

П Я Т Н И Ц А

# ВЫБЕРИ УМИРОТВОРЁННОСТЬ



*Ключевой текст:*

## УМИРОТВОРЁННОСТЬ

В беспокойном мире очень важны моменты тишины, когда можно замедлиться и «нажать на паузу», чтобы появилось время поразмыслить о жизни. Время от времени наши мозг и тело нуждаются в передышке, в отдыхе и перезагрузке.

### Мир Мой даю вам... Иоанна 14:27

Накройте маленькую коробочку крышечкой из бумаги голубого цвета и напишите на ней слово: «Мир». Передавайте коробочку от одного члена семьи другому, произнося слова памятного текста: по первому кругу повторяйте слова «Мир Мой», затем по второму кругу — «даю», по третьему — «вам».

Глубокие и медленные вдохи помогают нам успокоиться. В моменты стресса представьте, что вы вдыхаете Божий покой, выдыхая всё то, что его нарушает. Минуты покоя полезны и для детей. В напряжённой жизни им также нужно время, чтобы сделать паузу, поразмыслить и отдохнуть, и не для того, чтобы вздремнуть, а для того, чтобы научиться успокаивать себя всякий раз, когда они чувствуют стресс или страх.

Когда мы испытываем глубокое чувство мира с Богом, мы встречаем трудности со спокойной уверенностью в том, что ситуацию контролирует Бог. Когда мы наполнены Его умиротворением, мы с меньшей вероятностью будем говорить и делать то, что причиняет боль другим, что вызывает споры и ссоры и с большей долей вероятности будем добрыми и мудрыми.

Сегодня мы узнаем о мире, который может принести в нашу жизнь Иисус Христос. Он помогает нам сохранять спокойствие и в бурях жизни.





# ПОКОЙ ВО ВРЕМЯ БУРИ

(МАТФЕЯ, 8 ГЛАВА)

Иисус хотел сделать Своим друзьям совершенно особенный подарок. Это должно было быть чем-то таким, чем мог бы наслаждаться каждый, где бы он ни находился. Это был дар умиротворенного сердца. Когда Иисус родился, небесные ангелы пришли к пастухам возвестить о том, что через этого новорожденного младенца Бог даёт земле мир.

Когда Иисус начал проповедовать, Он видел, насколько люди были отягощены заботами. Они переживали о том, как прокормить и одеть себя и свою семью, о деньгах, о работе, о бессердечных сборщиках налогов и римском правлении... Мучимые переживаниями, люди не имели покоя. Им трудно было оставаться спокойными и умиротворёнными и услышать то, о чём говорит им Иисус Христос и что Он им предлагает.

Однажды Иисус и Его ученики сели в лодку, чтобы переправиться через Галилейское озеро. Это было большое озеро. Бури и шторма на нём были частым и внезапным явлением. После долгого, насыщенного беседами с людьми дня, Иисус устал, прилёг на дне лодки и крепко заснул. Вскоре разразилась страшная буря. Волны переливались через борта лодки, и вода начала её заполнять. На огромных пенных гребнях волн лодка то взымалась, то опускалась, так, что приходилось крепко держаться за её борта и за канаты.

Среди учеников Христа были и опытные рыбаки. Но даже они, привыкшие к штормам, не знали, что делать. Из последних сил они пытались удержать лодку на плаву. Они были так напуганы, что забыли, что с ними в лодке Иисус Христос. Пока они не стали вычерпывать из лодки воду, они о Нём и не вспомнили, не разбудили Его. Когда Иисус проснулся, Он увидел своих испуганных друзей. Они думали, что тонут!

Иисус спросил их: «Что вы так испугались? Я же здесь, с вами!» Затем Он встал в лодке и велел ветру и волнам успокоиться. Внезапно озеро стало спокойным, а вода в нём — гладкая, как зеркало, в котором теперь отражалась светлая луна. Ветер стих, волны были едва заметны. Обессиленные от борьбы со стихией ученики устало опустились на дно лодки. Отчаянье и ужас, который они испытали, были рассеяны любящей умиротворяющей заботой Христа.

Незадолго до того, как Иисус оставил Своих учеников, чтобы вернуться к Отцу, Он сказал им, чтобы они не боялись и не беспокоились, потому что Он идёт приготовить для них особое место, где все, кто любит Бога, смогут вечно в мире жить вместе. Мы можем выбрать покой в бурях нашей жизни, выбирая Иисуса Христа, который всегда с нами. Его совершенная любовь забирает все наши страхи. Ведь, что бы ни случилось, мы всегда в безопасности под Его любящей заботой.

## «ОБЛАЧНАЯ МОЛИТВА»

Молитва «Расступающихся облаков»:

- Из тонкой бумаги вырежьте фигурки в форме облаков.
- Шариковой ручкой на одной стороне напишите на них слово: «Мир».
- Наполните водой ёмкость.
- Используя карандаши, на другой стороне «облаков» напишите слово: «заботы».
- Сверните фигурки облаков по краям, так, чтобы слово «Мир» было скрыто.
- Пустите облака по воде в вашей большой миске так, чтобы они были загнуты краями вверх.
- Помолитесь с детьми, чтобы Бог усмирил бури в вашем сознании и дал вам покой.
- И вместе наблюдайте, как «облака расступаются», и вы можете увидеть слово «Мир» на каждом из них.



# ПРАКТИКУЕМ УМИРОТВОРЁННОСТЬ

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



## Набор «Анти-стресс»

Соберите корзинку «Анти-стресс» вашей семьи. Наполните её предметами и вещами, которые помогают вам почувствовать себя спокойнее:

- Упаковочный материал с пузырьками (если таковые имеются).
- Лавандовое масло или другие успокаивающие ароматические средства.
- Ромашковый/мятный чай в пакетиках.
- Крем для рук.
- Безопасные свечи.
- Книжка с собранными Библейскими обетованиями или выписанные вами на маленьких листочках бумаги библейские тексты.
- Книжки-раскраски с библейскими историями.



## Свеча умиротворения

- Найдите чистую невысокую банку с ровными стенками.
- На полоске бумаги напишите слово «МИР».
- Вокруг банки скотчем наклейте полоску бумаги со словом «МИР».
- Поместите в банку маленькую свечу или свечу на батарейках и зажгите её.
- Слово «МИР» засветится.
- Вывод: «Когда в наших сердцах будут свет и любовь Христа, мир будет сиять в нашей жизни и для других».



## «Штормовая бутылочка»

Сделайте «Штормовую бутылочку». Для этого вам понадобится:

- Небольшая пластиковая бутылка с прозрачными боковыми стенками
- Вода
- Синяя акварельная краска, либо пищевой краситель
- Чистое масло
- Кусочки пенопласта, деревянные кусочки, по форме похожие на лодку

Налейте в бутылку равное количество масла и воды, а также синего красителя.

Добавьте плавающие фигурки. Плотно завинтите крышку бутылки.

Расскажите историю об Иисусе, умиряющем бурю. Начните её, демонстрируя бутылку в горизонтальном и неподвижном положении. Когда начнёте рассказывать о бури, держите бутылку горизонтально и встряхивайте её. И снова замрите, рассказывая о том, как Иисус её умирил.



## Балансирующие голуби

- Сделайте несколько бумажных голубей. Идеи, как их сделать, можно найти на сайте: [www.craftow.com](http://www.craftow.com)
- На обеих сторонах фигурок голубей пишите текст из Библии о мире и покое.
- Подвесьте птиц, которых вы сделали, на тонкой нити и убедитесь, что положение всех птиц хорошо сбалансировано. По желанию, добавляйте голубей, если хотите, чтобы в стае царил мир!