

Время с Богом: БОЖЬЯ РАДОСТЬ С НАМИ

ДЕНЬ 1

Успокоение: закладывание фундамента мира.

Исследования показывают, что самым первым признаком эмоциональной стабильности является способность успокаивать себя при расстроенных эмоциях. Есть много мемов и плакатов, призывающих нас «сохранять спокойствие и делать что-то». Реальность, однако, такова, что для того, чтобы успокоить себя, требуется нечто большее, чем просто решение перестать чувствовать себя перегруженным.

На иврите слово, означающее «мир» – «шалом». Оно олицетворяет идею о том, что я в порядке, потому что Бог все контролирует. У меня есть мир, потому что со мной Тот, кто не боится и способен справиться со всем, с чем я сталкиваюсь в жизни. Как наш Отец, Бог подобен родителю, который помогает нам сохранять спокойствие во время бури, потому что Он надежный, спокойный и способен помочь нам улыбаться даже посреди грома и молнии.

С точки зрения нейробиологии, спокойствие связано с успокоением нашего тела, когда эмоции переполняют нас или забирают все силы. Одной из ключевых практик при успокоении нашего тела является дыхание. Почему это так важно? Потому что контроль над вашим дыханием помогает контролировать ваше тело. «Коробочное дыхание» – распространённая практика, которой обучают в армии, чтобы помочь солдатам преодолевать тревогу и оставаться спокойными.

Практическое упражнение

Успокоение снимает напряжение расстроенных чувств в нашем теле, а глубокое дыхание является проверенным методом успокоения нашего тела. Найдите удобное положение и сделайте упражнение «Коробочное дыхание». Считайте до четырех при глубоком вдохе, затем задержите дыхание на четыре секунды, потом выдыхайте, считая до четырех и снова задержите дыхание на четыре секунды. Выполняйте это упражнение в течение трех минут. Обратите внимание на ощущения в вашем теле после того, как вы сделали это упражнение.

Псалом 102:1-3, «Благослови, душа моя, Господа, и вся внутренность моя — святое имя Его. Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои».

ДЕНЬ 2

Признательность: закладывание фундамента для радости.

Самый быстрый способ для вашего мозга взрастить радость – это практиковать признательность. Наука о мозге подтверждает, а Библия на протяжении тысячелетий призывает нас вырабатывать привычку быть признательным. Мы входим «во врата Его со славословием, во двory Его – с хвалою» (Пс. 99:4). В послании к филиппийцам, которое апостол Павел написал из тюрьмы, он призывает своих читателей практиковать благодарность, которую он практикует, думаю и молясь о людях с радостью.

Исследования показывают, что практика благодарности на протяжении пяти минут дважды или трижды в день может превратить дом страха в дом радости как ничто другое. Некоторые люди путают слово «спасибо» с чувством признательности. Мы можем сказать «спасибо» из чувства долга или акта послушания, но это не то же самое, что позволить своему разуму и телу пребывать в состоянии признательности. Переход от стадии «элементарного спасибо» к практике наслаждения маленькими вещами в жизни может все изменить.

Если мы желаем, чтобы наша жизнь наполнилась радостью, мы можем начать с размышления о прошлых, настоящих и даже будущих радостных моментах. Это значит, что мы размышляем с восторгом о вещах, людях и отношениях, к которым мы стремимся. Мы уделяем достаточно много времени позитивным радостным мыслям в течение нескольких минут. Мы вспоминаем радостные моменты, которые заставляют нас улыбнуться. Когда мы переживаем эти воспоминания вновь, радостные чувства, которые мы испытывали в те моменты в прошлом, возвращаются. И для того, чтобы это пережить вновь, не нужно много времени.

Практическое упражнение:

Воспоминания о радостных моментах из прошлого активизируют реакцию радости в нашем разуме и теле. Они настраивают нас на еще большую радость в настоящем. На протяжении нескольких минут подумайте об особенных радостных моментах, которые были на прошлой неделе. Поделитесь с кем-то своей радостью в форме беседы, сообщения, фотографии или телефонного звонка.

Фил. 1:3-6, «Благодарю Бога моего при всяком воспоминании о вас, всегда во всякой молитве моей за всех вас принося с радостью молитву мою, за ваше участие в благовествовании от первого дня даже донныне, будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа».

ДЕНЬ 3

Рассказ: помнить, кто ты есть

Библия полна историй. Истории позволяют нам войти в пережитое другим человеком и представить его эмоции. Мы можем представить, что должен был чувствовать Иаков, проснувшись утром и увидев рядом с собой Лию. Мы также можем представить, что чувствовала Лия, зная, что ее не любят.

Учась рассказывать истории о наших эмоциях, мы приобретаем важный навык – успокаиваться из-за своих огорчений. Истории также напоминают нам о том, как вести себя в трудные моменты. Когда эмоции берут над нами верх, очень легко забыть о том, кто мы есть, и превратиться в кого-то другого. Одним из критериев зрелости является наша способность оставаться «настоящим» собой и во времена трудностей.

Во многих ключевых моментах, упомянутых в Писании, людям нужно было напоминать, чтобы они помнили, кто они такие. Петр напоминал своим читателям о том, что они странники и пришельцы в этом мире, а также о том, что нужно жить святой жизнью, как те, кто был освящен (1 Пет. 2:11). Если вы смотрели мультфильм «Король лев», вы, возможно, помните сцену, где Симбе через видение его отца было сказано, что он забыл свою истинную сущность и превратился в того, кем ему не суждено было быть. Слова «Помни, кто ты есть» звучали эхом в темноте в исчезающем видении. Эти слова напомнили Симбе, что он был рожден быть королем и сейчас настало время действовать как король, думая о тех, кто нуждался в нем в качестве вождя.

Нам нужно учиться рассказывать истории о тех временах, когда мы помнили, кем мы были, несмотря на расстроенные эмоции. Такие истории напоминают нам о том, что наши сильные эмоции не должны иметь последнее слово в выборе пути в жизни. Даже когда трудности возникают в жизни, возможно быть самим собой.

Практическое упражнение:

Размышления о радостных воспоминаниях учат нас испытывать радость в настоящее время и ожидать радостное состояние в будущем. Расскажите историю о радостном путешествии или времени, проведенном в любимом месте (озеро, дом или комната в общежитии). Поделитесь своей историей и мыслями с другом.

Пс. 107:1-9, «Славьте Господа, ибо Он благ, ибо вовек милость Его! Так да скажут избавленные Господом, которых избавил Он от руки врага, и собрал от стран, от востока и запада, от севера и моря. Они блуждали в пустыне по безлюдному пути и не находили населённого города; терпели голод и жажду, душа их истаевала в них. Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он избавил их от бедствий их, и повёл их прямым путём, чтобы они шли к населённому городу. Да славят Господа за милость Его и за чудные дела Его для сынов человеческих: ибо Он насытил душу жаждущую и душу алчущую исполнил благами».

Выделите время и прочтите весь Псалом. Он ободрит вас!

ДЕНЬ 4

Атака токсических мыслей: одержать победу в битве в вашем мозгу.

Духовная война часто сосредоточена на битве за наш разум. Дьявол – лжец и охотник. Он любит расставлять для нас ловушки, нашептывая мысли, которые кажутся настоящими, но ведут они нас по пути, заканчивающимся разрушением. В Притчах 14:12 написано: «Есть пути, которые кажутся человеку прямыми, но конец их – пусть к смерти». Иисус повторил эту тему (Матф. 7:13-14), когда сказал ученикам: «Входите тесными вратами, потому что широки врата и просторен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их».

Некоторые эмоции, например тревожность, полностью коренятся в наших мыслях. Тревожность вызывается воображением плохих вещей, который могли бы произойти. Именно поэтому Павел призвал нас бороться с тревожностью путем размышлений на том, что есть «истинно, что честно, что любезно, что достойно» (Фил. 4:8). Он понимал, что токсическое мышление саботирует здоровый образ жизни.

Независимо от того, боритесь ли вы с тревожностью, стыдом, отчаянием или другими негативными эмоциями, ключом к победе является разработка стратегии битвы, где токсические мысли заменяются мыслями от Духа Святого, основанными на Писании. Спросите себя: «Какие токсические мысли обычно наполняют мой разум, когда я испытываю гнев (или другую угнетающую эмоцию)?» Затем спросите: «А во что Иисус хотел бы, чтобы я верил вместо этого?» Недостаточно просто подавить токсическое мышление, нужно заменить хорошими мыслями.

Практическое упражнение:

Наличие большего количества радости тренирует наш мозг выискивать хорошие вещи в жизни и отношениях. Это похоже на опыт с наблюдением за тем, что происходит в поле: мы смотрим на поле и сосредотачиваемся на цветах, которыми можем насладиться, а не на пчелах, которые могут укусить нас – мы учимся замечать радостные моменты, когда они появляются на нашем пути. Найдите удобное место, чтобы сесть, где вы смогли бы понаблюдать за чем-то прекрасным. Это может быть где-то на природе (закат солнца, деревья или вода). Это может быть что-то из того, что окружает вас сейчас (мебель или декор). Сфокусируйтесь на том, что приносит наслаждение в данный момент. Поделитесь своими размышлениями с другом или родственником.

Фил. 4:4-9, «Радуйтесь всегда в Господе; и ещё говорю: радуйтесь. Кротость ваша да будет известна всем человекам. Господь близко. Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе. Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достойно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте. Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне, то исполняйте, — и Бог мира будет с вами».

ДЕНЬ 5

Формирование хороших привычек: учиться быть довольным

Учиться возвращать радость означает находить удовлетворение. Мы избегаем всего того, что оставляет в нас пустоту. Мы активно ищем того, что действительно важно. Некоторые вещи такие, как: постоянный поиск деятельности, успеха, достижений, моделей поведения и другое, которые, по нашему мнению, помогают нам чувствовать себя лучше, на самом деле воруют у нас радость и мир. Поиск «следующей лучшей вещи» оставляет нас опустошенными и неудовлетворенными. Хорошая новость заключается в том, что мы можем, как Павел говорит в послании филиппийцам 4 главе, научиться быть довольными независимо от обстоятельств. Тогда мы можем свободно наслаждаться Божьими дарами и иметь надежду и мир.

Книга мудрости в Библии учит нас многому об удовлетворенности. Екклесиаст говорит: «Сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест, но пресыщение богатого не дает ему уснуть» (Еккл. 5:11). Божий народ может научиться быть довольным и находить удовлетворенность в жизни и отношениях. Мы учимся быть довольными, когда фокусируемся на маленьких и простых вещах в нашей жизни. Мы находим время и размышляем о важных моментах дня. Мы просматриваем наш день и анализируем отношения, чтобы найти что-то особенное. Во время приема пищи мы можем уделять внимание общению и ценить его, а также параллельно наслаждаться едой. Мы выделяем время в нашем плотном графике, чтобы остановиться и поблагодарить Бога за Его благость в нашей жизни. Вопросы, которые мы можем задавать себе: «Что было примечательным в этом дне? Какие моменты можно выделить как радостные и спокойные? Что мне понравилось сегодня? Что удивило меня сегодня?» Наши дни завершаются благодарностью Богу за то, что Он с нами. Мы дышим. Мы одеты. Мы сыты. Мы учимся активно размышлять и потом делиться с другими тем хорошим, что происходит в нашей жизни.

Обращаясь к книге Екклесиаста, мы находим еще больше мудрых утверждений о радости жизни с удовлетворенностью. Мы читаем в Еккл. 5:17: «Вот ещё, что я нашёл доброго и приятного: есть и пить, и наслаждаться добром во всех трудах своих, какими кто трудится под солнцем во все дни жизни своей, которые дал ему Бог; потому что это его доля». Наша доля и удел – наслаждаться теми благами, которыми одарил нас Бог. Мы можем находить что-то хорошее, даже в трудные времена. Божий народ предназначен быть таким народом, который благодарит своего Создателя за жизнь. Мы практикуем благодарность на регулярной основе. Мы помним моменты, за которые благодарны и рассказываем о них другим людям. Наши истории становятся своего рода приглашением для других пережить радость.

Практическое упражнение:

Мы размышляем о радостных моментах, чтоб научить свой мозг чувствовать удовлетворение и покой. Подумайте о приятной встрече с кем-то в этом году, а затем

поделитесь своими размышлениями с этим человеком (или с кем-то другим), рассказав почему это встреча была такой важной.

Псалом 33:2-10, «Благословлю Господа во всякое время; хвала Ему непрестанно в устах моих. Господом будет хвалиться душа моя; услышат кроткие и возвеселятся. Величайте Господа со мною, и превознесём имя Его вместе. Я взыскал Господа, и Он услышал меня, и от всех опасностей моих избавил меня. Кто обращал взор к Нему, те просвещались, и лица их не постыдятся. Сей нищий воззвал, — и Господь услышал и спас его от всех бед его. Ангел Господень ополчается вокруг боящихся Его и избавляет их. Вкусите и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него! Бойтесь Господа, святые Его, ибо нет скудости у боящихся Его».

Выделите время, чтобы прочесть и поразмышлять над всем псалмом (ст. 2-23). Это воодушевит вас!