

11 августа, воскресенье

Настрой свой разум (3)

«Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир» (Рим.8:6)

Как только ты поддашься ‘вонючим мыслям’, твоё настроение падает, ты теряешь энергию, Бог кажется далеким, молитва кажется бессмысленной, грех выглядит соблазнительным, и твой взгляд на жизнь становится унылым. Когда это происходит, ты настолько сосредотачиваешься на том, что чувствуешь, что не понимаешь, что именно мышление заставляет тебя чувствовать это. Такое случается с лучшими из нас. Посмотри на пророка Илию. Кульминацией его карьеры было то, что он призвал огонь с небес и победил пророков Ваала. Это была победа, соизмеримая с Кубком мира! Тогда пришло слово от царицы Иезавели: «Ты убил моих Пророков. Тогда, знаешь что? Теперь я убью тебя» (Парафраза 3 Цар. 19:2). В результате Илия с головой погрузился в страх. Он чувствовал себя ничтожным: *«я не лучше отцов моих» (стих 4)*. Отчаявшимся: *«пошел, чтобы спасти жизнь свою» (стих 3)*. Одиноким: *«остался я один» (стих 10)*. Не способным справиться: *«довольно уже» (стих 4)*. Желая умереть: *«возьми душу мою» (стих 4)*. Но как же Бог ответил Илию? Четырьмя простыми способами:

1) Он помог ему начать правильно питаться и правильно отдыхать.

2) Он говорил с ним как *«веяние тихого ветра» (стих 12)*, успокаивая его и придавая ему мужества.

3) Он заверил Илию, что тот не одинок: *«Я оставил между Израильтянами семь тысяч [мужей]; всех сих колени не преклонялись пред Ваалом» (стих 18)*.

4) Он дал ему еще одно задание для исполнения.

Всегда будет ‘Иезавель’, угрожающая разрушить твои лучшие усилия и уничтожить тебя. Главное – научиться контролировать своё мышление!

<https://www.ucb.co.uk/read>

Библия за год: Лука 3, Иов 36-38

<http://hobo44.wordpress.com/>

32 неделя 2019

«...каковы мысли в душе его, таков и он...» (Прит. 23:7)

СЛОВО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

УЧИТЬСЯ

Учись у солнца жизнь дарить и свет
И каждому с любовью помогать,
Но на любовь не ждать любви в ответ, –
Кто может солнцу что-нибудь отдать?

Учись у солнца путь всем освещать,
А повстречавши горе, не стареть,
Учись у солнца радостью сиять,
На небе жить, а землю... щедро греть.

Учись не обижаться, не грустить,
А радовать, как радует оно.
Учись у солнца, чтобы с Богом жить,
Стремись к добру, отвергнув жизни зло.

Кто б ни был ты, мой брат и друг, –
Да светит свет Христов от нас вокруг,
Чтоб люди, видя добрые дела,
Прославили Спасителя Христа.

Из сборника «Верность» <http://www.blagovestnik.org/books/00017-A4.pdf>

Установи границы (1)

«Все, что тебе нужно сказать, это просто "да", или "нет"...»
(Матф.5:37 Перевод с английского)

Когда «хорошего» становится «слишком много»? Могу ли я помочь тебе так, чтобы не причинить себе боль? Можем ли мы прожить наши жизни вместе так, чтобы не поставить крест на своей? Когда ты действительно нуждаешься в моей помощи? Когда мне нужно отойти и позволить тебе с Божьей помощью самому справиться с этим?

Постоянной и нелегкой проблемой во взаимоотношениях является нахождение баланса между «достаточно» и «слишком много». Особенно когда ты имеешь тенденцию быть «всем, во все времена, для всех людей», а они: «я беспомощен, ты должен, позаботься обо мне», когда у тебя нет слова «нет», а у них нет «да». Необходимость быть необходимым для нуждающихся людей, которые всегда хотят, чтобы кто-нибудь позаботился о них, сажает нуждающегося на водительское место, а тебя с края. Они никогда не будут счастливы, что бы ты ни делал. Так что, когда ты делаешь всё больше для того, чтобы заставить их чувствовать себя более счастливыми, а себя менее виноватым, то заканчиваешь тем, что оказываешься в противоречивой ситуации. Они обижаются, что ты делаешь недостаточно, а ты обижаешься на них, что они не ценят того, что ты делаешь. И никто из вас не знает, как разорвать этот круг. Поэтому отношения становятся тем, что можно назвать клубком противоречий, где обе стороны обижены и не ценят друг друга, чувствуя, что застряли в господствующей над жизнью ловушке, чувствуя страх быть отвергнутыми. Браки, семьи, дружба, рабочие места, церкви и социальные группы попадают в круговорот «спасения жертв», где нуждающиеся люди и помогающие им захватываются взаимным танцем, в котором всем не нравится то, что делают, но не прекращают делать это! Узнаешь себя? Если так, то ты движешься к более здоровым и менее вредным отношениям.

<https://www.ucb.co.uk/read>

Библия за год: Марк 13, Иов 14-18

Настрой свой разум (2)

«...постоянно изменяться, обновляя ваш разум...» (Рим.12:2 Перевод Слово Жизни)

Если скунс* забирается в подвал под вашим домом, то бесполезно открывать окна и применять дезодоранты! Есть люди, которые специализируются на работе со скунсами. Они называются ‘укротители скунсов’, и пригласить их к себе домой стоит больших денег. Но оно стоит того, чтобы избавиться от проблемы.

Как всё это соотносится с твоим мышлением? Просто говоря, так: твои чувства – запахи, а твои мысли – скунс! Чтобы изменить свои чувства, ты должен пойти к первопричине и разобраться с тем, что их породило – к тому, как ты думаешь. Мысли порождают чувства, а не наоборот. Обеспокоенные люди склонны думать тревожными мыслями, и, в конце концов, эти мысли становятся настолько автоматическими, что, как старый запах скунса, ты перестаешь замечать и учишься жить с ними. Ты привыкаешь к ‘вонючим мыслям’! Твои мысли становятся такими же привычными, как чистка зубов. Ты так привыкаешь думать горькими, тревожными, эгоистичными мыслями, что перестаешь обращать внимание. Если хочешь изменить качество своей жизни, ты должен изменить то, как думаешь. Псалмопевец молился: «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои» (Пс.138:24). Бог поможет тебе осознать, что происходит у тебя в уме от одного момента к следующему. Он направит тебя к месту, где живет скунс, и поможет разобраться с ним. Он не только покажет, как избавиться от неправильных мыслей, но и как заменить их правильными, сосредоточив твоё внимание на том, «...чего желает Дух» (Рим.8:5 Перевод Слово Жизни).

<https://www.ucb.co.uk/read>

* Под хвостом у скунса находятся особые пахучие железы, выделяющие маслянистую жидкость с отвратительным, стойким запахом, похожим на запах тухлых яиц; в случае опасности скунс выбрызгивает её в сторону врага.

Библия за год: Лука 2, Иов 33-35

Настрой свой разум (1)

«Живущие по природе думают о том, чего хочет их человеческая природа, а живущие по Духу – о том, чего желает Дух» (Рим.8:5 Перевод Слово Жизни)

Чтобы стать тем, кем Бог хочет тебя видеть, ты должен настроить свой разум на правильные вещи. Ты говоришь: «Если бы только мои обстоятельства были другими». Не твои обстоятельства определяют качество твоей жизни, а то, как ты о них думаешь.

Поэт Фредерик Лэнгбридж писал: «Два человека смотрели сквозь тюремную решетку: один видел грязь, другой – звезды».

Оба мужчины находились в одинаковых обстоятельствах, но они видели совершенно разное. Один искал красоту и находил ее; другой сосредоточился на уродстве и нашел его. Это действует так: твои жизненные обстоятельства вызывают определенные эмоции. Поэтому, как ты можешь изменить свою эмоциональную реакцию, когда чувствуешь себя бессильным перед людьми и обстоятельствами? Тем, как ты думаешь об этом! Истинное изменение всегда начинается в разуме.

Библия говорит: «...каковы мысли в душе его, таков и он...» (Прит. 23:7). То, как ты думаешь, неизбежно отражается в том, как ты живешь.

Поэтому, чтобы стать настолько лучше, насколько ты можешь быть; тем человеком, которым Бог хочет видеть тебя, думай великими мыслями! Люди, которые живут большой жизнью, это люди, которые обычно думают великими мыслями. Ты скажешь: «Но я не могу не думать так, как думаю». Тогда «*позволь Богу преобразовать тебя в нового человека через изменение твоих мыслей*» (Рим. 12:2 Перевод с англ. NLT).

Слово Божье поможет тебе думать с верой, а не со страхом; с уверенностью, а не с тревогой; с радостью, а не с негативом. Как только ты установишь свой разум на то, что желает Дух, твоя жизнь начнет меняться к лучшему.

<https://www.ucb.co.uk/read>

Библия за год: Лука 1, Иов 30-32

Установи границы (2)

«дабы не было разделения в теле, а все члены одинаково заботились друг о друге» (1Кор.12:25)

Когда ты купаешь участок, то должен тщательно проделать межевание, чтобы знать, что своё, а что нет. При хороших границах соседи становятся хорошими соседями. Библия говорит: «*не ходи к другу слишком часто, не то пресытится тобой до отвращения*» (Прит.25:17 Современный перевод). Итак, как "часто" получается "слишком часто"? Давай посмотрим на три вида границ, которые мы устанавливаем между собой и другими.

Жесткие границы. Они устанавливаются, чтобы не допустить других на длину вытянутой руки и защитить свой личный, поглощенный самим собой мир. Твое отношение без слов говорит: «Не вмешивайся, нарушители будут преследоваться в судебном порядке!» Почему мы устанавливаем такие границы? Страх! Мы боимся, что нас узнают, будут контролировать, обидят, или ощущаем себя не подходящими или второстепенными. И наша непреклонность преобладает над близкими отношениями. Наше нежелание стать уязвимыми или скомпрометированными ставит нас в оборонительную позицию, в изоляцию и одиночество. Близость и тесная связь – это то, чего мы жаждем, хотя боимся и избегаем. Мы думаем: «Ты не сможешь принести мне страдание, если я буду сохранять безопасную дистанцию». Но это не действует. Бог сотворил нас, чтобы мы вместе побеждали, а не жили в изоляции. Нам нужно, чтобы «...все члены одинаково заботились друг о друге. Посему, страдает ли один член, страдают с ним все члены; славится ли один член, с ним радуются все члены» (1Кор.12:25,26). Жесткие границы крадут твои отношения, которые могут обогатить жизнь. «Тогда какой ответ?» – спросишь ты. Наладь отношения! Ты был сотворен, чтобы давать другим, и получать то, что они дают тебе взамен. Давая, ты будешь удовлетворен, а получая, ты становишься совершеннее. Всё, что меньше, – всего лишь существование.

<https://www.ucb.co.uk/read>

Библия за год: Марк 14, Иов 19-21

Установи границы (3)

«Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Прит.25:28)

Свободные границы. Уравновешенные люди находят правильный баланс между безопасностью их личного мира и тем, чтобы позволить другим проникать, манипулировать и доминировать над ними. Они знают, как сказать ДА тому, что полезно, и НЕТ тому, что не полезно. Свободные границы людей, с другой стороны, позволяют другим входить в их жизни по своей воле, выкачивая у них время и энергию, диктуя свое мнение и лишая их других важных взаимоотношений. Не имея способности сказать НЕТ, они позволяют другим заставить чувствовать себя виноватыми, обязанными, не заботливыми или даже «не христианами», если они откажут в том, что от них требуют. Они причиняют беспокойство себе, своим семьям и своей дружбе, чтобы помочь в бесконечных требованиях потребителей, которые кажутся беспомощными, неспособными, несостоятельными; полагая, что они сами добры и полезны. Поборы с «помощника» непомерны, часто приводят к эмоциональной, психической, социальной и духовной перегрузке, в то время как тот, кому он помогает, чувствует себя все более и более зависимым, безответственным и заявляющим свое право, но совершенно не ценящим, а иногда даже обижающимся на усилия помощника. Люди со свободными границами не сознают, что их знак «открыто» всегда горит, притягивая лавину потребностей других людей, за которых они чувствуют себя лично ответственными. Они несут груз того, что неправильно в этом мире, чувствуя выдохшимися, беспокоящимися, не отвечающими требованиям и виновными, берут этот груз лично на себя и не могут выполнить, что требуется. И они выдыхаются. *«Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим».* Пойми следующее: Ты не можешь взять на себя заботу о своей собственной жизни, пока переполнен заботами о жизнях других людей.

Установи границы, и живи той жизнью, которую дает тебе Бог!

<https://www.ucb.co.uk/read>

Установи границы (4)

«...научился всему и во всем...» (Фил.4:12)

Гибкие границы. Жесткие границы заставляют тебя отгородиться от других людей и жить неподготовленным и плохо оснащенным для тактики взаимных уступок, которая требуется при здоровых отношениях. Свободные границы оставляют тебя беззащитным перед лицом «пользователей», которые заявляют о своем праве манипулировать тобой, и тех, кто ожидает, что ты будешь заботиться о них за свой счет.

Но люди, у которых гибкие границы, способны жить своей личной жизнью, хотя у них сбалансированный и здоровый интерес к другим. Они могут быть великодушными в том, что уделяют своё время, сострадание и ресурсы, но без того, что становится слишком ответственными, и не позволяют другим людям, даже из желания угодить им, извратить данную им Богом обязанность быть теми уникальными людьми, какими Он их сотворил. Они говорят: «Я могу быть во взаимоотношениях с тобой, но не оставлю того, что у меня есть». Они не позволяют нарушать их границы, и они знают, как удержаться от нарушения ваших. В отличие от упертых людей они могут уступить и примениться к требуемым обстоятельствам, без того, чтобы стать подавленными, обороняющимися, обиженными, обвиняющими или реагирующими. В трудных ситуациях они приспосабливаются к обстоятельствам, оставаясь сосредоточенными на источнике внутренней силы, которую дает Бог. Павел был таким человеком: *«...научился всему и во всем, ...быть и в обилии и в недостатке. Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Фил.4:12,13).* Люди и обстоятельства не руководят ими, они гибки и позволяют Богу взять управление. Они полезны, но они не чувствуют вины за то, что они не могут уладить дела каждого. Их границы дают им возможность прилаживаться к обстоятельствам. Они применяют принцип: *«Носите бремена друг друга...» (Галат. 6.2)*, но не берут на себя чрезмерную ответственность за других.

<https://www.ucb.co.uk/read>