

Джулиан Мельгоса,
Лаура Фиданса

Радостное
СЕРДЦЕ-
лучшее лекарство

Ежедневные вечерние чтения
для взрослых

Заокский
2021



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278
ББК 86.376
М48

Цитаты из Библии приводятся в переводе Института перевода Библии в Заокском, за исключением тех случаев, когда указан Синодальный перевод — Син. пер.

М48 **Мельгоса Джулиан, Фиданса Лаура**
Радостное сердце — лучшее лекарство / Джулиан Мельгоса,
Лаура Фиданса; [пер. с исп. Натальи Худовой]. — Заокский : Источник
жизни, 2021. — 384 с.

ISBN 978-5-00126-175-9

УДК 274/278
ББК 86.376

Ответственный редактор *Павел Давыдов*
Переводчик *Наталья Худова*
Корректор *Валерия Мелешикина*
Дизайнер обложки *Степан Сибир*
Технический редактор *Андрей Сущенко*

Подписано в печать 06.10.2021.
Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Октава 9pt. Печать офсетная. Усл.
печ. л. 24,0. Уч.-изд. л. 20,1. Тираж 2100. Изд. № П-0856. Заказ № 5928.

Издательство «Источник жизни»
301000 Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9
Тел. (48734) 2-01-01, 2-01-02
Факс (48734) 2-01-00
E-mail: solph@lifeforce.ru
Книга — почтой: books@lifeforce.ru
Интернет-магазин: www.7knig.org
Тел. горячей линии: 8-800-100-54-12 (звонок бесплатный для жителей РФ)
E-mail: inmarket@lifeforce.ru

Типография издательства «Источник жизни»

Julian Melgosa, Laura Fidanza. Buena medicina es el corazón alegre

Copyright © 2020 by Editorial Safeliz
© Редакционно-издательское оформление.
Издательство «Источник жизни», 2021

ISBN 978-5-00126-175-9

Вступление

Человек был создан для того, чтобы радоваться, быть счастливым, общаться со своим Создателем и с другими людьми, не страшась физических и психических болезней, не сомневаясь в будущем и не тяготясь прошлым, в спокойствии, благодарности и любви. Но это совершенство было утрачено с появлением в нашем мире зла. С тех пор люди страдают от последствий собственных и чужих грехов, и одна из областей, где человечество особенно уязвимо, — это психическое здоровье.

Данные Всемирной организации здравоохранения показывают рост психических заболеваний на мировом уровне в последнее время, и в большинстве случаев они возникают не по причине плохой наследственности, а из-за образа жизни, окружения и под влиянием внешних факторов. Мы страдаем из-за проблем во взаимоотношениях, из-за чувства вины, неспособности справляться с трудностями, химических и поведенческих зависимостей, страха, отчаяния, печали. Священное Писание — источник, в котором мы можем обрести необходимые ресурсы для борьбы с болезнями души. По этой причине мы представляем эти духовные размышления на каждый день; они, как мы верим, помогут многим смягчить страдание, с которым сталкивается каждый на своем пути.

Авторы книги — опытные христианские психологи. Они постарались собрать библейские обетования, которые помогут читателям справиться с недостатком самоуважения, проблемными отношениями, депрессией, тревогой и другими проблемами. Через Священное Писание Бог влияет на нас, и наша жизнь меняется.

Мы уверены, что чтение этих размышлений приведет читателей к более тесному общению с Иисусом, и они почувствуют себя лучше, развивая самоуважение (январь), улучшая взаимоотношения с ближними (февраль и март), руководствуясь вечными принципами благополучия (апрель), развивая устойчивость к трудностям (май), служа ближним (июнь), улучшая здоровье (июль), освобождаясь от зависимостей (август), страха и тревоги (сентябрь), прощая и принимая прощение (октябрь), избегая первых признаков депрессии (ноябрь) и принимая спасение по благодати Господа Иисуса Христа (декабрь).

Читайте библейские тексты и сопровождающие их размышления с уверенностью в том, что Слово Божье даже в самые трудные времена обладает силой изменять мышление и возвращать радость, которую Творец дал человеку в самом начале. «И *жизнь так должны мы с ожиданием торжества* блаженной надежды, когда явлена будет слава великого Бога и Спасителя нашего, Иисуса Христа» (Тит. 2:13). Тогда наше счастье будет совершенным.

Издатели

ЯНВАРЬ

Самоуважение



Самое важное творение

Тогда сказал Бог: «Создадим человека по образу Нашему, по подобию Нашему, чтобы властвовал он над рыбами, в воде живущими, и птицами, под небом парящими, и над скотом, и над всею землею, над всяким живым существом, по земле ползающим» (Быт. 1:26).

Первый раз я (Д. М.*) покинул родительский дом, чтобы получить высшее образование в США. В университетской общине я познакомился с супружеской парой, которая бывала в Испании, и между нами завязались дружеские отношения. Вскоре они уехали на довольно продолжительное время за границу и предложили мне пожить в их доме, присматривая за ним. Они оставили мне список несложных заданий, которые надо было регулярно выполнять. Они также разрешили мне пользоваться их автомобилем класса люкс. Они доверили мне дорогое имущество, много ценных вещей. Я почувствовал тяжесть ответственности. «Как можно настолько доверять малознакомому человеку?» — спрашивал я себя. Это было для меня как инъекция самоуважения, и я заботился о вверенном мне имуществе больше, чем если бы оно было моим собственным.

В первой главе Библии говорится, что в конце каждого дня Творения Бог видел, что сотворенное было весьма хорошо. Хороши были основания Земли, океаны и суша, трава, деревья, Солнце, Луна и звезды, животные и птицы. Также там говорится, что Бог сотворил человека по Своему образу и подобию.

В этом рассказе мы находим по меньшей мере два источника самоуважения. Во-первых, Бог сотворил человека по Своему образу, похожим на Себя. Он наделил его благородными качествами, сложно и гармонично устроенным разумом. Во-вторых, Бог дал человеку власть (право управления, авторитет) над прочим творением.

Этот месяц мы посвятим теме самоуважения. Верно, что грех искажил образ Божий в нас, но сходство с нашим Творцом — это привилегия, которая может служить основанием для здоровой самооценки и желания лучше служить Ему. Право распоряжаться природными ресурсами — тоже привилегия.

Если в какой-то момент тебя постигает искушение думать, что ты мало на что способен, подумай о своем Божественном происхождении и доверии, которое оказывает тебе Бог.

Ты драгоценен в очах Господа еще и потому, что Иисус искупил тебя, чтобы восстановить в тебе образ Божий.

* Рассказы Джулиана Мельгосы отмечены инициалами «Д. М.», Лауры Фиданса — «Л. Ф.».

Настоящее самоуважение

Люби ближнего своего, как самого себя
(Мф. 22:39).



Повеление любить ближнего, как самого себя, предполагает, что любовь к ближним должна быть глубокой и щедрой, потому что каждый человек в известной степени любит себя. Это сравнение похоже на то, что делает Павел, говоря, что «*именно так мужья должны любить своих жен, любить, как тела свои. Любящий свою жену себя самого любит*» (Эф. 5:28), потому что для нас естественно заботиться о своем теле и защищать его от дискомфорта и боли.

Однако из этого правила есть исключения. Некоторые люди с эмоциональными расстройствами плохо относятся к себе. Нам встречались молодые люди с прекрасной внешностью, незаурядными способностями, с лидерскими задатками, отличники и талантливые музыканты, и каждый из них был убежден, что он некрасив, бездарен и неспособен к счастливым отношениям с другими людьми. Такое восприятие себя — результат низкой самооценки. Более того, некоторые ненавидят себя настолько, что хотят покончить с собой. Поэтому таким людям сложно откликнуться на призыв Иисуса любить ближних, как самих себя.

Но что значит любить себя? Для некоторых это означает заботиться о своей внешности и продлевать себе молодость, насколько возможно. Ботокс* и лифтинг** используются уже многие годы, и сегодня мы видим, что такая любовь приводит к нежелательным последствиям. Голливудских режиссеров беспокоят «переделанные» лица известных актеров, которые не выражают живых эмоций, поэтому их нельзя снимать крупным планом. Более того, исследования показывают, что нарушается не только выражение эмоций, но и сам эмоциональный опыт. На снимках компьютерной томографии видно, что центры спонтанных эмоций не только стимулируются волей и мыслями человека, но и мимикой лица. Когда последнего недостаточно, эмоциональные состояния проживаются только частично. Такие перекосы по отношению к себе не самое лучшее решение для поднятия самоуважения.

Любовь к себе, о которой говорит Библия, должна выражаться в осознании собственной ценности, в признании даров, полученных от Творца, в том, что ты их принимаешь и используешь на благо других, для славы Божьей.

Давайте сегодня задумаемся о своих сильных сторонах — у них Божественное происхождение. Поблагодарим Бога за способности и таланты, которыми Он наделил нас, и попросим о возможностях использовать их в соответствии с Его волей.

* Ботокс — инъекция лекарственного препарата для разглаживания морщин.

** Лифтинг — косметическая процедура подтяжки кожи.



Достойные восхищения

Всё, что есть во мне, — это Ты создал, соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя за то, что я так удивительно, так превосходно создан (Пс. 138:13, 14).

Совершенство человеческого организма поражает. Внимательное рассмотрение любой его системы открывает дверь в удивительный микрокосмос, таинственный и непостижимый. Вот простой вопрос и ответ:

- Как фамилия твоего начальника?
- Алексеев.

Нервные окончания в ушах воспринимают вибрацию звука и преобразуют ее в электрическую энергию. С помощью нейромедиаторов эти сигналы идут от нейрона к нейрону по сложной сети синапсов. Сообщение происходит одновременно в обеих областях мозга и доходит до путей слуховых зон. Таким образом человек слышит звук слов и быстро переходит к их пониманию. Для этого специализированные нейроны передают сигналы в кору головного мозга, а конкретно в область Вернике, которая «понимает» сказанное. Далее мозг должен вызвать из памяти фамилию начальника.

Новые нервные клетки с помощью химических и электрических процессов включаются в работу, чтобы найти нужную фамилию. В мозге нет специальной области, где хранятся данные, они рассредоточены в разных зонах. Когда фамилия найдена, она должна быть передана с помощью фонетического кода. Фонетические инструкции относятся к центру Брока, находящемуся в левой лобной доле. Оттуда информация передается в моторную кору, потому что только эта область головного мозга может передавать приказы мускулам и голосовым органам (голосовым связкам, гортани, языку и т. д.). Так появляется ответ: «Алексеев».

Любое поведение или органическая функция невероятно сложны. За всем этим стоит бесконечный разум Создателя. Сегодняшний текст описывает индивидуализированный процесс, совершаемый с любовью: «Всё, что есть во мне, — это Ты создал». Дорогой читатель, Бог знает каждую клеточку твоего тела, потому что Он создал их все и сформировал тебя. В результате появился ты: уникальный, неповторимый, созданный для славы Неба и для служения ближним.

Поблаграфи Бога за многообразие Его даров. Хотя у тебя, как и у каждого человека, есть слабости, но достоинства, которыми Он тебя наделил, превосходят их. Более того, у Бога есть все, чтобы восполнить твои недостатки: «Он, по богатству славы Своей во Христе Иисусе, даст вам всё, в чем вы сами нуждаетесь» (Флп. 4:19).

Предопределенные к спасению



Я знал тебя еще до того, как сотворил во чреве матери. Еще до твоего рождения Я освятил тебя и предназначил быть пророком для народов! (Иер. 1:5).

Рассказывают, что однажды молодые семинаристы с жаром обсуждали тему предопределения. Спор был настолько непримиримым, что в какой-то момент они разделились на две группы и разошлись в противоположные углы аудитории. Посередине остался юноша, который не был уверен, какую позицию занять. В конце концов он пошел к группе, которая защищала идею предопределения. Но когда он приблизился, его спросили:

— Кто тебя послал к нам?

— Никто, — пожал он плечами, — я пришел по собственной воле.

— По собственной воле? — переспросил один из сторонников предопределения. — Тогда тебе не к нам, а к той группе.

Юноша пошел к группе, которая оспаривала идею предопределения. Там его тоже спросили:

— Почему ты решил присоединиться к нам?

— Ну, на самом деле меня послали к вам из другой группы, — признался юноша.

— Послали из другой группы? Нет, ты не можешь присоединиться к нам, потому что пришел не по своей воле!

Спасение состоит из двух шагов: Бог нас выбирает, в определенном смысле «предопределяет» нас к спасению, а потом мы решаем принять предложение, которое делает нам Бог. Оба шага необходимы. Первый шаг нам гарантирован. Второй зависит от самого человека.

Сегодняшний стих можно прочесть с позиций предопределения. Господь выбирает Своего слугу, пророка Иеремию, с момента, когда он еще был зародышем. Обещание можно распространить на всех верующих, на это указывают слова апостола Павла, обращенные к церкви: «Он предопределил усыновить нас через Иисуса Христа по благому расположению воли Своей» (Эф. 1:5). Это предложение, дар, мы должны его принять, должны сделать правильный выбор: «Во свидетели призываю небо и землю: жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Так избери жизнь — если ты и потомки твои действительно хотите жить» (Втор. 30:19).

Вечное спасение доступно всем людям. Иисус умер, воскрес и сейчас ходатайствует за нас, чтобы спасение было гарантировано каждому. Невероятная привилегия: Бог нас знает и выбирает прежде нашего рождения и предопределяет нас к спасению. Того, что Бог сделал для нас, должно быть достаточно, чтобы испытывать святую гордость и радость в избытке.

Если тебя посещает мысль, что ты ни на что не пригодный, подумай о том, что на самом деле ты годеи уже потому, что Бог избрал тебя прежде твоего рождения. Теперь твоя очередь выбрать Его.



Самонадеянность

А я, по данной мне благодати, каждому из вас говорю: не думайте о себе более, чем следует, но старайтесь судить о своих способностях здраво, помня, что Бог дал каждому свою меру веры (Рим. 12:3).

Вквартире класса люкс в здании Ришелье на пляже города Пасс-Кристиан (Миссисипи, США) веселье шло полным ходом, как это бывает летом. Люди беспечно развлекались, алкоголя было в избытке. Тем временем в полицию поступило предупреждение о том, что ураган «Камилла» затронул западное побережье Кубы и через Мексиканский залив надвигался на штат Миссисипи. Начальник полиции Джерри Перальта организовал команды для эвакуации людей из всех зданий на берегу. Большинство постояльцев послушались указаний, но большая компания из здания Ришелье вела себя вызывающе: «Господин Перальта, мы находимся в своей собственности, и чтобы вывести нас отсюда, вы должны предъявить судебное распоряжение. Мы видели не один ураган. Это здание крепче скалы!»

В ту ночь ураган налетел на побережье со скоростью 280 км/ч, обрушив ряд зданий, в том числе здание Ришелье. Это случилось 17 августа 1969 года. Ураган «Камилла» стал одним из сильнейших ураганов XX века, вторым по мощи после урагана 1935 года. Только в городе Пасс-Кристиан погибли 78 человек. Большинство из них полагали, что они достаточно защищены и нет нужды в эвакуации.

Недостаток самоуважения приводит к рискам: снижение работоспособности и успеваемости, трудности в отношениях, уязвимость перед психоактивными веществами, вероятность стать жертвой насилия, тревога и депрессия и многое другое. Но в то же время самонадеянность может привести к тяжелым последствиям, как это случилось с жителями здания Ришелье. Более того, самонадеянность ведет к моральному падению. Такие проявления, как тщеславие, высокомерие, гордость, надменность и заносчивость, входят в прямое противоречие с христианским духом скромности, кротости и смирения.

Апостол призывает нас к уравновешенному отношению к себе. Мы не должны ни надмеваться, ни презирать себя. Кто-то подвергается искушению переоценить себя, другие, наоборот, — недооценить. В обоих случаях задумайся о дарах, которые Бог дал тебе, и будь скромнен. Пусть Иисус будет твоим примером. Он «пришел не для того, чтобы Ему служили, а чтобы *Самому* служить и отдать Свою жизнь как выкуп за многих» (Мк. 10:45).

Самовосхваление и псевдосовершенство



Разные есть дарования, но Дух — один; разные есть и служения, а Господь — один; и действия — разные, Бог же, всё во всех производящий, — один (1 Кор. 12:4-6).

Здоровое самоуважение состоит не в том, чтобы восхвалять себя и свои способности или качества, — это уже нарциссизм. Также речь не идет о том, чтобы требовать от себя совершенств, как это делают перфекционисты. Это примеры неуравновешенной самооценки.

У Рикардо были явные симптомы нарциссизма. Ему было необходимо, чтобы им постоянно восхищались, признавали его заслуги и достижения. Он постоянно рассказывал, как хорошо справляется с работой, как много знает и насколько другие не дотягивают до его уровня. Он полагал, что многие ему завидуют, и считал себя лучше них, говорил, что его не понимают, что никто даже не в состоянии оценить его по достоинству. Рикардо был заносчив, поэтому люди избегали общения с ним. А на самом деле в глубине души он чувствовал себя одиноким и раненым, потому что страдал от низкой самооценки.

Луиза была перфекционисткой. Она старалась довести до совершенства все, за что ни бралась, но в конце не испытывала удовлетворения, потому что не дотягивала до собственных завышенных критериев. Часто она испытывала тревогу от мысли, что ее работа окажется небезупречной, что она скажет не те слова, оденется несоответственно ситуации. Когда люди говорили ей, что не стоит так стараться, она начинала защищаться, и отношения разлаживались. За всем этим скрывалась низкая самооценка, Луиза считала себя неспособной и ущербной.

Рикардо не решил свою проблему, пока не понял смысл сегодняшнего стиха и не применил его в своей жизни. Он осознал, что достойный — это не тот, кто восхваляет себя сам, а тот, кого хвалит Бог. Луизе помог такой текст: «Для *общей* пользы, однако, каждому дается *особое* проявление Духа» (1 Кор. 12:7). Она открыла для себя, что настоящая ее ценность заключается в дарах, которые Бог дает ей, и что ее слабости могут обернуться силой. Именно поэтому апостол засвидетельствовал: «Во всем этом являет Себя один и тот же Дух, и по воле Его каждому дается свое» (1 Кор. 12:11).

Рикардо и Луиза достигли уравновешенной самооценки, научившись скромности. Иисус благословил смиренных — нищих духом (см. Мф. 5:3), говорил о собственном смирении (см. Мф. 11:29), призывал быть слугами друг другу (см. Мф. 23:11). Он, Царь Вселенной, смиренно омыл ноги учеников (см. Ин. 13:5).

Попроси сегодня Бога указать тебе на то, что ты можешь сделать, чтобы стать по-настоящему смиренным.



Совсем другой образ

Но Господь сказал Самуилу: «Не смотри на его красоту и высокий рост, не его Я избрал. Ведь Я смотрю не так, как смотрит человек: люди смотрят на внешность, а Господь взирает на сердце» (1 Цар. 16:7).

Рассказывают, что в один из дней 1808 года по улицам Манчестера шел человек, погруженный в депрессию. Он увидел вывеску врача и решил обратиться к нему, чтобы избавиться от этого состояния. Он объяснил врачу, что ему страшно, но он не знает, чего боится, к тому же симптомы меланхолии не дают ему наслаждаться жизнью. Врач сказал:

— Ваше заболевание не смертельно. Вам надо больше смеяться и находить радости в простых жизненных вещах.

— И как мне это сделать? — спросил пациент.

— Вам не столько нужны лекарства, — ответил врач, — сколько кто-то, кто бы развеселил вас. Этим вечером в театре выступает знаменитый комик Гримальди. Про него говорят, что он рассмешит и мертвого. Сходите на его выступление, вам это поможет.

— О, если бы! — воскликнул пациент. — Доктор, я и есть Джозеф Гримальди.

Джозеф Гримальди (1778–1837), актер итальянского происхождения, родился в Лондоне, в актерской семье. Его персонаж был известен публике как клоун Джой — «радость». Его значение для комедийного театра той эпохи было настолько велико, что это имя стало нарицательным для клоунов. На его долю выпали большие горести, тем не менее он производил впечатление развеселого и счастливого человека.

Наша внешность, то, что видно снаружи, не всегда верно отражает то, что творится у нас внутри. Но Бог знает наше истинное «я», наш характер, знает, на что мы способны. Пророк Самуил должен был помазать царя над Израилем, и ему приглянулся высокий и красивый молодой человек (см. 1 Цар. 16:6). Но Бог напомнил Самуилу, что надо смотреть не на внешность. Даже такие люди, как пророк Самуил, неспособны верно оценить человека.

Наша самооценка в основном формируется из того, что о нас говорят другие и как они к нам относятся. Но люди ошибаются, потому что основываются в своих суждениях на внешнем.

Доверься Господу. Он будет продолжать работать над твоим характером, и попроси Его, чтобы Он дал тебе «тихий и кроткий дух» (см. 1 Петр. 3:4).

Сломанный автомат

*Потому что Я знаю, Мне одному известен замысел
Мой о вас, — говорит Господь. — Благоденствие
определил Я для вас, а не беду, чтобы были
у вас будущее и надежда (Иер. 29:11).*



Тебе приходилось видеть, как ведут себя люди перед сломанным автоматом по продаже напитков или снеков? Человек бросает в автомат монеты, выбирает напиток, нажимает на кнопку... и ничего не получает. Тогда он хочет вернуть свои деньги, а если ему это не удастся, он сердится. Некоторые ругаются и пинают автомат ногами.

В сегодняшнем тексте содержится замечательное обетование, но мы не должны вести себя как разгневанный человек со сломанным автоматом, не должны сердиться на Бога, если Он не дает нам желаемого. Прошло много лет, прежде чем исполнилось сказанное Иеремией. Царь Навуходоносор одерживал победу за победой, Иерусалим пал под его натиском и в 607 году до н. э. был разрушен. Вавилоняне ограбили Храм и царский дворец, уничтожили золотые принадлежности, сделанные Соломоном. Тысячи попали в плен — лучшие люди нации. Навуходоносор «угнал в плен всех жителей Иерусалима — всю знать и всех воинов, десять тысяч человек, всех ремесленников и кузнецов. Не осталось никого, кроме самых бедных людей» (4 Цар. 24:14).

На этом фоне появляется лжепророк Хананья (см. Иер. 28), предлагающий простое и соблазнительное «пророчество»: скоро все будет восстановлено, года через два пленные вернуться. Господь говорил с Иеремией и дал ему истинное откровение, письмо, обращенное к потерявшим родину старейшинам, священникам, пророкам и всем израильтянам в Вавилоне. Плен должен был продлиться семьдесят лет (см. Иер. 29:10). Бог дал замечательное обетование: «Благоденствие определил Я для вас, а не беду, чтобы были у вас будущее и надежда» (Иер. 29:11).

Часто мы падаем духом, потому что ответ на нашу молитву не приходит. Мы переживаем, наша самооценка падает. Тем не менее время принадлежит Богу, и Он всегда знает, что лучше для нас и что нам по-настоящему нужно. Поразмышляй сегодня над тем, что Господь думает о тебе и желает тебе счастья, а не зла, хотя порой может показаться, что Он медлит. Ищи Бога, как говорится в обетовании: «Когда вы обратитесь ко Мне, придете и будете Мне молиться, Я вас услышу. Когда вы станете искать Меня, то найдете, если пожелаете того всем своим сердцем» (Иер. 29:12, 13).



Разнообразные дары

Пусть каждый из вас пользуется тем даром, какой получил от Бога, чтобы служить другим, верно распоряжаясь всяким даром благодати Божией (1 Петр. 4:10).

Из сегодняшнего стиха можно извлечь по крайней мере два урока. Во-первых, Бог дает нам определенные дары, и мы можем испытывать удовлетворение от этих подарков Творца, прославлять Его за них. Во-вторых, назначение даров — служение людям, а не эгоистичное использование для себя.

Два молодых человека окончили юридическую школу Чикаго-Кент. Первый — лучший выпускник года, молодой человек по фамилии Овертон — был слепым. Когда его награждали за академические успехи, он воспользовался моментом и сказал, что во многом своими успехами обязан сокурснику Каспризаку, у которого не было рук. Они познакомились на факультете, и часто их можно было увидеть идущими бок о бок. Овертон нес книги, а Каспризак говорил, куда идти. В библиотеке Каспризак читал вслух, а Овертон слушал и перелистывал страницы, или один диктовал, а другой писал. У них были разные способности и разные ограничения. Вместе они были сильной командой.

История этих двух молодых юристов показывает, что случается, когда мы служим своими дарами друг другу, как хорошие управители. Благословения увеличиваются, когда даров много. Библейский список длинный, но не исчерпывающий, потому что благодать Божья многообразна.

В 1 Кор. 12 мы читаем о дарах слова, знания, веры, исцеления, различения духов, понимания языков. В Рим. 12 упоминаются дары служения, учения, назидания, щедрости, управления, помощи и поддержки. В Эф. 4 мы читаем о дарах для церкви: апостольства, пророчества, евангельского служения, учительства.

У всех нас какие-то дары есть, а каких-то нет, потому что Святой Дух наделяет людей дарами: «По воле Его каждому дается свое» (1 Кор. 12:11). Возможно, у тебя нет тех даров, которые ты хотел бы иметь, но наверняка есть свои. Определи их, развивай и используй для блага людей. Таким образом ты принесешь пользу и себе, и другим, а также получишь благословения от даров, которыми другие служат тебе.

Истинное равенство

И нет больше ни иудея, ни язычника, нет ни раба, ни свободного, нет ни мужчины, ни женщины, потому что все вы одно целое во Христе Иисусе (Гал. 3:28).



Двое студентов сидели в зале ожидания. Один — доброволец, участвовавший в исследовании, второй — «подставной», помощник исследователей. Доброволец только что прошел ряд тестов, и ему предстояло пройти еще несколько. Все они касались самооценки. Второй студент должен был действовать так, чтобы повлиять на самооценку первого. Пока они сидели вместе, «подсадной» участник отпускал уничижительные замечания относительно одежды, взглядов, высказываний добровольца. И когда после этого он заполнял очередной тест, уровень его самооценки снизился. Затем эксперимент повторили, уже с другим добровольцем, и на этот раз его хвалили. Результат теста показал повышение самооценки. Эксперимент повторяли много раз, и исследователи пришли к выводу, что самооценка колеблется под влиянием других людей. Очень просто повлиять на самооценку человека словами, тоном голоса, жестами. Поэтому мы должны следить за тем, что и как мы говорим, стараться быть позитивными, подкрепляя способности других. А если нам приходится выражать неодобрение, это надо делать с тактом и любовью.

Еще один фактор, который влияет на формирование самоуважения, — принадлежность к какой-то группе: быть членом футбольной команды или профессионального сообщества, гражданами своей страны и т. д. Сегодняшний текст говорил, что перед Иисусом все мы равны, независимо от принадлежности к какой-то социальной или иной группе. Национальность, пол, возраст, уровень образования — эти и другие факторы влияют на самоуважение. Тем не менее апостол Павел утверждает, что «нет *больше* ни иудея, ни язычника, нет ни раба, ни свободного, нет ни мужчины, ни женщины», и это не только революционная идея для того времени. Апостол побуждает верующих не чувствовать себя один ниже другого из-за принадлежности к той или иной группе.

Твое самоуважение не должно зависеть от социального положения, профессии, семейного положения или состояния здоровья. Перед Христом мы все равны. Христос выбрал тебя, ты спасен Его благодатью. Люби своих ближних, кем бы они ни были, как того просит Иисус: «Даю вам новую заповедь: любите друг друга! Как Я вас полюбил, так и вы любите друг друга» (Ин. 13:34).



Лучшее средство для красоты

Не внешним должно быть ваше украшение: оно не в искусном плетении волос, не в золоте, не в нарядных одеждах. Нет, в глубине сердца ему быть должно, в нетленной прелести тихого и кроткого духа оно. Вот что дорого Богу (1 Петр. 3:3, 4).

На одну телепрограмму, посвященную путешествиям, пригласили пятерых мужчин, аборигенов из примитивных племен тихоокеанских островов, чтобы познакомить их с культурой США. Им показывали природные и городские ландшафты, они попробовали самые разные блюда, передвигались на различных видах транспорта, участвовали в развлечениях и т. д., в том числе прошли косметические процедуры в специализированном центре. Ведущий программы, который сопровождал их, попытался пробудить в аборигенах интерес к омоложению и спросил одного из них:

— Тебе хотелось бы стать на несколько лет моложе?

Абориген с удивлением ответил:

— Нет. Мне хотелось бы стать старым и прожить лет на десять дольше, чем обычно живут люди.

В его культуре ценилось долголетие, пусть и с морщинами на лице, а в западной культуре ценится моложавая внешность.

В индустрии красоты вращаются миллиардные суммы денег, предлагаются продукты и процедуры, на которые уходит изрядная доля доходов потребителя. Одежда и обувь, например, не просто выполняют свои основные функции: ценятся марка, дизайн, стиль, то, что привлечет внимание окружающих. Существуют средства для красоты ногтей, волос, кожи, бровей, ресниц... А еще есть украшения для всех частей тела, все ради придания красоты телу.

Кроме вещей, которые мы покупаем для своего тела, есть процедуры, тоже для красоты. Массаж, обертывания, лифтинг, ботокс и даже пластическая хирургия помогают изменить детали тела, сделать человека привлекательнее.

Но Библия различает два типа средств для красоты. С одной стороны, это одежда, прически, украшения. С другой стороны — тихий и кроткий дух. Внешние украшения можно купить, но они служат только некоторое время. Тихий и кроткий дух — вечное украшение, получаемое от Святого Духа, Который преобразует сердце, дает ему мир и спокойствие.

Молись сегодня, чтобы Бог повлиял на твое сердце и освободил его от любого зла, дал тебе прекрасное украшение тихого и кроткого духа, чтобы тебе стать благословением для многих.

Новая версия себя

Надо вам облечься в природу нового человека, созданного по образу Божьему в праведности и святости, которые порождены истиной (Эф. 4:24).



Греческое слово *ендою* (облечься) означает «залезть» в какое-то одеяние и переводится как «надеть одежду», «одеться». Одежда несет в себе некоторое значение: рабочая, спортивная одежда располагает к активным действиям, элегантный наряд подразумевает плавные, неторопливые движения. Влияние распространяется не только на того, на ком эта одежда, но и на тех, кто видит ее со стороны. Одежда часто связана с предрассудками. Существуют исследования, показывающие, что больше людей подвергаются дискриминации из-за одежды, чем из-за этнического происхождения.

Многие легенды приписывают одежде магические свойства. У Льва Толстого (1828–1910) есть сказка о тяжело заболевшем царе. Лучшие врачи назначали ему самые передовые лекарства, но ничего не помогало. В отчаянии царь пообещал половину своих владений тому, кто сможет исцелить его. Многие пытались, но не достигли успеха. Но один мудрец дал царю надежду: «Если найти счастливого человека, снять с него рубашку и надеть на царя — царь выздоровеет». Царь немедленно послал искать по своему царству счастливого человека, но среди бедности, болезней и страдания не удавалось найти ни одного счастливого. Даже те, у кого было, казалось, все, и те на что-то да жаловались. В конце концов царский сын, проходя мимо бедной избушки, услышал слова: «Вот, слава Богу, наработался, наелся и спать лягу; чего мне еще нужно?» Обрадованный, он послал слуг за рубашкой счастливого, но посланные вернулись с пустыми руками: тот счастливый человек был настолько беден, что на нем не было рубашки.

Апостол Павел использует образ новой одежды, чтобы описать нового человека, который после нового рождения наслаждается своим состоянием, так отличающимся от прежнего. Согласно Эф. 4, новое состояние изменяет характер, удаляет ложь, злость, нечестность, ведет к работе и альтруизму, влияет на манеру говорить, так что слова несут пользу и благословение слушающим их. Кроме того, новый человек не гневается, не проклинает, не творит зла.

Попробуй сегодня облечься в новую духовную одежду — обновленный характер, который Бог предлагает бесплатно.

<----- Конец ознакомительного отрывка ----->

Книгу можно купить на сайте

7knig.org

