



СВЯТОЙ БОЖИЙ ПОКОЙ

«Остановитесь и познайте, что Я — Бог...»

Псалом 45:11

Всем нам нужен отдых. Настоящий отдых — это не какое-нибудь веселое мероприятие, которое мы пытаемся втиснуть в свой насыщенный график, и не прерогатива лентяев. Периодическое пребывание в тишине и покое являются духовной и биологической потребностью каждого человека. Многие представители животного мира, а также определенные виды растений впадают в зимнюю спячку, то есть бездействуют в течение целой зимы с целью выживания. Нам же, людям, порой бывает намного труднее признать свою естественную потребность в отдыхе.

Один из таких людей, молодой отец по имени Джек, однажды написал мне письмо с просьбой дать ему совет. Вот отрывок из его письма (курсив мой):

Господь так сильно благословил нас, что мое сердце должно быть наполнено радостью. Но почти десять месяцев я нахожусь в унынии. Не знаю, к кому обратиться за помощью — к пастору, врачу, психологу, диетологу или хиропрактику.

В прошлом сентябре Бог подарил нам прекрасного сынишку. Он просто очаровательный, и мы любим его всем сердцем. *Но ему требуется слишком*

много внимания. Труднее всего мне пришлось в то время, когда Марджи, моя жена, три раза в неделю посещала пары, чтобы закончить учебу в университете и получить степень бакалавра, а мне приходилось присматривать за крошкой Дэнни. Он кричал и плакал все время, пока мы оставались с ним одни. Раньше я всегда успевал оплачивать счета, следить за семейным бюджетом, а по вечерам читать книги, писать письма друзьям, отвечать на их письма и т.д., но в этот период у меня ни на что не хватало времени, ведь мне приходилось терпеливо ждать, пока Марджи вернется домой, чтобы я мог свободно вздохнуть.

Я очень сильно уставал, и мне было тяжело рано просыпаться и идти на работу. На рабочем месте я должен быть в 8:00, но вот уже несколько месяцев мне ни разу не удавалось попасть туда раньше 9:00-9:30. *Порой мне кажется, что мое уныние спровоцировано хронической простудой.*

Я не понимаю, почему у меня такая глубокая подавленность. Несомненно, Марджи тоже очень сильно устает, потому что нам никогда не удастся уложить Дэнни в кроватку раньше, чем в 11 или 12 часов вечера, да еще он просыпается по два раза за ночь и начинает просить есть. Но она не так подавлена, как я. *То, что мне приходится просыпаться по ночам, совершенно выводит меня из равновесия.*

Еще одно: во время церковного служения мы оставляем Дэнни в детской комнате. Но ему не нравится надолго разлучаться с нами, поэтому почти каждое воскресенье служителям приходится разыскивать Марджи и просить, чтобы она забрала своего ребенка из детской комнаты. В итоге мы почти не проводим времени вместе.

Есть еще несколько вещей, которые, видимо, усугубляют мое тяжелое состояние депрессии. Это: (1) нагрузка на работе (у нас постоянно происходит сокращение штата, и я стараюсь трудиться не покладая рук, чтобы меня не уволили); (2) работа по дому (почти все выходные я убираю газон перед нашим домом или что-то ремонтирую, так как у нас

постоянно что-нибудь ломается); и (3) наше финансовое положение (мы очень ограничены в финансах). Я не хочу, чтобы Марджи шла на работу, поэтому нам приходится быть очень экономными и довольствоваться самым необходимым.

В нашем довольно молодом возрасте (нам обоим по двадцать семь лет) у нас есть все, о чем только можно мечтать: собственный небольшой дом в хорошем районе, работа, которая не мешает моему служению в церкви... У нас растет прекрасный, здоровый сынишка, мы есть друг у друга и, что совсем немаловажно, у нас есть личные отношения с Господом Иисусом Христом.

У меня нет видимых причин для уныния или постоянной усталости, но я прихожу домой с работы настолько измученный, что даже не хочу видеть Дэнни или брать его на руки. Если у Вас есть какие-либо советы по поводу того, что мне делать, пожалуйста, поделитесь ими со мной.

Спасибо, и да благословит Вас Господь!

Джек

Если в ближайшее время ничего не изменится, этот молодой отец очень скоро «сгорит при исполнении своих обязанностей». И если взглянуть на его невероятно плотный график, сразу станет понятно, почему его разум и тело бунтуют против такого образа жизни. После рабочего дня он приходит домой, где его ожидает ребенок-непоседа (жена постоянно пропадает в университете) и горы счетов и документов, с которыми ему приходится разбираться. В выходные он занят работой по дому. Кроме этого, Джек ясно дал нам понять, что они с женой практически не проводят времени вместе, у них в жизни почти нет никакой радости, нет времени на общение с друзьями или занятия спортом, и даже в выходные они не могут ни на секунду оторваться от своего ребенка. Неудивительно, что он подавлен!

Вдобавок ко всему Джек не может даже нормально выспаться ночью. Он ложится спать около полуночи, но ему приходится каждую ночь просыпаться, как минимум, дважды. Вероятно, именно это является основным источником его уныния. Некоторые люди чрезвычайно тяжело переносят нехватку сна, и этот человек, видимо, как раз из их числа.

Кстати, я также являюсь одним из таких людей. Наш сын Райан за первые четыре месяца своей жизни ни разу не дал мне нормально выспаться ночью, так что мне уже начало казаться, что я этого больше не вынесу. Нет страшнее звука на земле, чем пронзительный визг младенца после полуночи. Людям, которые говорят, что они всегда «спят как младенцы», вероятно, никогда не приходилось жить под одной крышей с младенцем!

Человеческий организм не может долго выносить подобное давление. И когда тело человека изнемогает, с его эмоциями происходит одна интересная вещь: они также начинают давать сбой. Видите ли, разум, тело и дух человека очень тесно связаны между собой. Каждая из этих частей человеческого естества может очень легко подхватить какой-то недуг от другой. Вспомните, Джек не может понять, в чем кроется причина его подавленности. У него есть все основания быть счастливым, и все же он несчастен. Почему? Потому что истощенное тело очень сильно влияет на его разум. И, сказать по правде, его духовная жизнь, скорее всего, также вовсе не на высоте.

РАЗУМ, ТЕЛО и **ДУХ** человека
неразрывно связаны между собой.

Три части нашего естества неразрывно связаны между собой; по сути, они являются единым целым. Вот почему так важно поддерживать единство и благополучие этих трех частей — разума, тела и духа. Если одна из них выходит из строя, весь механизм начинает барахлить.

В своей книге *«Шаббат: Как войти в святой Божий покой»* Уэйн Мюллер раскрывает принцип, которым с ним однажды поделился знакомый врач:

Учась в медицинской школе, я обнаружил, что чем больше я уставал, тем больше анализов приходилось сдавать моим пациентам. Я был слишком изможденным, поэтому без дополнительных анализов не мог точно поставить диагноз. Я мог распознать основные симптомы и определить

приблизительный диагноз, но не мог разобраться, что же с больными на самом деле не так...

Когда же я был свежим и отдохнувшим, я полагался на свою интуицию и опыт и точно знал, что нужно делать с пациентом. Если я все же не был уверен в диагнозе, я просил пациента сдать какой-то конкретный анализ, чтобы подтвердить свой вывод. Когда я был отдохнувшим и мог внимательно выслушать пациента, я почти никогда не ошибался с диагнозом¹.

Мы работаем продуктивнее всего, когда не перегружены, никуда не торопимся и хорошо высыпаемся. Так устроен человеческий организм, и в этом нет ничего странного. Бог создал нас так, чтобы наше тело функционировало именно таким образом. Он лучше всех знает, как работает наш организм, вплоть до самого крошечного атома в нашем теле. Он также хорошо понимает, что все мы склонны увлекаться и не осознаем, насколько важно для нас регулярно *отдыхать* и позволять нашему телу восстановиться. Должно быть, именно поэтому в самом начале истории человечества Бог подал нам пример того, как нужно отдыхать, и именно поэтому Он повелевает нам выделять по одному дню в неделю на то, чтобы успокоиться, помолиться и восстановить силы.

Святой день покоя

Бог ввел понятие шаббата (дня отдыха и покоя) сразу после сотворения мира — после того, как Он создал весь мир за шесть дней:

И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал.

Бытие 2:2-3

Я не верю, что Владыка всей Вселенной *нуждался* в отдыхе после сотворения мира. Ведь нет ни одного дела, которое было бы слишком обременительным для Бога. Скорее Он хотел подчеркнуть значение субботного дня с самого начала существования человечества.

Творец четко дал нам понять, что мы должны делать в день покоя (и насколько важным этот день является для Него), включив заповедь об этом дне в закон, данный Моисею:

Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.

Исход 20:8-11

Субботний день должен быть святым днем, в который нужно оставить всякую работу и посвятить время поклонению, молитве и хвале. Когда мы почитаем Бога, откладывая на потом все телефонные звонки, электронные письма, оплату счетов и стирку белья, чтобы размышлять о Его Слове и всей семьей проводить время с Ним, мы начинаем ощущать глубину Божьей любви и Его покой, мир и силу.

«Черное воскресенье»

Уже не первый год наша семья старается соблюдать «день субботний» (точнее, воскресный). В этот день мы по возможности поклоняемся Богу в церкви, а не посещаем спортивные соревнования, не катаемся на лыжах и не ходим в кино. Мне жаль, однако, что я не могу похвастать тем, что в воскресенье мы столь же дисциплинированы, когда дело касается документов или других рабочих заданий. Ведь это было бы лукавством с моей стороны. Но, нарушая правила, которые сами для себя установили, мы всегда чувствуем себя виноватыми и жалеем, что у нас не получилось выполнить данную нам Богом заповедь о дне покоя, в которой кроется секрет здорового образа жизни.

Порой мне кажется, что даже забота о своей семье иногда превращает «день покоя» в день невероятного напряжения. Когда наши дети были еще маленькими, воскресное утро нередко становилось для нас самым напряженным временем за всю неделю.

Мне не забыть то ужасное воскресенье, которое мы по сей день называем «черным». Случалось ли с вами нечто похожее?

Тот день начался у нас с того, что все мы проспали, а значит, пришлось собираться впопыхах, чтобы вовремя приехать на церковное служение. Это создало в нашем доме огромное эмоциональное напряжение, которое особенно отразилось на нас с Ширли. Во время завтрака кто-то из детей разлил на столе молоко, а затем размазал по полу черный крем для обуви. И, конечно, наш сын Райан оделся быстрее всех, выбежал через заднюю дверь во двор и успел испачкаться с ног до головы. Нам пришлось полностью его раздеть и переодеть в чистую одежду.

Вместо того чтобы спокойно разобраться с этими проблемами по мере их возникновения, мы начали критиковать и обвинять друг друга. Нам пришлось отшлепать сына, а дочери сделать последнее предупреждение за плохое поведение. Наконец четыре измотанных и запыхавшихся человека практически посреди служения ввалились в здание церкви. Ни один пастор в мире не смог бы не заметить нашего опоздания.

Я пытаюсь показать вам, что вы также, вероятно, столкнетесь с определенными трудностями, если попытаетесь выделить один из дней недели, чтобы провести его с семьей и посвятить Богу. Возможно, не раз случится так, что воскресный день вряд ли будет похож на день покоя и отдыха. Или из-за чрезвычайных происшествий на работе вам, возможно, придется всей семьей выделить для отдыха другой день вместо воскресенья.

Не позволяйте этим временным препятствиям и проблемам остановить вас! Сам принцип «субботы» намного важнее для Бога, чем буква закона. Ведь даже Христос позволял Своим ученикам срывать колосья в субботний день (см.: Марка 2:23-27) и неоднократно исцелял в субботу больных, несмотря на угрозы со стороны фарисеев (см.: Марка 3:1-6; Луки 13:10-17; 14:1-6; Иоанна 5:1-9; 9:1-41). Иисуса намного больше заботила возможность делать добро (см.: Марка 3:4), чем законническое соблюдение законов, установленных фарисеями, которые не понимали, в чем заключается истинная суть субботы (дня покоя).

И все же Иисус очень хорошо понимал значение духовного восстановления и отдыха для каждого человека. Однажды Он повелел Своим ученикам: *«...пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного...» (Марка 6:31)*. Даже когда толпы приходили к Нему, Он нередко *«уходил в пустынные места и молился» (Луки 5:16)*.

Каждую неделю ВСЕЙ СЕМЬЕЙ уделяйте **ВРЕМЯ** тому,
 чтобы **ОТДОХНУТЬ**, пообщаться **С БОГОМ**
 и поразмышлять над Его **СЛОВОМ**.

Заточите свои инструменты

Если Иисус, для Которого не было ничего невозможного, не смотря на Свое обширное служение, неоднократно удалялся, чтобы в тишине отдохнуть, успокоиться и пообщаться со Своим Небесным Отцом, насколько больше нуждается в этом каждый из нас. Хотя современная культура и будет мешать вам делать это, но если каждое воскресенье вы станете отдыхать, успокаиваться в присутствии Божьем и изучать Его Слово, то вы обнаружите, что всю последующую неделю будете более свежими, а также сможете лучше выполнять свои родительские обязанности. Соблюдая «день субботний», вы также дадите возможность своей жене (своему мужу) и вашим детям отдохнуть телом, душой и духом.

Проповедник и автор книг Чарльз Сперджен однажды написал о важности субботнего покоя следующее:

Взгляните на человека, который косит пшеницу в летний зной. Хотя его ждет еще так много работы, прежде чем солнце скроется за горизонтом, он все равно устроит себе обеденный перерыв. Неужели его можно назвать бездельником? Он ищет подходящий камень и начинает водить им вверх-вниз по лезвию косы, затачивая свой инструмент. Предается ли он праздности? Тратит ли он впустую драгоценные минуты? Сколько пшеницы он мог бы скосить за то время, пока он точил косу! Но он считает нужным заточить свой инструмент. Ведь он сумеет скосить гораздо больше пшеницы, когда после заточки взмахнет косой и начнет укладывать перед собой ровными рядами колосья. Даже такой

небольшой перерыв поможет ему подготовить разум и тело к большим результатам.

Рыбакам необходимо чинить свои сети, а нам — время от времени восстанавливать разум и готовить свой механизм (тело) к стоящим перед ним задачам. Поэтому мудро периодически отдыхать. В итоге благодаря этому отдыху мы сделаем больше, чем работая без перерыва².

В нашем быстротечном мире уделить денек отдыха и восстановлению сил — вовсе не роскошь, а необходимое условие для успеха в браке и воспитании детей. Однако самый важный аргумент в пользу субботнего дня заключается в том, что, делая это, мы находимся в центре Божьей воли для нашей жизни, исполняем желание Бога, делаем Ему приятное и приносим Ему славу. Нет награды большей, чем эта.

ВЫ ПОСТОЯННО ИЗМУЧЕНЫ? СЛИШКОМ УСТАЕТЕ?

СОВЕТ №1

УСТАНОВИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ДЕНЬ ПОКОЯ

- Поговорите со своими близкими: что вам необходимо сделать, чтобы субботний (воскресный) день стал для вашей семьи днем покоя? Например, вы можете отключить в этот день телефон и каждое новое дело начинать с молитвы.
- Какие шаги вам нужно предпринять перед своим днем покоя (например, разобрать бумаги, приготовить еду и постирать белье, а еще проследить за тем, чтобы дети заранее сделали уроки), чтобы суббота (воскресенье), день покоя, действительно стал более спокойным?
- В день покоя почитайте несколько глав из Библии и какую-нибудь хорошую книгу; затем неторопливо прогуляйтесь на свежем воздухе, поговорите с Богом и позвольте Ему обратиться к вам и сказать вам Свое Слово.