

Исследования показывают, что люди стали меньше спать. Чтобы сохранять трудоспособность, многие попадают в кофейную зависимость. Хотя телефоны, компьютеры и интернет работают все быстрее и быстрее, нам все равно не хватает времени.

Почему нам так важно иметь время для отдыха? Что об этом говорят приведенные стихи? См. Мк. 6:31; Пс. 4:9; Исх. 23:12; Втор. 5:14; Мф. 11:28.

Господь, создавший нас, знал, что нам будет необходим физический отдых. Он подарил нам ночь и субботу, чтобы дать возможность восстановить силы. Признание Иисуса Творцом нашей жизни также включает серьезное отношение к нашей обязанности выделять время для отдыха. Заповедь о субботе — это не совет. Это повеление!

Подумайте о своей вечной спешке. Что вы можете сделать для того, чтобы полнее насладиться — как физически, так и духовно — тем отдыхом, который предусмотрел для нас Бог?

понедельник, 28 июня

Физическое и эмоциональное истощение

Недостаток сна и истощение из-за физического перенапряжения — реальные проблемы. Но более серьезные проблемы возникают тогда, когда мы истощаемся эмоционально. А если к эмоциональным переживаниям добавить недосыпание, это может привести к полному отчаянию и серьезным последствиям. Варух, писец Иеремии, наверное, часто испытывал подобное в последние тревожные годы Иерусалима до его разрушения и опустошения вавилонянами.

Прочитайте Иер. 45:1–5. Что можно сказать об эмоциональном здоровье Варуха? Какой диагноз вы бы ему поставили?

Представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы Бог адресовал Свое сообщение лично вам? А Варух получил весть от Самого Бога, прямо из Его тронного зала (см. Иер. 45:2). Это произошло «в четвертый год Иоакима, сына Иосии, царя Иудейского», приблизительно в 605 или 604 году до н.э. В Иер. 45:3 хорошо передано общее состояние человека, когда его силы исчерпаны.

Из всего того, что мы знаем из Священного Писания об этом периоде, ясно, что жалобы Варуха не были бессознательным сетованием. У него были веские причины испытывать разочарование и эмоциональную усталость. Обстановка в стране была напряженной, и впереди были более трудные времена.

Как Бог ответил Варуху на его боль и страдания? Прочитайте Иер. 45:4, 5.

Божий ответ Варуху на его боль напоминает нам о том, что Бог испытывал более сильные переживания, чем Варух. Он созидал Иерусалим, но был вынужден допустить его разрушение; Он заботился об Израиле, как о винограднике (см. Ис. 5:1–7), но теперь Он должен был вырвать его с корнем и изгнать. Бог не желал зла Своему народу. Но все это произошло из-за восстания израильтян против Него.

А для Варуха была надежда. Бог сохранил жизнь писцу в самых критических условиях: во время уничтожения, изгнания и потерь.

Прочитайте снова слова Бога, адресованные Варуху. Можем ли мы это послание применить к себе? Говорится ли в нем о том, что Бог будет с нами и за нас, независимо от ситуации, в которой мы находимся?

ВТОРНИК, 29 июня

Отдых в Ветхом Завете

Нам всем нужен отдых, поэтому это та тема, которая затрагивается во многих книгах Библии. Хотя Бог создал нас для деятельности, наша деятельность должна чередоваться с отдыхом.

Ветхий Завет содержит несколько слов, обозначающих отдых. Для описания Божьего покоя в седьмой день в Быт. 2:2, 3 употребляется глагол *шавát* (прекращать работу, отдыхать). От этого глагола происходит существительное *шаббát* — *суббота*. Тот же глагол используется в книге Исход 5:5 в такой глагольной форме, которую можно перевести как «позволить кому-то отдыхать», «удерживать, отвлекать от трудов». Разгневанный фараон обвинял Моисея в том, что он отвлекал народ от работы.

Когда Бог в четвертой заповеди ссылался на то, что Он Сам почил в седьмой день, субботу, там используется глагол *нуáx* (см. Исх. 20:11; Втор. 5:14). Этот же глагол переводится как «был бы покоен» в книге Иова 3:13. Дух Илии «опочил» на Елисе в 4 Цар. 2:15, или, более образно, «останавливался», подразумевая ковчег завета в книге Числа 10:36.

Другой важный глагол *шакát* — «успокоиться, дать облегчение, быть тихим» — упоминается в книге Иисуса Навина 11:23, где говорится о том, что земля успокоилась от войны после того, как Иисус Навин завоевал ее. Этот термин часто можно встретить в значении «мир» в книгах Иисуса Навина и Судей.

Глагол *рагá* также употребляется в значении «покоиться». Предостерегая израильтян от непослушания, Бог говорит им, что они не найдут покоя в изгнании (см. Втор. 28:65). Этот же глагол употребляется в Иер. 50:34, описывая, как действует Бог, даруя покой.

Прочитайте Втор. 31:16 и 2 Цар. 7:12. О каком покое здесь идет речь? _____

В обоих стихах используется идиоматическое выражение с глаголом *шакáб*, который буквально означает «лечь», в данном случае «лечь к отцам», т. е. «упокоиться». В Своем завете с Давидом Бог дает будущему царю Израиля обещание: «Когда же исполнятся дни твои и ты почиешь с отцами твоими, то Я восставлю после тебя семя твоё, которое произойдет из чресл твоих, и упрочу царство его» (2 Цар. 7:12).

Длинный список (хотя здесь не полный) различных еврейских глаголов, обозначающих покой, дает нам понять, что богословское понятие покоя связано не с одним или двумя конкретными словами. Мы отдыхаем индивидуально и коллективно. Отдых влияет на наше физическое и эмоциональное состояние, на наши взаимоотношения с окружающими и не ограничивается субботой.

Смерть — это наш враг. Однажды наступит время, когда смерти больше не будет (см. Откр. 21:4). Как бы мы ни скорбели и ни тосковали по умершим, почему мы можем утешать себя тем, что они покоятся, отдыхают?

СРЕДА, 30 июня

Отдых в Новом Завете

В Новом Завете часто встречается глагол *анапáуо* — «отдохнуть, успокоить, обновить». Он употребляется в одном из самых известных изречений Христа: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28). Это слово означает и физический отдых (см. Мф. 26:45). В своих заключительных пожеланиях коринфянам Павел выражает радость по поводу прибытия друзей, которые успокоили его дух (см. 1 Кор. 16:18).

Другой глагол, обозначающий отдых, — *хэсюхádзо*. Он описывает покой учеников в субботу, когда Иисус находился в могиле (см. Лк. 23:56). Он также используется для описания тихой, спокойной жизни (см. 1 Фес. 4:11) и может указывать на то, что кто-то не имеет возражений и поэтому сохраняет спокойствие (см. Деян. 11:18).

В Послании к евреям для описания отдыха творения Божьего в седьмой день используется греческий глагол *καταύω* — «отдыхать, поживать» (см. Евр. 4:4), который вторит Септуагинте, греческому переводу Ветхого Завета (см. Быт. 2:2). Примечательно, что из четырех случаев употребления в Новом Завете этот глагол трижды употребляется в Послании к евреям, 4-й главе.

Прочитайте Мк. 6:30–32. Почему Иисус велел Своим ученикам пойти в пустынное место и отдохнуть, учитывая те многочисленные возможности для миссии, которые у них были на тот момент? Посмотрите на более широкий контекст Мк. 6, когда будете размышлять над этим вопросом.

Фраза «Пойдите вы одни... и отдохните немного» (Мк. 6:31) выражена в повелительной форме. Она звучит не как просьба или предложение, а как приказ или команда. Иисус заботился о Своих учениках, об их физическом и эмоциональном здоровье. Ведь они только вернулись с миссионерских путешествий, куда Иисус посылал их по два человека (см. Мк. 6:7). Евангелие от Марка 6:30 описывает их радостное возвращение. Ученики хотели поделиться с Иисусом своими победами и поражениями; и все же Христос останавливает их и повелевает им отдохнуть. Марк объясняет это тем, что «много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда» (Мк. 6:31). Огромная нагрузка и слишком большая занятость в Божьем деле — это тоже реальная проблема для последователей Христа. Он напоминает нам, что мы должны беречь свое здоровье и эмоциональное благополучие, планируя время для отдыха.

Как можно помочь пастору, служителю поместной церкви или кому-то из ваших знакомых, у которого может начаться «выгорание» из-за выполнения непосильного количества Божьей работы? Как вы можете выразить свою признательность и помочь этому человеку найти время для отдыха?

ЧЕТВЕРГ, 1 июля

Изгнанник, не нашедший покоя

Прочитайте Быт. 4:1–12. Что сделало Каина «изгнанником и скитальцем на земле»? См. Быт. 4:12.

В библейском отрывке не говорится прямо, почему «призрел Господь на Авеля и на дар его, а на Каина и на дар его не призрел» (Быт. 4:4, 5). Но мы знаем почему. «Каин пришел пред лицо Божье с сердцем, переполненным ропотом и неверием в обетованную жертву и необходимость ее принесения. Его дар не выражал никакого раскаяния в грехах. Подобно многим нашим современникам, он считал признаком слабости точное выполнение Божественных предписаний и не смог всецело доверить свое спасение искуплению, которое совершит обетованный Спаситель. Он решил действовать самостоятельно и прийти пред лицо Божье со своими собственными заслугами» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 72).

Когда Господь сказал, что Каин будет «изгнанником и скитальцем» на земле, это не означало, что Бог сделал его таким. Это произошло в результате его непослушания и греховных действий. Не находя покоя в Боге, Каин обнаружил, что он не может найти его любым другим способом, разве что это будет не настоящий покой.

Еврейское слово, переведенное как «призрел» (Быт. 4:4), может еще быть истолковано как «внимательно изучил, тщательно взвесил». Объектом Божьего внимательного и тщательного рассмотрения было не столько само приношение,

сколько отношение приносящего. Непринятие приношения плодов Каина не было произвольной реакцией Бога. Скорее, оно означает процесс тщательного рассмотрения и взвешивания характера, отношения и мотивации того, кто приносит жертву. Это хорошая иллюстрация следственного суда.

Прочитайте Быт. 4:13-17 и опишите реакцию Каина на Божье решение.

Когда мы пытаемся убежать от Божьего присутствия, мы становимся беспокойными. Мы пытаемся удовлетворить потребность в Божественной благодати покупками, отношениями с другими людьми или бурной деятельностью. Каин начал создавать династию, строить город. Эти великие достижения свидетельствуют о его решимости и энергии. Но если эта династия безбожная и город мятежный, они в конечном счете ни к чему не приведут.

Даже если мы страдаем от последствий наших грехов, что мы обычно и делаем, как мы можем научиться принимать прощение, предложенное нам посредством Креста?

пятница, 2 июля

Для дальнейшего исследования

«С точки зрения раввинов, смысл религии заключен в непрерывной деятельности. Свое превосходство они доказывали формальным благочестием. Превозносясь в своем самодовольстве, они отделяли себя от Бога. Эта же опасность существует и сегодня. Когда люди добиваются успеха в какой-либо области работы для Бога, возникает соблазн полагаться на человеческие планы и методы. Тогда человек начинает меньше молиться, меньше верить. Подобно ученикам, мы подвергаемся опасности пренебречь нашей зависимостью

от Бога и искать спасения в своей деятельности. Мы должны постоянно взирать на Иисуса, сознавая, что все совершается по Его воле. Хотя нам надлежит ревностно трудиться для спасения заблудших, необходимо также уделять время размышлениям, молитве, изучению Слова Божьего. Только труды, сопровождающиеся усиленной молитвой и освященные заслугами Христа, в конце концов принесут пользу» (Э. Уайт. Желание веков, с. 362).

Вопросы для обсуждения:

1. Постоянное стремление быть на высоте, соответствовать нереалистичным идеалам общества, которые Бог не устанавливал, может истощить людей физически, эмоционально и духовно. Как ваша церковь может стать гостеприимным местом для изможденных, уставших людей, жаждущих покоя?
2. Бывает ли такое, что мы слишком заняты, чтобы делать добрые дела, служа Господу? Поразмышляйте над историей Иисуса и Его учеников (см. Мк. 6:30–32) и обсудите в вашей группе, как ее применить в своей жизни.
3. В 1899 году был побит рекорд скорости. Кто-то проехал на автомобиле со скоростью более 60 км/ч и выжил, чтобы рассказать об этом! Сегодня машины ездят намного быстрее. И скорость процессоров у наших телефонов намного быстрее, чем у самых лучших компьютеров предыдущего поколения. Путешествие по воздуху сейчас быстрее, чем когда-либо, и скорость будет только увеличиваться. Почти все сегодня мы делаем быстрее, чем век тому назад. Но почему мы все равно постоянно спешим и не позволяем себе достаточно отдохнуть? Что это говорит нам о человеческой природе, а также о том, почему Бог заповедал нам отдыхать в одной из Своих заповедей?
4. Поразмышляйте о том, что субботний покой был установлен еще в Едеме, до грехопадения. Что этот факт говорит нам о необходимости отдыха даже в безгрешном, совершенном мире?

ШЛЕПАНЦЫ И ИСПЫТАНИЯ ШЕСТИЛЕТНЕГО ДАНАЯ

Эндрю Макчесни

Для шестилетнего Даная все выглядело странным, когда он приехал в США со своими отцом, матерью и шестью старшими братьями и сестрами. В городе, который стал их новым домом, улицы были заполнены машинами. Данай никогда не видел такого количества автомобилей, находясь в лагере беженцев в Таиланде, где он жил со своей семьей из-за того, что в родной Мьянме их притесняли. Раньше семья Даная проживала в бамбуковом доме без кондиционера и водопровода, а мальчик мылся в реке. Теперь же в доме были все удобства. Данай благодарил Бога за новый дом.

В школу Данай пришел в шлепанцах. Увидев это, учитель тут же отправил его домой. Работник школы, который подвез мальчика до дома, рассказал его матери, где найти обувной магазин. Но его родители не знали английский и не умели водить автомобиль, поэтому они попросили одного из родственников отвести Даная в обувной магазин и купить ему первую пару обуви. На следующий день Данай вернулся в школу уже в новой обуви. Его первый год в школе был невероятно сложным. Некоторые дети недоброжелательно относились к беженцам, а один из его братьев стал частым участником драк.

Так случилось, что один адвентист седьмого дня подружился с этой семьей и помог перевести Даная во второй класс церковной школы. Стипендиальный фонд с пожертвований Тринадцатой субботы помог оплатить его обучение. Данай был счастлив учиться в церковной школе с добрыми и приветливыми одноклассниками. Дома он слышал о Боге от родителей-христиан, теперь же мог самостоятельно читать Библию в школе. Он хотел знать больше и, когда подрос, присоединился к группе по изучению Библии.

Когда Данаю было двенадцать лет, его вера подверглась испытанию. Однажды, работая в саду, его отец потерял сознание. Никто не знал, как вызвать скорую помощь, так что родные погрузили отца в машину и срочно доставили в больницу. Данай сильно переживал. Всю ночь он не находил себе покоя. Он молился так горячо, как никогда раньше. «Господи, пожалуйста, помоги моему папе выздороветь, — просил он. — Если он поправится, я приму крещение и посвящу свою жизнь Тебе».

Три дня спустя он увидел своего отца в больнице. Некогда сильный мужчина был теперь болезненно бледным и ослабевшим. Доктор сказал, что мужчина перенес инсульт. Данай продолжал молиться. Прошло несколько недель, отец медленно восстанавливался. Когда его выписали из больницы, Данай сдержал обещание, которое дал Богу. Он принял крещение.

Пять лет спустя его отец умер от рака, но семнадцатилетний Данай был рад, что отдал свое сердце Иисусу. «После крещения я стал больше времени уделять чтению Библии, молитве и общению с Богом, — рассказывает Данай. — Чем больше я это делал, тем счастливее себя чувствовал. Бог всегда рядом, и я благодарен Ему за это».

Пожертвования Тринадцатой субботы 2011 года помогли таким детям беженцев, как Данай, получить образование в адвентистских школах Северо-Американского дивизиона. Часть пожертвований этого квартала вновь поможет детям беженцев получить адвентистское образование на территории Северной Америки. Благодарим вас за щедрые жертвования.