

I КВАРТАЛ

**«ІСУС ЗАПЛАКАВ»:
почуття й емоції в Біблії
та в житті людини**

Джуліан Мелгоса

Зміст

Вступ	2
Урок 1 25-31 грудня. Почуття й емоції	4
Урок 2 1-7 січня. Божественна вітха для занепокоєних людей	13
Урок 3 8-14 січня. Стрес	23
Урок 4 15-21 січня. Стосунки	33
Урок 5 22-28 січня. Почуття вини	42
Урок 6 29 січня-4 лютого. Думати про добре	52
Урок 7 5-11 лютого. Надія проти депресії	61
Урок 8 12-18 лютого. Стійкість	70
Урок 9 19-25 лютого. Самооцінка	79
Урок 10 26 лютого – 4 березня. Заздрість	89
Урок 11 5-11 березня. Свобода від залежності	99
Урок 12 12-18 березня. Природа як джерело фізичного і духовного здоров'я	109
Урок 13 19-25 березня. Співпраця з Ісусом	118

ВСТУП

Ісус заплакав

Безперечно, найрозумніші істоти в нашому світі – люди. Якими б дивовижними не були інші представники живої природи, вони не мають нашої здатності логічно і раціонально мислити. Більше того, незважаючи на сильну логіку й раціональне мислення, ми залишаємося істотами з емоціями і почуттями. Часто кажуть і не безпідставно, що почуття керують нашим життям значно більше, ніж розум.

Почуття й емоції були закладені в нашу природу Творцем, і без них ми навряд чи були б людьми. Хто з нас не переживав почуття любові, співчуття, симпатії, страху або суму? Роботи можуть функціонувати без почуттів та емоцій, а ми не можемо.

Звичайно, у світі гріха наші почуття часто приносять нам страждання. Хвороби, війни, бідність, природні катастрофи, економічна нестабільність, сімейні проблеми – усе це не може не викликати страху, туги, жаху і смутку, від яких ми страждаємо.

Подивіться, які почуття викликав наш світ у Христа. «Ісус заплакав» (Івана 11:35). «І, глянувши на них з обуренням, засмучений закам'янілістю їхніх сердець, Він [Ісус] каже...» (Марка 3:5). Ісус сказав: «Смертельним смутком охоплена душа Моя» (Марка 14:34). «Ісус, побачивши, що вона плаче, та юдеї, які прийшли з нею, також плачуть, розжалобився духом і Сам зворушився» (Івана 11:33). «Він погорджений був, Його люди покинули, страдник, знайомий з хворобами» (Ісаї 53:3).

Послання до євреїв описує співчуття Господа людському роду: «Адже маємо не Такого Первосвященника, Який не може співчувати нашим слабкостям, але Який подібно до нас був випробуваний у всьому, за винятком гріха» (Євр. 4:15). Ісус співчуває нам, Він страждає разом з нами в наших переживаннях.

Смукот, біль, скорбота... – у цих почуттях немає чогось неправильного або гріховного. Коли ми так реагуємо на мін-

ливості життя, коли сумуємо при втраті близьких чи засмучуємося, це зовсім не означає, що ми виявляємо брак віри й довір'я. Адже й Ісус переживав подібні почуття у Своему житті.

Сьогодні ми на тисячі років віддалилися від «дерева життя» (Бут. 2:9). Наше ество деградувало. Ми вже «бракований товар» і, всупереч теорії еволюції, без Господа стаємо тільки гіршими.

Не дивно, що гріх позначився і на нашому емоційному стані. Дуже часто не ми контролюємо емоції, а вони нас. Це призводить до неправильних дій, які спричиняють ще більший смукот і скорботу. На щастя, так буде не завжди. Господь приготував для нас дещо краще.

Уроки Суботньої школи цього кварталу розглядають людські почуття й емоції, розкривають біблійні принципи їх розуміння та підкорення Божому керівництву. Ми поговоримо про біблійних персонажів, зосередившись на емоційних реакціях на різні події життя, а також поставимо собі важливе запитання: чого ми можемо навчитися з їхнього досвіду і як він може допомогти нам у нашому житті?

Звичайно, деякі люди, особливо ті, чий емоційні проблеми викликані фізіологічними чинниками (наприклад, хімічним дисбалансом), потребують допомоги фахівців, проте ми повинні завжди пам'ятати: Бог здатний зцілити будь-яку людину.

Ми молимося, щоб уроки цього кварталу, у контексті розуміння наших почуттів та емоцій, допомогли нам краще пізнати Господа, Котрий явив нам величне почуття і принцип – любов. Зрештою, незалежно від змін у наших почуттях, нехай кожен із нас навчиться радіти цією любов'ю, особливо у важкі хвилини життя, а потім через Божу благодать виявляти цю любов до інших. Адже врешті-решт, незважаючи на прикrostі, «любов ніколи не минає» (1 Кор. 13:8).

Доктор Джуліан Мелгоса є деканом факультету педагогіки і психології в Університеті Вала Вала.

ПОЧУТТЯ Й ЕМОЦІЇ

Біблійні тексти для дослідження: 2 Сам. 13; Гал. 5:22; Колос. 3:12-14; Луки 19:41-44; Івана 16:20-24.

Пам'ятний текст: *«Знову й знову запевняю вас, що ви будете плакати й ридати, а світ буде радіти; ви будете сумувати, але ваш смуток на радість зміниться» (Івана 16:20).*

У розмовній мові та багатьох літературних творах часто взаємозамінно вживають два терміни: почуття й емоції. Це не зовсім виправдано. Хоч ці поняття і не суперечать одне одному, проте між ними є суттєва різниця. Зазвичай емоції носять ситуативний характер (тобто залежать від певних обставин, ситуації), здебільшого бувають короткотривалими, у них домінує імпульсивність. Почуття ж відрізняються від емоцій тим, що вони значно триваліші, безпосередньо не залежать від ситуації (транситуативні), у них імпульсивний чинник підпорядкований рефлексивному. Однак протиставляти почуття й емоції не варто, оскільки вони взаємно доповнюють одні одних. Емоції можуть виступати за відсутності почуттів, але протилежна ситуація неможлива.

Почуття й емоції – життєво важлива складова людської особистості. Вони можуть бути сильним мотивом як для добрих, так і поганих вчинків. Наш емоційний стан пов'язаний з такими поняттями, як щастя, сум, страх, задоволення.

Позитивні почуття й емоції приносять відчуття задоволення і благополуччя, негативні викликають біль і страждання. Позитивні здатні покращити наше душевне і фізичне здоров'я, а якщо довго переживати негативні, вони можуть спричинити проблеми поведінки, складності у відноси-

нах і навіть хворобу. Таким чином, почуття й емоції відіграють важливу роль у нашому благополуччі.

Бог бажає, щоб ми насолоджувалися позитивними почуттями й емоціями. Але через гріх ми частіше бачимо негативний емоційний досвід. Біблійні герої також не були захищені від емоційних підйомів і спадів. Деякі герої змогли взяти їх під контроль; інші, втративши контроль, дозволили негативним емоціям і почуттям штовхнути їх на неправильні дії.

Взаємозв'язок між емоціями, почуттями і поведінкою не завжди лінійний або передбачуваний. Часом болісні переживання можуть змусити нас стати на коліна в пошуках Бога як головного джерела допомоги та підтримки. В інших випадках проблеми можуть примусити людей відмовитися від віри.

Тому необхідно більше знати про емоції й почуття та їхній вплив на наше життя.

Неділя

26 грудня

ПОЗИТИВНІ ПОЧУТТЯ Й ЕМОЦІЇ

Негативні емоції, такі як ненависть, неспокій, страх, обурення чи ревність, викликають негайну фізіологічну реакцію: сильне серцебиття, напругу в м'язах, сухість у роті, холодний піт та інші фізіологічні прояви. Тривалість цих симптомів асоціюється з ускладненнями в серцево-судинній і травній системах.

І, навпаки, позитивні почуття, такі як співчуття, радість, задоволення, асоціюються з відчуттям благополуччя, позитивним поглядом на життя, найкращими взаємовідносинами з людьми і Богом. Навіть у сучасній психології, надто зосередженій на всіляких проблемах та негативних емоційних станах, розвивається нова, широко визнана галузь – так звана позитивна психологія, орієнтована на стимулювання позитивних почуттів та емоцій для досягнення щастя і запобігання психічних захворювань. Є навіть свідчення того, що певні негативні почуття погано відображаються на здоров'ї і тривалості життя людини. А позитивне налаштування, навпаки, може сприяти зміцненню здоров'я та довголіттю. Ін-

шими словами, чим більш позитивні ваші почуття й емоції, тим кращим буде ваше самопочуття.

Прочитайте Гал. 5:22. Яким чином якості плоду Духа можуть змінити ставлення людини до життя?

Прочитайте Колос. 3:12-14. Яке позитивне почуття Павло назвав найвидатнішим? Що означає в цьому уривку слово «зодягніться»? Які відбудуться зміни, якщо застосувати цю пораду Павла?

Хоч любов – це принцип, вона все ж залишається головною з почуттів. Бог є любов, і у Своему плані для нас Він задумав, щоб Його діти являли любов до інших людей та приймали її від інших людей. Творець бажає, аби ми знали, що означає любити Бога і бути любимими Ним. Любов несе із собою безліч інших позитивних почуттів та емоцій, які роблять наше життя і вчинки більш благословенними.

Чи переконалися ви на власному досвіді, що ваш емоційний стан впливає на ваші дії? Чому важливо не приймати важливих рішень у розпалі як позитивних, так і негативних емоцій?

Понеділок

27 грудня

НЕГАТИВНІ ПОЧУТТЯ Й ЕМОЦІЇ

Прочитайте 2 Сам. 13, історію, сповнену гірких переживань. В її центрі перебувають люди, які завдали одне одному сильного фізичного і душевного болю. Наслідки їхніх дій відобразилися не тільки на всій царській сім'ї, а й на майбутніх поколіннях.

З якими емоціями асоціюються наступні персонажі?

Амнон _____

Тамара _____

Давид _____

Авесалом _____

«Любов» Амнона до Тамари не була справжньою любов'ю. Це був сильний статевий потяг, адже, досягнувши своєї мети, «дуже зненавидів її Амнон великою ненавистю, бо ця ненависть, якою він зненавидів її, була більша від любови, якою любив її» (вірш 15). Досвід Амнона ілюструє емоційні крайнощі: з одного боку – неконтрольовану пристрасть, з іншого – ненависть. Поведінка, викликана такими емоціями, завжди необдумана, вона призводить до серйозних наслідків. «Любов» Амнона майже миттєво перетворилася на ненависть. Він знехтував останнім проханням сестри та вигнав її зі свого дому.

Тамара виявилася жертвою. Вона відкинула домагання Амнона, що сильно засмутило його. Вона доглядала за братом, підкоряючись наказові царя. А коли Тамара зрозуміла наміри Амнона, вона зробила все можливе, щоб відмовити його, наголосивши на згубних наслідках такого аморального вчинку. Однак Амнон, переповнений рішучості виконати задумане, відмовився прислухатися до мудрої поради.

Як будь-яка жінка в такій ситуації, Тамара, звичайно, була обурена, відчувала себе приниженою та використаною. Її брат Авесалом, порадивши їй мовчати, не полегшив її страждань. Він вирішив убити Амнона, аби помститися за сестру. Крім того, позбувшись Амнона, Авесалом збільшував свої шанси зійти на трон Ізраїлю. Давид, батько всіх персонажів цієї історії, був розлючений і засмучений такими подіями.

Що викликає у вас такі емоції, як ненависть, сум, страх, обурення чи заздрість? Як ви долаєте ці емоції? Що б ви хотіли змінити?

ВИЯВ ПОЧУТТІВ ІСУСОМ

Частина 1

У текстах Марка 8:1-3 описана історія про те, як жалість і співчуття до людей спонукали Ісуса діяти та нагодувати безліч народу. Ніхто, крім Нього, не подумав про фізичні потреби людей, котрі протягом трьох днів майже нічого не їли. Ісус бачив, що деякі з них прийшли здалеку, і Він знав: якщо відправити їх додому голодними, вони ослабнуть у дорозі.

Які ще діла звершував Ісус через співчуття? Марка 1:40, 41; 6:34.

До прокажених часто ставилися з презирством. Жодне інше захворювання не викликало стільки жаху, жалю й огиди, як проказа. Люди з ознаками цієї хвороби виключалися із суспільного життя та були змушені існувати в спеціальних поселеннях. Коли хтось наближувався до прокажених, вони були зобов'язані вигукнути: «Нечистий! Нечистий!», застерігаючи людей триматися якомога далі від них, аби не заразитися. Оскільки Ісус співчував цій людині, Він миттєво зцілив її, а потім відпустив, наказавши нікому про це не розповідати. Проте зцілений не міг мовчати про такий дивовижний вияв любові, тому почав розповідати всім про чудо.

Ісус співчував людям не тільки тоді, коли вони потребували їжі та зцілення, а й коли їм необхідні були керівництво, опіка і турбота. Він знав їхню глибоку духовну потребу, тому навчав їх істин Божого Царства.

Співчуття Ісуса також описане в тексті Марка 9:36. Тут євангеліст робить наголос на фізичних дотиках Ісуса. Він обіймав дітей, виявляючи їм Свою симпатію і прихильність. Він доторкався до хворих, даруючи їм Божественну цілющу силу.

Описуючи епізод з багатим юнаком (Марка 10:21, 22), євангеліст наголошує, що Ісус поглянув на нього з любов'ю, хоч юнак і не виконав вказівок Учителя.

Яким чином ви виявляєте співчуття? Одна справа – відчувати співчуття (багато хто його відчуває), але зовсім інша – виявляти його конкретними діями. Як словами і вчинками можна виявити співчуття до тих, хто відчуває біль?

ВИЯВ ПОЧУТТІВ ІСУСОМ

Частина 2

Прочитайте Луки 19:41-44. Що змусило Ісуса плакати над Єрусалимом? Безперечно, Його засмучувало майбутнє Єрусалима, Він плакав за численними мешканцями міста, які відкинули Його.

«Стоячи на горі, Ісус дивився на місто, яке любив і про яке турбувався, і плакав, оточений тріумфуванням і славослів'ям тисяч людей. Ці сльози були останнім благанням уже відкинутої любові та співчуття» (Е. Уайт. Дух Пророцтва, т. 3, с. 20).

Євангелісти описують два випадки, коли Ісус плакав. Люди зазвичай плачуть про себе, але в цих двох випадках Ісус плакав від глибоких переживань за інших.

Які болісні почуття переживав Ісус в описаних випадках: Матв. 26:37, 38; Марка 3:5; 8:12; Івана 11:32-38; Марка 11:15, 16? Чим були викликані ці почуття?

Перші вірші Ісаї 53 підтверджують, що Ісус був страдником. Хоч Він пережив немало хвилин радості, але також відчував жорстокий емоційний біль. Ісус страждав через те, що Його послідовники не приймали і не розуміли Його вістки. Незважаючи на велику любов Ісуса та Його чудеса, більшість людей не розуміла, що Він був Месія. Також Ісус сильно страждав, коли бачив згубний вплив гріха на людство.

Події, пов'язані зі смертю Лазаря, викликали в Нього глибокий сум. Іван пише, що «Ісус... розжалобився духом» (Івана 11:33). Грецькою це дієслово означає дуже сильне емоційне занепокоєння. Дане слово використовується в Новому Завіті п'ять разів і чотири з них — для опису почуттів Ісуса.

Емоційний досвід Ісуса допомагає нам зрозуміти, наскільки Він здатний співчувати нашим емоційним переживанням. Поміркуйте над текстом: «Адже маємо не Такого Первосвященника, Який не може співчувати нашим слабкостям» (Євр. 4:15). Як цей текст може привести вас до більш близьких стосунків з Ісусом, особливо у хвилини страждання?

Четвер

30 грудня

БОЖЕСТВЕННІ ОБІТНИЦІ

Прочитайте Івана 16:20–24. Яку обітницю Бог пропонує своїм дітям під час їхніх переживань?

Цей уривок дає велику надію всім, хто переживає фізичний або психологічний біль. На підставі уривка можна зробити кілька висновків:

– *Світська радість ілюзорна.* Іноді нам здається, що світ сповнений радості. Віруючий дивиться навколо, і життя зда-

ється йому несправедливим. Грішні люди розкошують, тоді як чимало вірних Божих дітей страждає від болю. Однак Ісус запевняє нас, що так буде не завжди. Крім того, зовнішність часто оманлива. За своєю природою ми схильні помилково вважати, що інші щасливіші й успішніші, ніж ми.

– *Горе, смуток і туга обернуться на радість.* Це центральна думка в обітниці Ісуса. Віруючі повинні плекати думку, що смуток не просто мине, але поступиться місцем радості.

– *Колишній біль буде забутий.* Болісні згадування часто викликають чимало негативних емоцій. Багато хто зі психотерапевтів докладає величезних зусиль, щоб мінімізувати вплив минулого на сьогоденне життя своїх клієнтів. Ісус запевняє нас: як жінка, народивши дитину, забуває про біль, дивлячись на немовля, так і Його послідовники колись забудуть минулий біль.

– *Ніхто не забере нашу радість.* Радість, запропоновану нам Ісусом, ми не здатні зараз зрозуміти повністю. Ісус дає нам досконалу, безперервну радість, яку жодний ворог не зможе забрати в спасених.

Яким чином ви можете покладатися на обітницю Ісуса про те, що ваш смуток перетвориться на радість? Як ця обітниця допомагає вам переживати життєві негаразди? Постарайтеся за допомогою цієї обітниці підтримати тих, хто переживає якесь горе.

П'ятниця

31 грудня

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Ісус ще раз окинув проникливим поглядом занечищений двір храму. Очі всіх були прикуті до Нього. Священик і старійшина, фарисей і язичник з подивом і страхом дивилися на Того, Хто стояв перед ними у величі Небесного Царя. Божественність просіяла крізь людську природу, надаючи

Христові небачених досі гідності й слави. Люди, які стояли біля Нього, відсахнулися, наскільки дозволяв натовп. Спаситель залишився в оточенні лише кількох учнів. Усі замовкли. Запанувала гнітюча тиша. Христос заговорив з такою силою, що всі здригнулися, ніби від пориву вітру: *Написано: «Мій дім буде названий домом молитви, ви ж робите його печерою розбійників»*. Його голос, як сурма, лунав по цілому храму. Невдоволення на Його обличчі здавалося вогнем пожираючим. Він владно звелів: *«Заберіть оце звідси»*.

Три роки тому керівники храму були засоромлені тим, що тікали з наказу Ісуса. Відтоді вони не переставали дивуватися, як могли злякатися і так беззастережно підкоритися цій простій Людині. Їм здавалося неможливим, щоб така ганебна покірність ще будь-коли повторилася. Однак цього разу вони злякалися ще дужче і квапливо підкорилися наказові Ісуса. Ніхто не насмівся поцікавитися, чи мав Він право на такий наказ. Священики й торговці тікали від Його очей, женучи перед собою худобу» (Е. Уайт. Христос – надія світу, с. 590-592).

Питання для обговорення:

1. Поміркуйте про почуття Ісуса, коли Він бачив опоганений храм. Як наведена вище цитата показує, що правильно зорієнтовані почуття можуть бути джерелом добра?
2. Як негативні емоції можуть поєднуватися з позитивними? Поміркуйте над досвідом жінок, котрі прийшли до могили Ісуса і залишили її «зі страхом та великою радістю» (Матв. 28:8).
3. Євреї святкують Пурим на згадку про той час, коли «сум обернувся на радість, жалоба – на свято» (Естер 9:22). Обговоріть у класі, як не забути численних випадків, коли наш сум перетворювався на радість. Поділіться з класом цими досвідами.
4. Як можна навчитися покладатися на Божі обітниці, навіть якщо зараз вони здаються далекими і недоступними?

БОЖЕСТВЕННА ВТІХА ДЛЯ ЗАНЕПОКОЄНИХ ЛЮДЕЙ

Біблійні тексти для дослідження: Бут. 3:6-10; 15:1-3; Івана 14:1, 2; Матв. 6:25-34; 18:13; Филп. 4:11, 12.

Пам'ятний текст: *«Покладіть на Нього всі ваші турботи, бо Він дбає про вас» (1 Петра 5:7).*

У Святому Письмі є безліч віршів, де зустрічаються слова *злякався, боявся, занепокоєний, схвилюваний, тривожитися, журилося, зазнати лиха*. Люди про багато що хвилюються і багато чого бояться, проте інші тексти Біблії передають слова втіхи зляканим і стурбованим людям. Слова «не бійтеся» проходять сильним наполегливим лейтмотивом крізь усе Писання.

Відколи на Землі з'явився гріх, страх і хвилювання стали частиною життя людини. Неспокій і страх про те, що *може* трапитися, – одна з найнебезпечніших емоцій для психічного й фізичного здоров'я.

Середньовічна легенда розповідає: якось уночі один мандрівник дорогою до Лондона зустрів Страх і Чуму, які планували вбити в цьому місті 10000 людей. Мандрівник запитав Чуму, чи це вона вб'є всіх цих людей. «О, ні, – відповіла Чума, – я вб'ю лише кілька сотень. Мій друг Страх уб'є решту».

Урок цього тижня розповідає про те, як з допомогою Божої сили ми можемо долати страх та неспокій. Довіра до Бога і вдовolenня – ключові чинники, які дозволяють з упевненістю дивитися в майбутнє.

ПЕРШИЙ СТРАХ

Прочитайте уривок Бут. 3:6-10. Складно уявити собі, що відчували Адам і Єва, коли вперше злякалися, адже ніхто з нас не пам'ятає, що пережили ми, уперше відчувши страх.

Учені підтверджують, що діти від найбільш раннього віку зустрічаються з певними страхами — вони бояться залишитися голодними, лякаються різких голосних звуків. Підлітки також переживають різні страхи: бояться тварин, темноти, самотності, неприємностей у школі. Їх мучить страх втратити батьків, не вирости, бути відкинутими однолітками. Дорослі теж відчують знайомі всім страхи, пов'язані з конкретними життєвими обставинами: боязнь не знайти відповідного супутника життя, хорошу роботу, страх перед терористичними атаками, хронічними і смертельними захворюваннями, страх бути вбитим або померти тощо.

Еллен Уайт пише, що після того як Адам з'їв заборонений плід, «думка про гріх сповнила його жахом. Повітря, досі лагідне, завжди однакової температури, здавалося тепер грішному подружжю неприємно холодним. Любов і мир, які раніше сповнювали їхні серця, залишили їх, а замість цього прийшли усвідомлення гріха, страх перед майбутнім, нагота душі» (Е.Уайт. Патріархи і пророки, с. 57).

Поміркуйте над наведеними обітницями, з допомогою яких можна перемогти страх та неспокій. Про що повідомляє кожна обітниця?

Псал. 23:4 _____

Прип. 1:33 _____

Огія 2:5 _____

1 Петра 3:14 _____

1 Івана 4:18, 19 _____

Страх і неспокій зустрічаються дуже часто. Вони руйнівні та болісні. Загальні симптоми неспокою включають погані передчуття, хвилювання, безсоння, тремтіння, головний біль, утомлюваність, запаморочення, посилене серцебиття, задуху,

пітливість, проблеми з концентрацією уваги, підозрілість. Усе це також може супроводжуватися нападами паніки. Бог зацікавлений у тому, щоб звільнити нас від таких небажаних переживань. Він закликає нас довіряти Йому.

Чого ви боїтеся і чому? Наскільки обґрунтований ваш страх? Які практичні кроки ви можете зробити, щоб або звільнитися від причини страху, або перемогти сам страх?

НЕ БІЙТЕСЯ

Прочитайте Бут. 15:1-3. Що було причиною страху Авраама? Які вагомні підстави для неспокою він мав?

Бог покликав Авраама й обіцяв дати йому численне потомство. Однак минали роки, а спадкоємця все не було. Авраам багато думав про цю проблему, і вона стала основною причиною його неспокою. Вірші 2 і 3 розкривають суть страху Авраама: «Отож, Ти не дав нащадка мені, і ото мій керівник — спадкоємець мені». Ці слова відображають прагнення кожної людини — бажання зберегти себе в нащадках, мати щось, що збереже наш вплив навіть після нашої смерті.

Відповіддю Бога на неспокій Авраама були слова: «Не бійся, Авраме, — Я тобі щит, нагорода твоя вельми велика» (Бут. 15:1). Наше теперішнє і майбутнє життя, а також наша вічна доля знаходиться в руках Небесного Отця. Він знає, що однією з найбільших потреб людства є свобода від неспокою, і Він бажає, щоб ми були спокійні в теперішньому та впевнені в майбутньому.

Прочитайте наведені тексти. За яких обставин лунали заспокійливі слова Бога: «Не бійся»?

П. Зак. 31:8 _____

2 Хронік 20:17 _____

Луки 21:9 _____

Івана 14:27 _____

Неспокій з'являється через невизначеність у якихось питаннях і спричиняє страждання. Невизначеність може стосуватися найближчого або віддаленого майбутнього, проте зовсім не обов'язково, що очікувані нами події відбудуться. У теперішній час вони існують лише в нашій уяві. Однак симптоми неспокою, як емоційні, так і фізичні, справді реальні і завдають болю. Не дивно, що Господь хоче звільнити нас від них.

Як найкращим чином застосувати слова Господа: «Не бійся» до будь-якої ситуації? Що необхідно робити, аби завжди пам'ятати: Бог сильніший за будь-яку нашу проблему, а Його любов до нас більша за наш страх?

Вівторок

4 січня

ДОВІРА ПРОТИ НЕСПОКОЮ

З якими заспокійливими словами Ісус звернувся до Своїх учнів? Івана 14:1, 2. Які події передували цьому? Куди Господь спрямовував думки учнів?

Ці підбадьорливі слова закликають до довіри – довіри до Отця, довіри до Ісуса, оскільки вона може звільнити змучене серце від неспокою за майбутнє. Ісус привертає увагу учнів до Царства, яке Він для них готує. Іншими словами, неваж-

ливо, що з вами відбудеться тут, неважливо, наскільки все погано, – вас чекає зовсім інша реальність. «Вірте в Бога і в Мене вірте», – так Ісус сказав учням тоді і так каже зараз нам.

Часом на індивідуальних заняттях із психологом клієнти обіграють життєві ситуації з метою підвищити самооцінку та розвинути впевненість у своїх силах. Вони навчаються контролювати думки в критичних ситуаціях, фокусуючись на безпечних темах. Їх також навчають дихальним та розслаблюючим технікам, які можна використовувати в критичних ситуаціях.

Хоч такі стратегії мають відносно високий рівень успіху, вони спрямовані на довіру собі. А це не дає повноцінного результату, оскільки довіряти самим собі – надто ненадійна основа. Ми повинні навчитися довіряти Богові.

До якого висновку дійшов Давид, порівнявши довіру до Бога з довірою до людини? Псал. 118:8, 9.

Люди непостійні та залежні від настрою, але Бог і Його обітниці незмінні. Імператор Сигізмунд обіцяв чеському реформаторові Яну Гусу, що подбає про його безпеку в дорозі і дасть пристановище під час Констанцького собору. Однак він порушив свою обіцянку, і Гуса видали на мученицьку смерть. В іншому випадку король Карл I послав своєму радникові Томасу Вентворту документ, в якому написав: «Даю вам слово короля, що ви не втратите життя, честь і майно». Однак незабаром цей самий правитель підписав наказ про страту Вентворта.

Про що Ісус каже нам у Матв. 18:3?

Перше завдання дитини – навчитися довіряти матері або іншій особі, яка піклується про неї. Досягнувши цього, малюк уже спокійно і впевнено ставиться до навколишнього світу та свого майбутнього. Це початок довіри до особи. Ісус просить нас ставитися до Нього так само, як дитина ставиться до

своєї матері. Ми можемо дозволити Його ніжній турботі заспокоїти нас. Але для цього ми повинні зробити свідомий вибір.

Пригадайте, як Бог відповідав на ваші молитви чи підказував вам найкраще рішення. Як такі досвіди можуть допомогти вам утвердитися в довірі до вашого Небесного Отця в будь-якій складній ситуації або під час неспокою?

Середа

5 січня

ПТАХИ ТА ЛІЛІЇ

Прочитайте Матв. 6:25–34. Окрім поради Ісуса не журитися, які ще уроки ми можемо почерпнути з цього уривка Нагірної проповіді?

Такими дивовижними словами Ісус навчає нас кількох принципів, котрі, якщо серйозно ними керуватися, можуть захистити віруючого від багатьох страждань.

Не журіться про завтрашній день (в. 34). Через гарячкове планування ми можемо випустити з уваги найголовніше. Щоденна рутинна може відволікти нас від найважливішого і потрібного. Бог дав нам життя, Він створив наші тіла. Якщо Він має силу зробити це, то хіба не дасть їжу Своєму творінню? Хіба не дасть необхідного одягу?

Черпайте натхнення з простих природних явищ (в. 26, 28–30). Птахи і квіти – одні з найбільш поширених у природі творинь. Ісус протиставляє їхнє життя неймовірно складному життю людей. Птахи не турбуються про завтрашній день, а лілії не прагнуть одягатися за останньою модою, проте в них є все необхідне.

«Якщо ж польову траву, яка сьогодні є, а завтра буде вкинута в піч, Бог так одягає, то чи не краще одягне вас, мало-віри?» (в. 30).

Турбота безглузда і даремна (в. 27). Вивчення проблеми і пошук можливих рішень може бути продуктивним, але турбота задля турботи не вирішує проблеми, навпаки, збільшує її негативний вплив.

Визначте пріоритети (в. 33). Часто християни можуть потрапити у вир клопотів про матеріальне, а також інші питання можуть відвертати їх від того, що справді важливе в житті. Тому Ісус нагадує: «Шукайте перш за все Царства Божого і Його праведності, а це все вам додасться».

Уїнстон Черчилль сказав: «Я пам'ятаю історію старика, котрий на смертному одрі сказав, що в житті він багато непокоївся про те, чого так і не сталося».

Проаналізуйте, що вас хвилює, а потім схиліть коліна і попросіть Бога вирішити всі ваші проблеми. Які проблеми ви можете вирішити самі? Які питання поза вашим контролем? Зробіть усе можливе, щоб з допомогою Бога вирішити ті проблеми, які можете, а потім попросіть Його допомогти вам навчитися довіряти Йому в інших питаннях.

Четвер

6 січня

ТІЛЬКИ ОДИН ДЕНЬ

Прочитайте Матв. 6:34. Про що Ісус говорить тут? Як можна навчитися чинити згідно з Його порадою? Чому це так важливо?

Застосування на практиці поради, викладеної в Матв. 6:34, принесло б сучасним людям велике полегшення. Ісус не закликає нас ігнорувати планування або бути недбайливими. Він просто радить нам не турбуватися про те, що *може* статися, не хвилюватися про безліч «а раптом»: «А раптом я захворію?», «А раптом втрачу роботу?», «А раптом потраплю в аварію?», «А раптом моя дитина помре?», «А раптом на мене хтось нападе?».

У наступному списку перераховані звичайні страхи звичайної людини. Непокоячись, людина розподіляє свій час таким чином:

- п'ятдесят відсотків на те, чого ніколи не трапиться;
- двадцять п'ять відсотків на події минулого, які не можна змінити;
- десять відсотків на непідтверджену критику з боку інших людей;
- десять відсотків на здоров'я (здебільшого надумані хвороби);
- п'ять відсотків на реальні проблеми, з якими зустрінеться.

Чого ми можемо навчитися з досвіду Павла? Филп. 4:11, 12.

Щоб, згідно з порадою Ісуса, жити одним днем, потрібно мати протитруту від неспокою – вдоволення тим, що є. Вдоволення – не вроджене ставлення до життя, а набута риса. Павло каже: «Звик до всього і в усьому: і насичуватися, і голодувати, мати достаток і терпіти нестаток» (в. 12). Сьогодні ми зустрічаємося з безліччю проблем, тому необхідно розвинути в собі почуття вдоволення тим, що ми маємо в теперішній момент, і не турбуватися про те, що може трапитися завтра.

Ісус сказав: «Мир залишаю вам, Мій мир Я даю вам. Не так, як світ дає, Я даю вам. Хай не тривожиться ваше серце і не лякається» (Івана 14:27). Які прак-

тичні благословення ви можете отримати, покладаючись на цю обітницю Ісуса? Обговоріть свою відповідь у класі Суботньої школи. Чого ви можете навчитися один від одного?

П'ятниця

7 січня

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Неспокій не буде, а вбиває. Єдиний спосіб уникнути неспокою – віддати всі скорботи Христу. Не будемо зосереджуватися на темній стороні. Будемо плекати бадьорість духу» (Е. Уайт. Розум, характер, особистість, с. 466).

«Якби ми привчили нашу душу мати більше віри, більше любові, більше терпіння, більше повної довіри до нашого Небесного Отця, то відчули би більше миру і щастя, переживаючи життєві конфлікти. Господу не до вподоби, щоб ми непокоїлися і виривалися з рук Ісуса. Він – єдине джерело будь-якої милості, здійснення всіх обітниць і всіх благословень... Наша мандрівка справді була б самотньою, якби не Ісус. “Не залишу вас сиротами” (Івана 14:18), — каже Він нам. Будемо ж плекати Його слова, вірити Його обітницям, повторюючи їх удень, розмірковуючи про них уночі, — і будемо щасливими» (там же, с. 468).

Питання для обговорення:

1. Обговоріть у класі свою відповідь на останнє запитання уроку за четвер.
2. Деякі люди, не маючи реальних причин для занепокоєння, бояться страждань і смерті; інші справді страждають від виснажливої або смертельної хвороби. Треті, можливо, зустрічаються з небезпечними для життя ситуаціями. Як можна заспокоїти людей у таких ситуаціях?

3. Коли Яків отримав вістку про наближення Ісава з 400 озброєними людьми, його «великий страх охопив... і він розгубився» (Бут. 32:7). Брати Йосипа «злякалися», коли він відкрив їм, ким був насправді. Обговоріть прийнятні способи подолання страху, викликаного нашими власними прогріхами. Чи потрібно якось інакше (у порівнянні з надуманими чи реальними страхами) ставитися до страхів, спричинених нашими власними неправильними діями? Якщо так, то в чому різниця?
4. Йов каже: «Бо страх, що його я жахався, — до мене прибув, і чого я боявся — прийшло те мені...» (Йова 3:25). Чи можуть наші страхи стати реальністю через те, що ми самі накликали їх? Іншими словами, чи може постійний неспокій про якісь події, справді викликати ці події? Обговоріть свою відповідь.
5. Подумайте про все, що викликало у вас неспокій, але так ніколи і не трапилося. Які уроки ви можете почерпнути з цих досвідів, аби вони допомогли вам менше непокоїтися про майбутнє?

СТРЕС

Біблійні тексти для дослідження: 1 Цар. 17:2-4, 15, 16; 19:1, 2; Марка 6:31-34; Гал. 6:2; Івана 15:13.

Пам'ятний текст: «Прийдіть до Мене, всі втомлені та обтяжені, — і Я заспокою вас!» (Матв. 11:28).

Стреси переживає кожна людина. Проблеми на роботі, кризи в сім'ї, почуття вини, невпевненість у завтрашньому дні, невдоволення минулим — усі ці переживання важкі самі по собі, а разом із дрібними життєвими негараздами вони справляють сильний тиск на людей, впливають на їхнє фізичне і розумове здоров'я. Дослідники Томас Холмс і Річард Рає розробили шкалу стресів, в якій перелічені різні події та відповідний рівень стресу. Наприклад, смерть чоловіка/жінки оцінюється в 100 балів, хвороба або травма — у 53 бали, зміна місця проживання — у 20 балів тощо. Для людини, яка набрала в один і той самий час 200 і більше балів, існує п'ятдесятивідсоткова ймовірність серйозно захворіти. Той, хто набрав 300 балів, уже перебуває в серйозній кризі. Помірний рівень стресу може підвищити працездатність людини, але надмірний стрес — це загроза для здоров'я.

У Своїх настановах та власним прикладом Ісус відкриває, що пошук Бога в спокійний час і спокійному місці — найкращі ліки від життєвих стресів (Марка 6:31). Якщо ми дозволимо Господу, Він допоможе нам подолати стрес — неминучу складову земного життя.

НАДЗВИЧАЙНІ ДОСВІДИ

Як Бог допоміг Іллі вижити під час тривалої посухи в Ізраїлі? 1 Цар. 17:2-6, 15, 16.

Під час тривалого голоду Ілля особливо відчував близькість Господа і свою залежність від Бога, Котрий так піклувався про нього. Спочатку круки (завичай не дуже приємні птахи) годували його двічі на день. Це було чудо! Потім він бачив, як не вичерпувалися мізерні запаси олії та борошна, — їх вистачило, аби щоденно годувати трьох людей протягом двох років. Скільки ще необхідно було свідчень Божої турботи?

Еллен Уайт вбачала в цій історії обітницю для вірних Божові людей, які житимуть в останній час: «Я бачила, що в цей час хліб і вода у нас не закінчатся і ми ні в чому не матимемо потреби, адже Бог має силу накрити для нас стіл навіть у пустелі. Якщо буде необхідно, Він пошле круків, щоб нагодувати нас, як Він це зробив для Іллі, або наситить нас небесною манною, як ізраїльтян» (Ранні твори, с. 56).

Які ще досвіди пережив Ілля та які уроки ми можемо взяти з них? 1 Цар. 17:17-22; 18:23-39, 45.

Бог використав Іллю, щоб воскресити сина вдови. Яке випробування віри, який доказ тріумфу Бога над смертю! Потім настало випробування на горі Кармел, яке було незаперечним яскравим свідченням Божої сили. І, нарешті, сильний дощ після трьохрічної посухи став ще одним проявом участі Бога в справах людей. Життя Іллі було сповнене досвідів, пов'язаних із безпосереднім втручанням Бога. Важко уявити, як після всього цього можна не довіряти Богові. Однак незабаром в Іллі гостро виявилися симптоми розчарування та зневіри.

Із цієї історії можна почерпнути важливий урок. Незалежно від чудес, які відбулися в нашому житті, ми завжди будемо зустрічатися з проблемами. Ніхто, навіть великий пророк Ілля, не може уникнути життєвих колізій.

Чи можуть успіх і досягнення призвести до стресу? Чимало хвилюючих подій (навіть позитивних) можуть дуже збільшити навантаження на нас. Водночас, чому в добрі часи нам не слід надто піддаватися почуттю самозаспокоєння?

ГІРКІ ПОДІЇ

Крім емоційного напруження на горі Кармел, із чим ще зустрівся Ілля? 1 Цар. 19:1, 2.

Від самого початку правління Ахава нечестива цариця твердо вирішила, що її чоловік повинен служити і поклонятися Ваалові (див. 1 Цар. 16:31). Таким чином весь Ізраїль був утягнений в ідолопоклонство. Єзавель прагнула відновити поклоніння Астарті — одну з найжахливіших низьких форм хананейського ідолопоклонства. Тепер же, зі смертю всіх жерців її плани були зруйновані. Єзавель лютувала.

Як Ілля відреагував на вістку від Єзавелі? 1 Цар. 19:3, 4.

Як міг цей Божий муж, побачивши безліч дивовижних чудес, упасти в такий розпач? Як він дійшов до того, що про-

сив Господа забрати його життя? Адже він був свідком і навіть учасником таких неймовірних чудес!

«Зворотна реакція, яка часто приходиться на зміну піднесеної віри й видатному успіхові, повергла Ілля в сум'яття. Він піднісся до вершини Пісгі, щоб у своїй вірі та почуттях бути скинутим до найнижчої долини. Однак невсипуще око Бога спостерігало за Його рабом. Коли Ілля відчував, що серце його розбите, коли йому здавалося, що він залишений Богом і людьми, Господь любив його не менше, ніж тоді, коли у відповідь на його молитву вогонь зійшов з неба, освітивши гору Кармел» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви, т. 3, с. 290).

«Вселенський бунтівник і нині продовжує діяти подібним чином. Коли над нами згущаються хмари і ми опиняємося в скрутних обставинах, коли трапляються бідність або нещастя, сатана виявляється поряд, аби спокушувати і докучати. Він використовує слабкі місця нашого характеру, намагаючись похитнути довір'я до Бога, Котрий допускає такий стан речей» (Е. Уайт. Христос – надія світу, с. 120).

Як часто і ви припускалися такої помилки: забували, яким неймовірним чином Господь діяв задля вас у минулому? Чому так важливо, особливо у хвилини відчаю і стресу, пам'ятати про те, як Бог діяв у вашому житті в минулому? Чому ми з такою легкістю забуваємо, що Господь зробив для нас? Як прославлення Бога і поклоніння Йому можуть допомогти нам пережити важкі часи?

Вівторок

11 січня

БОЖЕСТВЕННІ ЛІКИ

Прочитайте 1 Цар. 19:5–9. Які прості ліки були запропоновані Іллі в стресовій ситуації? Який урок ми мо-

жемо почерпнути з цього? Який позитивний або негативний вплив справляє діяльність людини на її стан?

Спати. Їсти. Знову спати. А потім розпочати інтенсивні фізичні вправи – сорок днів і сорок ночей пішки від гори Кармел до гори Хорив. Цікаво, що і в наш час для боротьби із психологічним стресом часто призначають сон, здорову їжу та фізичні навантаження.

Традиційний метод лікування психологічних розладів називається плануванням дій. Він полягає в складанні жорсткого графіка, який включає корисні та приємні заняття, аби примусити людину в депресії мобілізуватися, спланувати щось та реалізувати цей план. Такий режим допомагає людині заповнити час позитивними діями й уникнути жалості до себе. У графік часто включають і фізичні вправи, оскільки вони сприяють виробленню ендорфінів, природних хімічних сполук, які, подібно до морфіну, покращують настрій і на певний час полегшують депресивний стан.

Керуючись Божими вказівками, Ілля зробив кроки, які відновили його нормальний психологічний стан. Як і Ілля, ми маємо бути відкритими для Божого керівництва. Сівши під кущем ялівцю, пророк почав молитися. Так, його молитва була сповнена відчаю (він просив Бога забрати його життя), але ж це була молитва, бажання довіритися Богові.

Через деякий час Ілля подолав свою жахливу зневіру і Бог знову зміг використовувати його (див. 1 Цар. 19:15, 16; 2 Цар. 2:7–11). Перш ніж вознестися на Небо, пророк отримав велику перевагу призначити свого наступника та побачити, як розступаються води Йордану, дозволяючи йому та Єлисеєві перейти ріку по сухому дну.

Бог узяв Ілля на Небо живим, йому не довелося помирати. Вельми несподіване завершення земного життя людини, яка просила собі смерті!

Що ми втрачаємо, звертаючись до Бога тільки у хвилини зневіри і розпачу? Порівняйте переваги життя з постійною молитвою та життя з молитвою лише в разі крайньої необхідності. Як можна навчитися щодня жити з молитвою?

Середа

12 січня

АНТИСТРЕСОВІ МЕТОДИ ІСУСА

Під час розквіту стільникових телефонів, у середині 1990-х років, один з адвентистських служителів сказав: «У мене ніколи його не буде! Відвідуючи церкву і слухаючи проблеми людей, я дуже втомлююся. Але, повертаючись до машини, я знаходжу спокійне пристановище. Якби в мене був стільниковий телефон, я не зміг би відпочити навіть у машині». Навряд чи цьому служителю вдалося сховатися від проблем у своїй машині, проте слід відзначити, що кожному послідовнику Христа час від часу необхідне тихе спокійне місце, аби знайти спокій, помолитися до Бога і послухати Його через Писання.

Прочитайте Марка 6:31. Які уроки ми можемо взяти з цього вірша? Як часто ви чините так само?

Еллен Уайт писала про Ісуса: «Син Божий почував Себе щасливим на самоті з природою і з Богом. Щоразу, коли випадала вільна хвилина, Він залишав місце Своєї праці і йшов у поля, зелені долини, гори й ліси, щоб там роздумувати про Бога, спілкуючись із Ним. Не раз світанок заставав Ісуса в усамітнених місцях, де Він перебував у роздумах, молився або досліджував Писання. Після таких годин спокою й миру Він повертався додому, аби знову виконувати Свої обов'язки,

залишаючись прикладом терпіння в праці» (Христос – надія світу, с. 90).

Де ще Ісус знаходив відпочинок та розуміння? Матв. 21:17; Марка 11:11.

Люди можуть бути джерелом або зневіри, або підтримки. Спілкування зі щирими друзями привносило в життя Ісуса мир, перепочинок і любов. Він знайшов це в домі Лазаря, Марти й Марії. «Ісус часто знаходив відпочинок у домі Лазаря... Не раз, стомлений і спраagnений щирої людської прихильності, Він тішився спокоєм цього мирного дому. Спаситель цінував спокій домашнього вогнища та зацікавлених слухачів. Він прагнув людського співчуття, ввічливості й любові» (Е. Уайт. Христос – надія світу, с. 524).

Як ми можемо застосувати у своєму житті методи Ісуса з боротьби зі стресом? Що б ви порадили міському жителю, котрому доводиться кілька годин добиратися до природи? Або людині, яка проживає у великій сім'ї, де під одним дахом збирається багато людей? До кого з друзів або рідних ви пішли б, якби відчули себе розгубленими і потребували емоційної підтримки?

Четвер

13 січня

ПРИНОСИТИ ЛЮДЯМ ЗАСПОКОЄННЯ

Свідкуючи про Ісуса, що пригадав Петро в поведінці свого Вчителя?

Дії 10:38.

Ісус був абсолютно безкорисним. Усі Свої сили Він спрямовував на служіння іншим, заспокоюючи їх добрими словами й цілющою силою. Ісус ніколи не використовував Божественну силу особисто для Себе. Це настільки вразило Петра, що він сказав про Ісуса: «Він ходив, роблячи добро й оздоровлюючи всіх поневолених дияволом».

Переважно стрес, пов'язаний з роботою, взаємовідносинами, грошима тощо, егоцентричний. Зосередитися не на собі, а на інших – ефективний спосіб зняти напругу. Люди, зайняті волонтерською роботою, суспільними проектами, добродійністю, частіше відчують благополуччя і задоволення, ніж ті, хто цим не займається.

Прочитайте Гал. 6:2; Филп. 2:4; Івана 15:13. Яка вістка лунає в цих віршах?

Джон Рокфеллер (1839-1937 рр.) показав відмінний приклад того, як можна пережити стрес, переключивши увагу із себе на інших. До 1879 року його компанії Standard Oil належало 90% нафтопереробної галузі США. До 50 років Рокфеллер був найбагатшим мешканцем Землі. Однак у 1891 році він пережив нервовий зрив, що ледь не коштувало йому життя. Але вже через кілька місяців він подолав хворобу.

Як? Окрім простої дієти, відпочинку й фізичних вправ, Рокфеллер вирішив відмовитися від свого багатства і решту життя був філантропом. На початку ХХ століття його власне майно оцінювали в 900 мільйонів доларів, а в другому десятилітті з його мільйонів залишилося тільки 26. Добродійна діяльність Рокфеллера принесла багато добра. А сам він продовжив своє життя майже на 50 років, благополучно проживши до 97 років.

Поділіться, які благословення отримали ви, служачи іншим людям. Чому б вам не сконцентруватися на тому, щоб робити більше в цьому напрямку?

П'ятниця

14 січня

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Украй знесилений, він [Ілля] сів перепочити під кущем ялівцю і почав просити собі смерті... Відчуваючи себе втікачем, перебуваючи далеко від людського житла, змучений жахливим розчаруванням, Ілля бажав ніколи більше не бачити людей... У житті кожної людини трапляються хвилини великого розчарування та глибокого розпачу; дні, коли журба стає постійною супутницею і буває важко вірити в те, що Бог продовжує ніжно опікуватися Своїми земними дітьми; коли тривога непокоїть душу і людина бажє собі смерті. Якраз тоді чимало людей втрачають надію на Бога і стають рабами сумніву та невір'я. Якби в такий час ми могли духовно прозріти і збагнути намір Божого Провидіння, то побачили б ангелів, які намагаються врятувати нас від самих себе та поставити наші ноги на міцному фундаменті, надійнішому за віковічні гори; тоді б воскресла віра і почалося нове життя» (Е. Уайт. Пророки і царі, с. 162).

Питання для обговорення:

1. Чи переживали ви часи, коли ясно бачили у своєму житті Божу руку і ваша віра була сильною? Як часто після цього ви опускали руки, а ваше серце наповнювалося сумнівами щодо Божого керівництва? Чого такі досвіди навчили вас і як вони можуть допомогти тим, хто зустрічається з подібними проблемами?

2. Чому допомога іншим покращує наше самопочуття? Водночас, чому так складно віддати себе іншим? Як ми можемо навчитися з більшою охотою «помирати для себе», щоб краще служити потребам оточуючих?
3. Проаналізуйте свої звички. Що ви їсте і п'єте? Які вправи робите? Як відпочиваєте? Що ви можете змінити, аби покращити своє емоційне й фізичне здоров'я? Хоч у деяких випадках людям необхідна професійна консультація для вирішення психологічних проблем, часто зміна способу життя може сильно вплинути на світосприйняття.
4. Чи маєте ви «вільний час»? Як ви ним розпоряджаєтеся? Як можна ефективніше використати цей час, щоб покращити відносини з Богом?

СТОСУНКИ

Біблійні тексти для дослідження: 1 Сам. 25; Ефес. 4:1-3; 1 Петра 3:9-12; Луки 17:3, 4; 23:34; Якова 5:16.

Пам'ятний текст: «Отже, усе, що тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, те чиніть їм і ви, бо в цьому Закон і Пророки» (Матв. 7:12).

Один досвідчений євангеліст вступом до євангельських зустрічей зробив семінари з управління стресом, які проводив у різних містах. На початку семінару він просив слухачів перелічити чотири-п'ять речей, які викликали в них найбільше занепокоєння. Його помічники групували відповіді в загальні категорії: здоров'я, гроші, робота, стосунки тощо. Ще до того, як були підраховані результати, один зі слухачів зауважив, що в євангеліста вже підібраний набір слайдів, у яких саме «стосунки» названі головним джерелом стресу. Відповідаючи на запитання цього слухача, пастор пояснив, що результати опитування завжди були однаковими: погані взаємовідносини найчастіше були названі головною причиною стресу.

Проблеми в шлюбі, з дітьми, начальством, колегами, сусідами, друзями або ворогами є основною причиною стресу. З іншого боку, позитивні взаємовідносини – сильне джерело вдовolenості. Це справедливо для будь-якої країни та культури. Оточуючі можуть сприяти або нашому щастю, або нещастю.

Тому даний урок ми присвятимо обговоренню важливої теми взаємовідносин та їхніх біблійних принципів.

БУДЬТЕ ПОКІРНИМИ Й ЛАГІДНИМИ

Прочитайте Ефес. 4:1–3. Як ви думаєте, чому Павло пов'язує покірність, лагідність і довготерпіння з добрим взаємовідносинами та єдністю? Пригадайте приклади з власного досвіду, коли названі якості позитивно відобразилися на ваших взаємовідносинах.

Прочитайте 1 Сам. 25. Чому дії Авігаїл і Давида являють собою приклад правильної поведінки в складних ситуаціях?

Історія Давида, Навала й Авігаїл є чудовим прикладом успішної соціальної взаємодії. Результати залежать від того, яку роль люди приймають на себе, – роль начальника, рівноправного партнера чи покірного друга і помічника.

Давид послав своїх людей до Навала з проханням: «Пастухи твої були з нами, — ми не кривдили їх... Дай же рабам своїм... що знайде рука твоя!» (1 Сам. 25:7, 8). Біблія повідомляє, що Навал був жорстокою і злою людиною. Ці слова можна перекласти, як *непривітний, скупий, грубий, різкий, безчесний, невіглас*. Усі ці риси він виявив при зустрічі з посланцями Давида.

Зверніть увагу на наміри Давида. Хоч він мав військову силу, його прохання сповнене доброзичливості й покорі, він бажав Навалові та його сім'ї довголіття і здоров'я, називаючи себе сином цього багатого чоловіка (див. в. 8).

У Біблії сказано, що Авігаїл була розумною і гарною. Зверніть увагу на її поведінку: вона передала Давидові велику кількість продуктів; вона хотіла заспокоїти Давида, схилилася перед ним, називаючи себе «твоя рабиня», а його «пане мій», і

благала про прощення. Авігаїл також нагадала Давидові: як Божий муж він повинен уникати кровопролиття.

Унаслідок тактовних покірних дій Авігаїл Давид повністю змінив свої наміри. Він прославив Господа за те, що Він послав цю мудру жінку, і похвалив її за добру пораду. Така ефективна взаємодія, сповнена Божою благодаті й покорі, урятувала життя багатьох невинних людей. Що ж стосується Навала, Давидові не довелося проливати його кров, оскільки той став жертвою власного страху – він помер, можливо, від серцевого нападу.

Легко виявляти доброту до того, хто нам подобається. А як бути з тими, хто нам не подобається? Подумайте про людей, з якими вам важко погоджуватися. Як вони відреагують, якщо ви виявите щодо них покору і лагідність? З допомогою Божої благодаті спробуйте зробити це (пам'ятаючи, що і ви не завжди є приємною і милою людиною).

НА ЗЛО ВІДПОВІДАЙТЕ БЛАГОСЛОВЕННЯМ

Про що говорить Петро у своєму Посланні? 1 Петра 3:8–12. Яким чином ви можете застосувати ці принципи у своєму житті?

Ісус проголосив великий принцип: «Хто вдарить тебе по щоці, підстав йому й другу» (Луки 6:29). Як тоді, так і тепер у багатьох культурах це було революційне вчення. На жаль, навіть християни рідко відповідають добром на зло. Але Ісус запрошує: «Навчіться від Мене, бо Я лагідний і покірний серцем» (Матв. 11:29).

Молода сім'я, в якій були маленькі діти, не могла знайти спільної мови із сусідами. Кілька разів ці люди в неприєм-

ній формі висловлювали батькам своє обурення, що ті у дворі влаштували майданчик для ігор і що діти шумлять, бавлячись на ньому. Сусіди були незадоволені тим, які рослини були посаджені в подвір'ї молодої сім'ї, говорили, як їм заважає те чи інше. Молодій парі також не сподобалося, що з ними розмовляють таким жорстоким і недобрим тоном. Зрештою, вони ж не порушували правил району. Одного разу, коли сім'я збрала врожай яблук у власному саду, мати вирішила віднести сусідам два свіжоспечених яблучних пироги. Сусіди з радістю прийняли пригощення. Ця проста дія змінила їхнє ставлення, можливо, тому, що вони не очікували такого від людей, яких постійно переслідували.

Як Давид реагував на постійні спроби Саула вбити його? 1 Сам. 24:4-6. Як це характеризує Давида? Як ми можемо застосувати ті самі принципи у своєму житті, особливо коли в нас виникають проблеми з людиною, яку в певному розумінні можна вважати «Господнім помазанцем»?

Перша книга Царів описує чотири випадки, коли Давид сказав, що не має права підняти руку на «Господнього помазанця». Хоч у нього була можливість помститися, він знов і знов вибачав царя. Давид вирішив бути покірним та поводитися благочестиво з тим, хто намагався його вбити.

Хіба ми не покликані в будь-якій ситуації чинити так само?

Вівторок

18 січня

ПРОЩАЙТЕ

Можна створювати ілюзію багатого змістовного духовного життя і водночас мати проблеми у взаємовідносинах. Не секрет, що часто ми завдаємо один одному страждань і болю, навіть (або *особливо*) у церкві. Тому дуже важливо прощати.

Прочитайте Ефес. 4:32. Чи застосовуєте ви цю біблійну пораду у своєму житті? Кого ви повинні простити і чому це важливо зробити для вашого ж добра?

Тільки в останні роки психологи почали розуміти, наскільки духовні принципи важливі для душевного здоров'я. Десятиліттями чимало медиків уважало релігію і духовність прихованим джерелом почуття вини і страху. Але тепер таких медиків значно менше. Нині безліч людей користується благословеннями, даними християнам. Такі методи лікування, як молитва, духовний щоденник, вивчення біблійних текстів та прощення, допомагають сьогодні багатьом людям долати різні емоційні розлади.

Прощення вважається одним із найбільш дійових методів здобуття душевної рівноваги, незважаючи на те, що здатність по-справжньому простити і бути прощеними походить тільки від Бога і доступна тільки зміненому Богом серцю (Єзек. 36:26).

Прочитайте Матв. 5:23-25; Луки 17:3, 4; 23:34. Що ці вірші повідомляють нам про прощення?

Іноді здається, що прощення неможливе. Однак жодна людина ніколи не відчувала і не відчує такого болю, такого приниження, яких зазнав Ісус: Цар і Творець Всесвіту був несправедливо засуджений та розп'ятий власними творіннями. Однак цей Цар і Творець настільки турбувався про Своїх убивць, що благав Отця про їхнє прощення.

Часом люди ображають інших, не розуміючи, якого болю завдають. Люди також можуть ображати, оскільки не відчувають себе в безпеці або ж мають власні

проблеми і таким чином намагаються заспокоїтися за чужий рахунок. Як розуміння проблем інших людей допомагає вам прощати їх? Як навчитися прощати тих, хто навмисно ображає вас?

Середа

19 січня

ВИЗНАВАЙТЕ ОДИН ПЕРЕД ОДНИМ ГРІХИ

Як ви розумієте заклик Якова визнавати один перед одним гріхи? Якова 5:16. Як можна застосувати цей принцип у своєму житті?

Гріх проти ближнього вимагає, щоб я зізнався перед ним у своїй неправоті. Тільки так можна отримати прощення та відновити добрі взаємовідносини. Така поведінка свідчить і про те, що я готовий нести відповідальність за свої дії, що я довіряю цій людині, сподіваючись на її прийняття і прощення. З допомогою Божої благодаті благородна душа дає прощення, незалежно від серйозності провини.

«Визнавайте свої гріхи перед Богом, Котрий єдиний може простити їх, а також зізнавайтесь один перед одним у допущених гріхах. Якщо ви образили друга або сусіда, визнайте свою провину, і нехай вони з легким серцем вибачать вас. Потім молитесь про прощення від Бога, бо образений вами брат чи сусід є Його власністю, тому, ранивши його, ви згрішили проти його Творця і Викупителя» (Е.Уайт. Свідчення для Церкви, т. 5, с. 639).

Ми завжди можемо зізнатися в провині Господу і бути впевненими, що неодмінно отримаємо прощення. Прочитайте 1 Петра 5:7. Недобрі взаємовідносини спричиняють невпевненість, страх і хвилювання. Інші люди можуть допомогти нам, але найкраща допомога походить від Бога. Господь завжди готовий потурбуватися про всі наші потреби, а ми, віддавши весь свій тягар Йому, отримаємо справжнє полегшення.

Четвер

20 січня

ПІДТРИМУЙТЕ ІНШИХ

Прочитайте наступні тексти і подумайте, як можна застосувати ці настанови у своєму житті. Чому дотримання цих порад принесе користь не тільки вам, а й іншим людям? Ефес. 4:29; 1 Сол. 5:11; Римл. 14:19.

Павло застерігає ранню Церкву уникати розбіжностей у Христовому тілі. Часто міжособистісні проблеми викликані прагненням принизити одне одного, що врешті-решт негативно відображається на всій спільноті. Люди, які поширюють чутки та плітки, часто самі переживають проблеми. Вони можуть почуватися неповноцінними, намагатися привернути увагу до себе, прагнути до влади та виявляти інші ознаки невпевненості в собі. Цим людям потрібно допомогти відмовитися від таких хворобливих способів боротьби зі своїми внутрішніми конфліктами.

І справді, якщо ти поважаєш себе, то не братимеш участі в поширенні пліток і наклепів. Члени Христового тіла отримали великий дар – дар спасіння (Псал. 17:8; 1 Петра 2:9). Усвідомлюючи це, ми зосереджуємося на тому, аби підтримувати інших і прагнути до взаємної настанови. Слова підтримки та схвалення, наголос на позитивному аспекті ситуації, покора і доброзичливе ставлення – ось як можна підтримати тих, хто переживає особисті проблеми.

Ще один спосіб допомогти – бути посередниками у взаємовідносинах. Ісус називає миротворців «блаженними» і «синами Божими» (Матв. 5:9), а Яків каже, що миротворці пожнуть «плід праведності» (Якова 3:18).

Прочитайте Матв. 7:12. Чому Золоте правило важливе для будь-яких взаємовідносин?

Цей принцип можна вважати дорогоцінним скарбом для суспільних відносин. Він позитивний, ґрунтується на любові, універсальний і поширюється далі людських законів. Золоте правило також дає практичну перевагу всім учасникам.

Китайський селянин обробляв рисове поле на гірських терасах, з яких було добре видно долину і море. Одного разу він побачив, як зароджується цунамі, – море відступило, залишивши оголеною більшу частину пляжу. Він знав, що хвиля вдарить у берег з величезною силою, зруйнувавши все в долині. Він подумав про своїх друзів, які працювали в долині, і, знаючи, що не встигне спуститися і попередити їх, вирішив підпалити своє рисове поле. Його друзі відразу ж прибігли на гору, щоб загасити вогонь, і таким чином урятувалися від хвилі. Завдяки духові взаємодопомоги ніхто не загинув.

П'ятниця

21 січня

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

Прочитайте уривок Ефес. 4:25-32 та підкресліть принципи, які торкнулися вашого серця. З Божою допомогою спробуйте втілити їх у життя, аби покращити взаємовідносини з іншими людьми.

Наводимо уривки з листа Еллен Уайт, написаного в 1908 році одному євангелістові: «У мене є для тебе вістка від Господа: будь доброзичливий у словах і м'який у вчинках. Постійно слідкуй за собою, адже ти схильний до суворості, владності і поспіху в словах... Різкі слова засмучують Господа, нерозумні — завдають шкоди. Мені наказано сказати тобі: будь м'який у своїй мові, стеж за своїми словами; нехай не буде грубості ані у твоїх висловлюваннях, ані в жестах...

Зробивши своєю повсякденною звичкою дивитися на Ісуса та навчатися від Нього, ти здобудеш цілісний, гармонійний характер. Пом'якшуй свою мову, не допускай слів осуду. Навчайся від великого Вчителя. Слова співчуття і доброзичливості подібні до хороших ліків, які зцілюють зневіре-

ні душі. Знання Божого Слова, втілене в повсякденне життя, стане силою для зцілення й утіхи. Різкість у мові не принесе благословення ані тобі самому, ані іншій людині» (Служителі Євангелія, с. 163, 164).

Питання для обговорення:

1. Чи подобається вам пліткувати? Чи охоче ви слухаєте плітки? Чому слухати плітки так само небезпечно, як і поширювати їх? Як припинити брати участь у тому, що завдає людям болю?
2. Простити, особливо якщо нас сильно образили, буває дуже складно. Як навчитися прощати тих, хто не просить прощення, кого не хвилює ваше прощення, хто може навіть нехтувати ним? Яким є ваш обов'язок у таких відносинах?
3. Словесні й фізичні образи в сім'ї – це реальність, яка завдає багато болю як окремим людям, так і цілим сім'ям. Як християни можуть сприяти зміні такої ситуації? Що можна порекомендувати, якщо прощення не впливає на образливу поведінку?
4. Подумайте про своє життя. Що ви можете зробити, аби покращити свої стосунки з людьми? Чому лагідність, довіра Богові і бажання чинити правильно є такими важливими у взаємовідносинах?

ПОЧУТТЯ ВИНИ

Біблійні тексти для дослідження: Бут. 3:8-13; 1 Івана 1:9; Псал. 32; 1 Тим. 4:1, 2; Матв. 26:75; Римл. 8:1.

Пам'ятний текст: *«Якщо, Господи, будеш зважати на беззаконня, — хто встоїть, Владико? Бо в Тебе пробачення, щоб боятись Тебе...» (Псал. 130:3, 4).*

Почуття вини безпосередньо пов'язане із сумлінням людини. Що таке сумління? Сумління – це «духовний зір, за допомогою якого ми розрізняємо добро і зло» (Е. Уайт. Розум, характер, особистість, с. 323). Сумління не тільки визначає, що добре, а що погане, а й указує людині на її обов'язок приймати добре й відкидати погане. Якщо людина всупереч голосу сумління відкинула добре і прийняла погане, іншими словами, зневажила голос сумління, тоді виникає почуття вини. Почуття вини – це біль зневаженого сумління. Почуття вини – одне з найбільш болісних почуттів, яке позбавляє людей сили духу. Воно тягне за собою сором, страх, гнів, викликає стрес і фізичні захворювання. Хоч це неприємні почуття, проте через них Бог може привести грішників до покаяння біля підніжжя Голгофського хреста і дарувати їм довгоочікуване прощення. Іноді люди можуть відчувати хибне почуття вини, якщо їхнє сумління немічне, вразливе. Хибне почуття вини можуть відчувати також ті, хто пережив певні трагічні ситуації, наприклад, люди, котрі вижили в аварії, або діти після розлучення батьків.

Нормальне почуття вини веде до визнання, що ми – грішники, які потребують Спасителя. Таке почуття з'являється внаслідок дії Святого Духа, Котрий не дає заснути нашому сум-

лінню. Без почуття вини ми не відчували б потреби в благодатному дарі Ісуса Христа. Почуття вини, викликаючи дискомфорт, змушує людей діяти. Залежно від особистого вибору людини, почуття вини може привести або до зруйнування (як у випадку з Юдою), або до відновлення (випадок Петра).

Цього тижня ми розглянемо чотири біблійних приклади особистостей, котрі переживали почуття вини, та почерпнемо відповідні уроки. Ми побачимо, як у деяких випадках Бог може використати це почуття для нашого добра. Чимало залежить від нашого ставлення до почуття вини та від нашого методу звільнення від нього.

Неділя

23 січня

СОРОМ

Прочитайте Бут. 3:8-13. Як проявилось почуття вини в Адама та Єви? Що в реакції Адама було особливо неприємним?

Почуття вини було першим негативним почуттям, яке пережили люди. Після того як Адам і Єва згрішили, їхня поведінка змінилася. Вони сховалися «від Господа Бога серед дерев раю» (в. 8). Ця незвична реакція вказує на їхній страх і сором перед Отцем та Другом. До гріхопадіння вони насолоджувалися Божою присутністю, але тепер, перш ніж Він наблизився до них, вони сховалися. Чудові узи були розірвані. На додаток до сорому і страху, люди, дізнавшись про жахливі наслідки непослуху Богові, відчули жаль.

Зверніть увагу на слова Адама та Єви: «Жінка, що дав Ти її...» і «змій спокусив мене...». Почуття вини часто викликає мимовільне бажання обвинуватити іншого, щоб аргументовано виправдати свою поведінку. Зігмунд Фрейд, засновник теорії психоаналізу, називав цю реакцію «проекцією» і стверджував, що люди проєктують почуття вини на інших або на обста-

вини, щоб зменшити тягар власних переживань. Ця «проекція» вважається захисним механізмом. Однак перекладання вини на інших негативно позначається на взаємовідносинах та споруджує бар'єр на шляху до Божественного прощення. Правильне вирішення полягає в прийнятті на себе всієї відповідальності за свої дії і пошуку Того Єдиного, Хто може звільнити від почуття вини: «Тож немає тепер жодного осуду тим, які в Ісусі Христі» (Римл. 8:1).

Іноді люди страждають від хибного почуття вини, наприклад, близькі тих, хто покінчив із собою або хто вижив у великій аварії. Діти недавно розлучених батьків уважають, що саме вони винні в цьому розлученні. Це типові приклади необґрунтованого почуття вини. Таких людей необхідно переконати, що вони не несуть відповідальності за поведінку інших чи за непередбачені обставини. А якщо в певних ситуаціях ці люди справді винні, вони повинні прийняти відповідальність за свої дії, попросити прощення в тих, кому заподіяли шкоду, і триматися за біблійні обітниця, наприклад: «Як далекий від заходу схід, так Він віддалив від нас наші провини!» (Псал. 103:12).

Яким чином почуття вини впливає на вас? Чи поспішаєте ви, подібно до Адама, звинувачувати інших у своїх діях? Як можна навчитися визнавати свої провини, а потім з Божою благодаттю рухатися далі?

Понеділок

24 січня

ПЕРЕЖИВАННЯ БРАТІВ ЙОСИПА

Про що пам'ятали і чим мучилися брати Йосипа? Бут. 42:21. Як це характеризує їх?

Почуття вини, як правило, пов'язане з конкретним епізодом у минулому, іноді з образом або короткою подією, яку людина постійно пригадує. Часом це почуття може народитися зі спогаду, який спалахнув у мозку або виник у снах чи

кошмарах. Брати Йосипа, очевидно, знов і знов згадували, як юний Йосип благав змилюватися над ним.

Яким ще чином почуття вини проявилось в братах Йосипа? Бут. 45:3.

Люди, яких мучить почуття вини, постійно шкодують про скоєне, бояться наслідків та звинувачують себе. Такий стан завдає ще більше страждань, людина не знає, що їй робити, вона докоряє собі за те, що не вчинила по-іншому. На жаль, скільки б людина не згадувала про минуле, воно не зміниться. Необхідні розкаяння і прощення. Йосип виявив благородство характеру і простив братів, закликавши їх не сумувати і не жалкувати про скоєне. Він переконав їх, що події його життя допомогли Богові врятувати багатьох людей. Проте факт, що Бог використав їхній жахливий злочин на добро, не знімає з них відповідальності за цей злочин.

Як дотримання порад, записаних у наведених текстах, допоможе нам подолати почуття вини? Якова 5:16; 1 Івана 1:9.

Будь-які гріхи завдають болю і грішникові, і Богові. Крім того, чимало гріхів негативно відображаються на інших людях. Тому ми потребуємо відновлення взаємовідносин як з Богом, так і людьми. Іван запевняє, що Бог готовий простити й очистити нас від усілякої неправедності. А Яків закликає нас визнавати гріхи один перед одним, тобто перед тими, проти кого ми згрішили.

Покірне визнання провини і покаяння – єдиний спосіб звільнитися від почуття вини. «Ваші гріхи можуть стояти перед вами як гори, але якщо ви упокорите серце й визнаєте свої гріхи, покладаючись на заслуги

розп'ятого і воскреслого Спасителя, Він простить та очистить вас від усякої неправди... Нехай ваше серце постійно прагне Його праведності, плодом якої, згідно з Божим Словом, є мир, спокій і впевненість» (Е. Уайт. Дії апостолів, с. 566).

Які кроки вам необхідно зробити, щоб визнати і прийняти згадані в текстах обітниці?

Вівторок

25 січня

«ВОЛОГА МОЯ ОБЕРНУЛАСЬ НА ЛІТНЮ ПОСУХУ»

Прочитайте Псал. 32. Що в ньому говориться про вину і покаяння? Що Давид має на думці, говорячи про «мовчання»? Що трапляється, коли хтось продовжує мовчати? Як Давид упорався з почуттям вини?

Чесне визнання та покаяння корисні і для душі, і для тіла. Давид ясно говорить, що його емоційне переживання викликало також фізичний біль: «спорохнявіли кості мої», «волога моя обернулася на літню посуху» (в. 3, 4). Сьогодні медики визнають тісний зв'язок між душевними переживаннями та фізичними захворюваннями. Вислів «психосоматичне захворювання» міцно увійшов у мову медиків багато десятиліть тому і стосується фізичних симптомів, здебільшого викликаних психологічними процесами. Пізніше психонейроімунологія визначила радикальний вплив, який психологічний стан справляє на імунітет людини.

Почуття вини, як і багато інших негативних почуттів та емоцій, негайно відображається на поведінці і може підірва-

ти фізичне здоров'я. Але тим, хто знає Господа, немає потреби ризикувати. Визнання Давида показує його ставлення до почуття вини: «Я відкрив Тобі гріх свій... і провину мого гріха Ти простив» (в. 5).

Таким чином, сором, докори сумління, смуток і безнадійність, викликані почуттям вини, можуть зникнути завдяки чудовому Божому прощенню, перетворившись на радість і мир (в. 11).

Прочитайте 1 Тим. 4:1, 2. Що означає «спалив сумління своє» (переклад І. Огієнка)?

Павло попереджав Тимофія щодо людей, котрі вводять віруючих в оману. Вони робитимуть це тому, що їхнє сумління спалене. Як вогонь може спалити нервові закінчення і зробити певні частини тіла нечутливими, так і сумління можна спалити через: (а) постійне порушення біблійних принципів, поки не зникне усвідомлення гріховності; (б) сильний зовнішній вплив, який змушує людину байдуже сприймати щось неправильне або навіть вважати його добрим.

Які проблеми раніше непокоїли, а тепер уже не хвилюють вас? Чи може це бути ознакою спаленого сумління? Проаналізуйте декотрі свої дії, які не тривожать ваше сумління, хоч мали би тривожити.

Середа

26 січня

ГРКІ СЛЬОЗИ

Одне з великих проявів почуття вини описане в Матв. 26:75. Що змусило Петра так сильно переживати свою зраду? Чи мали ви подібний досвід? Якщо так, як він допоміг вам більше не припускатися таких помилок?

Двічі Петро заявляв про свій намір бути твердим та не зректися Вчителя. Його друга заява пролунала після того, як Господь передбачив, що тієї ж ночі Петро тричі відречеться від Нього. Через кілька годин по тому дві жінки впізнали в Петрові учня Ісуса і він відрікся від Господа. Потім його впізнали слуги первосвященника, і він знову вигукнув: «Ні!» (Івана 18:25).

Важливо зазначити, що переживання Петра привели його до розкаяння, зміни поведінки і справжнього навернення, хоч сам процес був надто болісним. Іноді це необхідно: ми повинні побачити себе з боку, аби зрозуміти, що насправді відбувається в нашому серці та на яку зраду ми здатні; і тоді впадемо перед Господом зламани, як Петро.

«Майже осліпий від сліз, самотньо Петро йде до Гефсиманського саду і падає ниць там, де бачив розпростерте тіло свого Спасителя, бачив тієї миті, коли через велику муку кривавий піт крапав з Його чола. Петро з розкаянням згадує, що він спав, коли Ісус молився в найтривожніші години. Його горде серце було розбите, і сльози покаяння зволожують землю, нещодавно политу кривавим потом дорогого Божого Сина. Петро вийшов із Гефсиманського саду зовсім іншою людиною. Він був готовий співчувати спокушуваним. Він упокорився і вже міг співчувати тим, хто був слабким та спіткнувся» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви, т. 3, с. 416).

Перша половина книги Дії апостолів свідчить про те, що Петро змінився. Його проповідь, керівництво, здійснювані чудеса сприяли спасінню багатьох людей. Його служіння зміцнило Церкву як тіло Христове. Свою смерть, передрачену Ісусом в Івана 21:18, він прийняв із честю. Петро вважав себе недостойним померти так, як помер його Вчитель, тому просив своїх катів розп'ясти його донизу головою.

Яким чином ваші провини й помилки зробили вас більш поблажливими до провин і помилок інших людей? Як ваш біль може допомогти вам полегшувати чужий біль?

ПОВНЕ ПРОЩЕННЯ

**«Тож немає тепер жодного осуду тим, які в Ісусі Христі ходять не за тілом, а за Духом» (Римл. 8:1).
Що цей текст обіцяє нам? Як ми можемо прийняти цю обітницю?**

Боже прощення таке високе, глибоке і широке, що його неможливо повністю зрозуміти. Навіть найкраще людське прощення не може зрівнятися з Божим. Бог досконалий, а ми порочні. Однак завдяки дару Самого Бога, даному нам через Ісуса, усі ми можемо отримати повне прощення в той момент, коли щиро розкаюємося, з вірою приймаємо обітницю і присвячуємо себе Богові.

Прочитайте три наступні тексти. Як вони допомагають нам зрозуміти Божественне прощення?

Псал. 103:12 _____

Ісаї 1:18 _____

Мих. 7:19 _____

Допомагаючи нам зрозуміти складні питання Істини, Біблія порівнює їх із простими явищами нашого життя. Усі розуміють, що сніг і вовна – влучний приклад білизни; море – одне з найглибших місць, яке ми можемо собі уявити; і ніщо не може бути далі, ніж схід від заходу. Це ілюстрація Божого прощення.

В абатстві Ельстоу є вітраж, який зображає сцену із книги Джона Буньяна «Подорож палігрима». Центральна постать — християнин, намальований схиленим на коліна біля підніжжя хреста. Важка ноша його вини падає з його плечей, даруючи невимовне полегшення душі. Християнин каже: «Більше я її не бачив». Ноша зникла. Біль, хвилювання і сором за скоєні переступи зникли назавжди. Через нашу недосконалість, егоїзм і порочність нам дуже складно зрозуміти повне Боже-

ственне прощення. Ми тільки можемо прийняти його вірою і молитися: «Господи, я покірно визнаю перед Тобою свої гріхи та приймаю від Тебе прощення й очищення. Амінь».

Як ми можемо бути впевнені в прощенні наших гріхів, якщо не відчуваємо цього? Які маємо підстави вірити, що ми прощені, незважаючи на наші почуття?

П'ятниця

28 січня

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Коли гріх бореться за престол людського серця, коли здається, що почуття вини пригнічує душу і важким тягарем лягає на сумління, коли невір'я затьмарює розум, хто дарує промінь світла? Чиєї благодаті достатньо, аби перемогти гріх, хто дає дорогоцінне прощення і бере на Себе всі наші гріхи, проганяючи темряву й даруючи нам надію і радість у Бозі? – Ісус, Спаситель, Котрий прощає гріхи. Він усе ще залишається нашим Захисником на небесному суді; отже, ті, чиє життя сховане з Христом у Бозі, повинні піднятися, бо слава Господня піднялася над ними» (Е. Уайт. Біблійна школа, травень 1915 р.).

«Якщо ти образив друга або сусіда, значить, повинен зізнатися в провині, а його обов'язок – простити тебе без будь-яких умов. Потім потрібно шукати прощення в Бога, оскільки ображений тобою брат – власність Бога, і, образивши його, ти згрішив проти Творця» (Е. Уайт. Віра, якою я живу, с. 128).

Питання для обговорення:

1. Пані Мао, дружина колишнього лідера комуністичного Китаю Мао Цзедуна, жила в постійному страху й почутті вини через безліч скоєних нею переступів. Вона була настільки охоплена параноєю і почуттям вини, що холодний піт виступав на її обличчі і вона лютувала від будь-якого шуму, будь-якого несподіваного звуку. Розлади психіки в неї були настільки сильні, що вона нака-

зувала слугам тримати птахів якомога далі від її апартаментів, щоб не чути їхнього співу. Хоч це крайні прояви почуття вини, що цей приклад говорить нам про те, як воно може зруйнувати наше життя?

2. Щоб б ви порадили людині, котра каже, що прийняла Христа, проте не може звільнитися від гнітючого почуття вини за минулі гріхи?
3. В уроці за четвер наведені ілюстрації, які використовуються в Біблії для опису Божественного прощення. Запропонуйте власні метафори, щоб описати глибину прощення, яке знаходять в Ісусі розкаяні грішники.
4. Чи може почуття вини існувати у світі, де немає Бога? Обговоріть у класі ваші відповіді.
5. Як ми бачили цього тижня, Бог може використати почуття вини, аби привести нас до віри і покаяння. Чи має почуття вини й інші «переваги»? Якщо так, то які?

ДУМАТИ ПРО ДОБРЕ

Біблійні тексти: Марка 7:21–23; Луки 6:45; Дії 14:2; 15:24; Гал. 3:1; Псал. 19:15; Колос. 3:1–17.

Пам'ятний текст: *«Наостанку, брати: те, що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, — коли яка чеснота або коли яка похвала, — про це роздумуйте» (Филп. 4:8).*

Сьогодні однією з найпопулярніших методик психологічного втручання є когнітивна поведінкова терапія (КПТ). Вона ґрунтується на припущенні, що більшість психологічних проблем можна вирішити, визначивши та змінивши неправильні поняття, думки і поведінку. Перебуваючи в депресії, люди схильні сприймати і тлумачити факти негативно; схвилювані люди дивляться в майбутнє з похмурим передчуттям; а люди з низькою самооцінкою перебільшують успіх інших людей та применшують власний. Тому КПТ навчає людей визначати і змінювати нездорові звички на більш правильні, які ведуть до бажаної поведінки.

Біблія навчає, що між думками та діями існує безпосередній зв'язок (Луки 6:45). Добрі думки не тільки корисні, а й допомагають нам прагнути до праведності: «Чи ж не блудять, хто оре лихе? А милість та правда для тих, хто оре добро» (Прип. 14:22).

Цього тижня ми вивчатимемо деякі біблійні істини, які показують: дозволивши Христу керувати нашим розумом, ми зможемо контролювати свою інтелектуальну діяльність.

ДУМКИ – КОРІНЬ ПОВЕДІНКИ

Прочитайте Марка 7:21–23; Луки 6:45. Що ці тексти відкривають нам про необхідність контролювати не тільки свої вчинки і слова, а й думки?

Люди, які страждають на психологічний розлад, що не дозволяє їм контролювати свої бажання, не здатні протистояти пориву вкрати, напасти на когось або зіграти в азартну гру. Психіатри знають, що імпульсові зазвичай передують певні думки (або низка думок), яка веде до небажаної поведінки. Тому пацієнтів навчають визначати ці думки-тригери¹, негайно відволікатися і займати свій мозок чимось іншим. Так вони намагаються здобути контроль над своїми думками й уникнути дій, до яких призводять ці небажані думки.

І справді, гріховним діям часто передують певні думки (хіба не в цьому суть спокуси?). Обов'язок кожного християнина – навчитися з Божою допомогою контролювати свої думки і спрямовувати їх у правильне русло, оскільки роздуми про погане майже неминуче ведуть до гріха.

Яку альтернативу пропонує Павло тим, хто бажає виправити аморальну поведінку? Римл. 8:5–9.

Павло показує, що думки і поведінка тісно пов'язані. Розум, керований Святим Духом, прагне до добрих учинків, а розум, керований гріхом, веде до гріховних дій. Недостатньо змінити свою поведінку під тиском когось або видаватися праведними перед іншими людьми. Потрібно дозволити Богові змінити серце (розум), а поведінка відобразить плоди цієї зміни.

¹Тригер – стимул, який викликає певний фізіологічний стан або процес. – Прим. експерта.

«Нам необхідно постійно пам'ятати про облагороджувальну силу чистих думок та руйнівну силу думок порочних. Давайте думати про святе. Нехай наші думки будуть чистими і праведними, оскільки єдиний захист для будь-якої душі – праведні думки» (Е. Уайт. Ознаки часу, 23 серпня 1905 р.).

Пригадайте, про що ви думали протягом останньої доби. Якими були ваші думки? Чи було б вам незручно, якби про ці думки дізналися оточуючі? Що ваша відповідь говорить вам про те, що ви повинні змінити в собі?

Понеділок

31 січня

ДУМКИ ЯК ДЖЕРЕЛО ПРИКРОСТЕЙ

Чого ви справді боїтеся? Як можете навчитися довіряти Господу всупереч вашим страхам? Зрештою, хіба Божа сила не могутніша за всі загрози, з якими ви зустрічаєтеся?

Думки можуть завдавати багато страждань. Психолог Філіп Зімбардо у своїй книзі «Психологія і життя» описує випадок молодої жінки, госпіталізованої через сильний страх смерті. З нею все було гаразд, але її залишили в госпіталі на одну ніч. Через кілька годин жінка померла. Подальше розслідування показало, що за кілька років до цього екстрасенс напроорокував їй, що в двадцять третій день її народження вона помре. Ця жінка стала жертвою власної паніки за день до того, як їй виповнилося б 23. Без сумніву, негативні думки можуть призводити до серйозних страждань, тому необхідна розсудливість.

Важливо також пам'ятати: висловлюючи іншим свої негативні думки, ми негативно впливаємо на них. Слова – це дуже сильний інструмент у здійсненні як добра, так і зла. Наші слова або підтримують людину, або ламають її. Смерть

та життя – у владі язика. Ми маємо бути дуже обережними, висловлюючи якісь думки і судження.

Прочитайте Дії 14:2; 15:24; Гал. 3:1. Що ці вірші повідомляють нам про нашу здатність негативно впливати на людей?

«Якщо вам важко на серці і немає радості, не розповідайте про свої почуття. Не кидайте тінь на життя інших. Холодна, похмура релігія ніколи не притягає душ до Христа. Вона відштовхує від Нього в сіті, які розставив сатана для заблудлих» (Е. Уайт. Служіння зцілення, с. 487).

Пригадайте, коли востаннє пусті слова інших людей сильно засмутили вас. Чи можете ви бути впевнені, що самі не справляєте такого ж впливу на інших?

Вівторок

1 лютого

ЧИСТІ ДУМКИ

«Наостанку, брати: те, що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, – коли яка чеснота або коли яка похвала, – про це роздумуйте» (Филп. 4:8). Яка головна думка тексту? Яких зусиль необхідно докласти, щоб керуватися цією радою? Див. також 2 Петра 3:1, 2.

Пригадувати й повторювати слова з Біблії, розмірковувати над ними – одне з найбільших доступних нам духовних благословень. Петро запевняє, що це ефективний спосіб прищепити «чисте мислення». Чимало людей отримали безцінні благословення, вивчаючи і запам'ятовуючи біблійні тексти. У хвилини неспокою, сумніву, страху, розгубленості чи спокуси

вони подумки повторювали ці тексти, отримуючи полегшення і мир через силу Святого Духа.

За наявності такої кількості привабливих і сильних «конкурентів» (телебачення, комп'ютери тощо) сьогоднешнє покоління віруючих відчуває спокусу відкласти Біблію вбік. Тому необхідно прийняти тверде рішення читати Боже Слово щоденно і роздумувати над ним. Біблія – єдиний надійний захист від світських спокус, які відволікають нас від духовних цінностей.

Ще раз прочитайте наведений вище текст. Складіть список тих речей навколо вас, які чисті, любі, гідні похвали і т. д. Що буде включати в себе цей список? Що спільного мають ці речі? Принесіть список у клас Суботньої школи та поділіться своїми роздумами з іншими.

Молитва – це один спосіб захистити розум від спокус. Коли ми спілкуємося з Богом, дуже мала ймовірність того, що в нас виникнуть хтиві або егоїстичні думки. Звичка молитися – це надійний захист від гріховних думок і, отже, від гріховних дій.

Біблія повідомляє: Бога хвилюють усі наші думки, оскільки вони впливають на наші слова, дії і благополуччя загалом. Господь бажає, щоб ми мали хороші думки, бо вони («чисте мислення») корисні як для фізичного, так і психологічного здоров'я. Добра вістка полягає в тому, що завдяки роздумам над біблійними текстами, завдяки молитві та рішенням, натхненним Святим Духом, ми можемо сконцентрувати свій розум і серце на тому, що підтримує нас та інших людей.

Середа

2 лютого

ДУМКИ НАШОГО СЕРЦЯ

Прочитайте 1 Цар. 8:39; Псал. 19:15; 1 Хронік 28:9; 1 Сам. 16:7. Якого висновку можна дійти на підставі наведених текстів? Як ці істини повинні впливати на наше мислення? Чи змушують вони вас нервувати, бояти-

ся чи дарують надію? Чи те й інше? Як ви думаєте, чому? Проаналізуйте свою відповідь.

«Бо Ти Сам знаєш серце всіх людських синів» (1 Цар. 8:39). Слово *серце* в біблійних текстах часто означає сховище думок та емоцій (див. Матв. 9:4). Тільки Бог має доступ до таємниць наших думок, до наших справжніх намірів і потаємних бажань. Ніщо, навіть миттєва думка не може схватитися від Творця.

Факт, що Бог знає нашу душу, слугує нам на добро. Коли люди надто розстроєні, аби промовити свідоме слово молитви, Бог знає, що їм необхідно. Люди можуть бачити тільки зовнішність та поведінку, а потім намагатися уявити собі, що думає інша людина. Однак Бог знає думки людей настільки, наскільки люди ніколи не зможуть їх пізнати.

Сатана та його ангели можуть лише спостерігати, слухати й оцінювати тільки зовнішню сторону життя людини. «Сатана не може читати наші думки, але він бачить наші дії, чує слова; і завдяки тривалому знайомству з людською расою він може так побудувати спокуси, що скористається слабкостями нашого характеру» (Е. Уайт. Рев'ю енд Геральд, 19 травня 1891 р.).

Приймаючи щоденні рішення або думаючи про інших людей, зупиніться на мить та зверніться до Бога в тихій молитві. Насолодіться відчуттям довірчого діалогу між вами і Богом. Ніхто у Всесвіті не може підслухати цієї розмови. Дозволивши Христу спрямувати ваші думки, ви захистите себе від спокус та отримаєте духовне благословення. Безперечно, цей досвід допоможе вам налагодити більш близькі взаємовідносини з Господом.

Яким чином сьогоднешній урок допоміг вам краще зрозуміти біблійну заборону судити інших? Як часто ваші справжні мотиви були хибно витлумачені тими, хто не знає вашого серця? Чому так важливо не судити інших?

БОЖИЙ МИР У НАШИХ СЕРЦЯХ

Прочитайте Колос. 3:1-17. До яких конкретних дій закликає нас цей уривок, запрошуючи жити життям, яке обіцяне нам у Христі?

Даний уривок показує джерело моральних та аморальних учинків – серце і розум. Він також указує на Єдиного, Хто, керуючи нашими думками, може зробити нас кращими, – на Ісуса Христа: «Ваше життя поховане з Христом у Бозі» (Колос. 3:3). Зверніть увагу на такі вислови, як «думайте», «зодягніться в любов», «нехай перебуває у ваших серцях мир Христа», «Слово Христове нехай перебуває у вас щедро, в усякій мудрості». Вони показують, що перемога над гріхом та прагнення до добра – це не випадковість, а наслідок вибору людини довіритися Богові. Гріх можна перемогти тільки силою Ісуса. Христос – джерело чесноти і праведності. Тільки Христос, якщо ми дозволимо Йому, принесе нам справжній мир.

Розум, як основа нашого існування, потребує постійної турботи Ісуса. Це головна умова розвитку характеру, і його не можна залишати напризволяще. Гріховні нахили та згубне середовище працюють проти чистоти думок. Але Бог не залишає нас. Він посилає допомогу і захист усім, хто просить. «Якщо наші думки зосереджені на Бозі, вони будуть керовані Божественною силою і любов'ю. Тому ми повинні жити, підкоряючись словам, які походять з уст Христа» (Е. Уайт. Розум, характер, особистість, т. 2, с. 669).

Перебуваючи в центрі духовної боротьби, людина піддається спокусам, і часом їй дуже складно відволіктися від гріховних думок. У такі моменти може допомогти зміна обстановки або підтримка віруючих друзів. Це приведе до змін, які спрямують людину до молитви, що, у свою чергу, зміцнить її взаємовідносини з Богом.

Мислення – дуже загадковий процес. Ми не знаємо точно, як воно формується і протікає, проте щодня приймаємо безліч рішень. Якими є ваші думки? Що ви зробите, коли наступного разу у вас виникне не правильна думка?

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Сила правильної думки більш дорогоцінна, ніж офірське золото. Ми повинні прагнути тримати наші думки під контролем... Кожна нечиста думка оскверняє душу, послаблює моральні підвалини і намагається звести нанівець вплив Святого Духа. Вона затуманює духовний погляд, заважаючи людині бачити Бога. Господь може простити і прощає покаянного грішника, але хоч людина і прощена, душа її зіпсута. Людина повинна уникати будь-яких нечистих слів і думок, щоб ясно розрізнити духовні істини... Ми маємо використовувати будь-які дані нам Богом засоби, щоб керувати своїми думками й удосконалювати їх. Ми повинні привести свій розум до гармонії з розумом Христа. Його Істина очистить нас, наші душі, тіла й дух, і ми зможемо піднятися над спокусами» (Е. Уайт. Ознаки часу, 23 серпня 1905 р.).

Питання для обговорення:

1. Прочитайте в класі список, який ви склали у вівторок, і порівняйте його зі списками інших учнів Суботньої школи. Чого ви можете навчитися один від одного?
2. Що означає вислів: «Ми підпорядковуємо кожний задум на послух Христові» (2 Кор. 10:5). Як можна навчитися цього?
3. Як Інтернет, телебачення, неперебірливе читання, реклама тощо діють на вашу свідомість? Наскільки ці джерела можуть впливати на ваше мислення? Чому ми обманюємо себе, якщо вважаємо, що ці засоби не впливають на наше мислення?

4. Яким чином ваші дії, навіть підсвідомі, відкривають ваші думки? Як «мова тіла» показує, що відбувається всередині людини?
5. Що б ви порадили надто імпульсивній людині? Які обітниці процитували б їй з Біблії? Чому також важливо пам'ятати обітниці про прощення та прийняття через Ісуса? Як можна стримати таку людину від розпачу і таких думок: якщо вона відразу не досягнула бажаного, її відносини з Богом якимось чином неповноцінні? Як можна допомогти цій людині навчитися ніколи не відмовлятися від обітниць про спасіння, якою б негідною вона себе не почувала?
6. Наскільки ви обережні у своїх словах (адже вони відображають ваші думки)? Як ви можете бути впевнені, що ваші слова завжди діють на добро, а не на зло?

НАДІЯ ПРОТИ ДЕПРЕСІЇ

Біблійні тексти для дослідження: Псал. 42; 31:11; 39:3-8; 32:1-5; 1 Івана 1:9; Мих. 7:1-7; Об'явл. 21:2-4.

Пам'ятний текст: «Господь зламаносердим близький, і впокорених духом спасає» (Псал. 34:19).

Після гріхопадіння постійними супутниками людства стає відчай та зневіра. Іноді цей стан настільки поглиблюється, що робить людину непрацездатною. У біблійних персонажів ми також можемо спостерігати симптоми, які сьогодні діагностувалися б як різновид депресії.

Безнадійність – це симптом депресії. Біблійна вістка надії пропонує нам вихід, і цим вона відрізняється від світу, який пропонує тільки ілюзію полегшення. Туга уражає людей з різних причин. Бог знає про це. Тому Боже Слово містить обітниці, які можуть дати всім нам, незалежно від ситуації, надію на краще майбутнє і в цьому світі, і в майбутньому.

Звичайно, при сильній депресії необхідно звернутися по допомогу до професійних медиків, якщо це можливо. Річ у тому, що цей недуг може бути обумовлений генетичною схильністю або хімічним дисбалансом у мозку. Господь може діяти через цих людей, щоб допомогти тим, кому необхідне втручання спеціалістів.

ГЛИБОКЕ ПОЧУТТЯ СМУТКУ – СИМПТОМ ДЕПРЕСІЇ

Прочитайте Псалом 42. Чи відчували ви щось подібне? Яку надію дає цей псалом?

Через несправедливе переслідування з боку Саула та інших ворогів Давид сильно переживав. Пізніше його пригнічувало глибоке почуття вини, викликане вчиненим гріхом (див. Псал. 51:4). Такі стани можуть спричинити депресію.

Якщо людина ставиться до себе негативно («я безнадійно нерозумний»), песимістично дивиться на світ («життя завжди несправедливе») і майбутнє видається їй безнадійним («життя ніколи не покращиться»), імовірність депресії дуже висока. Таке ставлення до життя називається «катастрофічним мисленням».

Християни можуть обрати інший спосіб сприйняття інформації, який полягає в розумінні та прийнятті Божого плану і Його вістки.

Поміркуйте над такими моментами:

1. *Як ставитися до себе.* Ви були створені за образом і подобою Бога, щоб панувати над усіма створіннями (Бут. 1:26, 27). Ви ще носите Божественний образ, хоч гріх і спотворив його у вас. Завдяки Своїй жертві Ісус Христос спас вас від вічної смерті, запропонувавши вам високий статус: рід вибраний, царське священство, святий народ (1 Петра 2:9). У Божих очах ви безцінні.

2. *Як ставитися до світу.* Наш світ гріховний та наповнений злом. У християн немає причин сумувати і зневірятися, оскільки вони знають, як зло зародилося та як воно прийде до свого кінця. Хоч християнин прямує до вічного, нетлінного світу, зі свого боку він робить усе, аби привнести промені вічного миру в нинішній світ.

3. *Як ставитися до майбутнього.* Яке чудове майбутнє очікує Божих дітей! Біблія сповнена обітниць і запевнень про спасіння (Псал. 37:39).

Хоч у нас є об'єктивні причини для переживання, а значить, і для туги, ми не повинні їм піддаватися. Довіра до Господа завжди зміцнює і дає надію. Пам'ятайте: над темними хмарами сяє сонце. Як можна використовувати біблійні обітниці для подолання сумного настрою?

НАСЛІДКИ ТУГИ

«Пищу я, мов ластівка чи журавель, воркочу, мов той голуб; заниділи очі мої, визираючи до високости... Господи, причавлений я, — поручися за мене!» (Ісаї 38:14).

Цей біблійний вірш не залишає сумнівів, що Єзекія страждав від сильного болю. У різних культурах люди по-різному реагують на біль або тугу. У деяких регіонах прийнято страждати мовчки, уникаючи будь-яких видимих скарг. В інших місцях стогнуть і голосять, коли переживають горе. Це залежить також і від людини; деякі люди ставляться, наприклад, до смерті спокійніше, ніж інші.

Симптоми крайнього відчаю часто спостерігаються в людей, які тривалий час нездужають або смертельно хворі. Єзекія страждав від хвороби, і вона була смертельною. Тому він переживав стан, описаний в Ісаї 38. Часом відчай доводить людей до того, що вони здійснюють спроби суїциду, аби припинити цей жах. Статистичні дані свідчать, що понад 10% людей у стані депресії закінчують життя самогубством. Безперечно, клінічна депресія – дуже серйозна проблема і вимагає відповідного лікування.

Які симптоми описані в наступних віршах:

Псал. 31:11 _____

Псал. 77:5 _____

Псал. 102:5, 6 _____

1 Цар. 19:4 _____

Депресія веде до різних хворобливих проявів: (1) глибоке почуття смутку і скорботи; (2) небажання будь-що робити, навіть щось приємне; (3) зміна апетиту: людина або різко набирає, або різко втрачає вагу; (4) порушення сну: хворий спить або недостатньо, або надто багато; (5) низька самооцінка; (6) порушення логічного мислення і пам'яті; (7) думки про смерть і самогубство. У деяких людей виявляється один або два симптоми, в інших — кілька, вони страждають місяцями, очікуючи завершення «чорної смуги» їхнього життя. У будь-якому випадку, тягар депресії неймовірний.

Ми часом переживаємо різного роду смуток і зневіру. Що вас засмучує і чому? Яку надію та підбадьорення ви можете отримати, згадуючи діла Господа? Чому так важливо зберігати ці спогади?

Вівторок

8 лютого

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ДЕПРЕСІЇ

Прочитайте Псал. 39:3–8. Що відбувалося, коли Давид зберігав мовчання? Що змінилося, коли він заговорив?

Біблія пропонує шляхи зцілення від депресії, і ці шляхи дійові в будь-який час і для будь-якої людини. Як і більшість емоційних порушень, депресія вимагає, щоб людина виговорила. Само по собі це вже може допомогти. Спілкування з

Господом у щирій молитві допомагає впоратися з емоціями та полегшити психологічний біль.

Базова стратегія лікування полягає в бесіді з другом (або лікарем), який уміє слухати і при необхідності забезпечити більш інтенсивне лікування. Висловлювання думок і почуттів має лікувальний ефект. Церковна спільнота може бути чудовим засобом, який допомагає людині в депресії. Кожному, хто переживає важкий час або депресію, необхідно мати поруч особу, з якою можна поговорити і якій можна довіряти. Часом навіть проста розмова допомагає людині почувати себе значно краще.

Прочитайте Псал. 55:18. Яку обітницю містить наведений текст? Чому ця обітниця така важлива для нас?

Психолог (якщо він узагалі доступний) може призначити консультацію в зручний для нього час. Однак є Той, від Кого ми можемо отримати допомогу в будь-який день тижня і в будь-який час. Як і Давид, ми можемо звернутися до Господа. Давид знав, що Господь чує його голос, і це підтримувало його.

Навіть світські психологи рекомендують клієнтам, котрі вірять у силу молитви, молитися. Усі ми, навіть якщо не страждаємо від такої серйозної проблеми, як депресія, можемо відчувати благотворний вплив молитви. Вона допомагає людям почуватися краще. Не має значення, яке наше становище або наскільки сильна наша зневіра, взаємовідносини з Богом можуть дати нам надію, підтримку та зцілення.

Еллен Уайт колись написала: «Молитися – значить відкривати серце Богові, як своєму другу» (Свідчення для Церкви, т. 4, с. 533). Хоч відповідь на молитву не завжди приходить відразу і не завжди вирішує всі наші проблеми, яким чином молитва допомагає подолати їх?

ПОТРЕБА В ПРОЩЕННІ

Як Давид полегшив свої страждання? Псал. 32:1-5; див. також 1 Івана 1:9. Чи доступна ця допомога і нам?

Почуття вини, викликане невизнаними гріхами, може бути надзвичайно болісним. Вислови, які використовує Давид, виразно змальовують сильний внутрішній біль. Псалом 32 та інші псалми показують, наскільки сильною була емоційна пригніченість Давида.

Зустрічаючись із людьми, які переживають страждання або депресію, ми повинні бути надзвичайно обережними, щоб не звинуватити їх у прикриванні їхніх гріхів. Ми також не повинні думати, що вони обов'язково порочні і тому перебувають у смутку. На жаль, чимало людей можуть виявляти турботу і розуміння до тих, хто страждає від фізичних захворювань, проте з крайнім осудом ставляться до емоційних або психологічних проблем, вважаючи їх наслідком поганих учинків.

Однак деякі люди, навіть зізнавшись у своїх гріхах, продовжують сильно страждати від почуття вини. Вони вважають себе негідними прощення, переживають, що своїми гріхами заподіяли страждання іншим і собі, хоч їх переконали, що через віру вони отримали Боже прощення. Це також може бути джерелом сильного емоційного переживання. У таких випадках важливо сконцентруватися на Божих обітницях про прощення та прийняття Ним навіть найгірших грішників. Ми не можемо змінити минулого. Однак завдяки Божій милості можемо взяти урок з наших минулих помилок і, наскільки можливо, відновити те, що зіпсували. Зрештою, усе, що ми можемо, — це віддатися Богові та шукати Його милосердя, благодаті і зцілення.

Чимало людей, зізнавшись у гріхах, усе ще відчувають вину за них. Чому так важливо визнавати свої гріхи,

нести за них відповідальність, навчитися продовжувати жити і залишати в минулому будь-які свої помилки?

НАДІЯ ПРОТИ ЗНЕВІРИ

Який вихід бачить пророк серед соціальних та міжособистісних проблем? Михея 7:1-7.

У перших шести віршах Михея перелічив цілу низку аморальних, неетичних та агресивних дій, які існували в його час. Різного роду насильство, неповага, небажання рахуватися з людьми, корупція і зрада з'явилися на Землі разом із гріхом. Сьогодні ми зустрічаємо це на кожному кроці. Прочитайте будь-яку газету, і ви побачите прямі аналогії з гріхами тогочасного Ізраїлю. Цей суспільний хаос стає особливо відчутним, коли охоплює твоє оточення — сусідів, друзів, подружжя, дітей, батьків (Мих. 7:5, 6).

Неповноцінні міжособистісні відносини викликають стрес та призводять до депресії. Але пророк указує на вирішальний чинник, який допомагає вижити під час кризи. Це — надія (в. 7).

Щоб зберегти достатнє душевне здоров'я, нам украй необхідна надія. Надія потрібна навіть невіруючому — безробітна молодь сподівається, що знайде роботу; заблудлий надіється, що знайде правильну дорогу; вкладники, які втратили гроші, сподіваються на кращі часи. Життя без надії веде до безглуздості і смерті. Історична «блаженна надія» адвентистів сьомого дня має стати центром нашого життя. Надія на повернення Ісуса допомагає нам дивитися в майбутнє, незважаючи на всі життєві негаразди.

Прочитайте наведені обітниці: Ісаї 65:17; 2 Петра 3:13; Об'явл. 21:2-4. Яка чудова надія міститься в цих обітницях для кожного з нас?

Віра в нове творіння може повернути мир і впевненість страждаючій душі. Жінка під час пологів думає про нову людину, яка має з'явитися на світ, а після цього вже «не пам'ятає страждань» (Івана 16:21). Так і страждаюча душа завдяки Божій благодаті може отримати надію і побачити дбайливого Бога, Котрий обіцяє нам новий світ без усього того, що заважає нам стільки скорбот сьогодні.

П'ятниця

11 лютого

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

Прочитайте і проаналізуйте уривок Матв. 26:36-43. Ісус охоплений «смертельним смутком» (в. 38). Уявіть собі агонію Ісуса: Він залишився без дружньої підтримки, учні зрадили Його, Він переживає розділення з Богом, бо взяв на Себе вину всього людства. Його страждання перевищують усі депресії, які будь-коли переживали смертні люди.

«Ісус, як завжди, охоче розмовляв з учнями, наставляючи їх, але, наблизившись до Гефсиманії, раптом замовк. Він не раз навідувався сюди для роздумів і молитви, проте ніколи Його серце не було настільки сповнене смутку, як цієї ночі останніх тяжких страждань. Протягом усього Свого земного життя Він ходив у світлі Божої присутності. Зустрічаючи протидію людей, спонукуваних духом сатани, Він міг сказати: «Той, Хто послав Мене, є зі Мною; Отець не залишив Мене Самого, бо Я завжди роблю те, що Йому до вподоби!» Але тепер Йому здавалося, що Він був позбавлений світла підбадьорливої Божественної присутності. Зарахований до злочинців, Він повинен був нести вину всього людського ро-

ду. На Того, Хто не знав гріха, мали бути покладені всі наші беззаконня. Для Нього гріх був настільки жахливим, а тягар вини, який Він мав нести, настільки важким, що Він почав побоюватися, щоб гріх не відлучив Його назавжди від любові Отця. Знаючи, яким страшним є гнів Божий щодо гріха, Ісус вигукнув: «Смертельним смутком охоплена душа Моя» (Е. Уайт. Христос – надія світу, с. 685).

Питання для обговорення:

1. Яку допомогу ваша місцева церковна громада може надати тим, хто через якусь причину страждає від депресії або емоційного пригнічення? Якими б обмеженими не були ваші можливості, що ще ви можете зробити, аби допомогти таким людям?
2. Як ви можете допомогти людині, яка молиться, радиться, любить Господа, довіряє Йому, однак охоплена зневірою? Як ви можете допомогти таким людям не втратити віру, а продовжувати триматися за надію й обітниці, запропоновані в Божому Слові?
3. Деякі люди помилково вважають, що Бог залишив їх, оскільки вони відчують себе пригніченими та безнадійними. Чому це помилкова думка? На які біблійні персонажі (такі як Ілля, Єремія в ямі, Іван Хреститель у в'язниці, Ісус у Гефсиманії) ви можете вказати таким людям, аби переконати їх, що смуток і зневіра не означають, ніби Бог забув про них? Як можна допомогти їм зрозуміти, що почуття – поганий барометр віри?

СТІЙКІСТЬ

Біблійні тексти для дослідження: Йова 19:25; Якова 5:10, 11; Рут 1; Естер 2; 2 Кор. 11:23–28; Филп. 4:11–13.

Пам'ятний текст: *«Бог для нас — охорона та сила, допомога в недолях, що часто трапляються, тому не лякаємось ми, як трясеться земля, і коли гори зсуваються в серце морів! Шумлять і киплять Його води, через велич Його тремтять гори» (Псал. 46:2-4).*

Стійкість (у контексті нашого уроку) — це здатність, яка дозволяє людині, котра зустрілася з бідою, травмою, трагедією, загрозою чи стресом, «відштовхувати» їх, уникаючи сильного потрясіння. Така життєва позиція користується зростаючою популярністю, оскільки завжди корисно виявляти стійкість серед життєвих випробувань. Зрештою, хто з нас не зустрічається із серйозними стресами в тій чи іншій формі? Питання в тому, як бути стійкими серед несприятливих обставин і при цьому не виявитися емоційно спустошеними.

У 1960-х роках Віктор і Мілдред Герцель написали книгу «Колиска величі» (*Cradles of Eminence*), яка містить біографічний аналіз життя понад 700 осіб, котрі пережили в дитинстві якусь трагедію (зруйнування сім'ї, фінансові проблеми, фізичне та/або психологічне насильство тощо), але все ж таки досягнули великого успіху. У 2004 році книга була перевидана.

Біблія також розповідає про людей, котрі пережили біду, але з Божою допомогою подолали все. Незважаючи на важкі обставини та свій недосконалий характер, вони змогли бути корисними для Бога, оскільки виявили стійкість у стресових ситуаціях і навіть серед труднощів рухалися вперед.

ТЕРПІННЯ ЙОВА

Прочитайте Якова 5:10, 11. Що зробило Йова прикладом для наслідування? Див. також Йова 1-3.

Одна жінка пройшла курс консультацій у психолога, котрий допоміг їй вийти із серйозної кризи. Вона розповіла друзям про ідею, яка стала вирішальною для її одужання. Жінка повідомила: «Психолог запевняв, що важкі обставини неодмінно завершаться. І це допомогло мені найбільше. Він говорив, що зараз обставини здаються темними і нескінченними, але вони триватимуть недовго. Ця думка допомогла мені протистояти труднощам». Іншими словами, психолог підтримував у ній надію. На жаль, у нашому світі ми не завжди можемо надіятися на настання «білої смуги», тому тільки Бог може дарувати нам справжню надію.

Як навчитися терпіння? Одного разу англійський проповідник Джордж Гудман прийняв юнака, котрий попросив помолитися за нього. Юнак сказав:

— Містере Гудман, молись за мене, будь ласка, я хочу здобути терпіння.

Проповідник запевнив:

— Так, я молитимуся за вас, щоб у вас були страждання.

— О, ні, сер, — заперечив юнак, — мені потрібне терпіння.

— Я розумію, — відповів Гудман, — тому молитимуся, щоб у вас були страждання.

Проповідник розгорнув Біблію і прочитав враженому юнакові: «І не лише нею, а й хвалимося, коли страждаємо, знаючи, що страждання виробляє терпеливість» (Римл. 5:3).

Історія Йова — ідеальний приклад стійкості. Раніше Йов знав, що Бог милостивий і праведний. Він не розумів причини своїх страждань, не знайшов підтримки в дружини, його власність була знищена, діти загинули. Більше того, його спіт-

кала жахлива хвороба. Однак серед усіх цих нещасть Йов не втратив віру в Бога і витримав усе до кінця.

Прочитайте Йова 19:25. На що надіявся Йов? Як нам навчитися зберігати таку саму надію в наших випробуваннях?

Пригадайте час, коли ви пережили щось жахливе. Яка надія підтримувала вас? Які сказані вам слова зміцнили вас, а які були непотрібними і навіть шкідливими? Як ваш досвід може допомогти людині, котра сьогодні переживає нещастя?

Понеділок

14 лютого

ЙОСИП У В'ЯЗНИЦІ

Прочитайте Бут. 37:19-28 і 39:12-20. Спробуйте поставити себе на місце Йосипа. Як ви думаєте, наскільки він був пригнічений? Подумайте про гнів і гіркоту, які він міг відчувати (причому цілком виправдано). Хоч Біблія докладно не описує його емоцій, легко уявити, якого болю йому завдали зрада й віроломство.

Але в цей важкий момент Йосип звернувся до Господа, і, врешті-решт, усе обернулося на добро. Коли брати продали його в рабство, Йосип прийняв рішення залишатися вірним Господу за будь-яких обставин, і його відносини з Богом стали тіснішими. «Він знав про Господні обітниці для Якова, а також про те, як вони здійснилися, коли в скрутну годину з'явилися Божі ангели, аби навчити, потішити та захистити його. Йосип знав про Божу любов, яка подбала про Викупителя для людей. Тепер усі ці дорогоцінні істини ясно постали в його пам'яті. Йосип вірив, що Бог його батьків залишиться і його Богом. У ту хвилину він повністю віддав себе Господеві» (Е. Уайт. Патріархи і пророки, с. 213, 214).

Йосипа несправедливо кинули до в'язниці, проте цей досвід відкрив йому шлях до палацу фараона, дозволивши виконати місію та врятувати безліч людей, зокрема і його народ.

Що наведені тексти повідомляють про те, як важкі ситуації можуть обернутися на добро?

Римл. 5:3-5 _____

2 Кор. 1:3, 4 _____

2 Кор. 1:8, 9 _____

2 Тим. 1:11, 12 _____

Бог не бажає, щоб ми страждали. Ісус приготував для нас на Небесах світ без сліз і болю (Об'явл. 21:4). Але поки ми чекаємо виконання цієї обітниці, біль допомагає черпати певні уроки. Серед них: розвиток характеру, співчуття, покора, довіра до Христа, розуміння добра і зла. Хоч про переваги страждань складно думати, особливо під час випробувань, ми можемо просити Бога про необхідну силу, аби терпляче витримати важкі часи.

Чи був у вас коли-небудь жахливий досвід, який згодом приніс щось добре, якусь перевагу? Як це може допомогти вам навчитися довіряти Господу в будь-якій біді, навіть коли здається, що нічим добрим ця біда не закінчиться?

Вівторок

15 лютого

НООМІ

Які випробування пережила Ноомі? Рут 1.

Завжди страшно залишати свою країну й оселятися в іншій, особливо коли робити це змушує біда. Голод в Юдеї примусив Елімелеха, Ноомі та двох їхніх синів емігрувати до моавської сільськогосподарської області, де вони могли знайти хліб. Моавитяни були ідолопоклонниками (Суд. 10:6), чиї

обряди суперечили віруванням юдеїв. Уже сам цей факт, напевно, непокоїв переселенців. Через якийсь час після переїзду чоловік Ноомі помер. Мати і сини залишилися в чужій країні, у становищі вдови й сиріт, без соціальної підтримки і захисту. Потім сини Ноомі, Махлон і Кілійон, одружилися з місцевими дівчатами. Цей учинок міг викликати конфлікт у сім'ї, принаймні раніше, через серйозні релігійні розбіжності.

Пізніше Махлон і Кілійон, чий імена означають відповідно «хвороба» і «виснаження», також померли. Складно уявити більш трагічну ситуацію в житті Ноомі – ніхто з її близьких не вижив, а інші родичі були далеко у Вифлеємі.

Що стало переломним моментом у житті Ноомі? Як Бог виправив важку ситуацію, в якій вона опинилася? Рут 1:16–18; 4:13–17.

У найважчий момент невістка Ноомі Рут стала для неї підтримкою, посланою їй Богом. Очевидно, Ноомі була надзвичайною жінкою, якщо викликала таку відданість своїх невісток, особливо Рут. Рут прийняла Бога Ізраїлевого і твердо вирішила опікуватися сьвекрухою все своє життя в тій країні, чий мешканці фактично були її ворогами.

Розділи 2–4 описують чудову низку подій, які завершилися щасливим шлюбом. Ноомі залишила в минулому свої важкі страждання; вона побачила шлюб Рут із Боазом та народження свого внука Оведа, батька Ессея і діда Давида.

Поміркуйте, які риси характеру Ноомі і Рут могли сприяти таким добрим їхнім взаємовідносинам? Наскільки важливі такі стосунки у важкі хвилини життя?

Середа

16 лютого

ПЕРЕЖИВАННЯ ЕСТЕР

З якими бідами й переживаннями зустрілася Естер?

Естер 2:6, 7

Естер 2:10

Естер 2:21, 22

Естер 4:4–17

Естер 7:3, 4; 8:3

У ранньому дитинстві Естер залишилася сиротою. Хоч її двоюрідний брат Мордехай удочерив її, тягар сирітства, звичайно, був нелегким випробуванням. Незважаючи на це, Естер виросла врівноваженою, рішучою і здібною дівчиною.

Ставши царицею, Естер не відкрила своєї національності або роду. Оточена всілякими спокусами, розкішшю, змушена підкорятися порядкам палацу, Естер якимось чином змогла зберегти віру свого народу. І це незважаючи на те, що в будь-який момент її могли запідозрити в приналежності до юдейського народу. А наслідки приховування свого походження могли бути найсерйознішими.

Естер також довелося повідомити цареві погану звістку про те, що євнухи замислили вбити його. Це було непросте завдання, адже, якби змову не вдалося довести, Естер та її вихователя звинуватили б у поширенні пліток і їх очікувало б суворе покарання.

Однак найбільше випробування Естер пережила в той час, коли їй судилося стати єдиною надією на порятунок її народу. Мордехай попросив царицю стати посередницею між юдеями й царем, і, погодившись, вона знову ризикувала своїм життям. Коли вона засумнівалася у своїх можливостях, Мордехай нагадав: «Бо якщо справді будеш ти мовчати цього часу, то полегшення та врятування прийде для юдеїв з іншого місця, а ти та дім твого батька погинете. А хто знає, чи не на час, як оцей, досягла ти царства!» (Естер 4:14). Який стрес!

Врешті-решт вона постала перед царем без дозволу, знаючи, що за такий учинок може втратити життя. Але завдяки Божому керівництву все завершилося добре.

Ми, як і Естер, не можемо обирати, в якій сім'ї нам народитися. З якої сім'ї ви походите? Що ви отримали доброго і поганого без вашої згоди? Як можна навчитися більше цінувати те добре, що вам дано, аби

подолати все погане? Як ми можемо довіряти Богові у важкі хвилини нашого життя?

Четвер

17 лютого

СЕКРЕТ ЗАДОВОЛЕННЯ

Павло народився і виріс у Тарсі, в юдейській сім'ї з покоління Веніаміна. Він успадкував римське громадянство по батькові, громадянинові Римської імперії. Він став фарисеєм, членом суспільно-релігійної течії, яка дотримувалася Закону (Тори) та усних переказів (Мішни). З таким походженням Павло міг насолоджуватися привілеями свого соціального й релігійного статусу.

Але коли Павло відгукнувся на заклик Ісуса, усе змінилось. З переслідувача він перетворився на мішень для жорстокого переслідування з боку своїх одноплемінників, а згодом і римлян. Проповідуючи Євангеліє, він тридцять років страждав від різних гонінь та випробувань, а згодом був страчений після ув'язнення в римській тюрмі.

Прочитайте в 2 Кор. 11:23–28 перелік нещастя, які пережив Павло. Потім прочитайте Филп. 4:11–13. Після всіх згаданих страждань, як Павло оцінює своє життя? Який урок міститься в цих текстах для тих, хто також переживає випробування?

Уміння бути задоволеним – важлива складова щастя і психологічного благополуччя. Вдоволення приходить до тих, хто позитивно дивиться на світ, хто приймає своє минуле та зберігає надію на майбутнє з Ісусом. Цікаво відзначити: якщо людина має «все», це ще не означає, що вона буде задоволена і щаслива. Деяким людям, чим би вони не володіли, завжди чогось не вистачає. Як ви вважаєте, що може змінити ситуацію?

Одне із сучасних визначень «інтелекту» окреслює його як здатність адаптуватися до нових умов. Це може бути пов'язане з життям у нових місцях, із соціально-економічними умовами або спілкуванням з новими людьми. Здібності Павла не були дані йому при народженні, адже він наголошує: «Звик до всього і в усьому» (Филп. 4:12). Це не така здібність, яка одним дана, а іншим ні. Люди навчаються адаптуватися і бути задоволеними в різноманітних обставинах. Це питання часу і практики.

Текст Филп. 4:13 дає нам ключ до розуміння гнучкості Павла. Він не тільки задовольнявся малими або великими матеріальними ресурсами. Він міг усе в Ісусі Христі.

Наскільки ви задоволені в житті? Чи доводилося вам бути жертвою обставин і падати під ударами долі? Яким чином ви можете навчитися «бути задоволеними тим, що є» (в. 11)?

П'ятниця

18 лютого

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Сили темряви згущуються навколо душі і ховають Ісуса від нашого погляду. У такі часи ми можемо тільки в смутку й надії чекати, доки хмари не розвіються. Іноді ці періоди жахливі. Здається, що надія втрачена, і нас охоплює відчай. У цей темний період ми повинні навчитися довіряти, повністю залежати від переваг викуплення та у своїй немічності й негідності вручити себе доброті розп'ятого і воскреслого Спасителя. Діючи так, ми ніколи не загинемо! Коли над нашою стежкою сяє світло, немає нічого великого в тому, щоб довіряти силі благодаті. Але щоб терпляче з надією чекати, коли нас оточує темрява, вимагається віра і довір'я, завдяки яким наша воля підкоряється Божій волі. Ми надто швидко зневірюємося та серйозно слізно просимо, щоб нас звільнили від випробувань, у той час як повинні просити терпіння, витримки і благодаті, аби перемогти випробування» (Е. Уайт. Дивовижна Божа благодать, с. 114).

Питання для обговорення:

1. Декотрі люди можуть долати труднощі, які іншим не під силу. Як ви вважаєте, що вирізняє цих людей?
2. Що ви можете сказати про випробування, які, здається, не мають щасливого вирішення? Як ми повинні ставитися до них? Як узгодити їх із нашою вірою та Божими обітницями?
3. Як ви вважаєте, що означає такий вислів Еллен Уайт: «У цей темний період ми повинні навчитися довіряти, повністю залежати від переваг викуплення та у своїй немічності й негідності вручити себе доброті розп'ятого і воскреслого Спасителя»? На яку надію вказує автор? Чому викуплення, як зазначено в цитаті, – наша єдина надія, незалежно від трагедії, яку ми переживаємо?
4. Як ви можете на практиці застосувати пораду з 1 Петра 4:12, 13? Одна річ – залишатися спокійними і вірними під час випробувань, і зовсім інша – радіти ними? Як це можливо?
5. Уявіть, що ви спілкуєтеся з людиною, котра переживає дуже важку ситуацію, з якої, як їй здається, немає виходу. У вас для цієї людини є тільки п'ять хвилин. Що б ви сказали, бажаючи подарувати їй надію?

САМООЦІНКА

Біблійні тексти для дослідження: Псал. 100:3; Дії 17:24–28; Римл. 12:3; Матв. 22:39; 2 Сам. 9; Луки 15; Ефес. 4:23–32.

Пам'ятний текст: «А ви – рід вибраний, царське священство, святий народ, придбаний, аби звіщати чесноти Того, Хто вас покликав із темряви до дивного Його світла» (1 Петра 2:9).

Занижена самооцінка – бич сучасності. Люди, які страждають від заниженої самооцінки, звертаються до психолога чи пастора або через неї, або через пов'язані з нею ускладнення, такі як депресія, порушення сну, апетиту, постійний неспокій.

У щоденному житті низька самооцінка може ніколи не дорости до клінічного випадку депресії, проте майже завжди вона шкодить взаємовідносинам, погіршує показники людини в більшості сфер життя.

Можливо, головним винуватцем того, що зараз люди страждають від заниженої самооцінки більше, ніж будь-коли раніше, є ЗМІ, які часто зображують відомих людей важливими, успішними, гарними. Це змушує інших відчувати свою невідповідність кумирам, котрі постають перед ними. («Я не такий, як вони». «Я ніколи не досягну успіху». «Я нічого не можу»).

Біблійна ідея самооцінки має інший напрям. Традиційна психологія визначає самооцінку, як оцінку людиною своїх характеристик та якостей, засновану на спостереженні за собою і на впливі інших людей. Біблія ж на перше місце ставить такі компоненти: (1) ким є люди за походжен-

ням (Бут. 1:26, 27); (2) як Бог ставиться до кожної людини і що Він дає їй (Івана 3:16). Якщо врахувати принципи, дані нам Творцем і Викупителем, то в загальній картині самооцінки дуже багато чого зміниться.

Неділя

20 лютого

ПОХОДЖЕННЯ

Існує два основних взаємовиключних погляди на походження людини. Один зображує нас як продукт випадковості, наслідок космічної події, в якій не було заплановане наше існування. Наше життя – випадковість. Хоч деякі люди завжди дотримувалися такого погляду, в останні віки, особливо після того, як помилкові теорії Чарльза Дарвіна набули популярності, думка, що людство з'явилося внаслідок збігу обставин, звабила й обманула багатьох. Чимало людей повірило, що по суті життя не має сенсу і люди повинні самі визначити для себе мету. Тисячоліттями більшість мешканців Землі вірили, що походять від Бога або богів; але сьогодні чимало хто вважає, що походить від мавпи.

Біблія викладає інший погляд.

Прочитайте Бут. 1:26, 27; Псал. 8:6; 100:3; Дії 17:24–28. Наскільки радикально інформація цих текстів відрізняється від теорії еволюційного походження людини? Яким чином кожна позиція впливає на самооцінку?

Бог створив нас не тільки з певною метою, а й за Своїм образом і подобою. Він також створив рослини і тварин, які при всій своїй красі й досконалості не несуть у собі рис Творця так, як люди. Більше того, люди поставлені над усією живою і неживою природою та наділені владою.

Атеїсти переконані, що людина за своєю природою мало відрізняється від інших живих істот, але Біблія навчає, що

Бог наділив людину Своїм образом і подобою. Звичайно, нині більша частина цього образу заплямована і спотворена незліченними поколіннями грішників, однак у кожній людині зберігаються Божественні риси, а спотворений образ може бути відновлений перетворювальною силою Духа, Котрий діє в тих, хто присвятив себе Христу.

Бог не тільки створив, а й викупив нас. Еллен Уайт писала, що Христос помер би навіть за одну людину. Що це говорить нам про нашу цінність, незалежно від того, що думає про нас світ? Чому так важливо пам'ятати про свою цінність в очах Бога?

Понеділок

21 лютого

САМОСПРИЙНЯТТЯ

Те, що я бачу в собі, – важливий компонент самооцінки. Однак це неповна і часто спотворена картина. Суб'єктивність може привести до неправильної оцінки як інших людей, так і самих себе.

У Біблії головне попередження проти осудження ближніх звучить так: «Бо в чому осуджуєш іншого, у тому сама [людина] себе осуджуєш» (Римл. 2:1; див. також Луки 6:41, 42). Усі люди схильні спотворювати факти і тому, судячи інших, припускаються помилок. Те саме відбувається і тоді, коли судиш себе самого. Люди часто помиляються, оцінюючи свої здібності, зовнішність, характер, силу тощо. Завжди знайдеться людина розумніша, гарніша й талановитіша за вас, але водночас завжди знайдеться людина, яка вважає вас розумнішою, гарнішою і талановитішою за себе.

Уважно з молитвою прочитайте Матв. 22:39. Що цей текст повідомляє про те, як ми повинні ставитися до себе?

У тексті зазначається, що розумна кількість любові має бути спрямована на себе (хоч це і не центральна думка вірша). Людина повинна мати здорове почуття вдовolenня й утіхи, бачачи добре зроблену роботу, добре виконані доручення і добрі риси характеру. Від людини очікується, що вона буде захищати себе і піклуватися про себе. Проблеми виникають тоді, коли хтось не віддає належного Богові, Творцю всього доброго, що є в нас.

Як ми повинні розуміти вірш Римл. 12:3 в контексті нашого уроку?

Існує бажана «золота середина» між заниженою самооцінкою та зарозумілістю. Павло попереджає нас проти останнього. Водночас у Римл. 12:4-8 він пояснює, що Христове тіло потребує служіння кожного члена відповідно до особистих дарів, даних по благодаті. Немає нічого поганого в тому, щоб визнати кожен із даних вам дарів, використати їх для зміцнення Христової Церкви і дякувати за них Богові.

Подумки складіть перелік добрих рис, характеристик і здібностей, якими обдарував вас Бог. Як можна використати їх і одночасно залишатися скромними? Як щоденні роздуми над тим, що Бог здійснив для нас, допомагають нам не загордитися?

Вівторок

22 лютого

ЩО БАЧАТЬ ІНШІ

У багатьох спільнотах цінність людини визначається її талантами, обдарованістю, зовнішністю, багатством. Ми дивимося на зовнішність людини (1 Сам. 16:7); зрештою, це все, що ми можемо побачити. Таким чином, наше уявлення про себе часто формується залежно від ставлення інших людей, яке фактично ґрунтується на нашому зовнішньому вигляді та поведінці. Якщо всі кажуть, що ви вродливі, найімовірніше, що і ви вважатимете себе вродливими.

Однак у кожному з нас є значно більше, ніж можна побачити очима. Люди з низькою самооцінкою повинні думати про свої цінні внутрішні якості. Зовсім не обов'язково, щоб їх цінував світ, оскільки цінне для світу не завжди цінує Бог.

Що цінують у вашому суспільстві та культурі? Як ви думаєте, наскільки важливі ці цінності для Бога?

Більшість людей схильна надавати надмірного значення зовнішнім, видимим характеристикам. Інші ж риси, такі як чесність, доброта, стриманість, вірність, принциповість, часто займають другі місця.

Як статеві, класові і національні упередження впливають на самооцінку людини? Як християнин має ставитися до таких стереотипів, упереджень та дискримінації? Гал. 3:28.

Упередження негативно позначаються на самооцінці людини. Як християни, ми повинні підтримувати та підбадьорювати людей, незалежно від їхнього походження.

У 9-му розділі другої книги Самуїла розповідається історія Мефівошета, котрому міг помститися Давид. Не дивно, що він був наляканий, упав на своє обличчя, поклонився і назвав себе «мертвим псом». Він не відчував себе повноцінною людиною. Безперечно, повернені сімейна власність і слуги, пошана, виявлена до нього Давидом, підвищили статус Мефівошета і, можливо, допомогли йому по-іншому подивитися на цінність власного життя.

Люди можуть мати дуже великий вплив на чужу самооцінку. Наша здатність формувати самооцінку інших людей через слова, дії і навіть погляд буває більшою, ніж ми усвідомлюємо.

Наскільки ви уважні до того, як впливаєте на самооцінку інших людей? Подумайте про найближчих вам

людей. Як ви можете підтримати, а не занижувати їхню самооцінку?

Середа

23 лютого

ЩО БАЧИТЬ БОГ

Прочитайте Луки 15. Що навіть один цей розділ може повідомити нам про те, наскільки ми цінні для Бога? Як це має відобразитися на нашій самооцінці? Що прочитані притчі повідомляють про ставлення Бога до нас? Чому так важливо знати про це?

Якщо хтось відчуває спокусу вважати себе неповноцінним, заблудлим або відкинутим, він повинен пам'ятати, що про таких людей Бог та ангели особливо турбуються. «Ангели завжди поруч із тими, хто веде важку життєву боротьбу проти нахилів та успадкованих пожадань, у кого несприятливе домашнє оточення» (Е. Уайт. Розум, характер, особистість, с. 146). Пастух більше непокоївся про загублену вівцю, аніж про решту дев'яносто дев'ять. Жінка забула про інші свої монети й уважно шукала загублену. Батько стільки уваги приділив молодшому синові, що старший почав обурюватися! Пастух, жінка, батько виявили більше турботи про загублених.

Коли загублене знайдене, Небо і Земля радіють. Подивіться, як переконливо ці історії зображують любов Бога до кожного з нас.

Ця істина може допомогти тим, кому потрібна підтримка. Часто просто розмова в атмосфері довіри, прийняття і безпеки може справити позитивний вплив. Люди, особливо у хвилини випробування, потребують уваги і турботи.

Християни мають явну перевагу перед тими, хто не приймає Бога і не вірить у Нього. Бог готовий допомагати 24 години на добу, 7 днів на тиждень. Він уважний до тих, хто переживає депресію або стрес, хто страждає від самотності і неспокою. Взаємовідносини з Богом можуть бути достатньою причиною для того, щоб відчувати себе під захистом Бога та довірити Йому питання своєї значущості.

Звичайно, найбільшою ілюстрацією нашої цінності є Голгофський хрест. Це більше за будь-що інше має показати, наскільки Бог любить нас. Голгофський хрест свідчить: незалежно від думки суспільства, ми нескінченно цінні для Творця Всесвіту. Враховуючи, наскільки поверхові, минуші й умовні суспільство та його цінності, чи має нас хвилювати думка людей і всього суспільства?

Як ми можемо допомогти ближнім прийняти вістку, що звучить у Луки 15, а також застосувати її до себе? Яким чином ми можемо допомогти людині усвідомити, що тут Ісус говорить особисто про неї?

Четвер

24 лютого

НОВА ЛЮДИНА

Прочитайте Ефес. 4:23, 24. Як слід розуміти слова Павла про те, що необхідно «зодягнутися в нову людину»? Яка природа нової людини?

Людам подобається приміряти на себе нові образи, змінювати зачіску, купувати одяг нового стилю, навіть робити підтяжку обличчя або пересадку волосся. Однак ці зміни

дуже мало впливають на внутрішній стан людини. Особа за своєю сутністю залишається незмінною.

Павло пише про нову людину. Не про зміну зовнішності, а про перетворення життя і внутрішньої природи людини. Він каже, що ми створені «за подобою Божою, у праведності та святості істини» (в. 24).

Чим відрізняються уподобання і поведінка нової людини? Ефес. 4:25–32.

Нова людина, про яку каже Павло, демонструє святі плоди: правду, єдність, чесність, ввічливість, доброту, вибачливість. Зауважте також, що всі характеристики нової людини пов'язані з добрим характером та міжособистісними стосунками, а їх можна безпосередньо пов'язати з питанням самооцінки. Якщо ділитися з нужденними, бути добрими і співчутливими в Христі, це підвищить самооцінку, оскільки переключить увагу людини із себе на інших, тим самим викликаючи в ній почуття вдовolenня і власної гідності.

Християнська спільнота відчуває потребу в людях, які підтримують, а не знищують інших. Самосприйняття можна легко спотворити грубими, недоречними словами критики. «На кожній сім'ї, на кожному християнинові лежить обов'язок перекривати шлях негідній мові. Якщо ми опинилися в товаристві, де точиться легковажна розмова, наш обов'язок – змінити при можливості її тему. З допомогою Божої благодаті ми повинні спокійно сказати кілька слів або почати іншу тему, аби перевести розмову в корисне русло» (Е. Уайт. Ночні уроки Христа, с. 337).

Чому допомога іншим підвищує самооцінку? Складіть список невеликих справ, які ви можете зробити для свого чоловіка/дружини, члена сім'ї або сусіда. Втілюйте свій план у життя. Ви здивуєтеся, наскільки краще ви себе почуватимете.

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Якщо Бог турбується про горобців... то наскільки більше дбатиме про тих, хто куплений кров'ю Христа? Одна душа коштує більше, ніж цілий світ. Ісус пройшов би муки Голгофи задля спасіння однієї душі для Свого Царства. Не бійтеся, ви кращі за багатьох горобців» (Е. Уайт. Рев'ю енд Геральд, 3 травня 1892 р.).

«Ми втрачаємо чимало рясних благословень, оскільки не шукаємо Господа покірним серцем. Коли ми прийдемо до Нього з відкритим серцем, попросимо Його показати наші пороки, Він відкриє нам справжню картину нас самих, відображених у дзеркалі Його Слова. Потім, побачивши себе такими, якими бачить нас Бог, не будемо забувати, якими людьми ми є. Давайте критично вивчати порочні риси свого характеру і шукати благодаті, щоб зробити їх відповідними до того зразка, який показаний у Божому Слові» (Е. Уайт. The Lake Union Herald, 3 листопада 1909 р.).

Останні дві цитати допомагають нам зберігати рівновагу між почуттям власної недосконалості і марнославством. Прочитайте також Римл. 12:2, 3, щоб краще зрозуміти, як здобути збалансовану самооцінку.

Питання для обговорення:

1. Двадцять століття з масовими вбивствами нечуваних масштабів виявилось одним із найжорстокіших за всю історію людства. Яким чином засновники та прибічники теорії еволюції зі своєю ідеєю про те, що життя – це лише продукт мутації і природного добору, несуть відповідальність за байдужість до святості людського життя? Іншими словами, якщо люди – це тільки більш до-

сконалі мавпи, продукт випадкового збігу обставин, про яку незаперечно цінність життя людини можна говорити?

2. В уроці за вівторок ми побачили, що ставлення оточуючих впливає на самооцінку людини. Підтримуючи людей і допомагаючи їм формувати здорове почуття власної цінності, ми повинні бути обережними, щоб не підживляти егоїзм та не зрощувати його до такої міри, що він стане для них визначальним. Як досягнути правильного балансу: підтримувати людей і водночас не робити з них егоїстів?
3. Поміркуйте над таким запитанням: яким чином хрест Христа свідчить про нашу цінність? Подумайте про те, що трапилося на хресті, Хто був розп'ятий на ньому і що означала Його смерть. Як Голгофа допомагає нам зрозуміти справжню цінність не тільки особисто нас, а й інших людей?

ЗАЗДРІСТЬ

Біблійні тексти для дослідження: Ісаї 14:12-14; Якова 3:16, 17; Вих. 20:17; Бут. 37; 1 Сам. 18; Матв. 12:14.

Пам'ятний текст: «Лютість — жорстокість, а гнів — то затоплення, та хто перед заздрістю встоїть?» (Прип. 27:4).

Одними з найбільш руйнівних почуттів є ревність і заздрість. Заздрість, найдавніший із гріхів (Ісаї 14:14), може зашкодити не тільки взаємовідносинам (2 Кор. 12:20), а й фізичному здоров'ю людини (Прип. 14:30).

Заздрість завжди спрямована проти особи, яку сприймають як суперника і загрозу. Це часто призводить до насильства як психологічного (словесні образи, наклепи, необґрунтована критика), так і фізичного. Хто з нас у певний момент свого життя не ставав жертвою цього почуття?

У даному уроці ми звернемо увагу на тих, хто дозволив заздрості впливати на їхню поведінку: ми поговоримо про сатану, братів Йосипа, царя Саула та релігійних керівників часів Нового Завіту. Результат завжди був руйнівним. Дивовижно, але всі ці особистості спочатку мали високий статус і привілеї. Проте всі вони потрапили в пастку заздрості.

Господь застерігає нас не ставати на цей хибний шлях, закликаючи любити ближніх, радіти разом з ними їхнім успіхам, талантам і досягненням.

КОРІНЬ ЗЛА

У чому полягала причина вигнання сатани з Небес? Ісаї 14:12-14. Чи був він вільний у своєму рішенні?

Люцифер, наймогутніше Боже створіння, був звеличений Богом вище всіх на Небесах після Христа. Люцифер був наділений надзвичайними славою, красою і розумом, але в ньому зародився гріх (Єзек. 28:12-15). Ідеальний світ перестав бути таким, а щастя всіх створінь було затьмарене самовихвалянням Люцифера та його заздрістю до Христа.

«Уподібнюсь Всевишньому» (Ісаї 14:14) – саме ця думка викликала дисгармонію, повстання, насильство та принесла біль усім мешканцям Небес, а потім і всьому людству. «Коли Бог сказав Своєму Синові: “Створімо людину за образом Нашим”, сатана позаздрив Ісусові. Він розраховував узяти участь в нараді з приводу створення людини, але, не отримавши запрошення, переповнився люттю, заздрістю і ненавистю. Він прагнув отримувати найвищі почесті на Небі після Бога» (Е.Уайт. Ранні твори, с. 145).

Ісус діяв з точністю до навпаки. На протигагу заздрості й егоїзму Люцифера Ісус понизив Себе, прийняв образ раба, виявив готовність померти смертю злочинця, щоб кожна людина могла бути врятована від вічної смерті (2 Сол. 1:9).

Прочитайте Якова 3:16, 17. Яке протиставлення ви бачите? Що цей текст говорить нам про те, наскільки заздрість демонічна та руйнівна?

Наша гріхозна природа така, що перший проступок готує шлях наступному. Якщо шлях починається із заздрості й егоїстичних амбіцій, наслідком стане ціла низка грі-

хів – «безладдя і всяке лихе діло», як про це пише Яків у вірші 16. Але, слава Богові, існує й інший шлях. «А та мудрість, що згори, насамперед чиста, потім мирна, лагідна, покірنا, повна милосердя і добрих плодів, безстороння, нелукава» (в. 17). Це шлях любові.

Люцифер не зважав на те, що вже мав, його вабило те, що мав Христос. Як часто ми схильні поводитися таким самим чином? Чи заздрите ви тим, у кого є «більше», ніж у вас? Як можна подолати це небезпечне почуття?

БРАТИ ЙОСИПА

Коли заздрість і ревність виявляються серед дуже близьких людей, негативні наслідки можуть бути ще більш руйнівними. І справді, сьогодні агресія (фізична і психологічна) у сімейному колі досягнула неймовірного рівня, і часто коренем зла є ревність, заздрість, суперництво між членами сім'ї.

Прочитайте Бут. 37. Яка передісторія описаних подій? Що підштовхнуло братів на цей злочин? Яку роль тут відіграла заздрість?

Важко повірити, що брати могли бути такими жорстокими. Хіба вони не знали, як їхні дії відобразяться на батькові? Однак їхня заздрість була настільки сильною, що вона переборолла не тільки здоровий глузд, а й порядність і мораль. Яким яскравим уроком про небезпеку заздрості це має стати

для кожного з нас! Не дивно, що окрема Заповідь присвячена застерезенню нас від заздрості (див. Вих. 20:17).

Окрім усіх болісних переживань, причиною яких були вони самі, братів охопив новий страх. Вони боялися, що після смерті батька Йосип помститься їм (Бут. 50:15).

Однак Йосип повівся благородно, сказавши: «Не бійтеся, бо хіба ж я замість Бога?» (в. 19). Він вибачив кривдників, довірившись милосердю і справедливості Бога.

Життя Йосипа можна порівняти із життям Ісуса Христа. Заздрість змусила братів Йосипа продати його в рабство; деякі священники та старійшини заздрили Ісусові, і це стало причиною їхньої агресії. Йосип продали язичникам; Ісуса продали Його ворогам. Йосип був фальшиво звинувачений та ув'язнений через свою доброту; Ісус був фальшиво обвинувачений і відкинутий через Свою праведність. Йосип виявив благородне добросердя щодо своїх братів; Ісус також простив Своїх ворогів. Злі дії проти Йосипа зрештою привели до добра; те саме відбулося і в житті Ісуса – заподіяне Йому зло обернулося на добро.

Якого болю і страждань завдала вам особисто ваша або чиясь ревність чи заздрість? Чого навчили вас ці помилки? Як часто ви бажали отримати те, що сьогодні здається вам нікчемним і безглуздим? Який урок ви повинні взяти з цього досвіду?

Вівторок

1 березня

ЗАЗДРІСТЬ САУЛА ДО ДАВИДА

Частина 1

Класичний приклад руйнівного впливу заздрості можна побачити в історії Саула і Давида. Саул був царем, керівником нації. У нього було все, але заздрість відіграла вирішальну роль у його стрімкому падінні.

Яким спочатку було ставлення Саула до Давида? 1Сам. 18:1-5.

Дії Саула показують, що його ставлення до Давида було досить доброзичливим. У своїй армії цар визначив йому високу посаду. Враховуючи ставлення сина Саула до Давида, було ясно, що Давид користується царською прихильністю.

Що змінило ставлення Саула? 1 Сам. 18:6-9. Чому ставлення Саула характерне для всіх людей?

Друга частина 18-го розділу Першої книги Самуїла показує, наскільки руйнівною стала заздрість Саула до Давида. Вона штовхала його на хитрощі й обман, однак нічого не допомагало. Успіх Давида, якому так заздрив Саул, став дедалі більш явним!

Заздрість тягне за собою цілу низку негативних почуттів та емоцій: низьку самооцінку, ненависть, підозри, страх, почуття вини, гнів. Саул боявся Давида, про що кілька разів згадується в розділі. Він боявся втратити царський престол; боявся, що Давид стане більшим героєм Ізраїлю, ніж він сам. Однак головною причиною його страху було інше: «Бо з ним був Господь, а від Саула Він відступив» (1 Сам. 18:12).

Те, що Бог залишив Саула, було достатньою причиною для страху. Однак страх Саула посилювався ще тим фактом, що Господь був з Давидом. Саул не зміг застосувати до цієї ситуації просту логіку Гамаліїла: «Бо якщо цей задум і ця справа від людей, – вона загине; якщо ж від Бога, то ви не зможете зруйнувати її» (Дії 5:38, 39). Коли Господь благословляє людей, немає сенсу заздрити їм або намагатися знищити їх. Бог усе одно благословлятиме їх.

Яким би неправильним не було ставлення Саула, чому нам неважко його зрозуміти? Яким є ваше перше ставлення до того, хто, як ви вважаєте, загрожує вашому становищу? Чи довіряєте ви все Господу, чи починаєте планувати відповідні дії?

Середа

2 березня

ЗАЗДРИСТЬ САУЛА ДО ДАВИДА

Частина 2

Прочитайте 1 Сам. 19. На який шлях стає Саул? Який урок ми можемо взяти з цього?

Намагаючись усунути уявну загрозу в особі Давида, Саул спочатку вдається до хитрості, а коли це не спрацювало, відкрито виявляє свою ворожість. Найімовірніше, спочатку він не думав, що зайде так далеко. Але, стаючи на шлях гріха, ніхто не знає, наскільки далеко може завести цей шлях.

Тепер Саул був охоплений ідеєю вбити Давида. Негативні почуття царя, які вперше виникли під впливом співу жінок, котрі прославляли Давида, незабаром досягли такого напруження, що він раз у раз намагається вбити суперника. Тільки у двох розділах (18 і 19) вісім разів згадується, що Саул або наказує своїм людям убити Давида, або намагається зробити це сам.

У цієї історії сумний фінал, оскільки поведінка Саула ставала дедалі гіршою. Його ненависть і заздрість зростали, він став необґрунтовано підозрілим щодо Давида, бажав його смерті, а також боявся филистимлян, які оточили Ізраїльське царство. Саул стратив 85 Господніх священників, безліч

чоловіків, жінок, дітей, немовлят і худобу в місті Нов через те, що вони нібито приєдналися до Давида (1 Сам. 22:17-19). Подивіться, до чого він дійшов!

Перебуваючи в страху через нашествя филистимлян, він запитав Господа, що йому робити. Однак Саул занадто віддалився від Бога, раз у раз ігноруючи Божі поради, і цього разу не отримав відповіді. Тому цар вирішив, використовуючи ворожку, порадитися з духами, — він зробив те, що сам колись заборонив. Саул навіть поклонився і впав лицем на землю перед злим духом, який прийняв образ померлого Самуїла (1 Сам. 28:14). Це був початок кінця, і наступного дня цар та його сини загинули від рук филистимлян (1 Сам. 31), як і було передречено.

Дозволивши заздрості укорінитися, Саул дійшов до повного боговідступництва і загибелі. Але найгірше те, що гріх Саула змусив страждати не тільки його, а й усю його сім'ю. Безперечно, гріх приносить горе нам самим. Однак його ефект рідко буває вузько спрямованим. Переважно гріховні справи негативно позначаються і на ближніх.

Проаналізуйте розглянуті нами випадки. У кожному з наведених прикладів заздрість мала далекосяжні наслідки. Людина, яку опанувало це почуття, найімовірніше, не чекала таких результатів. Тому наскільки важливо, щоб ми з Божою благодаттю, не роздумуючи, прагнули відразу ж звільнитися від цього потворного почуття.

Четвер

3 березня

ЗАЗДРИСТЬ ДО ІСУСА

«Адже знав, що через заздрості видали Його» (Матв. 27:18).

Перегляньте перші 11 розділів Євангелія від Матвія, звертаючи особливу увагу на діла Ісуса. Потім прочитайте Матв. 12:14. Чому фарисеї так реагували на Ісуса? Що це говорить про них самих? Як би ви реагували на їхньому місці?

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Сатана був колись шанованим на Небі ангелом і своєю славою поступався тільки Христу. Його вигляд, як і інших ангелів, виражав лагідність і щастя. Його високе широке чоло свідчило про могутній інтелект. Будова його тіла була досконалою, осанка – благородною і величною. Але коли Бог сказав Своему Синові: “Створімо людину за образом Нашим”, сатана позаздрив Ісусові. Він розраховував узяти участь в нараді з приводу створення людини, але, не отримавши запрошення, переповнився люттю, заздрістю і ненавистю. Він хотів отримувати найвищі почесті на Небі після Бога» (Е. Уайт. Ранні твори, с. 145).

«Великою вадою Саула було те, що він любив, аби його хвалили. Ця риса справляла домінуючий вплив на його дії й думки; усе навколо свідчило про його жадобу похвали і самозвеличення. У визначенні того, що є правильним, а що помилковим, Саул керувався досить низькими стандартами – схваленням народу. Ніхто не може перебувати в безпеці, якщо намагається догодити людям, не шукаючи насамперед Божого схвалення. Саул постійно мріяв бути першим в очах народу, і коли жінки співали похвальну пісню, у царя виникло тверде переконання в тому, що Давид завоює серця народу і царюватиме замість нього. Саул відчинив своє серце перед духом ревнощів, який отруїв його душу» (Е. Уайт. Патріархи і пророки, с. 650).

Питання для обговорення:

1. Чи є вам за що дякувати Господу? Чому так важливо розмірковувати про благословення, а не про свої проблеми?
2. Чи може заздрість бути позитивною, наприклад, мотивом для прагнення стати кращим? Обґрунтуйте свою відповідь.
3. Поміркуйте про біблійних персонажів, котрі стали жертвами заздрості: ангел на Небесах, цар, релігійні лідери

Первосвященики та старійшини знали закон і скрупульозно виконували його. Проте їхнє релігійне життя було настільки формальним, що вони випустили з уваги зміст релігії. Ісус по-новому представив благочестя, і народ ізраїльський (включаючи релігійних лідерів) почув Добру вістку про спасіння. Однак замість подякувати Ісусові за те, що Він указав їм на їхній фатальний стан, вони вирішили умертвити Його.

Як часто люди дозволяють заздрості засліпити їх і не бачать очевидного. Після всього, що зробив Ісус, після численних чудес зцілення, вигнання бісів, воскресіння померлих складно уявити, що хтось сумнівався в Його Божественності. Явлені Христом докази були більш ніж переконливими (див. Матв. 11:4, 5).

Прості люди усвідомлювали свою потребу в Спасителі, тому були більш прихильні до Нього, ніж релігійні лідери, котрі боялися, що Ісус змінить суспільний уклад життя і зруйнує їхню владу. Учення Христа в багатьох питаннях настільки відрізнялося від їхнього вчення, а Його вістка була настільки привабливішою, що юдейські керівники мали всі причини боятися Його впливу. Вони були більше зайняті збереженням власної влади та впливу, ніж пошуком і дотриманням Істини.

Те, що ізраїльські лідери керувалися заздрістю, не було таємницею. Згідно з Матв. 27:18, їхні мотиви були настільки очевидними, що навіть римський прокуратор Пилат знав про це. На жаль, керівники були настільки засліплені власною заздрістю, що думали, ніби захищають істинну віру від самозванця, котрий відводить людей з правильного шляху. Якби в покорі та вірі вони підкорилися Господу, не дозволивши власній заздрості подолати докази розуму, то змогли б зійти з трагічного шляху, який привів їх до вічної загибелі. Ми повинні робити висновки з цих помилок і не повторювати їх.

Ізраїлю. Усі вони посідали високі посади, кожен мав більше ніж достатньо. Незважаючи на це, вони дозволили заздрості все знищити. Наскільки важливо розуміти, що заздрість – це внутрішня проблема, проблема серця, а не емоція, яка виникла під впливом зовнішніх обставин? Чому навіть людина, котра багато чим володіє в цьому світі, також може стати жертвою заздрості?

4. Цитата Еллен Уайт в уроці за п'ятницю повідомляє: «Великою вадою Саула було те, що він любив, аби його хвалили». Поміркуйте, до чого призвела одна вада. Наскільки важливо подолати всі наші вади, перш ніж вони подолають нас? На які біблійні обітниці ви можете покладатися в цій боротьбі?

СВОБОДА ВІД ЗАЛЕЖНОСТІ

Біблійні тексти для дослідження: Прип. 23:29–35; 1 Кор. 7:2–5; Матв. 25:15–30; Марка 10:17–27; 1 Петра 3:3, 4.

Пам'ятний текст: «Отже, якщо Син визволить вас, то справді будете вільні» (Івана 8:36).

В останні роки чимало людей звільнилося від політичних кайданів і тиранії. Однак існують інші кайдани, які можуть бути не кращими, а навіть гіршими за політичні. Це кайдани залежності. Алкоголь, тютюн, наркотики та інші речовини поневолили мільйони людей. Зростає кількість жертв сильних нехімічних «наркотиків»: сексу, порнографії, азартних ігор (чи ризикованих вкладень), накопичення грошей/товарів (зажерливості), комп'ютерних ігор.

Усе це веде до залежності (людина почуває себе дуже некомфортно, поки не прийме наркотичний засіб чи не здійснить певну дію) і до звикання (людині щоразу необхідна трохи більша доза, щоб пережити ті самі відчуття). Таким чином, для залежної людини стає надзвичайно складно вивратися з цього замкнутого кола. Тому ті, хто до нього потрапив, потребують підтримки сім'ї, церкви і друзів. Їм також може знадобитися професійна допомога, але найбільше – Божественна сила, яка діє в їхньому житті і дарує обіцяну свободу в Господі Христі.

АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ

Вино, пиво та інші алкогольні напої асоціюються у свідомості багатьох людей з пам'ятними подіями, радісними датами, святами й важливими діловими переговорами. Образ алкоголю здається чистим і чудовим. Він став не тільки соціально допустимим, а й «обов'язковим» за певних обставин. На жаль, існує також інший бік алкоголю, який його продавці не хочуть показувати своїм клієнтам.

Прочитайте Прип. 23:29–35. Що ці вірші повідомляють про негативний ефект алкоголю? Які руйнівні наслідки вживання цієї отрути ви бачили?

Образ гарного вина, яке кусає, немов змія, і жалить, як гадюка, дуже виразний. Хімічний склад алкоголю сприймається людським організмом не як їжа, а як токсична речовина. Алкоголь всмоктується в шлунку і протягом кількох хвилин переноситься з кров'ю до мозку, легень, нирок і серця. Особливо страждає печінка, яка витрачає кілька годин на переробку цієї речовини. При постійній або тривалій дії алкоголю на організм внутрішні органи руйнуються, і людина страждає від багатьох захворювань.

На жаль, негативний ефект алкоголю впливає не тільки на людину, яка п'є. Суспільству також доводиться платити за нього високу ціну. Більше половини всіх ДТП і пригод на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю. У сім'ї алкоголіків жінка (чоловік) та діти часто стають жертвами усних або фізичних образ.

Алкоголь, як і будь-яка інша психотропна речовина, позначається на здатності людини приймати правильні рішення. Під його впливом люди схильні все глибше занурюватися в прірву гріха.

Люди, які потрапили в будь-яку залежність, повинні усвідомити свою проблему та необхідність у допомозі когось сильнішого, ніж вони самі. Це включає насамперед Божу силу, підтримку сім'ї або дбайливої церковної спільноти, а також лікування, призначене кваліфікованим лікарем.

Ми, адвентисти сьомого дня, дуже суворо ставимося до вживання алкоголю. Уникаючи осуду інших, як ми можемо допомогти тим, хто бореться із цією проблемою?

СЕКСУАЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Що Біблія повідомляє про інтимні стосунки як джерело радості та зміцнення шлюбу? Прип. 5:18, 19; 1 Кор. 7:2–5.

Інтимні стосунки — один з багатьох чудових дарів, які Бог дав чоловікам і жінкам. Бог замислив ці стосунки не тільки задля народження дітей, а також як джерело насолоди, близькості та єдності, однак *тільки* в контексті шлюбу між одним чоловіком та однією жінкою (Бут. 1:27, 28; 1 Кор. 7:2). Без таких богоугодних рамок і мети цей дар стає гріхом, який має руйнівні наслідки (див. 1 Кор. 6:18, 19). Тільки Бог знає, скільки лиха та зруйнування принесла людству сексуальна розбещеність.

Інтимні стосунки пов'язані з дуже сильними відчуттями, тому ними легко зловживати. Вони можуть стати всепоглинаючою пристрастю, яку надто складно контролювати. Гірше того, чим більше людина дозволяє собі, тим більше і більше таких стосунків їй потрібно, щоб досягнути попереднього рівня задоволення.

Блуд та перелюб — традиційні шляхи до сексуальної розбещеності і залежності (див. Прип. 5:3-14; 9:13-18). Сьогодні сексуальна залежність набула інших форм, таких як по-

рнографія та віртуальний секс. З розвитком Інтернету порнографія через свою доступність стала серйозною проблемою. Кілька клацань мишкою можуть доставити найбільш брудні і ганебні сцени в наші оселі й офіси. Це легко може перейти в залежність, нав'язливий потяг, може зіпсувати стосунки в сім'ї або взагалі зруйнувати шлюб. Неможливо підрахувати тих збитків, яких завдав світові перелюб.

Легко стати на шлях сексуальної розбещеності, тому тим, хто ще не потрапив до її пастки, необхідно триматися від неї якомога далі. Кожному, хто зіткнувся із сексуальними спокусами поза священними узами шлюбу, необхідно поводитися так, як Йосип (див. Бут. 39:7-12).

Господь бажає дарувати повне прощення і свободу кожному, хто потрапив до сексуальної залежності. Необхідно довіритися Йому (Якова 4:7).

Як ви можете допомогти людині, котра хоч і винна в такому гріху, але шукає Божественного прощення та зцілення? Які сучасні захоплення або заняття можуть сприяти формуванню цієї залежності?

Вівторок

8 березня

АЗАРТНІ ІГРИ

Дух Пророцтва конкретно пише: «Князь темних сил головує в ігровому залі і там, де люди грають у карти [та інші азартні ігри]. Злі ангели – постійні відвідувачі таких місць. Подібні розваги не приносять користі ані розуму, ані тілу. Розум не зміцнюється та не накопичує корисну інформацію, яку можна було б застосовувати в майбутньому... Картярство – найбільш безглузде, непотрібне, нікчемне й небезпечне заняття для молоді. Картярі швидко входять в азарт і незабаром повністю втрачають смак до корисних та піднесе-

них занять. Згодом картярські навички викликають бажання використовувати це знання для особистої вигоди. Спочатку ставлять невелику суму, потім дедалі більшу, доки пристрасть до азартної гри не охоплює всю людину та не приводить її до загибелі. Скількох людей ця згубна забава довела до всілякого зла, злиднів, тюрми, убивства та шибениці!» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви, т. 4, с. 652, 653).

«Гравець, котрий із задоволенням грає в рулетку... втрачає з уваги вічність. Такі люди не входять у число тих, чий шлях спрямований до Неба. Ними керує великий відступник, і він приведе їх до загибелі» (там же, т. 6, с. 407).

Апостол Павло попереджає нас також відносно грошолюбства, називаючи його коренем усього зла та причиною ухилення від віри (1 Тим. 6:10). Для деяких людей в їхній жадобі багатства азартні ігри стають пасткою, за допомогою якої сатана намагається знищити цих людей.

Прочитайте Матв. 25:15-30. Як можна застосувати ці слова до проблеми азартних ігор, враховуючи, що абсолютна більшість гравців програє?

Індустрія азартних ігор процвітає тому, що люди програють значно більше грошей, ніж виграють. Наприклад, які шанси виграти в лотерею? Шанси проти вас. Шанс, що у вас влучить блискавка, вищий за шанс виграти в лотерею.

Логіка має стримати нас від того, аби витратити гроші і час на азартні ігри. Адже індустрія азартних ігор може існувати тільки тоді, коли люди програють більше, ніж виграють. Однак люди все одно грають, спочатку для розваги, а потім це стає їхньою нав'язливою потребою.

Чому? Причина може також полягати в самооцінці. Чимало людей отримує особливе задоволення, фантазуючи про виграш. Коли вони не виграють, їхні надії на виграш наступного разу зростають. Тому вони грають знову і знову. Коли всі гроші витрачені, вони позичають, обманюють, можуть

навіть украсти, щоб отримати ще одну дозу цього нехімічного наркотика.

Ми можемо вважати, що в нашій Церкві немає залежних від азартних ігор, проте свого часу Еллен Уайт писала про цю проблему, яка існувала навіть тоді. Немає причин вважати, що сьогодні (коли азартні ігри існують усюди) члени нашої Церкви вільні від цієї проблеми, особливо від проблеми азартних ігор в Інтернеті, який може доставити казино просто вам додому.

Лікування від цієї залежності вимагає всебічних зусиль, але спочатку необхідно визнати, що у вас серйозна проблема. Найважливіше — постійне спілкування з Богом і надія на Його обітницю. Це найефективніший засіб у боротьбі з будь-якою спокусою.

Що б ви сказали і зробили, якби хтось із ваших знайомих повідомив: «Я підсів на азартні ігри і просто не можу від них відмовитися»? На які біблійні обітницю ви могли б йому вказати? Див. 1 Кор. 10:13; 1 Петра 4:1, 2.

Середа

9 березня

ЛЮБОВ ДО ГРОШЕЙ

«Віддали Ти від мене марноту та слово брехливе, убозтва й багатства мені не давай! Годуй мене хлібом, для мене призначеним, щоб я не переситився та й не відрікся, і не сказав: "Хто Господь?" і щоб я не збіднів і не крав, і не зневажив Ім'я мого Бога» (Прип. 30:8, 9).

Біблія не обмежує кількість грошей, до якої людина може прагнути, але попереджає проти неправильного ставлення до

грошей та власності. Боже Слово застерігає людей від жадібності і зажерливості. Неправильний погляд на гроші може зробити людей одержимими ідеєю збагачення, маніакально зацікненими на ній та залежними від грошей (хоч і чесно зароблених) або схильними до накопичення багатства. Це прагнення може забирати стільки часу і сил, що гроші стають кумиром.

Інформаційні технології прискорили проведення фінансових операцій, посиливши такого роду залежності. Наприклад, приватні інвестори на фондовій біржі можуть миттєво проводити розрахунки через Інтернет. Тому чимало людей прив'язані до комп'ютера протягом довгих годин, намагаючись робити гроші. Однак таку залежність не слід плутати з працею успішного керівника, який мудро й обережно інвестує свої гроші.

Прочитайте Марка 10:17–27. Див. також 1 Тим. 6:10; Луки 12:15. Яке попередження ми повинні почерпнути з цього уривка?

Такі вислови, як «він же, засмутившись» та «відійшов засмучений» (Марка 10:22), свідчать, що любов юнака до багатства була більшою, ніж любов до Вчителя. Накопичення небезпечне, бо перешкоджає головній меті: прагненню до Божого Царства і Його праведності (в. 23).

Корабель «Чанунга» дорогою з Ліверпуля до Америки зіткнувся з маленьким судном із Гамбурга. Судно, на борту якого перебувало понад 200 пасажирів, затонуло через півгодини після зіткнення. Швидко спустили шлюпки, щоб урятувати тих, хто зазнав корабельної аварії. Однак урятувалося тільки 34 особи. Чому так мало? Майже всі пасажирів обв'язали себе поясами із золотом та сріблом. Відмовившись розлучитися з грошима, вони втратили життя (і гроші також).

Хто не любить грошей? Ми повинні запитати себе: «Чи контролюю я свою любов до грошей, чи вона контролює мене?»

ЗОВНІШНІСТЬ І МОДА

Прочитайте 1 Петра 3:3, 4. Як порада Петра відрізняється від понять сучасного суспільства?

Суспільство надає надто великого значення зовнішності людини. Цей перекіс був притаманний людству протягом усієї історії. Однак у наші дні захоплення зовнішністю і красою досягло небувалого розмаху. Масштаби всесвітньої косметичної індустрії перевершили ринок продуктів. Окрім косметики, люди витрачають кошти на фітнес, підтяжку обличчя, пересадку волосся, пластичну хірургію, особливі дієти тощо, аби тільки покращити свій зовнішній вигляд.

Бажання стати гарнішими також може перетворитися на залежність. В одних вона виявляється в залежності від фізичних вправ, в інших – у настільки суворій дієті, що це загрожує їхньому життю. Треті можуть бути залежними від краси волосся або шкіри, застосовуючи складне, дороге і нескінченне лікування.

Як можна пояснити вірші Матв. 6:19–21 у контексті теми, яку ми розглядаємо? Як можна застосувати ці принципи в житті?

Немає нічого поганого в тому, аби бути в гарній формі, добре й охайно виглядати. Однак постійна зосередженість на цих питаннях може настільки захопити вас, що вони стануть для вас ідолом. Ісус говорив про необхідність збирати скарби на Небесах, а не на Землі, де речі можуть відволікти нас від Божого Царства. І справді, щодо всіх речей, які є на Землі, упевненими на всі 100 відсотків можна бути тільки в одному – рано чи пізно час знищить їх.

Наше тіло – це довірений нам скарб, однак, надмірно турбуючись про нього, ми серйозно ризикуємо зробити його ідолом. Не завжди легко зрозуміти, що переступаєш межу, тому всім нам потрібно бути обережними в цьому питанні.

Яким чином можна звернути увагу нашої молоді в церкві на ці питання? На чому слід зробити наголос? Як ми можемо дати їм хибні орієнтири? Обговоріть свої відповіді в класі Суботньої школи.

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Слова і вчинки ясно свідчать про те, що міститься в серці людини. Якщо серце її сповнене життєвою гордістю і марнотою, любов'ю до себе і до нарядів, усі розмови будуть тільки про моду, одяг, зовнішність, але не про Христа і не про Небесне Царство. Якщо в серці оселилися заздрісні бажання, вони виявляться в словах і вчинках. Ті, хто міряє себе мірками інших людей, поведуться, як усі, і не ставлять перед собою більш високих цілей, виправдовуючи себе хибними і вадами інших; вони живляться лущинням і залишаються духовними карликами, доки задовольнятимуть сатану, потураючи своїм неосвяченим бажанням. Деякі турбуються тільки про те, що їсти й пити і в що зодягнутися. Ці думки походять від переповненого серця, неначе земні принади – головна мета їхнього життя і найвище досягнення. Такі люди забувають слова Христа: «Шукайте перш за все Царства Божого і Його праведності, а це все вам додасться» (Матв. 6:33)» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви, т. 1, с. 500).

Питання для обговорення:

1. Обговоріть у класі свою відповідь на останнє запитання уроку за четвер.
2. Чому так важливо не судити тих, хто бореться з будь-якою залежністю? Судити, звичайно, легко, але чому ми повинні бути дуже обережними в цьому питанні?
3. До одних залежностей суспільство ставиться більш по-блажливо, ніж до інших, а це робить їх ще більш обманливими. Чи знаєте ви когось, хто лікується від залежності від грошей чи влади? Як не дозволити суспільним цінностям впливати на наш погляд на речі?
4. Якою б сильною не була залежність у вашому житті чи в житті ваших знайомих, хіба є щось таке, від чого Господь не може нас звільнити? Чому ми не повинні піддаватися залежності, ніби для нас неможливо від неї звільнитися? Як дозволити Христу діяти і перемогти в нашому житті? Див. Луки 9:23.
5. Які програми діють у вашій місцевій церкві, котрі можуть допомогти тим, хто страждає від залежності? Що може зробити ваша церква, аби допомогти тим, хто цього потребує? Яким чином такі програми можуть стати інструментом залучення нових людей до церкви?
6. Прочитайте 1 Петра 4:1, 2. Що необхідно для подолання гріховних залежностей?

ПРИРОДА ЯК ДЖЕРЕЛО ФІЗИЧНОГО І ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я

Біблійні тексти для дослідження: Бут. 1:27–2:25; Бут. 3; Єрем. 10:12, 13; Псал. 19:2–8; Матв. 6:25–34; Псал. 104.

Пам'ятний текст: *«Небо звіщає про Божую славу, а про чин Його рук розповідає небозвід. Оповідує день дневі слово, а ніч ночі показує думку» (Псал. 19:2, 3).*

Бог створив Адама та Єву за Своїм образом і подобою. Хіба може бути краща спадковість? Потім Він оселив їх в Едемському саду. Хіба може бути краще середовище для проживання? Спадковість та умови життя були збалансовані Богом, Котрий бажав створити і зберегти розумове й фізичне здоров'я людей.

Однак гріх усе зруйнував і його прями «нашадки» – заздрість, ненависть і насильство проникли у світ. Природа також постраждала від наслідків гріха, і коли гріх не можна було довше терпіти, всесвітній потоп знищив грішників, назавжди змінивши обличчя нашої планети.

Однак у природі ще збереглося багато чудового і чистого. Природа продовжує забезпечувати нас необхідними ресурсами, задовольняючи наші основні потреби. Природа також дарує радість, щастя і благополуччя, частково компенсуючи заподіяну гріхом шкоду.

Таким чином, незважаючи на її часом жорстокі і смертоносні прояви, природа може бути джерелом психічного й фізичного здоров'я. Вона також здатна наблизити нас до Творця – Джерела всього доброго: «Все добре, що нам дане, і кожний досконалий дар походить згори, сходить від Отця світла» (Якова 1:17).

Неділя

13 березня

ІДЕАЛЬНІ УМОВИ

Сьогодні, коли нас оточує заплямований та уражений гріхом світ, ми можемо тільки уявляти, як жили наші прабабки в Едемі. Без гріха, без страждань, без смерті – ніщо не викликало в них смутку і не завдавало болю, з якими ми всі так добре знайомі. Ми так звикли до нашої реальності, ці речі настільки для нас звичайні, що ми забуваємо: вони чужі в нашому світі, їх не було при створенні. Їх не має бути, і нам обіцяно, що колись вони зникнуть назавжди.

Прочитайте Бут. 1:27–2:25. Якими були умови життя в Едемі? Наскільки вони відрізняються від умов нашого життя?

Створена Богом сім'я жила в саду, який насадив Сам Бог (Бут. 2:8). Хоч Біблія не описує подробиць, ми, бачачи щедроти нинішньої природи, можемо уявити собі велику різноманітність плодових дерев, що росли в тому саду. Органи чуття наших прабабків уловлювали картини, звуки, смаки й аромати, які, звичайно ж, приносили їм задоволення, утіху і прекрасне самопочуття. Це був справжній рай.

Безперечно, створені умови найкращим чином підходили першим людям. Їхні фізичні, емоційні і психологічні потреби були задоволені. Такі емоції, як невпевненість, хвилювання, неспокій, були їм зовсім незнайомі, бо для них не було підстав.

«Творець обрав для наших прабабків оточення, найбільш відповідне для їхнього здоров'я і щастя. Він не поселив їх у палаці, не оточив штучними прикрасами й розкошами, які сьогодні намагаються придбати так багато людей. Він передбачив для них тісне спілкування з природою і святими небесними істотами.

У саду, котрий Бог приготував як оселю для Своїх дітей, граціозні кущі й ніжні квіти тішили око на кожному кроці. Там були найрізноманітніші дерева, багато з них вгиналися під вагою запашних, чудових плодів. На їхніх гілках птахи виспівували свої похвальні пісні. У тіні дерев земні створіння гралися разом, не відчуваючи страху» (Е. Уайт. Служіння зцілення, с. 261).

Спробуйте уявити собі Едемський сад. Подумайте про пейзажі, запахи, смаки, які тішили органи чуття. Що це має відкрити нам про те, наскільки Господь потурбувався про потреби наших прабабків?

Понеділок

14 березня

ГРІХ І ПРИРОДА

Які б чудеса і красу ми не спостерігали в природі, існує й інший бік медалі. Поруч із красою і чудесами ми зустрічаємо голод, землетруси, інфекції. Щось пішло не так.

Прочитайте в Бут. 3 історію про гріхопадіння. Які миттєві зміни відбулися в людях та природі внаслідок гріха?

Гріх негайно проявився в житті людей у фізичних і духовних наслідках. Природа також постраждала від смертоносної дії гріха. Гріх справив руйнівний вплив на всі створіння, принаймні в трьох напрямках:

1. Земля була проклята (Бут. 3:17). Залишивши Едем, Адам і Єва відразу ж зустрілися з проблемами в обробтку землі. На землі почали зростати небажані рослини – терня і будяки.

Шкідники стали заважати здоровому розвитку рослин. Після всесвітнього потопу ситуація тільки погіршилася.

2. Люди зазнали значних змін. Відносини між чоловіком і жінкою погіршилися. У Бут. 3 зазначено, що після гріхопадіння Єва мала відчувати біль при пологах. Ставлення Адама до землі змінилося, робота тепер була значно важчою, ніж раніше. Ми не знаємо, як усвідомлення наближення власної смерті відобразилося на перших людях, але воно мало повністю змінити їхній погляд на життя.

3. Гріх відобразився на поведінці людей і тварин. Ненависть, заздрість, егоїзм, надмірність, страх тощо зіпсували взаємовідносини між людьми, між тваринами, між людьми і тваринами. Тварини почали вбивати одне одного. Як згадується в Бут. 3-6, розбещеність і жорстокість серед людей і тварин зросли до такого міри, що Бог пожалкував, що створив людину на землі (Бут. 6:5-7).

Справжні масштаби всіх цих трансформацій не відкриті нам, але ми можемо припустити, що відбулися величезні зміни. Однак Бог у Своїй нескінченній милості зберіг значну частину вражаючого первинного світу для добра людей.

Подивіться навкруги на чудеса природи. Які сліди первинного творіння вони зберігають? Яку надію дають нам ці сліди, що вказують на обітницю кращого світу?

Вівторок

15 березня

БОЖА СИЛА В ПРИРОДІ

Оточуючий нас світ – це яскраве свідчення не тільки існування Бога, а й сили Його. На жаль, люди, як пише Павло, відвернулися від живого Бога і почали поклонятися творінню замість Творця (див. Римл. 1:19-25).

Прочитайте Єрем. 10:12, 13. Яка картина творчої сили Бога та Його участі в природних явищах зображена в цих текстах? Що ми можемо дізнатися про характер Господа завдяки Його створінням?

Усі ми знаємо, що іноді природа повстає проти нас, несучи жах і смерть через землетруси, виверження вулканів, повені тощо. Чому трапляються такі трагедії, коли і де вони відбуються, – на ці запитання ми поки що не маємо відповіді. Однак ми знаємо, що перші кілька розділів книги Йова відкривають нам реальність великої боротьби між Богом та сатаною і що сатана може використати сили природи для своєї мети. І все ж, незважаючи на ці жахливі катастрофи, у природі можна побачити доброту Бога.

Прочитайте Псал. 19:2-7, а потім своїми словами передайте основну думку текстів.

Ми віримо, що природа – це об'явлення Бога про Самого Себе. Якщо спостерігати за нею і вивчати її з покірним відкритим серцем, це поглибить віру в Бога й довір'я до Нього. Таке дослідження також здатне пролити більше світло на любов Бога до Своїх творінь. Це може бути великим джерелом психологічного і духовного спокою. Коли все руйнується, краса природи та її свідчення про Бога можуть стати джерелом великої втіхи і надії.

Свідкуючи про Божу доброту (особливо виявлену в природі), що ви відповісте, якщо хтось запитає вас про цунамі, землетруси, голод та інші лиха? Чому природа не здатна повністю відкрити нам характер Бога?

Середа

16 березня

СПІЛКУВАННЯ З БОГОМ ЧЕРЕЗ ПРИРОДУ

«Погляньте на польові лілеї, як вони ростуть: не працюють і не прядуть» (Матв. 6:28).

Молодий чоловік, який колись був атеїстом, на вернувся до Бога у віці близько 20 років. Відразу після хрещен-

ня він кілька місяців жив у селі і часто гуляв у лісі, захоплюючись чудесами природи та прославляючи Бога, Творця такої краси. Звичайно, він і раніше зауважував чудові явища в природі, але тільки зараз зміг побачити характер Господа-Творця. За його словами, він «неначе вперше за все своє життя розплющив очі». Тоді цей молодий християнин по-справжньому пізнав Господа.

Прочитайте Матв. 6:25–34. Що, за словами Ісуса, ми можемо пізнати, вивчаючи природу?

Безперечно, вивчаючи створений світ, ми справді можемо почерпнути багато духовних уроків. Але природа здатна й іншим чином сприяти нашому духовному зростанню. У тексті Луки 5:16 сказано, що Ісус «відходив у пустинні місця і молився». Він часто робив це. Іноді ми також повинні усамітнюватися та спілкуватися з Богом у природних умовах. Притаманні природі краса, спокій, мир і безтурботність можуть впливати на наше серце і розум, як ніщо інше. Можливо, ми і не відкриємо для себе нових істин, не здобудемо нового погляду на доктрини, але обов'язково відчуємо невимовну любов і силу Того, Хто створив усе це. Час, проведений з Богом на природі, обов'язково принесе зцілення і спокій тілу й душі.

«Усі, кого навчає Бог, мають потребу в часі молитовного усамітнення, аби спілкуватися з власним серцем, природою і Богом. Вони повинні засвідчити власним життям, що не мають нічого спільного зі світом, його звичаями і вчинками. Їм необхідний особистий досвід у пізнанні Божої волі. Ми маємо кожний особисто чути, як Господь промовляє до нашого серця. Коли змовкають усі інші голоси, коли в тиші й очікуванні ми стоїмо перед Ним, мовчання душі робить Божий голос більш виразним» (Е. Уайт. Служіння зцілення, с. 58).

Коли востаннє ви спілкувалися з Господом на природі? Якщо можливо, спробуйте це зробити. Вас може здивувати позитивний духовний ефект від цього.

ПСАЛОМ 104

Деїзм, популярне в XIX столітті вчення, проголосив, що Бог створив світ, але потім залишив його напризволяще. Іншими словами, згідно з цією позицією, Бог існує, проте не втручається.

Однак цей погляд суперечить ученню Біблії. Бог не «завів» світ, як іграшку, а потім залишив його. Священне Писання повідомляє, що Господь **безпосередньо** бере участь у всьому, що відбувається на Землі. Зрештою, що таке Голгофський хрест, як не особиста пряма участь Бога в нашому житті?

Прочитайте з молитвою Псалом 104. Що він повідомляє нам про участь Бога у створенні й подальшому житті Всесвіту?

Можливо, найбільш значущі слова цього псалму – слова захоплення і радості. Автор тішиться творчою та підтримуючою силою Господа. Можна майже почути, як він виголошує слова хвали й захоплення. Щоденне життя світу природи свідчить йому про існування Бога.

Бог, зображений у псалмі, це не бог дійств. Це Бог, залучений до всього, що відбувається на Землі. Безперечно, якими б не були особисті переживання автора, він знаходить заспокоєння і надію в силі Господа. Звичайно, споглядання птахів у гніздах та левів, які шукають здобич, не вирішує його проблем, але в природі автор бачить те, що говорить про доброту й силу Господа, і це дає йому надію.

Природа також може бути джерелом зцілення тіла, розуму й душі. У багатьох випадках свіже повітря, сонячне світло, вода і здорова дієта можуть творити чудеса як для тіла, так і розуму. Природні ліки залишаються могутніми засобами здоров'я та зцілення.

Деякі лікарі також часто рекомендують людям відриватися від роботи і стресу, відпочивати й відновлювати сили десь на

природі. Дослідження показують, наскільки природа та природні умови можуть бути корисними для тіла і розуму. Бог оселив наших прабатьків у саду, а не на міській площі. Ми за своєю природою ближчі до галявин та лілій, аніж до асфальтованої автостоянки.

Природа – один із найбільших Божих дарів. Ми повинні робити все можливе, щоб використовувати її переваги. Яким чином ви можете скористатися тим, що Бог дав нам у природі?

П'ятниця

18 березня

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Оселя наших прабатьків мала стати зразком для інших, коли їхні діти розселилися б по землі. Ця домівка, прикрашена руками Самого Бога, не була пишним палацом. Людина у своїй гордості захоплюється прекрасними і розкішними спорудами, хизуючись ділами своїх рук; але Бог поселив Адама в саду. Це була його оселя. Блакитне небо було її дахом; земля, укрита ніжними квітами та зеленим килимом трави, служила за підлогу, а рясно вкриті листям гілки прекрасних дерев були для неї покровом. Стіни оселі прикрашали величні витвори рук Всевишнього Митця. Оточення, в якому перебувала свята пара, залишається уроком на всі часи: справжнє щастя — не потурати гордошам і розкоші, а спілкуватися з Богом через Його творіння. Якби люди менше захоплювалися усім штучним, а прагнули б простоти, їхнє життя багатого більше відповідало б тому наміру, який Бог мав при творінні» (Е. Уайт. Патріархи і пророки, с. 49, 50).

«Постійне спостереження за таємницями життя й красою природи, а також доброта, породжена служінням цьому прекрасному Божому твориву, оживлюють розум, очищають і вдосконалюють характер» (Е. Уайт. Християнська родина, с. 143).

Питання для обговорення:

1. Як нам не перетнути межу між любов'ю до природи та поклонінням їй? Чому не завжди просто побачити цю різницю? Якою б чудовою не була природа, ми повинні пам'ятати, що вона не спасе нас. Тільки Бог, Котрий створив природу, може нас спасти. Чому важливо завжди пам'ятати цю основну істину?
2. Яку позицію ми, як адвентисти сьомого дня, повинні займати в питаннях екології? Яка істина в нашому вченні повинна стати основою правильної позиції в цьому важливому питанні? Як ми повинні реагувати на таку заяву: «Ми знаємо, що Господь скоро прийде, увесь цей світ буде знищений, а потім створений заново. Тому чи варто турбуватися про екологію?»
3. Чому всі неймовірні відкриття в природі повинні спонукувати нас більше любити Бога і дякувати за Його силу? Подумайте про все, що ми знаємо сьогодні про природу, чого древні не могли навіть уявити. Наскільки ми маємо більше причин захоплюватися творчою силою Господа?

СПІВПРАЦЯ З ІСУСОМ

Біблійні тексти для дослідження: Марка 1:21-35; Луки 4:31-42; Матв. 6:14, 15; 25:34-46; 26-36-44; Псал. 31:25.

Пам'ятний текст: *«Перебувайте в Мені, а Я – у вас. Як галузка не може приносити плоду сама по собі, якщо не буде на виноградній лозі, так і ви, якщо не будете перебувати в Мені» (Івана 15:4).*

Востанні роки дослідження підтверджують позитивний ефект, який справляють віра, духовність, молитва, прощення, надія та відвідування церкви як на фізичне, так і психологічне здоров'я. Чимало наукових публікацій доводять зв'язок між вірою і хорошим психологічним та емоційним самопочуттям. Який сюрприз!

Психіатр Монтагю Баркер, експерт з питань взаємодії між релігією та психологічним здоров'ям, стверджує, що релігія – могутній захист проти психічних розладів тільки в тому разі, якщо віруючий щиро дотримується біблійної віри. Інакше релігія може стати джерелом почуття вини та причиною емоційних, психологічних і поведінкових порушень.

Цього тижня ми поміркуємо про найкращий приклад для нас – про Ісуса, щоб навчитися бути сильними у вірі. Вивчаючи Його життя і зберігаючи близькі взаємовідносини з Ним, ми можемо зростати духовно, що не може не відобразитися на нашому психологічному здоров'ї.

Молитва і вивчення Біблії, поклоніння, прощення, служіння ближнім, надія і довір'я до Бога – це необхідні засоби духовного зростання та зміцнення психологічного здоров'я. З Ісусом, нашим Прикладом, ми не зіб'ємося зі шляху.

ГОСПОДЬ МОЛИВСЯ

Прочитайте Марка 1:21-35; Луки 4:31-42. Що ці тексти повідомляють нам про молитовне життя Ісуса? Що вони повинні відкрити нам про нашу потребу в молитві?

У суботу в Капернаумі Ісус вирушив до синагоги і проповідував Писання вкрай враженим людям, котрі визнали Його авторитет. Він також зцілив біснுவатого чоловіка. Після цієї зустрічі Ісус та Його учні пішли до дому Петра й Андрія, і там Він зцілив тещу Петра. А коли почало вечоріти, безліч людей («все місто» – Марка 1:33) зібралося навколо Ісуса. Вони привели із собою хворих та біснуватих, щоб Він зцілив їх.

«Ніколи раніше Капернаум не був свідком такого великого дня. Тріумфальні вигуки про визволення і крики радості наповнили повітря. Ісус не припиняв Своєї праці, поки останній страдалець не отримав полегшення. Стояла вже глибока ніч, коли натовп розійшовся і в домі Симона запанувала тиша» (Е. Уайт. Піднесіть Його, с. 86).

Це був виснажливий день для Ісуса. Однак наступного ранку Він устав рано. Він прагнув спілкування зі Своїм Отцем, тому встав до світанку, пішов у самотнє місце і провів час у молитві. Ісус, Божий Син, Котрий перебував зі Своїм Отцем перш створення світу (Івана 17:5), Котрий створив Усесвіт (Івана 1:3), відчував потребу в молитві? Є над чим подумати!

Після важких днів ми схильні нехтувати молитвою і спілкуванням з Богом. Однак саме в моменти психологічного спустошення ми понад усе потребуємо заспокійливого бальзаму молитви й читання Божого Слова. Ісус знав це і постійно прагнув до близькості зі Своїм Отцем. Якщо спілкування з Богом було необхідне Ісусові, наскільки більше воно необхідне нам?

Молитва має величезне значення для нашого благополуччя і психологічного здоров'я. Як би багато питань не виникало

щодо молитви – яким чином вона діє, чому вона діє, – нам потрібно молитися (Луки 18:1; 21:36; Римл. 12:12). Хто з нас, присвячуючи час спілкуванню з Господом через молитву й читання Його Слова, не відчував позитивного впливу цього спілкування на душу і розум? Молитва – одна з умов близьких взаємовідносин з Богом.

Яким є ваше молитовне життя? Скільки часу ви присвячуєте читанню Божого Слова? Яким чином можете зробити цей час більш значущим, аби він перетворював ваше життя? Наскільки б важливо не було проводити час у молитві й читанні Слова, це не єдиний елемент здорового духовного життя. Які ще необхідні чинники?

Понеділок

21 березня

ПОКЛОНІННЯ ТА ЦЕРКОВНА СПІЛЬНОТА

По суботах Ісус регулярно ходив до синагоги (Луки 4:16). Його приклад має вказувати нам на важливість місцевої громади. Концепція «самотнього християнина», незалежного від Тіла Церкви, не є біблійною. Безліч біблійних текстів свідчать, що це не Божий план. У всьому Писанні ми бачимо приклади Божих людей, котрі були об'єднані в спільноту і діяли разом задля добра кожного й Церкви загалом.

Прочитайте 1 Кор. 12:12–31; Ефес. 4:15, 16. Що ці тексти повідомляють нам про нашу роль і місце в церковній громаді?

Серйозні дослідження останніх років показують, що люди, котрі регулярно відвідують церкву та беруть участь у церковних служіннях (порівняно з тими, хто не відвідує),

- мають більше шансів уберегти себе від хімічної залежності;
- сексуально більш відповідальні;
- менше ризикують;
- як правило, дотримуються ділової і робочої етики;
- мають більше коло контактів та підтримки;
- володіють вищою самооцінкою та більшою працездатністю;
- легше переживають стреси (смерть близьких, життєві потрясіння, погіршення здоров'я тощо);
- схильні до позитивних почуттів (любов, прощення, вдоволеність тощо) та стійкі до негативних (почуття вини, ворожість, гнів тощо).

Належність до церкви може бути великим джерелом благословення. Таке оточення є цілющим для душі і тіла. Звичайно, часом у цій спільноті виникають проблеми і деякі парафіяни залишають церкву зі злістю й гіркотою, але значно частіше віруючі, котрі борються з проблемами, можуть знайти в церкві підтримку, допомогу і натхнення. Подумайте про те, якою була б церква, якби кожен її член прийняв близько до серця такі слова Павла: «Носіть тягарі один одного і таким чином виконаєте Закон Христа» (Гал. 6:2).

Яким є ваше ставлення до місцевої церкви? Що переважає у вашому церковному житті: самовіддача чи споживання? Чому іноді ми стаємо споживачами? Яким чином можна знайти баланс у цьому питанні?

Вівторок

22 березня

ПРОЩЕННЯ

«Отче, прости їм, бо вони не знають, що роблять!» (Луки 23:34).

Прочитайте Матв. 6:14, 15. Про що каже Ісус? Як прощення пов'язане з вічним життям?

Ісус навчав Своїх учнів молитися: «І прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим» (в. 12). Чому Він наголосив: якщо ми не простимо, то і Бог не простить нас (в. 14, 15)?

Це дуже важливо. Усі ми грішники, які потребують Божого прощення. Ми повинні навчитися прощати, якщо захочемо бути прощеними.

Прощення важливе, оскільки це основа для відновлення та підтримки добрих стосунків. Господь знає, який важкий тягар гріха, але звільнитися від нього можна тільки через прощення, яке ми отримуємо від Бога та яке даємо іншим.

Досвід прощення корисний не тільки для тих, хто його отримує, а й для тих, хто його дарує. Відчуття благодаті і щедрості, яке переживають ті, хто прощає, наближає їх до Бога і допомагає виховувати характер.

Дослідження, проведене серед недавно розлучених людей, показує різницю між тими, хто простив і хто не простив. Марк Рай з Університету Айови дослідив 199 розлучених з організацій самотніх людей та груп підтримки розлучених при церквах. Дослідження виявило: люди, котрі простили своїх колишніх чоловіків/дружин, психологічно були здоровішими. У порівнянні з тими, хто не бажає прощати, люди, які простили, мають вищий рівень благополуччя і релігійного задоволення та нижчий рівень гніву й депресії.

Це не окремих досвід. Дослідження, які проводяться в останні десятиліття, ясно свідчать: прощення полегшує депресію і неспокій, підвищує самооцінку і загальне емоційне благополуччя. Прощення завжди корисне, а образи небезпечні для тіла й душі.

Чи ці висновки такі вже й несподівані? Хто з нас не відчував зцілення і заспокоєння внаслідок прощення тих, хто нас образив?

Як ви можете застосувати пораду Павла: «Вибачаючи і прощаючи одне одному, коли хто проти кого має якусь скаргу. Як Христос простив вам, так само й ви робіть» (Колос. 3:13)? Які рішення ви маєте прийняти, аби простити кривдника?

Середа

23 березня

СЛУЖІННЯ

Історично служіння адвентистів сьомого дня у світі мало два основних напрямки: учення/проповідування та зцілення/допомога. Такими ж були дві основні цілі служіння Ісуса (див. Матв. 9:35; Дії 10:38). Більше того, багатьом людям по всьому світу адвентисти сьомого дня відомі своєю медичною і гуманітарною діяльністю.

Однак, усвідомлюючи всесвітні масштаби цього служіння, бачачи його чітку організацію, чимало членів Церкви вважають, що зовсім необов'язково брати безпосередню участь у цій справі. Одні надають фінансову підтримку, інші перекладають обов'язок служити на професіоналів, а треті, на жаль, ставляться до служіння байдуже. Тому багато віруючих не залучені безпосередньо до того, щоб «ходити, роблячи добро», і через це втрачають величезне благословення.

Чому? Тому що, служачи потребам інших, отримуєш величезне особисте благословення. Допмагаючи нужденним, доглядаючи за хворими чи уважно вислуховуючи проблеми людей, ми здобуємо велике благословення. Ми маємо дещо, ще не зовсім зруйноване шістьма тисячами років гріха, що змушує почувати себе добре, навіть чудово, коли ми служимо іншим.

Прочитайте Матв. 25:34–46. Про що каже тут Ісус? Як ці слова можна зіставити з текстами Ефес. 2:8, 9?

Діла не можуть бути основою спасіння. Якби було так, ніхто би не спасся. Божа благодать, явлена в жертві Ісуса задля нас, – єдиний засіб спасіння. Водночас особисте прийняття Божої благодаті веде до добрих діл, і ці діла відкривають наші взаємовідносини з Богом. Наші добрі діла повинні бути прямим наслідком знання, що ми **вже** спасенні в Ісусі внаслідок Його діл задля нас. Діла – природний наслідок спасіння, а не засіб для його досягнення. Дуже важливо завжди пам'ятати про цю різницю.

У той же час люди, котрі через вдячність Богові за спасіння в Ісусі віддають себе іншим, отримують величезне емоційне й духовне благословення. Чимало тих, хто страждає від емоційних проблем, почуватимуться значно краще, якщо спрямують свої думки не на себе, а на інших.

Ви часто відчуваєте себе нещасним, чимось незадоволеним? Напевно, ви надто зайняті собою. Допоможіть іншим і побачите, що відбудеться.

Четвер

24 березня

НАДІЯ І ДОВІРА – У БОЗІ

«Будьте сильні, і хай буде міцне ваше серце, усі, хто надію покладає на Господа!» (Псал. 31:25). Які в нас є підстави надіятися на Господа?

Дослідження показують, що надія – важливий чинник психологічного здоров'я. Надія в заручників дуже важлива для їхнього виживання. Надія – великий мотив і джерело психічної та психологічної стійкості. Більшість методик лікування депре-

сії ефективні для пацієнтів, упевнених, що їхній настрій може сильно покращитися і їм можна допомогти. І справді, депресію та неспокій часто відчувають люди, які песимістично, катастрофічно чи безнадійно дивляться на світ. Надія може змінити наш внутрішній настрій. Проте часто потрібне щось більше, ніж просто надія на те, що всупереч випробуванням усе закінчиться добре. Надія в Господі переступає через тимчасове і зосереджується на вічному. Вона вказує нам на реальність, істину й обітницю, які навколишній світ не може нам запропонувати. Ця надія зосереджена в Бозі Творці, Котрий може дарувати нам те, чого не може дати ніхто і ніщо в цьому світі.

Прочитайте Матв. 26:36–44. Як на підставі цього прикладу з життя Ісуса ми можемо навчитися довіряти Богові навіть у найважчі часи?

Уривок розповідає про найтемніший період у житті Ісуса. Ретельно підібрані слова описують Його почуття: смертельний смуток, туга. Із розбитим серцем, залишений друзями, Він упав на землю і просив Свого Отця, щоб чаша страждання обминула Його. Коли цього не відбулося, Він благав знову і знову. Зверніть увагу: щоразу, висловлюючи благання, Він просив, щоб виконалася Божа воля. Незалежно від того, що має відбутися, Він довірив Себе Отцю. Це був Його вибір. Це має стати і нашим вибором.

Добре довіряти Господу в хороші часи. Але як ми можемо навчитися довіряти Йому в тяжкі моменти? Як можемо навчитися довіряти, коли не отримуємо бажаної відповіді на молитви?

ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:

«Усі, котрі навчаються в Бога, повинні власним життям засвідчити, що не мають нічого спільного зі світом, — його звичаями й діями. Кожен повинен набути особистого досвіду в пізнанні Божої волі. Кожен зокрема має почути, як Ісус промовляє до серця. Коли стихають усі голоси і ми в тиші стоїмо перед Ним, — тоді можна найвиразніше почути голос Бога. Він радить: *«Вгамуйтеся та пізнайте, що Я Бог»*. Лише так можна знайти справжній спокій. Саме це є найбільш ефективним приготуванням для тих, хто працює для Бога. Оновлена таким чином душа буде оточена атмосферою світла і миру навіть серед напруження повсякденних справ і метушливого натовпу. Ваше життя розквітне; у ньому відкриється Божественна сила, яка змінює людські серця» (Е. Уайт. Христос — надія світу, с. 363).

«Кожен промінь світла, яким вони освічують ближніх, відобразиться в їхніх серцях. Кожне добре, співчутливе слово для засмучених, кожна спроба полегшити тягар пригнічених і кожний дар для вдоволення потреб ближніх, якщо він принесений з метою прославити Бога, повернеться до подателя з великими благословеннями. Люди, котрі діють таким чином, підкоряються небесному закону і мають схвалення від Бога. Задоволення, яке отримуємо від добрих діл, веселить серце і, передаючись через нервові закінчення по всьому тілу, оживляє кровообіг, покращує фізичне й розумове самопочуття» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви, т. 4, с. 56).

Питання для обговорення:

1. Як молитва і вивчення Біблії відобразилися на ваших взаємовідносинах з Богом? Яким був би ваш духовний стан, якби ви припинили ці заняття? Напишіть свідчення про те, що означають для вас ці заняття і чому вони такі важливі для ваших стосунків з Господом.
2. Яким є ваш досвід спілкування з місцевою церквою? Як ви можете покращити цей досвід? Як можете пра-

цювати разом із церквою, щоб зробити її місцем, де всім людям буде комфортно, кожному будуть раді і де всі зможуть дізнатися про спасіння та вістку, яку ми несемо світові? В яких сферах ваша церква сильна, а які необхідно покращувати?

3. Яким був ваш досвід отримання прощення? Яким чином цей досвід може допомогти тим, хто бажає навчитися прощати?
4. Уявіть собі, що хтось підходить до вас і каже: «Так, я вірю в Бога, в Ісуса, у спасіння, але я просто не знаю, як жити вірою. Я не знаю, як довіряти Богові». Яку практичну пораду ви можете дати цій людині?

I квартал 2011 р.

**«ІСУС ЗАПЛАКАВ»:
почуття й емоції в Біблії
та в житті людини**

Джуліан Мелгоса

Директор видавництва **Василь Джулай**

Головний редактор **Лариса Качмар**

Переклад **Надії Качмар**

Коректори: **Юлія Вальчук, Інна Джердж**

Комп'ютерна верстка **Віри Кузьменко**

Дизайнер обкладинки **Тетяна Романко**

Відповідальна за друк **Тамара Грицюк**

Папір газетний. Офсетний друк. Підписано до друку 9.11.2010 р. Гарнітура Ньютон.

Наклад 9830 примірників.

Видавництво «Джерело життя» 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А,

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

www.adventist.org.ua