь, в предчувствии последних мучений. Свет Божественного присутствия сопровождал Его в течение всей земной жизни. Сталкиваясь с противодействием людей, движимых духом сатаны, Он мог сказать: „Пославший Меня есть со Мною; Отец не оставил Меня одного, ибо Я всегда делаю то, что Ему угодно“. Но теперь казалось, что Он был лишен света Божественного присутствия, придающего силы, и причислен к злодеям. Ему предстояло понести на Себе вину падшего человечества. На Него, „не знавшего греха“, будут возложены беззакония всех нас.

Грех для Него был настолько омерзителен, а бремя вины, которое Он должен был нести, настолько тяжело, что у Него появилось искушение опасаться, не станет ли грех навечно преградой между Ним и любовью Отца. Зная, сколь ужасен гнев Божий против беззакония, Он воскликнул: „Душа Моя скорбит смертельно”» (Э. Уайт. Желание веков, с. 685).

Вопросы для обсуждения:

1. Какую помощь ваша местная церковная община может оказать тем, кто по какой-либо причине страдает от депрессии или эмоциональной подавленности? Какими бы ограниченными ни были ваши возможности, что еще вы можете сделать, дабы помочь таким людям?
2. Как вы можете помочь человеку, который молится, советуется, любит Господа, доверяет Ему, но все же переполнен унынием? Как вы можете помочь таким людям не потерять веру, а продолжать держаться за надежду и обетования, данные в Слове Божьем?
3. Некоторые люди ошибочно считают, что Бог покинул их, поскольку они чувствуют себя подавленными и безнадежными. Почему это ошибочное мнение? На какие библейские персонажи (такие как Илия, Иеремия в яме, Иоанн Креститель в тюрьме, Иисус в Гефсимании) вы можете указать таким людям, дабы убедить их, что грусть и уныние не означают, будто Бог забыл о них? Как можно помочь им понять, что чувства – плохой барометр веры?

СТОЙКОСТЬ

Библейские тексты для исследования: Иова 19:25; Иак. 5:10, 11; Руфь 1; Есф. 2; 2 Кор. 11:23–28; Филп. 4:11–13.

Памятный текст: *«Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах. Посему не убоимся, хотя бы поколебалась земля, и горы двинулись в сердце морей. Пусть шумят, воздымаются воды их, трясутся горы от волнения их» (Псал. 45:2–4).*

Стойкость (в контексте нашего урока) – это способность, которая позволяет человеку, столкнувшемуся с бедой, травмой, трагедией, угрозой или стрессом, «отталкивать» их, избегая сильного потрясения. Такая жизненная позиция пользуется растущей популярностью, поскольку всегда полезно обладать разумной устойчивостью к превратностям жизни. В конце концов, кто из нас не сталкивается с серьезными стрессами в той или иной форме? Вопрос в том, как быть стойкими среди неблагоприятных обстоятельств и при этом не оказаться эмоционально опустошенным.

В 1960-х годах Виктор и Милдред Герцель написали книгу «Колыбель величия» (*Cradles of Eminence*), содержащую биографический анализ жизни более чем 700 человек, переживших в детстве какую-то большую беду (разрушение семьи, финансовые проблемы, физическое и/или психологическое насилие и т. д.), но все же достигших большого успеха. В 2004-м году книга была переиздана.

Библия также рассказывает о людях, которые пережили беду, но с Божьей помощью преодолели все. Несмотря на тяжелые обстоятельства и свой несовершенный характер, они смогли быть полезными Богу, поскольку были устойчивыми к стрессу и даже среди трудностей двигались вперед.

ТЕРПЕНИЕ ИОВА

Прочитайте Иак. 5:10, 11. Что сделало Иова примером для подражания? См. также Иова 1–3.

Одна женщина, прошедшая курс консультаций у психолога, который помог ей выйти из серьезного кризиса, рассказала друзьям об идее, ставшей ключевой для ее успешного выздоровления. Женщина сообщила: «Психолог настаивал, что тяжелые обстоятельства непременно закончатся. И это помогло мне больше всего. Он говорил, что сейчас обстоятельства кажутся темными и нескончаемыми, но они продлятся недолго. Эта мысль помогла мне противостоять трудностям». Иными словами, психолог поддерживал в ней надежду. К сожалению, в нашем мире мы не всегда можем надеяться на наступление «белой полосы», и поэтому только Бог может даровать нам настоящую надежду.

Как научиться терпению? Английский проповедник Джордж Гудман однажды принял молодого человека, который попросил помолиться за него. Он прямо выразил свою нужду:

— Мистер Гудман, молитесь за меня, пожалуйста, я хочу обрести терпение.

Проповедник заверил:

— Да, я буду молиться за вас, чтобы у вас были скорби.

— О, нет, сэр, — возразил молодой человек. — Мне нужно терпение.

— Я понимаю, — сказал Гудман, — поэтому буду молиться, чтобы у вас были скорби.

Проповедник открыл Библию и прочел пораженному молодому человеку: «И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение» (Римл. 5:3).

История Иова является идеальным примером стойкости. Ранее Иов понял, что Бог милостив и праведен. Он не понимал причины своих страданий, не нашел поддержки у жены, его собственность была разорена, а дети погибли. Более того, его постигла ужасная болезнь. Но среди всех этих несчастий Иов не потерял веру в Бога и выдержал все до конца.

Прочитайте Иова 19:25. На что уповал Иов? Как нам научиться сохранять такую же надежду в наших бедах?

Вспомните время, когда вы переживали что-то ужасное. Какая надежда поддерживала вас? Какие сказанные вам слова укрепили вас, а какие были бесполезны и даже вредны? Как ваш опыт может помочь человеку, который сегодня переживает несчастье?

Понедельник

14 февраля

ИОСИФ В ТЮРЬМЕ

Прочитайте Быт. 37:19–28 и 39:12–20. Попробуйте поставить себя на место Иосифа. Как вы думаете, насколько он был подавлен? Подумайте о гневе и горечи, которые он, вполне оправданно, мог чувствовать. Хотя Библия детально не описывает его эмоций, легко представить, какую боль ему причинили предательство и вероломство.

Тем не менее в этот тяжелый момент Иосиф обратился к Господу, и, в конце концов, события приняли положительный оборот. После того как братья продали его в рабство, Иосиф принял решение оставаться верным Господу в любых обстоятельствах, и его отношения с Богом стали теснее. «Ему рассказывали о Божьих обетованиях Иако-

ву и как они осуществились в его жизни, как в час нужды явились ангелы Божьи, чтобы наставить, утешить и защитить его. И он узнал о любви Господа, предлагающего людям Искупителя. Теперь все эти драгоценные уроки ожили в нем. Иосиф верил, что Бог его отцов будет и его Богом. Тогда он полностью передал себя в руки Божьи» (Э.Уайт. Патриархи и пророки, с. 213, 214).

Иосифа несправедливо бросили в тюрьму, но этот опыт открыл ему путь к дворцу фараона, позволил выполнить миссию и спасти множество людей, в том числе и свой народ.

Что приведенные тексты говорят нам о том, как трудные ситуации могут принести что-то доброе?

Римл. 5:3–5 _____

2 Кор. 1:3, 4 _____

2 Кор.1:8, 9 _____

2 Тим. 1:11, 12 _____

Бог не желает, чтобы мы страдали. Иисус приготовил для нас на Небесах мир без слез и боли (*Откр. 21:4*). Но пока мы ждем, когда исполнится это обетование, боль помогает извлечь определенные уроки. Среди них: развитие характера, сочувствие, смирение, доверие Христу, понимание добра и зла. Хотя о преимуществах страданий сложно думать, особенно во время испытаний, мы можем просить Бога о необходимой силе для терпеливого перенесения тяжелых времен.

Был ли у вас когда-либо ужасный опыт, который в конечном итоге принес что-то хорошее, какое-то преимущество? Как это может помочь вам научиться доверять Господу в любой беде, даже когда кажется, что ничем хорошим эта беда не закончится?

НОЕМИНЬ

Какие испытания пережила Ноеминь? Руфь 1.

Всегда страшно покидать свою страну и селиться в другой, особенно когда нужда заставляет это делать. Голод в Иудее вынудил Елимелеха, Ноеминь и двоих их сыновей эмигрировать в землю Моавитскую, сельскохозяйственную область, где они могли найти пропитание. Моавитяне были идолопоклонниками (*Суд. 10:6*), чьи обряды противоречили верованиям иудеев. Уже сам этот факт, должно быть, беспокоил переселенцев. Через какое-то время после переезда муж Ноемини умер. Мать и сыновья оказались в чужой стране, в положении вдовы и сирот, без социальной поддержки и защиты. Затем сыновья Ноемини, Махлон и Хилеон, женились на местных девушках. Этот поступок мог вызвать конфликт в семье, по крайней мере, раньше, из-за серьезных религиозных разногласий.

Позже Махлон и Хилеон, чьи имена означают соответственно «болезнь» и «истощение», также умерли. Сложно представить более трагическую ситуацию в жизни Ноемини — никто из ее близких не выжил, а оставшиеся родственники были далеко в Вифлееме.

Что стало переломным моментом в жизни Ноемини? Как Бог исправил тяжелую ситуацию, в которой она оказалась? Руфь 1:16–18; 4:13–17.

В самый тяжелый момент сноха Ноемини Руфь стала ее поддержкой, посланной ей Богом. Очевидно, Ноеминь была удивительной женщиной, если вызвала такую преданность

своих снох, особенно Руфи. Руфь приняла Бога Израилева и твердо решила заботиться о свекрови всю свою жизнь в той стране, чьи обитатели фактически были ее врагами.

Главы 2–4 описывают прекрасную череду событий, завершившихся счастливым браком. Ноеминь оставила в прошлом свои тяжелые страдания; она увидела брак Руфи с Воозом и рождение своего внука Овида, отца Иессея и деда Давида.

Подумайте, какие черты характера Ноемини и Руфи могли содействовать столь добрым отношениям между ними? Насколько важны такие отношения в трудные минуты жизни?

Среда

16 февраля

ПЕРЕЖИВАНИЯ ЕСФИРИ

С какими бедами и трудностями столкнулась Есфирь?

Есф. 2:6, 7 _____

Есф. 2:10 _____

Есф. 2:21, 22 _____

Есф. 4:4–17 _____

Есф. 7:3, 4; 8:3 _____

В раннем детстве Есфирь осталась сиротой. Хотя ее двоюродный брат Мардохей удочерил ее, бремя сиротства, конечно, было нелегким испытанием. Несмотря на это, Есфирь выросла уравновешенной, решительной и способной девушкой.

Став царицей, Есфирь не открыла своей национальности или рода. Окруженная всевозможными искушениями, роскошью, подчиненная дворцовым порядкам, Есфирь каким-то образом смогла сохранить веру своего народа. И это несмотря на то, что в любой момент ее могли заподозрить в принадлежности к иудейскому народу. А последствия того, что она скрыла свое происхождение, могли быть самыми серьезными.

Есфири также пришлось сообщить царю плохую новость, что евнухи задумали убить его. Это была непростая

задача, ибо если бы заговор не удалось доказать, Есфирь и ее воспитателя обвинили бы в распространении сплетен, и их ожидало бы суровое наказание.

Но самое великое испытание Есфирь пережила в то время, когда ей суждено было стать единственной надеждой на спасение ее народа. Мардохей попросил царицу стать посредницей между иудеями и царем, и, согласившись, она вновь рисковала своей жизнью. Когда она усомнилась в своих возможностях, Мардохей напомнил: «Если ты промолчишь в это время, то свобода и избавление придет для Иудеев из другого места, а ты и дом отца твоего погибнете» (*Есф. 4:14*). Какой стресс!

В конце концов она предстала перед царем без разрешения, зная, что за такой поступок может лишиться жизни. Но, благодаря Божьему руководству, все закончилось хорошо.

Мы, как и Есфирь, не можем выбирать, в какой семье нам родиться. Каково ваше семейное происхождение? Что вы получили хорошего и плохого без вашего согласия? Как можно научиться больше ценить то хорошее, что вам дано, дабы преодолеть все плохое? Как мы можем доверять Богу в трудные минуты нашей жизни?

Четверг

17 февраля

СЕКРЕТ ДОВОЛЬСТВА

Павел родился и вырос в Тарсе, в иудейской семье из колена Вениамина. Он унаследовал римское гражданство по отцу, гражданину Римской империи. Он стал фарисеем, членом общественно-религиозного течения, соблюдающего Закон (Тору) и устное предание (Мишну). С таким происхождением Павел мог наслаждаться привилегиями своего социального и религиозного статуса.

Однако когда Павел ответил на призыв Иисуса, все изменилось. Из преследователя он превратился в мишень жестокого преследования со стороны своих соплеменников,

а потом и римлян. Благовествуя, он тридцать лет страдал от различных гонений и бедствий и впоследствии был казнен после заточения в римскую тюрьму.

Прочитайте во 2 Кор. 11:23–28 перечень несчастий, с которыми столкнулся Павел. Затем прочитайте Филп. 4:11–13. После всех упомянутых страданий, как Павел оценивает свою жизнь? Какой урок сокрыт здесь для тех, кто также переживает испытания?

Умение быть довольным — важная составляющая счастья и психологического благополучия. Удовлетворение приходит к тем, кто позитивно смотрит на мир, кто принимает свое прошлое и сохраняет надежду на будущее с Иисусом. Интересно отметить: если человек имеет «все», это еще не означает, что он будет удовлетворен и счастлив. Некоторым людям, чем бы они ни обладали, всегда чего-то не хватает. Как вы думаете, что может изменить ситуацию?

Одно из современных определений «интеллекта» обозначает его как способность адаптироваться к новым условиям. Это может быть связано с жизнью в новых местах, с социально-экономическими условиями или общением с новыми людьми. Способности Павла не были даны ему при рождении, ведь он подчеркивает: «Научился всему и во всем» (*Филп. 4:12*). Это не та способность, которая одним дана, а другим нет. Люди учатся адаптироваться и быть довольными в разнообразных обстоятельствах. Это вопрос времени и практики.

Текст Филп. 4:13 дает нам ключ к пониманию гибкости Павла. Он не только довольствовался малыми или обильными материальными ресурсами. Он мог **все** в Иисусе Христе.

Насколько вы удовлетворены в жизни? Случалось ли вам быть жертвой обстоятельств и падать под уда-

рами судьбы? Каким образом вы можете научиться «быть довольным тем, что... есть» (ст. 11)?

Пятница

18 февраля

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Силы тьмы сгущаются вокруг души и скрывают Иисуса от нашего взора. В такие времена мы можем лишь в печали и надежде ждать, пока облака не пройдут мимо. Иногда эти периоды ужасны. Кажется, что надежда потеряна, и нас охватывает отчаяние. В эти темные часы мы должны научиться доверять, полностью зависеть от преимуществ искупления и в своей беспомощности и недостойности вручить себя доброте распятого и воскресшего Спасителя. Поступая так, мы никогда не погибнем! Когда над нашей тропой сияет свет, нет ничего великого в том, чтобы доверять силе благодати. Но чтобы терпеливо ожидать с надеждой, когда нас окружает тьма, требуется вера и доверие, благодаря которым наша воля подчиняется воле Божьей. Мы слишком быстро впадаем в уныние и всерьез слезно просим, чтобы нас избавили от испытаний, в то время, когда должны просить терпения, выдержки и благодати, дабы превозмочь испытания» (Э. Уайт. Удивительная благодать Божья, с. 114).

Вопросы для обсуждения:

1. Некоторые люди могут преодолевать трудности, которые другим не под силу. Как вы думаете, что отличает этих людей?
2. Что вы можете сказать об испытаниях, которые, кажется, не имеют благополучного разрешения? Как мы должны к ним относиться? Как согласовать их с нашей верой и Божьими обетованиями?
3. Как вы думаете, о чем говорит Эллен Уайт в следующем высказывании: «В эти темные часы мы должны научиться доверять, полностью зависеть от преиму-

ществ искупления и в своей беспомощности и недостойности вручить себя доброте распятого и воскресшего Спасителя»? На какую надежду указывает автор? Почему искупление, как сказано в цитате, — наша единственная надежда, независимо от трагедии, которую мы переживаем?

4. Как вы можете на практике применить совет из 1 Петра 4:12, 13? Одно дело — оставаться спокойным и верным во время испытаний, и совсем другое — радоваться им? Как это возможно?
5. Представьте, что вы общаетесь с человеком, переживающим очень тяжелую ситуацию, из которой, как ему кажется, нет выхода. У вас для этого человека есть только пять минут. Что бы вы сказали, желая подарить ему надежду?

САМООЦЕНКА

Библейские тексты для исследования: Псал. 99:3; Деян. 17:24–28; Римл. 12:3; Матф. 22:39; 2 Цар. 9; Луки 15; Ефес. 4:23–32.

Памятный текст: «Но вы – род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел, дабы возвещать совершенство Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет» (1 Петра 2:9).

Заниженная самооценка – бич современности. Люди, страдающие ею, обращаются к психологу или пастору либо по ее причине, либо по связанным с ней осложнениям, такими как депрессия, нарушение сна, аппетита, постоянное беспокойство.

В каждодневной жизни низкая самооценка может никогда и не дорасти до клинического случая депрессии, но почти всегда она вредит взаимоотношениям, ухудшает показатели человека в большинстве сфер жизни.

Возможно, главным виновником того, что сейчас люди страдают от заниженной самооценки больше, чем когда-либо раньше, являются СМИ, которые часто изображают известных людей важными, успешными, красивыми. Такое положение дел заставляет других чувствовать свое несоответствие кумирам, предстающим перед ними. («Я не такой, как они». «Я никогда не добьюсь успеха». «Я ничего не могу»).

Библейская идея самооценки имеет другую направленность. Традиционная психология обозначает самооценку, как оценку человеком своих характеристик и качеств, основанную на наблюдении за собой и на влиянии других людей. Библия же на первое место ставит такие компоненты: (1) кем являются люди по происхождению (Быт. 1:26, 27);

(2) как Бог относится к каждому человеку и что Он дает ему (Иоан. 3:16). Если учесть принципы, данные нам Творцом и Искупителем, то в общей картине самооценки очень многое изменится.

Воскресенье

20 февраля

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Существует два главных взгляда на происхождение человека, взаимно исключаящие друг друга. Один изображает нас как продукт исключительно случайностей, результат космического происшествия, в котором не было запланировано наше существование. Наше появление — случайность. Хотя некоторые люди всегда придерживались такого взгляда, в последние века, особенно после того, как ложные теории Чарльза Дарвина получили популярность, мысль, что человечество появилось в результате стечения обстоятельств, прельстила и обманула многих. Многие поверили, что, по сути, жизнь не имеет смысла или люди должны сами определить для себя цель. Тысячелетиями большинство людей верило, что произошли от Бога или от богов; сегодня многие думают, что произошли от обезьяны.

Библия учит иному взгляду.

Прочитайте Быт. 1:26, 27; Псал. 8:6; 99:3; Деян. 17:24–28. Насколько радикально информация этих текстов отличается от теории эволюционного происхождения человека? Каким образом каждая позиция влияет на самооценку? _____

Бог создал нас не только с определенной целью, но и по Своему образу и подобию. Он также сотворил растения и животных, которые при всей своей красоте и совершенстве не несут в себе черт Создателя так, как люди. Более того, люди поставлены над всей живой и неживой природой и наделены властью.

Атеисты убеждены, что человек по своей природе мало отличается от других живых существ, но Библия учит, что Бог наделил человека Своим образом и подобием. Конечно, большая часть этого образа запятнана и искажена бесчисленными поколениями грешников, но в каждом человеке сохраняются Божественные черты, а искаженный образ может быть восстановлен преобразующей силой Духа, действующего в тех, кто посвятил себя Христу.

Бог не только создал, но и искупил нас. Эллен Уайт писала, что Христос умер бы даже за одного человека. Что это говорит нам о нашей ценности, независимо от того, что думает о нас мир? Почему так важно помнить о своей ценности в глазах Бога?

Понедельник

21 февраля

САМОВОСПРИЯТИЕ

То, что я вижу в себе, — важный компонент самооценки. Но это неполная и часто искаженная картина. Субъективность может привести к неправильной оценке как других людей, так и самих себя.

В Библии главное предупреждение против осуждения ближних звучит так: «Тем же судом, каким судишь другого, осуждаешь себя» (*Римл. 2:1; см. также Луки 6:41, 42*). Все люди склонны искажать факты и потому, судя других, совершают ошибки. То же происходит и когда судишь самого себя. Люди часто ошибаются, оценивая свои способности, внешность, характер, силу и т. д. Всегда найдется человек умнее, красивее и одареннее вас, но, в то же время, всегда найдется человек, считающий вас умнее, красивее и одареннее себя.

Внимательно и с молитвой прочитайте Матф. 22:39. Что этот текст говорит о том, как мы должны относиться к себе? _____

В тексте говорится, что разумное количество любви должно быть направлено на себя (хотя это и не центральная мысль стиха). Человек должен испытывать здоровое чувство удовлетворения и удовольствия, видя хорошо сделанную работу, хорошо исполненные поручения и хорошие черты характера. От человека ожидается, что он будет защищать себя и заботиться о себе. Проблемы возникают тогда, когда кто-то не отдает должного Богу, Создателю всего хорошего, что есть в нас.

Как мы должны понимать стих Римл. 12:3 в контексте нашего урока? _____

Существует желаемая «золотая середина» между крайне низкой самооценкой и высокомерием. Павел предупреждает нас против последнего. В то же время в Римл. 12:4–8 он объясняет, что тело Христово нуждается в служении каждого члена в соответствии с личными дарами, данными по благодати. Нет ничего плохого в том, чтобы признать каждый из данных вам даров, использовать их для укрепления Церкви Христовой и благодарить за них Бога.

В уме составьте список хороших качеств, характеристик и способностей, которыми одарил вас Бог. Как можно использовать их и в то же время оставаться скромным? Как ежедневное размышление над тем, что Бог сделал для нас, помогает нам не возгордиться?

Вторник

22 февраля

ЧТО ВИДЯТ ДРУГИЕ

Во многих сообществах ценность человека определяется его талантами, одаренностью, внешностью, богатством. Мы смотрим на внешний вид человека (*1 Цар. 16:7*); в конце концов, это все, что мы можем увидеть. Таким образом, наше представление о себе часто формируется в зависимости от отноше-

ния других людей, которое фактически основывается на нашем внешнем виде и поведении. Если все говорят, что вы красивы, вероятнее всего, что и вы будете считать себя красивым.

Но в каждом из нас есть гораздо больше, чем можно увидеть глазами. Люди с низкой самооценкой должны думать о своих ценных внутренних качествах. Совсем не обязательно, чтобы их ценил мир, ибо не всегда ценное для мира ценит Бог.

Что ценно в вашем обществе и культуре? Как вы думаете, насколько важны эти ценности для Бога?

Большинство людей склонно придавать излишнее значение внешним, видимым характеристикам. Другие же черты, такие как честность, доброта, сдержанность или твердое следование принципам, часто занимают вторые места.

Как половые, классовые и национальные предубеждения влияют на самооценку человека? Как христианин должен относиться к таким стереотипам, предубеждениям и дискриминации? Гал. 3:28.

Предубеждения разрушительно сказываются на самооценке человека. Как христиане, мы должны поддерживать и ободрять людей, независимо от их происхождения.

В 9-й главе второй книги Царств рассказывается история Мемфивосфея, на которого могло пасть возмездие Давида. Неудивительно, что он был напуган, пал на лице свое, поклонился и назвал себя «мертвым псом». Он не чувствовал себя полноценным человеком. Без сомнения, возвращенные семейная собственность и слуги, почет, оказанный ему Давидом, повысили статус Мемфивосфея и, возможно, помогли ему по-другому посмотреть на ценность собственной жизни.

Люди могут оказывать очень сильное влияние на чужую самооценку. Наша способность формировать самооценку других людей посредством слов, действий и даже взгляда сильнее, чем мы осознаем.

Насколько вы внимательны к тому, как влияете на самооценку других людей? Подумайте о самых близких вам людях. Как вы можете поддержать, а не занижать их самооценку?

Среда

23 февраля

ЧТО ВИДИТ БОГ

Прочитайте Луки 15. Что даже одна эта глава может сообщить нам о том, насколько мы ценны для Бога? Как это должно отразиться на нашей самооценке? Что прочитанные притчи говорят об отношении Бога к нам? Почему так важно знать об этом?

Если кто-то испытывает искушение считать себя неполноценным, потерянным или отверженным, он должен помнить, что о таких людях Бог и Его ангелы особо заботятся. «Ангелы всегда рядом с теми, кто ведет тяжелейшие жизненные сражения, кому приходится бороться против наклонностей и унаследованных влечений, у кого самое обескураживающее домашнее окружение» (Э. Уайт. Разум, характер, личность, с. 146). Пастух больше беспокоился о потерянной овце, чем об оставшихся девяноста девяти. Женщина забыла об оставшихся монетах и внимательно искала потерянную. Отец столько внимания уделял младшему сыну, что старший начал возмущаться! Пастух, женщина и отец проявили больше заботы о потерявшихся.

Когда потерянное найдено, Небо и Земля радуются. Посмотрите, как убедительно эти истории изображают любовь Бога к каждому из нас.

Эта истина может помочь тем, кому нужна поддержка. Зачастую просто разговор в атмосфере доверия, принятия и отсутствия угрозы может оказать положительное влияние. Люди, особенно в минуты испытаний, нуждаются в том, чтобы о них кто-то позаботился.

У христиан есть явное преимущество перед теми, кто не принимает Бога и не верит в Него. Бог готов помогать 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Он внимателен к тем, кто переживает депрессию или стресс, кто страдает от одиночества и беспокойства. Отношения с Богом могут быть достаточной причиной, чтобы чувствовать себя под защитой Бога и доверить Ему вопрос своей значимости.

Конечно, величайшей иллюстрацией нашей ценности является Голгофский крест. Это больше, чем что-либо другое, должно показать, насколько Бог любит нас. Голгофский крест свидетельствует: независимо от мнения общества, мы бесконечно ценны для Создателя Вселенной. Учитывая, насколько поверхностны, преходящи и условны общество и его ценности, должно ли нас волновать мнение людей и всего общества?

Как мы можем помочь ближним принять весть, изложенную в Луки 15, а также применить ее к себе? Каким образом мы можем помочь человеку осознать, что здесь Иисус говорит лично о нем?

Четверг

24 февраля

НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Прочитайте Ефес. 4:23, 24. Как понимать слова Павла о том, что необходимо «облечься в нового человека»? Какова природа нового человека?

Люди любят примерять на себя новые образы, менять прическу, покупать одежду нового стиля, даже делать подтяж-

ку лица или пересадку волос. Но эти изменения очень мало влияют на внутреннее состояние человека. Личность по своей сути остается неизменной.

Павел говорит о новом человеке. Не об изменении внешнего вида, а о преобразовании жизни и внутренней природы человека. Он говорит, что мы созданы «по Богу, в праведности и святости истины» (ст. 24).

Чем отличается отношение и поведение нового человека? Ефес. 4:25–32.

Новый человек, о котором говорит Павел, демонстрирует святые плоды: правдивость, единство, честность, усердие, вежливость, доброту, способность прощать. Заметьте также, что все характеристики нового человека связаны с хорошими межличностными отношениями и характером, а их можно напрямую связать с вопросом самооценки. Если делиться с нуждающимися, быть добрым и сочувствующим во Христе, это повысит самооценку, поскольку переключит внимание человека с себя на других людей, тем самым вызывая в нем чувство удовлетворения и собственного достоинства.

Христианское сообщество испытывает нужду в людях, которые поддерживают, а не унижают других. Самовосприятие можно легко исказить грубыми, неуместными словами критики. «На каждую семью, на каждого христианина в отдельности возложена обязанность преграждать путь недостойным высказываниям. Если мы оказались в обществе, позволяющем себе пустословие, наш долг — сменить, если возможно, тему разговора. С помощью благодати Божьей можно незаметно, сказав несколько спокойных слов, повернуть беседу в полезное русло» (Э. Уайт. Наглядные уроки Христа, с. 337).

Почему помощь другим повышает самооценку? Составьте список небольших дел, которые вы можете сделать для своего супруга, члена семьи или соседа.

Воплотите свой план в жизнь. Вы удивитесь, насколько лучше вы себя почувствуете.

Пятница

25 февраля

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Если Бог заботится о малых птицах... то насколько больше Он будет заботиться о том, кто куплен кровью Христовой? Одна душа стоит больше, чем целый мир. Иисус прошел бы муки Голгофы даже ради спасения одной души для Своего Царства. „Не бойтесь же: вы лучше многих малых птиц”» (Э. Уайт. Ревью энд Геральд, 3 мая 1892 г.).

«Мы теряем многие обильные благословения, ибо не ищем Господа смиренным сердцем. Когда мы придем к Нему с открытым сердцем, попросим Его показать наши пороки, Он откроет нам истинную картину нас самих, отраженных в зеркале Его Слова. Затем, увидев себя такими, какими Бог видит нас, не будем забывать, какими людьми мы являемся. Давайте критически изучать порочные черты своего характера и искать благодати, чтобы сделать их соответствующими тому образцу, который показан в Слове Божьем» (Э. Уайт. The Lake Union Herald, 3 ноября 1909 г.).

Последние две цитаты помогают нам сохранять равновесие между чувством собственного несовершенства и тщеславием. Прочитайте также Римл. 12:2, 3, чтобы лучше понять, как приобрести сбалансированную самооценку.

Вопросы для обсуждения:

1. Двадцатый век с массовыми убийствами в небывалых доселе масштабах оказался одним из самых жестоких за всю историю человечества. Каким образом создатели и сторонники теории эволюции со своей идеей о том, что жизнь — это всего лишь продукт мута-

ции и естественного отбора, несут ответственность за безразличие к святости человеческой жизни? Иными словами, если люди – это лишь более совершенные обезьяны, продукт случайного стечения обстоятельств, о какой неоспоримой ценности жизни человека можно говорить?

2. В уроке за вторник мы увидели, что отношение окружающих влияет на самооценку человека. Поддерживая людей и помогая им формировать здоровое чувство собственной ценности, мы должны быть осторожными, чтобы не подпитывать эгоизм и не возвращать его до такой степени, что он станет для них определяющим. Как добиться правильного баланса: поддерживать людей и в то же время не делать из них эгоистов?
3. Поразмышляйте над таким вопросом: каким образом крест Христов свидетельствует о нашей ценности? Подумайте о том, что случилось на кресте, Кто был распят на нем и что означала Его смерть. Как Голгофа помогает нам понять истинную ценность не только лично нас, но и других людей?

ЗАВИСТЬ

Библейские тексты для исследования: Исаии 14:12–14; Иак. 3:16, 17; Исх. 20:17; Быт. 37; 1 Цар. 18; Матф. 12:14.

Памятный текст: «Жесток гнев, неукротима ярость; но кто устоит против ревности?» (Прит. 27:4).

Одними из самых разрушительных чувств являются ревность и зависть. Зависть, древнейший из грехов (*Исаии 14:14*), может повредить не только личным взаимоотношениям (*2 Кор. 12:20*), но и физическому здоровью человека (*Прит. 14:30*).

Зависть всегда обращена против личности, она нацелена на человека, воспринимаемого как соперника и угрозу. Это часто приводит к насилию как психологическому (словесные оскорбления, клевета, необоснованная критика), так и физическому. Кто из нас в какой-то момент своей жизни не становился жертвой этого чувства?

В данном уроке мы обратим внимание на тех, кто позволил зависти влиять на их поведение: сатану, братьев Иосифа, царя Саула и религиозных руководителей времен Нового Завета. Результат всегда был разрушительным. Удивительно, но все эти личности сначала обладали высоким статусом и привилегиями. Тем не менее все они попали в ловушку зависти.

Господь предупреждает нас не вступать на этот ложный путь, призывая любить ближних, радоваться вместе с ними их успехам, дарам и достижениям.

КОРЕНЬ ЗЛА

В чем заключалась причина изгнания сатаны с Небес? Исаии 14:12–14. Был ли он свободен в своем решении?

Люцифер, самое могущественное Божье создание, был возведен Богом превыше всех на Небесах после Христа. Слава, красота и ум Люцифера были величайшими, тем не менее в нем зародился грех (*Иезек. 28:12–15*). Идеальный мир перестал быть таковым, а счастье всех созданий было омрачено актом самовосхваления и зависти к Христу.

«Буду подобен Всевышнему» (*Исаии 14:14*) – именно эта мысль вызвала разлад, восстание, насилие и принесла боль всем жителям Небес, а затем и всему человечеству. «Когда Бог сказал Своему Сыну: „Сотворим человека по образу Нашему”, сатана позавидовал Иисусу. Он рассчитывал принять участие в совете по поводу сотворения человека, но, не получив приглашения, преисполнился злобой, завистью и ненавистью. Он хотел получать наивысшие почести на Небе после Бога» (Э. Уайт. Ранние произведения, с. 145).

Иисус поступил с точностью до наоборот. В противовес зависти и эгоизму Люцифера Иисус умалил Себя, принял образ раба, выявил готовность умереть смертью преступника, чтобы каждый человек мог быть спасен от вечной смерти (*2 Фес. 1:9*).

Прочитайте Иак. 3:16, 17. Какое противопоставление вы видите? Что этот стих говорит нам о том, насколько зависть демонична и разрушительна?

Наша греховная природа такова, что первый проступок готовит путь следующему. Если путь начинается с зависти и

эгоистичных амбиций, результатом станет целый набор грехов — «неустройство и все худое», как об этом пишет Иаков в стихе 16. Но, слава Богу, есть и другой путь. «Мудрость, сходящая свыше, во-первых чиста, потом мирна, скромна, послушлива, полна милосердия и добрых плодов, беспристрастна и нелицемерна» (см. 17). Это путь любви.

Люцифер не смотрел на то, что уже имел, его манило то, что имел Христос. Как часто мы склонны поступать таким же образом? Завидуете ли вы тем, у кого есть «больше», чем у вас? Как можно победить это опасное чувство?

Понедельник

28 февраля

БРАТЬЯ ИОСИФА

Когда зависть и ревность проявляются среди очень близких людей, негативные последствия могут быть еще более разрушительными. И в самом деле, сегодня агрессия (физическая и психологическая) в семейном кругу достигла невероятного уровня, и часто корнем зла являются ревность, зависть и соперничество между членами семьи.

Прочитайте Быт. 37. Какова предыстория описанных событий? Что подтолкнуло братьев на это преступление? Какую роль здесь сыграла зависть?

Трудно поверить, что братья могли быть такими жестокими. Разве они не знали, как их действия отразятся на отце? Но их зависть была настолько сильной, что она победила не только здравый смысл, но и порядочность, и мораль. Каким ярким уроком относительно опасности зависти это должно стать для каждого из нас! Неудивительно, что отдельная Заповедь посвящена предостережению относительно зависти (см. Исх. 20:17).

Помимо всех болезненных переживаний, виной которым были они сами, братьев одолел новый страх. Они боялись, что после смерти отца Иосиф отомстит им (*Быт. 50:15*).

Но Иосиф повел себя благородно, сказав: «Не бойтесь; ибо я боюсь Бога» (*ст. 19*). Он простил обидчиков, доверившись милосердию и справедливости Бога.

Жизнь Иосифа сравнима с жизнью Иисуса Христа. Зависть заставила братьев Иосифа продать его в рабство; некоторые священники и старейшины завидовали Иисусу, и это стало причиной их агрессии. Иосифа продали язычникам; Иисуса продали Его врагам. Иосиф был ложно обвинен и брошен в темницу из-за своей добродетели; Иисус был ложно обвинен и отвергнут из-за Своей праведности. Иосиф проявил благородное добросердечие по отношению к своим братьям; Иисус также простил Своих врагов. Злые действия против Иосифа в конце концов привели к добру; то же самое случилось и с Иисусом – причиненное Ему зло также обратилось в добро.

Какую боль и страдания причинила вам лично ваша или чья-то ревность или зависть? Чему научили вас эти ошибки? Как часто вы желали получить то, что сегодня кажется вам ничтожным и бессмысленным? Какой урок вы должны извлечь из этого опыта?

Вторник

1 марта

ЗАВИСТЬ САУЛА К ДАВИДУ

Часть 1

Классический пример разрушительного влияния зависти можно увидеть в истории Саула и Давида. Саул был царем, руководителем нации. **У него было все, но зависть сыграла решающую роль в его стремительном падении.**

Каким было первоначальное отношение Саула к Давиду? 1 Цар. 18:1–5.

Действия Саула показывают, что его отношение к Давиду было весьма доброжелательным. В своей армии царь определил ему высокую должность. Учитывая отношение сына Саула к Давиду, было ясно, что Давид пользуется царским расположением.

Что изменило отношение Саула? 1 Цар. 18:6–9. Почему отношение Саула так характерно для всех людей?

Вторая часть 18-й главы Первой книги Царств показывает, насколько разрушительной стала зависть Саула к Давиду. Она толкала его на хитрости и обман, однако ничего не помогало. Успех Давида, которому так завидовал Саул, становился все более и более явным!

Зависть влечет за собой целый ряд отрицательных чувств и эмоций: низкую самооценку, ненависть, подозрения, страх, чувство вины и гнев. Саул боялся Давида, это несколько раз упоминается в главе. Он боялся потерять царский престол; боялся, что Давид станет большим героем Израиля, чем он сам. Но главной причиной его страха было то, что «Господь был с ним, а от Саула отступил» (1 Цар. 18:12).

То, что Бог покинул Саула, было достаточной причиной для страха. Но страх Саула усугублялся еще тем фактом, что Господь был с Давидом. Саул не смог применить к ситуации простую логику Гамалиила: «Если это предприятие и это дело — от человеков, то оно разрушится, а если от Бога, то вы не можете разрушить его» (Деян. 5:38, 39). Когда Господь благословляет людей, нет смысла завидовать им или пытаться погубить их. Бог все равно будет благословлять их.

Каким бы неправильным ни было отношение Саула, почему нам относительно просто его понять? Каково ваше первое отношение к тому, кто, как вы считаете, угрожает вашему положению? Доверяете ли вы все Господу или начинаете планировать ответные действия?

ЗАВИСТЬ САУЛА К ДАВИДУ

Часть 2

**Прочитайте 1 Цар. 19. На какой путь становится Саул?
Какой урок мы можем извлечь из этого?**

Стараясь устранить предполагаемую угрозу в лице Давида, Саул сначала прибегает к хитрости, а когда это не сработало, открыто проявляет свою враждебность. Вероятнее всего, вначале он не думал, что пойдет так далеко. Но, становясь на путь греха, никто не знает, насколько далеко может завести этот путь.

Теперь Саул был одержим идеей убить Давида. Негативные чувства царя, впервые возникшие под влиянием песнопений женщин, прославляющих Давида, вскоре достигли такого накала, что он раз за разом пытается убить соперника. Только в двух главах (18 и 19) Саул восемь раз либо приказывает своим людям убить Давида, либо пытается сделать это сам.

У этой истории грустный финал, поскольку поведение Саула становилось все хуже и хуже. Его ненависть и зависть возрастали, он стал необоснованно подозрительным к Давиду, желал его смерти, а также боялся филистимлян, окружавших его царство. Он казнил 85 священников Господних, множество мужчин, женщин, детей, младенцев и скот в городе Номве из-за того, что они, якобы, примкнули к Давиду (*1 Цар. 22:17–19*). Посмотрите, до чего он дошел!

Находясь в страхе из-за натиска филистимлян, он спросил Господа, что ему делать. Но Саул слишком отдалился от Бога, раз за разом игнорируя Божьи советы, и на сей раз не получил ответа. Поэтому царь решил, используя волшебницу, посоветоваться с духами — он сделал то, что сам когда-то запрещал. Саул даже поклонился и пал лицом на землю перед злым ду-

хом, принявшим вид умершего Самуила (1 Цар. 28:14). Это было начало конца, и на следующий день царь и его сыновья погибли от рук филистимлян (1 Цар. 31), как и было предсказано.

Позволив зависти укорениться, Саул дошел до полного богоотступничества и гибели. Хуже всего то, что его грех заставил страдать не только его, но и его семью. Несомненно, грех причиняет вред нам самим. Однако его эффект редко бывает таким узконаправленным. В большинстве случаев греховные дела также отрицательно сказываются на других.

Проанализируйте рассмотренные нами случаи. В каждом из приведенных примеров зависть имела далеко идущие последствия. Человек, испытывающий это чувство, вероятнее всего, не ожидал таких результатов. Поэтому насколько важно, чтобы мы с Божьей благодатью, не раздумывая, стремились сразу же избавиться от этого уродливого чувства.

Четверг

3 марта

ЗАВИСТЬ К ИИСУСУ

«Ибо знал, что предали Его из зависти» (Матф. 27:18). Просмотрите первые 11 глав Евангелия от Матфея, обращая особое внимание на дела Иисуса. Затем прочитайте Матф. 12:14. Почему фарисеи так реагировали на Иисуса? Что это говорит о них самих? Как бы вы реагировали на их месте?

Первосвященники и старейшины знали закон и scrupulously соблюдали его. Но их религиозная жизнь была настолько формальной, что они потеряли из виду смысл религии. Иисус по-новому представил благочестие, и народ израильский (включая религиозных лидеров) услышал Благоую весть о спасении. Однако вместо того чтобы возблагодарить

Иисуса за то, что Он указал им на их губительное состояние, они решили умертвить Его.

Как часто люди позволяют зависти ослепить их и не видят очевидного. После всего, что сделал Иисус, после многочисленных чудес исцеления, изгнания бесов, воскрешения умерших сложно представить, что кто-то сомневался в Его Божественности. Представленные Им доказательства были более чем убедительными (см. *Матф. 11:4, 5*).

Простые люди осознавали свою нужду во Христе, поэтому были более благосклонны к Нему, чем многие религиозные лидеры, которые боялись, что Иисус изменит существующее положение вещей и каким-то образом повредит их положению. Учение Христа во многих вопросах настолько отличалось от их учения, а Его весть была настолько привлекательнее, что у них были все причины опасаться Его влияния. Они были более увлечены сохранением собственной власти и влияния, чем поиском и соблюдением Истины.

То, что израильскими руководителями двигала зависть, не было тайной. Согласно Матф. 27:18, их мотивы были настолько очевидными, что даже римский прокуратор Пилат знал об этом. К сожалению, руководители были так ослеплены собственной завистью, что думали, будто защищают истинную веру от самозванца, уводящего людей с правильного пути. Если бы в смиренности и вере они подчинились Господу, не позволив собственной зависти пересилить доводы разума, то смогли бы сойти с трагического пути, который привел их к вечной гибели. Мы должны делать выводы из ошибок и не повторять их.

Пятница

4 марта

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Сатана был некогда почитаемым на Небе ангелом и своей славой уступал только Христу. Его лик, как и у прочих ангелов, выражал кротость и счастье. Его высокий широкий лоб свидетельствовал о могучем интеллекте. Телосложе-

ние его было совершенным, осанка – благородной и величественной. Но когда Бог сказал Своему Сыну: „Сотворим человека по образу Нашему”, сатана позавидовал Иисусу. Он рассчитывал принять участие в совете по поводу сотворения человека, но, не получив приглашения, преисполнился злобой, завистью и ненавистью. Он хотел получать наивысшие почести на Небе после Бога» (Э. Уайт. Ранние произведения, с. 145).

«У Саула был большой недостаток: он любил, чтобы его хвалили. Эта черта возобладала в нем. Что бы он ни делал – все выдавало его жажду похвалы и самовозвышения. Он судил о справедливости и несправедливости, руководствуясь сомнительным признаком – одобрением народа. Никто не может быть в безопасности, если старается угодить людям, а не ищет прежде всего Божьего одобрения. Саул всегда стремился быть первым в глазах народа, и когда женщины пели эту хвалебную песнь, царем овладело твердое убеждение, что Давид завоюет сердце народа и будет царствовать вместо него. Саул открыл сердце духу ревности, который отравил его душу» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 650).

Вопросы для обсуждения:

1. Есть ли вам за что благодарить Господа? Почему так важно размышлять о благословениях, а не о своих проблемах?
2. Может ли зависть быть созидающей, например, мотивом для стремления стать лучше? Обоснуйте свой ответ.
3. Подумайте о библейских персонажах, ставших жертвами зависти: ангел на Небесах, царь, религиозные лидеры Израиля. Все они занимали высокие посты, у каждого из них было больше чем достаточно. Несмотря на это, они позволили зависти все уничтожить. Насколько важно понимать, что зависть – это

внутренняя проблема, проблема сердца, а не эмоция, возникающая под влиянием внешних обстоятельств? Почему даже человек, многим обладающий в этом мире, также может оказаться жертвой зависти?

4. Цитата Эллен Уайт в уроке за пятницу сообщает: «У Саула был большой недостаток: он любил, чтобы его хвалили». Подумайте, к чему привел один недостаток. Насколько важно преодолеть все наши изъяны, прежде чем они одолеют нас? На какие библейские обетования вы можете уповать в этой борьбе?

СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Библейские тексты для исследования: Прит. 23:29–35; 1Кор. 7:2–5; Матф. 25:15–30; Марка 10:17–27; 1 Петра 3:3, 4.

Памятный текст: *«Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Иоан. 8:36).*

В последние годы многие люди освободились от политических оков и тирании. Но есть и другие оковы, которые могут быть не лучше, а то и хуже политических. Это оковы зависимости. Алкоголь, табак, наркотики и другие вещества поработили миллионы людей. Растет количество жертв сильных нехимических «наркотиков»: секса, порнографии, азартных игр (или рискованных вложений), накопления денег/товаров (стяжательства), компьютерных игр.

Все это ведет к зависимости (человек чувствует себя очень некомфортно, пока не примет наркотическое вещество или не совершит определенное действие) и к привыканию (человеку каждый раз нужна чуть большая доза, чтобы получить те же ощущения). Таким образом, для зависимого человека становится крайне сложно вырваться из этого замкнутого круга. Поэтому те, кто в него попал, нуждаются в поддержке семьи, церкви и друзей. Им также может понадобиться профессиональная помощь, но наиболее — Божественная сила, действующая в их жизни и дарующая обещанную свободу в Господе Христе.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Вино, пиво и другие алкогольные напитки ассоциируются в сознании многих людей с памятливыми событиями, радостными датами, праздниками и важными деловыми переговорами. Образ алкоголя кажется чистым и прекрасным. Он стал не только социально допустимым, но также «обязательным» в определенных обстоятельствах. К сожалению, есть и другая сторона алкоголя, которую его продавцы не хотят показывать своим клиентам.

Прочитайте Прит. 23:29–35. Что эти стихи говорят об отрицательном эффекте алкоголя? Какие разрушительные последствия употребления этого яда вы видели?

Образ красивого вина, кусающего, как змей, и жалящего, как аспид, очень выразителен. Химический состав алкоголя воспринимается человеческим организмом не как пища, а как токсичное вещество. Он всасывается в желудке и переносится с кровью в мозг, легкие, почки и сердце в течение нескольких минут. Особенно страдает печень, которая тратит несколько часов на переработку этого вещества. При постоянном или длительном воздействии алкоголя на организм внутренние органы разрушаются и человек страдает от многих заболеваний.

К сожалению, отрицательный эффект алкоголя сказывается не только на пьющем человеке. Обществу также приходится платить за него огромную цену. Больше половины всех ДТП и происшествий на производстве связаны с употреблением алкоголя. Многие преступления совершаются в пьяном виде. Общественные и частные фонды тратят свои деньги на лечение заболеваний, напрямую вызванных алкоголем. В семье супруг и дети алкоголиков часто становятся жертвами устных или физических оскорблений.

Алкоголь, как и любое другое психотропное вещество, отражается на способности человека принимать правильные решения. Под его влиянием люди склонны все глубже погружаться в бездну греха.

Люди, попавшие в любой вид зависимости, должны осознать свою проблему и необходимость в помощи кого-то более сильного, чем они сами. Это включает в себя, прежде всего, Божью силу, поддержку семьи или заботливого церковного сообщества, а также лечение, прописанное квалифицированным врачом.

Мы, адвентисты седьмого дня, очень строго относимся к употреблению алкоголя. Избегая осуждения других, как мы можем помочь тем, кто борется с этой проблемой?

Понедельник

7 марта

СЕКСУАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Что Библия говорит об интимных отношениях как источнике радости и укрепления брака? Прит. 5:18, 19; 1 Кор. 7:2–5.

Интимные отношения – один из многих прекрасных даров, которые Бог дал мужчинам и женщинам. Бог задумал его не только для деторождения, но и как источник наслаждения, близости и единства, но *только* в контексте брака между одним мужчиной и одной женщиной (*Быт. 1:27, 28; 1 Кор. 7:2*). Без таких богоугодных рамок и цели этот дар становится грехом, несущим с собой разрушительные последствия (*см. 1 Кор. 6:18, 19*). Только Бог знает, сколько бед и разрушений принесла человечеству сексуальная распущенность.

Интимные отношения дают очень сильные ощущения, поэтому ими легко злоупотребить. Они могут стать всепоглощающей страстью, которую очень сложно контролировать.

Хуже того, чем больше человек позволяет себе, тем больше и больше подобных отношений ему нужно, чтобы достичь предыдущего уровня удовлетворения.

Блуд и прелюбодеяние — традиционные пути к сексуальной распущенности и зависимости (см. *Прит.* 5:3–14; 9:13–18). Сегодня сексуальная зависимость приобрела иные формы, такие как порнография и виртуальный секс. С развитием Интернета порнография из-за своей доступности стала серьезной проблемой. Несколько щелчков мышкой могут доставить самые грязные и постыдные сцены в наши дома и офисы. Это легко может перейти в зависимость, навязчивое влечение, может испортить отношения в семье или вообще разрушить брак. Невозможно подсчитать тот ущерб, который нанесло миру прелюбодеяние.

Легко вступить на путь сексуальной распущенности, поэтому тем, кто еще не попал в ее ловушку, необходимо держаться от нее подальше. Каждому, столкнувшемуся с сексуальными искушениями вне священных уз брака, необходимо вести себя подобно Иосифу (см. *Быт.* 39:7–12).

Господь желает даровать полное прощение и свободу каждому, попавшему в сексуальную зависимость. Необходимо довериться Ему (*Иак.* 4:7).

Как вы можете помочь тому, кто хоть и виновен в подобном грехе, но ищет Божьего прощения и исцеления? Какие современные увлечения или род занятий могут способствовать формированию этой зависимости?

Вторник

8 марта

АЗАРТНЫЕ ИГРЫ

Дух Пророчества конкретно пишет:

«Князь темных сил председательствует в игорном зале и там, где люди играют в карты [и другие азартные игры]. Злые ангелы — завсегда там таких мест. Подобные развлечения не приносят пользу ни уму, ни телу. Разум не укрепляется и не накапливает полезную информацию, которую можно было

бы применить в будущем... Карточные игры — самое бессмысленное, бесполезное, никчемное и опасное занятие для молодежи. Картежники быстро входят в азарт и вскоре полностью теряют вкус к полезным и возвышенным занятиям. Навыки в обращении с картами вскоре вызывают желание использовать это знание для личной выгоды. Сначала ставится небольшая сумма, потом все большая, пока страсть к азартной игре не захватывает всего человека и не приводит его к гибели. Скольких людей эта пагубная забава довела до всякого рода зла, нищеты, тюрьмы, убийства и виселицы!» (Э.Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 4, с. 652, 653).

«Игрок, с удовольствием играющий в рулетку... упускает из виду вечность. Подобные люди не входят в число тех, чей путь направлен к Небу. Ими движет великий отступник, и он приведет их в погибель» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 6, с. 407).

Апостол Павел также предупреждает нас относительно сребролюбия, называя его корнем всякого зла и причиной уклонения от веры (1 Тим. 6:10). Для некоторых людей в их жажде богатства азартные игры становятся ловушкой, с помощью которой сатана пытается их уничтожить.

Прочитайте Матф. 25:15–30. Как можно применить эти слова к проблеме азартных игр, учитывая, что абсолютное большинство игроков проигрывает?

Индустрия азартных игр процветает потому, что проигрывается гораздо больше денег, чем выигрывается. К примеру, каковы шансы выиграть в лотерею? Шансы против вас. Шанс, что в вас попадет молния, выше шанса выиграть в лотерею.

Логика должна удерживать нас от того, чтобы тратить деньги и время на азартные игры. Ведь индустрия азартных игр может существовать только тогда, когда люди проигрывают больше, чем выигрывают. Однако люди все равно игра-

ют, сначала для развлечения, а затем это становится их навязчивой потребностью.

Почему? Причина может также заключаться в самооценке. Многие находят особое удовлетворение, фантазируя о выигрыше. Когда они не выигрывают, их надежды на выигрыш в следующий раз увеличиваются. Поэтому они играют снова и снова. Когда все деньги потрачены, они одалживают, обманывают, могут даже украсть, чтобы получить еще одну дозу этого нехимического наркотика.

Мы можем думать, что в нашей Церкви нет зависимых от азартных игр, но в свое время Эллен Уайт писала об этой проблеме, которая существовала даже тогда. Нет причин считать, что сегодня (когда азартные игры существуют повсеместно) члены нашей Церкви свободны от этой проблемы, особенно от проблемы азартных игр в Интернете, который может доставить казино прямо вам домой.

Лечение от этой зависимости требует всесторонних усилий, но сначала необходимо признать, что у вас серьезная проблема. Важнее всего постоянное общение с Богом и упование на Его обетования. Это очень важное средство в борьбе с любым искушением.

Что бы вы сказали и сделали, если бы кто-то из ваших знакомых сообщил: «Я подсел на азартные игры и просто не могу от них отказаться»? На какие библейские обетования вы могли бы ему указать? См. 1 Кор. 10:13 и 1 Петра 4:1, 2.

Среда

9 марта

ЛЮБОВЬ К ДЕНЬГАМ

«Суету и ложь удали от меня, нищеты и богатства не давай мне, питай меня насущным хлебом, дабы пресытившись я не отрекся Тебя и не сказал: „кто Господь?“ и чтоб обеднев не стал красть и употреблять имя Бога моего все» (Прит. 30:8, 9).

Библия не ограничивает количество денег, к которому человек может стремиться, но предупреждает против неправильного отношения к деньгам и собственности. Слово Божье предостерегает людей от алчности и жадности. Неправильный взгляд на деньги может сделать людей одержимыми идеей обогащения, маниакально заикленными на ней и зависимыми от денег (хоть и честно заработанных) или склонными к накоплению богатств. Это стремление может отнимать столько времени и сил, что деньги становятся кумиром.

Информационные технологии ускорили проведение финансовых операций и тем самым усилили подобного рода зависимости. Например, частные инвесторы на фондовой бирже могут мгновенно проводить расчеты через Интернет. В итоге некоторые оказываются привязанными к компьютеру долгие часы, пытаясь делать деньги. Однако такую зависимость не следует путать с работой хорошего управляющего, который мудро и осторожно инвестирует свои деньги.

Прочитайте Марка 10:17–27. См. также 1 Тим. 6:10 и Луки 12:15. Какое предупреждение мы должны почерпнуть из этого отрывка?

Такие выражения, как «он же, смутившись» и «отошел с печалью» (*Марка 10:22*), свидетельствуют, что любовь юноши к богатству была больше, чем любовь к Учителю. Накопление опасно, потому что препятствует главной цели: стремлению к Царствию Божьему и Его праведности (*см. 23*).

Корабль «Чанунга» по пути из Ливерпуля в Америку столкнулся с маленьким судном из Гамбурга. Судно, на борту которого находилось свыше 200 пассажиров, затонуло через полчаса после столкновения. Быстро спустили шлюпки, чтобы

спасти потерпевших кораблекрушение. Но спаслось лишь 34 человека. Почему так мало? Почти все пассажиры обвязали себя поясами с золотом и серебром. Отказавшись расстаться с деньгами, они потеряли жизнь (и деньги тоже).

Кто не любит денег? Мы должны спросить себя: «Контролирую ли я свою любовь к деньгам или она контролирует меня?»

Четверг

10 марта

ВНЕШНИЙ ВИД И МОДА

Прочитайте 1 Петра 3:3, 4. Как совет Петра отличается от нравов современного общества?

Общество придает слишком большое значение внешнему виду человека. Этот перекосяк был присущ человечеству на протяжении всей истории. Но в наши дни увлеченность внешностью и красотой достигла небывалого размаха. Масштабы всемирной косметической индустрии превысили рынок продуктов. Помимо косметики, люди тратят средства на фитнес, подтяжку лица, пересадку волос, пластическую хирургию, особые диеты и так далее, лишь бы улучшить свой внешний вид.

Желание стать красивее также может превратиться в зависимость. У одних она выражается в зависимости от физических упражнений, у других — в ужесточении диеты до такой степени, что это угрожает их жизни. Третьи могут быть зависимыми от красоты волос или кожи, прибегая к сложному, дорогому и нескончаемому лечению.

Как можно истолковать стихи Матф. 6:19–21 в контексте рассматриваемой темы? Как можно применить эти принципы в жизни?

Нет ничего плохого в том, чтобы быть в хорошей форме, хорошо и опрятно выглядеть. Но постоянная сосредоточенность на этих вопросах может настолько притянуть наше сердце к ним, что они станут для нас идолом. Иисус говорил о необходимости собирать сокровища на Небесах, а не на Земле, где вещи могут отвлечь нас от Царства Божьего. И в самом деле, относительно всего, что есть на Земле, уверенным на все 100 процентов можно быть только в одном — рано или поздно время уничтожит их.

Наше тело — это доверенное нам сокровище, но, чрезмерно заботясь о нем, мы серьезно рискуем сделать его идолом. Не всегда легко понять, что переступаешь черту, поэтому всем нужно быть осторожными в данном вопросе.

Каким образом можно обратить внимание нашей молодежи в церкви на эти вопросы? На что сделать упор? Как мы можем дать им неверные ориентиры? Обсудите свои ответы в классе Субботней школы.

Пятница

11 марта

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Слова и поступки ясно свидетельствуют о том, что находится в сердце человека. Если сердце его наполнено житейской гордостью и суетой, любовью к себе и к нарядам, все разговоры будут только о моде, одежде, внешности, но не о Христе и не о Царствии Небесном. Если в сердце поселились завистливые желания, они проявятся в словах и поступках. Те, кто измеряет себя по меркам других людей, поступают, как все, и не ставят перед собой более высоких целей, оправдывая себя недостатками и пороками других; они питаются шелухой и останутся духовными карликами до тех пор, пока будут ублажать сатану, потворствуя таким образом своим неосвященным желаниям. Некоторые заботятся только о том, что есть и пить и во что одеться. Эти мысли проистекают от избытка сердца, как будто земные прелести — главная цель их жизни и наивысшее достижение. Такие люди за-

бывают слова Христа: „Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам” (Матф. 6:33)» (Э.Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 1, с. 500).

Вопросы для обсуждения:

Обсудите в классе свой ответ на последний вопрос урока за четверг.

1. Почему так важно не судить тех, кто борется с какой-либо зависимостью? Судить, конечно, легко, но почему мы должны быть очень осторожны в этом вопросе?
2. Одни зависимости более приемлемы обществом, чем другие, что делает их еще более обманчивыми. Знаете ли вы кого-либо, кто лечится от зависимости от денег или власти? Как не позволить общественным ценностям влиять на наш взгляд на вещи?
3. Какой бы сильной ни была зависимость в вашей жизни или в жизни ваших знакомых, разве есть что-либо, от чего Господь не может нас освободить? Почему мы не должны поддаваться зависимости, будто для нас невозможно от нее освободиться? Как позволить Христу действовать и победить в нашей жизни? См. Луки 9:23.
4. Какие программы действуют в вашей местной церкви, которые могут помочь страдающим от зависимости? Что может сделать ваша церковь, дабы помочь тем, кто в этом нуждается? Каким образом такие программы могут стать инструментом привлечения новых людей в церковь?
5. Прочитайте 1 Петра 4:1, 2. Что требуется для преодоления греховных зависимостей?

ПРИРОДА КАК ИСТОЧНИК ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Библейские тексты для исследования: Быт. 1:27–2:25; Быт. 3; Иерем. 10:12, 13; Псал. 18:2–8; Матф.6:25–34; Псал. 103.

Памятный текст: *«Небеса проповедуют славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь. День дню передает речь, и ночь ночи открывает знание» (Псал. 18:2, 3).*

Бог создал Адама и Еву по Своему образу и подобию. Разве может быть лучшая наследственность? Затем он поселил их в Едемском саду. Разве может быть лучшая среда обитания? Наследственность и условия жизни были сбалансированы Богом, Который желал создать и сохранить умственное и физическое здоровье людей.

Однако грех все разрушил и его прямые «потомки» — зависть, ненависть и насилие проникли в мир. Природа также пострадала от последствий греха, и когда грех нельзя было больше терпеть, всемирный потоп уничтожил грешников, навсегда изменив лицо нашей планеты.

Но все же в природе сохранилось много прекрасного и чистого. Природа все еще обеспечивает нас необходимыми ресурсами, удовлетворяя наши основные потребности. Природа также дарит радость, счастье и благополучие, частично компенсируя причиненный грехом вред.

Таким образом, несмотря на ее порой жестокие и смертоносные проявления, природа может быть источником пси-

хического и физического здоровья. Она также может приблизить нас к Создателю — Источнику всякой добродетели: «Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов» (*Иак. 1:17*).

Воскресенье

13 марта

ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Сегодня, когда нас окружает запятнанный и поврежденный грехом мир, мы можем лишь представлять, как жили наши прародители в Едеме. Без греха, без страданий, без смерти — ничто не вызывало у них печали и не причиняло боли, с которыми все мы так хорошо знакомы. Мы так привыкли к нашей реальности, эти вещи настолько для нас обычны, что забываем: они чужды нашему миру, их не было при сотворении. Их не должно было быть, и нам обещано, что однажды они исчезнут навсегда.

Прочитайте Быт. 1:27–2:25. Какими были условия жизни в Едеме? Насколько они отличаются от условий нашей жизни? _____

Созданная Богом семья жила в саду, который насадил Сам Бог (*Быт. 2:8*). Хотя Библия не описывает подробностей, мы, видя щедроты нынешней природы, можем представить себе великое разнообразие плодовых деревьев, произрастающих в том саду. Органы чувств наших прародителей улавливали картины, звуки, вкусы, ощущения и ароматы, которые, конечно же, приносили им удовольствие, удовлетворение и прекрасное самочувствие. Это был настоящий рай.

Без сомнения, созданные условия наилучшим образом подходили первым людям. Их физические, эмоциональные и психологические нужды были удовлетворены. Такие эмоции, как неуверенность, волнение и беспокойство, были им абсолютно незнакомы, поскольку для них не было основания.

«Творец создал для наших прародителей среду, наиболее подходящую для их счастья и здоровья. Он не поместил их во дворец с искусственными украшениями и роскошью, за обладание которой борются сегодня люди. Он поселил их в тесном единении с природой, в близком общении со святыми небесными существами.

В саду, который Бог приготовил как дом для чад Своих, изящные кустарники и нежные цветы радовали глаз на каждом шагу. Там были самые разнообразные деревья, ветви их сгибались под тяжестью ароматных вкусных плодов. В кронах деревьев птицы воспевали песни хвалы. Под их сенью земные звери играли и резвились вместе, не ведая страха» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 261).

Постарайтесь представить себе Едемский сад. Подумайте о пейзажах, запахах, вкусах, созданных для наслаждения органов чувств. Что это должно сказать нам о том, насколько Господь позаботился о нуждах наших прародителей?

Понедельник

14 марта

ГРЕХ И ПРИРОДА

Какие бы чудеса и красоты мы ни наблюдали в природе, есть и другая сторона медали. Наряду с красотой и чудесами, мы встречаем голод, землетрясения, инфекции. Что-то пошло не так.

Прочитайте в Быт. 3 историю о грехопадении. Какие мгновенные изменения произошли в людях и природе в результате греха?

Грех незамедлительно проявился в жизни людей в физических и духовных последствиях. Природа также пострадала от смертоносного действия греха. Грех оказал разрушительное влияние на все творения по меньшей мере в трех направлениях:

1. Земля была проклята (*Быт. 3:17*). Покинув Едем, Адам и Ева сразу же столкнулись с проблемами в обработке земли. Земля стала производить нежелательные растения – тернии и волчцы. Вредители стали мешать здоровому росту растений. После всемирного потопа ситуация только ухудшилась.
2. Люди претерпели значительные изменения. Отношения между мужчиной и женщиной ухудшились. Быт. 3 указывает, что после грехопадения Ева должна была испытывать боль при родах. Отношение Адама к земле изменилось, работа теперь стала гораздо тяжелее, чем раньше. Мы не знаем, как сознание собственной надвигающейся смерти отразилось на первых людях, но оно должно было полностью изменить их взгляд на жизнь.
3. Грех отразился на поведении людей и животных. Ненависть, зависть, эгоизм, высокомерие, страх и т. д. испортили отношения между людьми, между животными, между людьми и животными. Животные стали убивать друг друга. Как описано в Быт. 3–6, разращение и жестокость среди людей и животных возросли до такого уровня, что Бог «раскаялся, что создал их» (*Быт. 6:5–7*).

Истинный масштаб всех этих трансформаций не открыт нам, но мы можем предположить, что произошли огромные изменения. Однако Бог в Своей бесконечной милости сохранил значительную часть поразительного первоначального мира во благо людей.

Посмотрите вокруг на чудеса природы. Какие следы первоначального творения они хранят? Какую надежду дают нам эти следы, указывающие на обетования лучшего мира?

Вторник

15 марта

БОЖЬЯ СИЛА В ПРИРОДЕ

Окружающий нас мир представляет собой яркое свидетельство не только существования Бога, но и Его силы.

К сожалению, люди, как описывает Павел, отвернулись от живого Бога и стали поклоняться творению вместо Творца (см. Римл. 1:19–25).

Прочитайте Иерем. 10:12, 13. Какая картина созидательной силы Бога и Его участия в природных явлениях изображена в этих стихах? Что мы можем узнать о характере Господа благодаря Его творениям?

Все мы знаем, что иногда природа обращается против нас, неся ужас и смерть через землетрясения, извержения вулканов, наводнения и т. д. Почему случаются эти трагедии, когда и где они произойдут, — на эти вопросы у нас пока нет ответа. Но мы знаем, что первые несколько глав книги Иова открывают нам реальность великой борьбы между Богом и сатаной и что сатана может использовать силы природы для своих целей. И все же, несмотря на эти ужасные катастрофы, в природе можно увидеть благодать Бога.

Прочитайте Псал. 18:2–7, а затем своими словами изложите основную мысль.

Мы верим, что природа — это откровение Бога о Самом Себе. Если наблюдать за ней и изучать ее со смиренным открытым сердцем, это углубит веру в Бога и доверие к Нему. Такое исследование также способно пролить больший свет на любовь Бога к Своим созданиям. Это может быть великим источником психологического и духовного покоя. Когда все рушится, красота природы и ее свидетельство о Боге может быть источником великого утешения и надежды.

Свидетельствуя о благодати Бога (особенно явленной в природе), что вы ответите, если кто-то спросит вас о цунами, землетрясениях, голоде и других бедствиях? Почему окружающая нас природа не в состоянии дать нам полную картину характера Бога?

ОБЩЕНИЕ С БОГОМ ЧЕРЕЗ ПРИРОДУ

«Посмотрите на полевые лилии, как они растут: не трудятся, ни прядут» (Матф. 6:28).

Молодой человек, бывший некогда атеистом, обратился к Богу в возрасте около 20 лет. Сразу после крещения он несколько месяцев жил в деревне и часто гулял в лесу, удивляясь чудесам природы и прославляя Бога, Который создал такую красоту. Конечно, он и раньше замечал прекрасное в природе, но только сейчас смог увидеть характер Господа-Творца. По его словам, он «будто впервые за всю свою жизнь открыл глаза!» Тогда этот молодой христианин по-настоящему узнал Господа.

Прочитайте Матф. 6:25–34. Что, по словам Иисуса, мы можем узнать, изучая природу?

Несомненно, изучая созданный мир, мы действительно можем извлечь множество духовных уроков. Но природа может и иным путем способствовать нашему духовному возрастанию. В тексте Луки 5:16 говорится, что Иисус «уходил в пустынные места и молился». Он делал это часто. Иногда мы тоже должны уединяться и общаться с Богом в естественных условиях. Красота, покой, мир и безмятежность, присущие природе, могут воздействовать на наше сердце и разум, как ничто другое. Возможно, мы и не откроем для себя новых истин, не обречем новый взгляд на доктрины, но обязательно почувствуем невысказанную любовь и силу Того, Кто создал все это. Время, проведенное с Богом на природе, обязательно принесет исцеление и покой телу и душе.

«Все, кого учит Господь, нуждаются в покое для размышления и исследования собственного сердца, для общения с

природой и Богом. В них должна проявляться жизнь, которая ничего общего не имеет с миром, его обычаями и устремлениями; и им необходимо иметь личный опыт познания Божьей воли. Каждый из нас должен лично слышать Его голос, обращенный к сердцу. Когда смолкают все посторонние голоса и мы замираем в ожидании перед Богом, молчание души делает голос Бога более отчетливым» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 58).

Когда вы в последний раз общались с Господом на природе? Если возможно, постарайтесь это сделать. Вы можете удивиться положительному духовному эффекту.

Четверг

17 марта

ПСАЛОМ 103

Деизм, популярное в XIX веке учение, гласил, что Бог создал мир, но затем оставил его на произвол судьбы. Иными словами, согласно этой позиции, Бог существует, но не вмешивается.

Однако этот взгляд противоречит учению Библии. Бог не «завел» мир как игрушку, а затем оставил его. Священное Писание сообщает о том, что Господь *непосредственно* участвует во всем, что происходит на Земле. В конце концов, что такое Голгофский крест, если не личное прямое участие Бога в нашей жизни!

Прочитайте с молитвой Псалом 103. Что он говорит нам об участии Бога в сотворении и последующей жизни всего мироздания? _____

Возможно, наиболее значимые слова этого псалма — слова восторга и восхищения. Автор радуется созидательной и поддерживающей силе Господа. Можно почти услышать, как он провозглашает слова восхваления и восхищения. Ежедневная жизнь мира природы свидетельствует ему о существовании Бога.

Бог, изображенный в псалме, это не бог деистов. Это Бог, вовлеченный во все, что происходит на Земле. Без сомнения, какими бы ни были личные переживания автора, он находит успокоение и надежду в силе Господа. Конечно, созерцание птиц в гнездах и львов, ищущих добычу, не решает его проблем, но в природе автор видит то, что говорит о благодати и силе Господа, и это дает ему надежду.

Природа также может быть источником исцеления тела, разума и души. Во многих случаях свежий воздух, солнечный свет, вода и здоровая диета могут творить чудеса как для тела, так и разума. Естественные лекарства остаются мощными средствами здоровья и исцеления.

Некоторые врачи также часто рекомендуют людям отрываться от работы и стресса, отдыхать и восстанавливать силы где-нибудь на природе. Исследования показывают, насколько природа и естественные условия могут быть полезны для тела и разума. Бог поселил наших прародителей в саду, а не на городской площади. Мы по своей природе ближе к поляне с лилиями, чем к асфальтированной автостоянке.

Природа – один из величайших даров Божьих. Мы должны делать все возможное, чтобы использовать ее преимущества. Каким образом вы можете воспользоваться тем, что Бог дал нам в природе?

Пятница

18 марта

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Место, где жили наши прародители, должно было служить образцом для других, если бы их дети расселились на земле. Та первая родина, украшенная Самим Господом, вовсе не походила на великолепный дворец. Люди в своей гордости восторгаются роскошными и грандиозными сооружениями, хвалятся произведениями рук своих. Но Бог поселил Адама в саду. Это был его дом. Голубые небеса служили ему кровом, земля, усеянная нежными цветами, и луга с вечно-зеленой травой служили полом, зеленые ветви роскошных

деревьев дарили ему свою тень, на стенах были развешаны великолепные украшения — дело рук Великого Художника. Все, что окружало святую чету, являлось наставлением, поучительностью которого не утрачена и поныне: истинное счастье не в потворстве гордости и стремлении к роскоши, а в общении с Богом посредством Его творения. Если бы люди обращали меньше внимания на все искусственное и развивали у себя больше простоты, тогда образ их жизни более соответствовал бы первоначальному плану Божьему» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 49, 50).

«Постоянное приобщение к таинствам жизни и прелестям природы и, кроме того, доброта, рождаемая служением этим прекрасным Божьим творениям, оживят ум, очистят и возвысят характер» (Э. Уайт. Христианский дом, с. 143).

Вопросы для обсуждения:

1. Как нам уберечься от пересечения границы между любовью к природе и поклонением ей? Почему не всегда просто увидеть эту разницу? Какой бы прекрасной ни была природа, мы должны помнить, что она не спасет нас. Только Бог, создавший природу, может нас спасти. Почему важно всегда помнить эту основную истину?
2. Какую позицию мы, как адвентисты седьмого дня, должны занимать в вопросах экологии? Какая истина в нашем учении должна стать основой правильной позиции в этом важном вопросе? Как мы должны реагировать на такое заявление: «Мы знаем, что Господь скоро придет, весь этот мир будет уничтожен, а затем сотворен заново. Поэтому стоит ли беспокоиться об экологии?»
3. Почему все невероятные открытия в природе должны только побуждать нас больше любить Бога и благодарить за Его силу? Подумайте обо всем, что мы знаем сегодня о природе, о чем древние не имели представления. Насколько у нас больше причин восхищаться созидательной силой Господа?

СОТРУДНИЧЕСТВО С ИИСУСОМ

Библейские тексты для исследования: Марка 1:21–35; Луки 4:31–42; Матф. 6:14, 15; 25:34–46; 26:36–44; Псал. 30:25.

Памятный текст: *«Пребудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе, так и вы, если не будете во Мне» (Иоан. 15:4).*

В последние годы исследования подтверждают положительный эффект, который оказывают вера, духовность, молитва, прощение, надежда и посещение церкви как на физическое, так и психологическое здоровье. Немало научных публикаций доказывают связь между верой и хорошим психологическим и эмоциональным самочувствием. Какой сюрприз!

Психиатр Монтагю Баркер, эксперт по вопросам взаимодействия между религией и психологическим здоровьем, утверждает, что религия – мощная защита против психических расстройств лишь в том случае, если верующий искренне придерживается библейской веры. Иначе религия может стать источником чувства вины и причиной эмоциональных, психологических и поведенческих нарушений.

На этой неделе мы поразмышляем о самом лучшем примере для нас – об Иисусе, чтобы научиться быть сильными в вере. Изучая Его жизнь и сохраняя близкие отношения с Ним, мы можем возрасть духовно, что не может не отразиться на нашем психологическом здоровье.

Молитва и изучение Библии, поклонение, прощение, служение ближним, надежда и доверие Богу – необходимые средства духовного возрастания и укрепления психологического здоровья. С Иисусом в качестве Примера мы не собьемся с пути.

МОЛЯЩИЙСЯ ГОСПОДЬ

Прочитайте Марка 1:21–35; Луки 4:31–42. Что эти тексты сообщают нам о молитвенной жизни Иисуса? Что они должны сказать нам о нашей потребности в молитве?

В субботу в Капернауме Иисус отправился в синагогу и проповедовал Писание изумленным людям, признавшим Его авторитет. Он также исцелил одержимого человека. После этой встречи Иисус и Его ученики пошли в дом Петра и Андрея, и там Он исцелил тещу Петра. А на закате множество людей («весь город» — *Марка 1:33*) собралось вокруг Иисуса. Они привели с собой больных и одержимых, чтобы Он исцелил их.

«Никогда прежде Капернаум не был свидетелем такого великого дня. Торжествующие возгласы об избавлении и крики ликования наполнили воздух. Иисус не прекращал Своих трудов, пока последний страждущий не получил облегчения. Стояла уже глубокая ночь, когда толпа рассеялась и в доме Симона воцарилась тишина» (Э. Уайт. Возвысьте Его, с. 86).

Это был изнурительный день для Иисуса. Однако на следующее утро Он встал рано. Он жаждал общения со Своим Отцом, поэтому встал до рассвета, пошел в уединенное место и провел время в молитве. Иисус, Сын Божий, Который был со Своим Отцом прежде создания мира (Иоан. 17:5), Который создал Вселенную (Иоан. 1:3) ощущал нужду в молитве? Есть над чем подумать!

После тяжелых дней мы склонны пренебрегать молитвой и общением с Богом. Но именно в моменты психологического опустошения мы больше всего нуждаемся в успокаива-

вающем бальзаме молитвы и чтения Слова Божьего. Иисус знал это и постоянно стремился к близости со Своим Отцом. Если общение с Богом было необходимо Иисусу, насколько оно нужнее нам?

Молитва имеет огромное значение для нашего благосостояния и психологического здоровья. Как бы много вопросов ни возникало относительно молитвы – как она действует, почему она действует – нам нужно молиться (*Луки 18:1; 21:36; Римл. 12:12*). Кто из нас, посвящая время общению с Господом через молитву и чтение Его Слова, не испытывал положительного влияния этого общения на душу и разум? Молитва – одно из условий близких отношений с Богом.

Какова ваша молитвенная жизнь? Сколько времени вы посвящаете чтению Слова Божьего? Каким образом можете сделать это время более значительным и преобразующим вашу жизнь? Как бы ни было важно проводить время в молитве и чтении Слова, это не единственный элемент здоровой духовной жизни. Какие еще факторы необходимы?

Понедельник

21 марта

ПОКЛОНЕНИЕ И ЦЕРКОВНОЕ СООБЩЕСТВО

По субботам Иисус регулярно ходил в синагогу (*Луки 4:16*). Его пример должен указывать нам на важность местной общины. Концепция «одинокоего христианина», независимого от Тела Церкви, не является библейской. Есть масса библейских текстов, которые показывают, что это не Божий план. Во всем Писании мы видим примеры Божьих людей, объединенных в сообщество и действующих вместе на благо каждого и Церкви в целом.

Прочитайте 1 Кор. 12:12–31; Ефес. 4:15, 16. Что эти стихи сообщают нам о нашей роли и месте в церковной общине?

Серьезные исследования последних лет показывают, что люди, регулярно посещающие церковь и участвующие в церковных служениях (по сравнению с непосещающими),

- имеют больше шансов уберечь себя от химической зависимости;
- сексуально более ответственны;
- меньше рискуют;
- как правило, придерживаются деловой и рабочей этики;
- имеют больший круг контактов и поддержки;
- обладают высшей самооценкой и большей работоспособностью;
- легче справляются со стрессами (смерть близких, жизненные потрясения, ухудшение здоровья и т. д.);
- склонны к положительным чувствам (любовь, прощение, удовлетворенность и т. д.) и устойчивы к отрицательным (чувство вины, враждебность, гнев и т. д.).

Принадлежность к церкви может быть великим источником благословения. Такое окружение является целебным для души и тела. Конечно, иногда в этом обществе возникают проблемы и некоторые прихожане покидают церковь со злостью и горечью, но намного чаще верующие, которые борются с проблемами, могут найти в церкви поддержку, помощь и вдохновение, как нигде больше. Подумайте о том, какой была бы церковь, если бы каждый ее член принял близко к сердцу такие слова Павла: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (*Гал. 6:2*).

Каково ваше отношение к местной церкви? Что преобладает в вашей церковной жизни: самоотдача или потребление? Почему иногда мы становимся потребителями? Каким образом можно найти баланс в этом вопросе?

ПРОЩЕНИЕ

**«Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Луки 23:34).
Прочитайте Матф. 6:14, 15. О чем говорит Иисус? Какое отношение имеет прощение к вечной жизни?**

Иисус учил Своих учеников молиться: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (ст. 12). Почему Он подчеркнул, что если мы не простим, то и Бог не простит нас (ст. 14, 15).

Это очень важно. Все мы грешники, нуждающиеся в Божественном прощении. Мы должны научиться прощать, если хотим быть прощены.

Прощение важно, ибо это основа для восстановления и поддержания хороших отношений. Господь знает, как тяжела ноша греха, но избавиться от нее можно только через прощение, которое мы получаем от Бога и которое даем другим.

Опыт прощения полезен не только тем, кто его получает, но и тем, кто его дарит. Ощущение благодати и щедрости, которое испытывают прощающие, приближает их к Богу и помогает созидать характер.

Исследование, проведенное среди недавно разведенных людей, показывает разницу между простившими и непростившими. Марк Рай из Университета Айовы исследовал 199 разведенных из организаций одиноких людей и групп поддержки разведенных при церквях. Исследование обнаружило: люди, простившие своих бывших супругов, психологически были более здоровыми. По сравнению с теми, кто не желает прощать, простившие люди обладают более высоким уровнем благополучия и религиозного удовлетворения и более низким уровнем гнева и депрессии.

Это не отдельный опыт. Исследования, проводимые в последнее десятилетие, ясно свидетельствуют: прощение облегчает депрессию и беспокойство, повышает самооценку и

общее эмоциональное благополучие. Прощение во многом полезно, а обиды опасны для тела и души.

Так ли неожиданны эти выводы? Кто из нас не испытывал исцеления и успокоения вследствие прощения тех, кто нас обидел?

Как вы можете применить совет Павла: «Снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Колос. 3:13)? Какие вы должны принять решения, чтобы простить обидчика?

Среда

23 марта

СЛУЖЕНИЕ

Исторически служение адвентистов седьмого дня в мире имело два основных направления: учение/проповедование и исцеление/помощь. Такими же были две основные цели служения Иисуса (см. *Матф. 9:35* и *Деян. 10:38*). Более того, многим людям по всему миру адвентисты седьмого дня известны своей медицинской и гуманитарной деятельностью.

Но, осознавая всемирный размах этого служения, видя его четкую организацию, многие члены Церкви считают, что совсем не обязательно напрямую участвовать в этом деле. Одни оказывают финансовую поддержку, другие переключают обязанность служить на профессионалов, а третьи, к сожалению, относятся к служению с безразличием. В итоге многие не вовлечены непосредственно в то, чтобы «ходить, благодворя», и таким образом теряют огромное благословение.

Почему? Потому что, служа нуждам других, получаешь огромное личное благословение. Делясь с нуждающимися, ухаживая за больными или внимательно выслушивая проблемы людей, мы обретаем огромное благословение. В нас есть нечто, еще не полностью разрушенное шестью тысяча-

ми лет греха, что заставляет чувствовать себя хорошо, даже превосходно, когда мы служим другим.

Прочитайте Матф. 25:34–46. О чем говорит здесь Иисус? Как эти слова сопоставимы со стихами Ефес. 2:8, 9?

Дела не могут быть основой спасения. Если бы было так, никто бы не спасся. Божья благодать, явленная в жертве Иисуса ради нас, — единственное средство спасения. В то же время, личное принятие Божьей благодати ведет к хорошим делам, и эти дела открывают наши взаимоотношения с Богом. Наши добрые дела должны быть прямым результатом знания, что мы *уже* спасены в Иисусе в результате Его дел ради нас. Дела — естественный результат спасения, а не средство для его достижения. Очень важно всегда помнить об этом различии.

В то же время, люди, которые из благодарности к Богу за спасение в Иисусе отдают себя другим, получают огромное эмоциональное и духовное благословение. Многие страдающие от эмоциональных проблем почувствуют себя намного лучше, если направят свои мысли не на себя, а на других.

Вы часто чувствуете себя несчастным, чем-то недовольным? Скорее всего, вы слишком заняты собой. Примите участие в помощи другим и увидите, что произойдет.

Четверг

24 марта

НАДЕЖДА И ДОВЕРИЕ — В БОГЕ

«Мужайтесь, и да укрепляется сердце ваше, все надеющиеся на Господа!» (Псал. 30:25). Какие у нас есть основания надеяться на Господа?

Исследования показывают, что надежда — важный фактор психологического здоровья. Надежда у заложников очень важна для их выживания. Надежда — великий мотив и источник психической и психологической стойкости. Большинство методик лечения депрессии эффективны для пациентов, уверенных, что их настроение может сильно улучшиться и им можно помочь. И в самом деле, депрессию и беспокойство часто испытывают люди, которые пессимистично, катастрофически или безнадежно смотрят на мир. Надежда может изменить наш внутренний настрой. Но зачастую необходимо нечто большее, чем просто надежда на то, что вопреки испытаниям все закончится хорошо. Надежда в Господе переступает через временное и сосредоточивается на вечном. Она указывает нам на реальность, истину и обетования, которые окружающий мир не может нам предложить. Эта надежда сокрыта в Боге Творце, Который может даровать нам то, чего не может дать никто и ничто в этом мире.

Прочитайте Матф. 26:36–44. Как на основании этого примера из жизни Иисуса мы можем научиться доверять Богу даже в самые тяжелые времена?

Отрывок повествует о самом мрачном периоде в жизни Иисуса. Тщательно подобранные слова описывают Его чувства: смертельная скорбь, тоска. С разбитым сердцем, отвергнутый друзьями, Он пал на землю и просил Своего Отца, чтобы чаша страданий прошла мимо. Когда этого не произошло, Он попросил снова и снова. Обратите внимание, что каждый раз, высказывая просьбу, Он просил, чтобы исполнилась Божья воля. Независимо от того, что должно произойти, Он вверил себя Отцу. Это был Его выбор. Это должно стать и нашим выбором.

Одно дело доверять Господу в хорошие времена. Но как мы можем научиться доверять Ему в тяжелые моменты? Как можем научиться доверять, когда не получаем желаемого ответа на молитвы?

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

«Каждый должен на личном опыте познавать волю Бога. Каждый должен услышать, что Он говорит его сердцу. Когда умолкают все голоса и мы в безмолвии души стоим перед Ним, мы можем яснее различить голос Бога. Он говорит нам: „Остановитесь и познайте, что Я Бог” (Псал. 45:11). Только так мы можем обрести истинный покой. Подобным образом должны поступать все, кто трудится для Бога, потому что это может подготовить их для этой работы. В суетливой толпе, в напряжении повседневных дел обновленная душа будет окружена атмосферой света и мира. Ваша жизнь расцветет; в ней проявится Божественная сила, которая может преображать человеческие сердца» (Э. Уайт. Желание веков, с. 363).

«Каждый луч света, которым они освещают ближних, отразится в их сердцах. Каждое доброе и сочувственное слово в адрес скорбящих, каждая попытка облегчить бремя угнетенных и каждый дар, призванный восполнить нужду наших ближних, если он принесен с целью прославить Бога, вернется дающему в виде великих благословений. Действующие таким образом повинуются небесному закону и получают одобрение от Бога. Удовольствие, получаемое от добрых дел, веселит сердце и, передаваясь через нервные окончания по всему телу, оживляет кровообращение, улучшает физическое и умственное самочувствие» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 4, с. 56).

Вопросы для обсуждения:

1. Как молитва и изучение Библии отразились на ваших отношениях с Богом? Каким было бы ваше духовное состояние, если бы вы прекратили эти занятия? Напишите свидетельство о том, что означают для вас эти занятия и почему они так важны для ваших отношений с Господом.

2. Каков ваш опыт общения с вашей местной церковью? Как вы можете улучшить этот опыт? Как можете трудиться вместе с церковью, чтобы сделать ее местом, где всем людям будет комфортно, где будут рады всем, где все смогут узнать о спасении и вести, которую мы несем миру? В каких сферах ваша церковь сильна, а какие надо улучшить?
3. Каким был ваш опыт обретения прощения? Каким образом этот опыт может помочь тем, кто желает научиться прощать?
4. Представьте себе, что кто-то подходит к вам и говорит: «Да, я верю в Бога, в Иисуса, в спасение, но я просто не знаю, как жить верой. Я не знаю, как доверять Богу». Какой практический совет вы бы дали этому человеку?

Пособие по изучению Библии в Субботней школе

I квартал

Джулиан Мелгоса

**«Иисус прослезился»:
чувства и эмоции в Библии
и в жизни человека**

Директор издательства **Василий Джулай**

Главный редактор **Лариса Качмар**

Перевод **Эллы Евграфовой**

Богословская экспертиза **Максима Крупского**

Корректоры: **Людмила Заковоротная, Инна Джердж**

Компьютерная верстка **Веры Кузьменко**

Дизайнер обложки **Татьяна Романко**

Ответственная за печать **Тамара Грищок**

Формат 84x108/32. Бумага газетная. Офсетная печать. Подписано к печати 27.10.2010 г.

Гарнитура Ньютон. Тираж 23.330 экземпляров.

Издательство «Джерело життя» 04107, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А,

тел. (044) 425-6906, факс 467-5064, E-mail: dzherelo@ukr.net, www.adventist.org.ua