

В Т О Р Н И К

ВЫБЕРИ ВОСТОРГ



Ключевой текст:

Нет между Богами, как Ты, Господи
и нет дел, как Твои... Ибо Ты велик
и творишь чудеса. Псалом 85: 8, 10

Найдите фотографию, пейзаж, с чистым голубым
открытым небом. Поместите в том месте, где небо,
—библейский текст, чтобы получился плакат.

ИССЛЕДУЯ ВОСТОРГ

Восхищение, восторг — это удивительная эмоция, которую мы испытываем, когда видим радугу, звёзды, рассматриваем цветы или деревья, наблюдаем за птицами и животными. Всякий раз, когда мы с удивлением смотрим на природу, нас наполняет тёплым и радостным сиянием восторга, приближая к Богу. Восторг — особый дар от Бога, который несёт нам благо! Он снижает уровень стресса и частоту сердцебиения, прерывает паттерны беспокойства в нашем сознании и помогает нам стать более устойчивыми перед лицом жизненных трудностей. Восхищение вдохновляет нас на творчество, стремление к совершенству и даже на сострадание, сопереживание и щедрость по отношению к другим.

Чтобы показать Свою любовь, Бог наполнил этот мир множеством чудес. Он надеется, что мы замедлим шаг, обратим внимание на то, что нас окружает. Что нам захочется рассмотреть его творение в деталях. Он знает, когда мы делаем это, нас наполняет сердечная хвала, мы меньше суетимся и тревожимся, становимся спокойнее, добрее, сострадательнее и больше похожими на Него.





ОСТАВЬ ВОЛНЕНИЕ! ПОПРОБУЙ УДИВИТЬСЯ! (МАТФЕЯ, 6 ГЛАВА)

Иисус Христос оглядел людей. Кто-то из них был уставшим, кто-то обеспокоенным, напряжённым, кто-то грустным, подавленным. Его сердце наполнилось состраданием. Люди были так озабочены повседневными жизненными трудностями, что у них едва хватало времени подумать о Боге и о том, как сильно Он любит и заботится о них. «Если бы только они знали, как сильно их любят и сколько всего делает для них Бог!» — подумал Он.

Иисусу так много хотелось рассказать им о Боге, о жизни. Он хотел дать людям что-то, что всегда напоминало бы им о любящей заботе Творца. Он поднял голову и услышал пение птиц. У его ног росли нежные полевые цветы...

С ветки на землю слетел воробушек и стал клевать зёрнышки... «Взгляните на этих маленьких птиц», — предложил Иисус. — «Бог даёт им пищу, заботится о них. Люди для Бога гораздо дороже, чем эти маленькие создания. А посмотрите на эти полевые цветы!» — Иисус взглянул на нежные маргаритки и маки. — «Их лепестки такие нежные, прекрасные! Отец Небесный «одевает» их. Он заботится о том, чтобы и у нас всегда была одежда. Поэтому, пожалуйста, не беспокойтесь! Бог так сильно нас любит! Мы очень дороги Ему. Он видит всякую нужду и каждый день готов нам помочь!»

За много лет до этого Давид заметил, насколько впечатляющим было ночное небо. Когда он сидел на склоне холма, присматривая за своими овцами, он восхищался красотой серебристой луны. Его переполнял восторг при виде бесчисленных звёзд над его головой. Он вспомнил и о солнце, которое согревало его днём. Всё увиденное заставило его задуматься и настолько впечатлило его, что он решил сложить об этом песню. Сегодня мы можем найти её в Библии. Она записана в 8 Псалме. Давид был поражён тем, как Бог, создавший такие грандиозные и удивительные творения, заботится и о нас, крошечных и слабых человеческих существах.

Бог, чтобы показать нам, как сильно Он любит и заботится о нас, создал для человека всё прекрасным. Каждое из Его удивительных творений: свет, вода, цветы, деревья, фрукты, овощи, злаки, звёзды, луна, солнце, планеты, рыбы, птицы и животные — всё это было создано для того, чтобы приносить людям радость. Каждый из них — для нас подарок. Всякий раз, когда вы встречаете одно из Божьих чудес, остановитесь, чтобы внимательно его изучить. Обратите внимание на мелкие детали, которых вы раньше не замечали, и на то, с какой тщательностью Бог создал лепестки на цветке, листья на дереве, бабочек, птиц... даже овощи на вашей тарелке. Каждая маленькая деталь напоминает нам о том, что наш Отец Небесный заботится обо всём, даже о мелочах.

Всякий раз, когда вы о чём-то беспокоитесь, представьте, что вы отдаёте своё беспокойство в руки Божьи, те руки, которые создали весь этот удивительный мир, как дар Его любви. Уделите время на то, чтобы рассмотреть одно из Его творений, задумавшись, как чудесно Он о нём заботится. Когда мы обращаем внимание на это, наши тревоги улетучиваются, уступая месту восторгу и восхищению.

МОЛИТВА ВОСТОРГА

- Сходите с семьёй в парк. Обратите внимание на творения природы удивительной красоты, которые там встретите. Не навредив растениям, соберите самые красивые веточки, листья, камешки или ракушки. Дома разложите ваши находки на столе.
- Предложите каждому члену семьи выбрать какой-то один предмет и поделиться тем, что его в нём восхищает.
- Вместе прославьте Бога в молитве за Его творение.



ПРАКТИКУЕМ ВОСТОРГ

БЛАГОДЕНСТВУЙТЕ, СОЗНАТЕЛЬНО ВЫБИРАЯ ПОЗИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ! ВОЗРАСТАЙТЕ В ЭТОМ!



Чудо-корзинка

- Отберите необычные (и безопасные!) ракушки, камни, кусочки натурального дерева, неядовитые семена растений, пёрышки и т.д. и составьте красивую композицию в корзинке, на подносе или вазе.
- Внимательно изучите каждый из предметов. Расскажите о его уникальности: текстуре, внешнему виду, окраске, цвете, размере...
- Используйте эти предметы, чтобы поразмышлять о мудрости и силе Творца, о Его заботе. Время от времени пополняйте вашу коллекцию и добавляйте в неё новые предметы из мира природы.



Удивительные руки!

Славлю Тебя, потому что Я дивно устроен. Дивны дела Твои...
Псалом 138:14.

- Наш организм удивительно и чудесно устроен.
- Рассмотрите свою руку. Обратите внимание на то, как она двигается.
- Подумайте, сколько удивительных движений она в состоянии делать! Перечислите тридцать действий, которые могут делать ваши руки.
- Поблагодарите Бога за руки, за то, что вам нравится ими делать, а также за то, сколько помощи и благословений они могут принести другим людям.



Практическое задание

- Каждый день ищите что-нибудь замечательное, созданное Богом. Сделайте фотографию или мысленный снимок этого творения Божьего, вызвавшего у вас восторг. Затем зарисуйте или напишите об этом в своём семейном Журнале чудес. Обращайте внимание на сложные детали мироздания и дивитесь непостижимому мастерству Бога Творца!
- Делитесь своими открытиями, когда вместе с семьёй вы кушаете. Много удивительного можно найти во вкусных фруктах и овощах на вашем столе. У каждого из них свой запах и вкус. Обратите внимание на то, как они приготовлены.
- Поднимите глаза на небо! Оно постоянно меняется, как огромное акварельное полотно. Выйдите на улицу и вместе посмотрите на прекрасное ночное небо. Видя бесконечные миллиарды звёзд, как не испытать благоговейного трепета перед величием Божьей Вселенной?!
- Каждый человек, которого вы встречаете уникален, неповторим. И каждый создан по образу и подобию Божьему! Это ли не чудо?!