**Отдел Женского Служения**

3 июня 2023

Проповедь

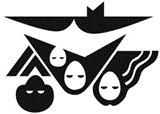
**Любовь, предшествующая выбору**

*Автор Марджери Херинирина*

Семинар

**Преображающая Любовь**

*Автор Марджери Херинирина*

**

Проповедь и материалы были подготовлены

Отделом Женского Служения

Генеральной Конференции Церкви Христиан Адвентистов Седьмого дня

Коламбия Пайк, Силвер Спринг, Мэрилэнд 20904 – 6600. США

women.adventist.org

[womensministires@gc.adventist.org](mailto:womensministires@gc.adventist.org)

ЦЕРКОВЬ АДВЕНТИСТОВ

СЕДЬМОГО ДНЯ

ГЕНЕРАЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ГЛАВНЫЙ ОФИС



Отдел женского служения

7 Февраля 2023 г.

С радостью в сердце приветствую вас Дочери Бога. Мы живем в мире, где слово «любовь» утратило свое подлинное значение, о котором мы читаем в Библии: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» Иоанна 3:16. Пример подобной Божьей любви по отношению к Своему творению, отражен на страницах Библии. Это не такая любовь, которую мы питаем к нашим питомцам, к своей семье, машине и т.д. Божья любовь – это жертвенная любовь, которую Он изливает на нашу жизнь, в момент приближения к трону Отца для того, чтобы исполниться Его Святым Духом.

Материал ко дню Отдела Женского Служения называется «Любовь, предшествующая выбору». Перед каким выбором вы стоите сегодня? Любите ли вы тех, кого легко любить, или тех, кого Бог поместил на вашем жизненном пути?

Чтобы выполнить Божье повеление, нести Евангелие всему миру, нужно понимать, что «весь мир» - это все племена и народы. При этом социальный статус и внешний вид не имеют значения. Чтобы проповедовать Евангелие подобно Иисусу, необходимо, чтобы наши сердца были наполнены любовью Иисуса. Нам ежедневно нужно стремиться к этому, мои дорогие сестры.

Я молюсь, чтобы наши взаимоотношения с Иисусом укреплялись. И каждый день исполняясь Духом Святым, Божья любовь изливалась на всех, с кем мы соприкасаемся.

С любовью,

Хезер-Дон Смолл

Директор Отдела Женского Служения Генеральной Конференции

«Я благодарю Бога о вас…» Филп.1:3-6

12501 Олд Коламбия Пайк, Силвер Спринг МД 20904-6600 США. Офис (301) 6806608. Women.adventist.org

Содержание

Примечания……………………………………………………………………………………………….………….4

Об авторе………………………………………………………………………………………………………….……4

Тексты Священного Писания………………………………………………………………………….……..4

План богослужения……………………………………………………………………………………….……….5

Детская история…………………………………………………………………………………………….……….6

Проповедь……………………………………………………………………………………………………………...7

Семинар ………………………………………………………………………………………………………………..15

Библиография ……………………………………………………………………………………………………….26

Примечания

Используйте, пожалуйста, самый понятный перевод источников литературы, корректируйте, редактируйте этот материал с учетом потребностей и культурных особенностей вашего дивизиона, используя самый понятный и простой перевод Библии. Если вы перевели этот материал на французский, португальский и испанский языки, пожалуйста, пришлите нам электронную версию вашего перевода, чтобы мы могли поделиться им с нашими сестрами, которым также очень нужен этот материал. <https://women.adventist.org/women-s-ministries-emphasis-day>

Об авторе

**Марджери Хернирина,** Директор Отдела Женского и Детского Служения в Южном Африканско-Индоокеанском дивизионе (вблизи Йоханнесбурга), она совершает это служение в различных странах, уже на протяжении 15 лет. Марджери начала свое служение в Конференции Маврикии, а в последнее время была Директором Женского и Детского Отдела в Индо-Океанской Унионной Конференции.

Марджери родилась в Маврикии, но в настоящее время проживает в Южной Африке. Она очень любит служение проповеди Евангелия и несет окружающим Весть Божьей преобразующей любви.

Она любит путешествовать, а также знакомиться с разными культурами и людьми. У нее двое взрослых детей, Уриел и Ясмина, которые также совершают служение в церкви.

Тексты Священного Писания

Все Библейские тексты были взяты из Синодального Перевода.

План Богослужения

предлагаемый порядок проведения богослужения

Призыв перед началом богослужения

Молитва

Чтение Священного Писания 1 Ин. 4:10-11,

¹⁰ В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас

и послал Сына Своего в умилостивление за грехи наши.

¹¹ Возлюбленные! если так возлюбил нас Бог, то и мы должны любить друг друга.

Гимн прославления №191 *Гимны АСД*

“Божественная любовь»

Молитва пастора

Детская история и сбор добровольных пожертвований

«Бог никогда не забывает о Своих Детях»

Призыв перед сбором пожертвований

Специальное пение.

Проповедь “Любовь, предваряющая наш выбор”

Гимн прославления №457 *Гимны АСД*

«Я люблю рассказывать историю»

Заключительная Молитва

- конец -

Детская история

**Бог никогда не забывает о Своих детях**

Автор Г. Нагешвара Рао

Эта история взята из книги «Дети: Божьи сокровища»

Издана Отделом Детского Служения Южно-Азиатского Дивизиона

***«Вот, Я начертал тебя на дланях Моих».***

Исаия 49:16

Дорогие детки, всем счастливой субботы. Историю, которую я вам сегодня расскажу, произошла где-то в Южно-Азиатском Дивизионе. Однажды, мусоровоз, проезжал медленно по улицам города, собирая мешки и коробки с мусором, оставленные вдоль бордюра. Когда работники подошли к большой стопке старых газет, наклонились чтобы поднять их, и когда один из них уже был готов выбросить все в мусоровоз, он заметил какое-то движение внутри этой кучи. Мужчина тут же опустил этот пакет на траву и стал перебирать все газеты. И как вы думаете, что было внутри этой кучи бумаг? Там лежала крошечная девочка, одетая в тоненькое, розовое платьице и свитерок.

«Кто мог так поступить?» - пробормотал один из мужчин, «выбросить такую красивую малышку». «Ты никогда этого не узнаешь» добавил его напарник. Они были в шоке от такой находки, которая оказалась ненужной своим маме и папе. Это очень печально, не так ли? Они тут же поспешили к ближайшей больнице, чтобы спасти жизнь этой маленькой девочке. Спасатели так и не узнали, кто мог так бессердечно выбросить своего ребенка.

Бог обещает, что такого трагического поступка с Его детьми никогда не произойдет. Наши имена, говорит Он, начертаны на дланях Его рук. Когда Он смотрит на Свои руки, Он с огромной любовью думает о каждом из нас.

Мы не сделали ничего, чтобы заслужить любовь нашего Небесного Отца. Мы также ничего не сделали, чтобы получить дар Вечной жизни, которую Бог нам обещает. Все о чем Он просит от нас, это возлюбить Его и наших ближних всем своим сердцем.

Наш Спаситель, никогда не забудет о нас. Давайте и мы не будем забывать о Нем.

|  |
| --- |
| **Песенка**  Иисус любит маленьких детей  Всех детей планеты  Красных и желтых, черных и белых  Они драгоценны в Его очах  Иисус любит маленьких детей по всей земле |

**Молитва**

Отец, спасибо за то, что ты сотворил всех деток,

и никогда не забываешь о них. Помоги им любить

тебя всем своим сердцем. Аминь.

Проповедь

**Любовь, предшествующая выбору**

Автор Марджери Херинирина

Директор Отдела Женского Служения Южного Африканско-Индоокеанского Дивизиона

**Текст Священного Писания**

«В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умилостивление за грехи наши. ¹¹ Возлюбленные! если так возлюбил нас». 1Ин.4:10-11.

**Введение**

Разговор двух членов церкви. Один поделился переживанием о члене своей семьи, который был накануне госпитализирован из-за ведения нездорового образа жизни. Несмотря на предупреждение врачей, он игнорирует серьезность своего состояния и ничего не сделал, чтоб изменить свое питание и образ жизни. И эта женщина решила, что она не может больше молиться за здоровье своего родственника, который намерено делает то, что разрушает его здоровье.

Второй член церкви подчеркнул, что важно молится по Божьим обетованиям о других людях.

Почему нам легче осудить человека, чем любить и молиться о нем, не зависимо от его поведения? Какой совет вы бы дали этим двум членам церкви?

**Ранний Христианский конфликт**

Некоторые богословы раннего христианства верили в то, что спасение нужно заслужить делами. Они считали, что человечество не рождается грешным, а делает выбор в пользу греха. Другие же, верили наоборот. Они полагали, что человечество рождается грешным, следовательно, они наследуют греховную природу и необходимость в Божьем спасении. Более того, некоторые уверены в том, что Бог сам избирает тех, кого он желает спасти – и как правило это относится к теории предопределения.

Вы можете себе представить смятение и разочарование, которые эти противоречивые идеи распространили среди христиан. Многие усердно трудились, чтобы заслужить спасение, в то время как другие этого не делали, потому что они верили в то, что Бог предопределяет тех, кого Он хочет спасти.

**Предотвращающая благодать**

Слышали ли вы раньше о таком термине, как «предотвращающая благодать»? Предотвращающая, значит предшествующая. Этот термин придумал Джон Уэсли, основатель методистского движения в 18 веке, из-за нескончаемых споров христианских богословов на тему доктрины о спасении. Идея этой доктрины заключается в том, что Божья благодать предшествует человеческим решениям. Другими словами, Бог запускает этот процесс, Он дарит благодать, проявляя любовь к каждому человеку лично, несмотря на выбор, который они делают - правильный или неправильный.

Какая прекрасная и глубокая мысль о предотвращающей благодати. Эта предваряющая благодать запускает в нас процесс восстановления и наполняет любовью. Это работа Святого Духа в нашем сердце, Он обличает нас, изменяет и помогает нам покаяться.

Многие пионеры Адвентисты Седьмого Дня, такие как Джеймс Уайт, Джозеф Бэйт, и Эллен Уайт строго придерживались этой богословской идеи. Они верили, что, будучи падшими существами, мы рождаемся уже во грехе или с греховными наклонностями. Только благодаря предваряющей благодати Божьей мы можем видеть разницу между добром и злом. Нами движет Божья благодать, она побуждает нас позволить Богу изменять наше сердце и жизнь. Именно Божья благодать дает человеку силы делать каждый шаг навстречу к Нему.

Божья благодать и любовь предшествуют нашему выбору, решениям и образу жизни.

**Любовь, предшествующая выбору Раав**

История Раав - это прекрасный пример Божьей благодати и любви, который является инициатором взаимоотношений с человечеством. Несмотря на то, что богословы спорят по поводу того, была ли Раав женщиной с низкой социальной ответственностью или хозяйкой гостиницы, но все же, все они полностью соглашаются с тем, что она была язычницей и жила среди людей, поклоняющихся идолам. Но Бог не смотрел на ее прошлое, на ее вероисповедание и на ее выбор профессии. Он любил ее, потому что она Его творение, и Он желал ее спасти.

Послание к Ефессянам 2:8-10 – *«⁸ Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар: ⁹ не от дел, чтобы никто не хвалился. ¹⁰ Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять».*

Друзья, это истина о характере Бога: «¹⁶ Не вы Меня избрали, а Я вас…» (Ин.15:16). Он является инициатором общения с нами. Он первым, начинает диалог с нами. Бог поддерживает отношения с нами, и Он будет делать все возможное, чтобы восстановить разрушенные взаимоотношения с падшим человечеством. Его любовь предшествует нашему выбору, принятию решений и образу жизни.

История Раав демонстрирует предотвращающую благодать.

Давайте прочитаем: Иисуса Навина 2:10-11

*«¹⁰ ибо мы слышали, как Господь иссушил пред вами воду Чермного моря, когда вы шли из Египта, и как поступили вы с двумя царями Аморрейскими за Иорданом, с Сигоном и Огом, которых вы истребили; ¹¹ когда мы услышали об этом, ослабело сердце наше, и ни в ком из нас не стало духа против вас; ибо Господь, Бог ваш, есть Бог на небе вверху и на земле внизу».*

Раав поделилась тем, что она услышала о Силе Бога и Его чудесах при двух различных обстоятельствах. По причине рода ее деятельности, Раав встречала людей, которые приезжали и уезжали из города, и они рассказывали множество историй. А что же повлияло на то, что она поверила одним историям и не поверила другим. Дух Святой уже начал действовать в ее сердце еще до того, как она услышала эти свидетельства.

В Послании к Титу 3:5 мы читаем*: «⁵ Он спас нас не по делам праведности, которые бы мы сотворили, а по Своей милости, банею возрождения и обновления Святым Духом».*

Дух Святой уже готовил сердце Раав к тому, чтобы когда она услышит эти удивительные истории, она уверовала. Чтобы она смогла сделать осознанный выбор принять Яхве как Истинного Бога.

Этот отрывок также демонстрирует свидетельство удивительного избавления Израильтян, которые услышали даже язычники. Но удивительный аспект этого повествования в том, что он демонстрирует как Божья любовь предшествует выбору, сделанному язычниками – Раав и членами ее семьи, которые находились в ее доме в течение семи дней, ожидая, чтобы Бог Израиля проявил такую же силу и для их избавления.

Многие критики, которые спорят, что на красном море не было чуда, не могут опровергнуть подлинное свидетельство Раав. Богословы пишут: «Нет никаких буквальных доказательств, что этого не было. Это истина самого Бога. Ничего кроме буквальной правды о чуде на Красном море, не могло так вдохновить Раав на такой воодушевляющий рассказ. Женщина с низкой социальной ответственностью, язычница, первая, кто рассказывает историю спасения в этой книге (комментарии к Библии, Джона Бартона Коффмана, Иисус Навин 2:10).

**Божья благодать**

Божья Благодать силой Святого Духа предшествует всем решениям человека. Дух Святой подготавливает наши сердца, усмиряя нашу грешную природу, и тем самым помогая нам глубже познать Бога. Его цель - ослабить влияние греха в нашей жизни, чтобы мы могли сделать выбор в пользу Бога. Это именно та любовь, которая позволяет нам обрести примирение с Богом.

Итак, под влиянием Святого Духа, Раав воскликнула, «…*ибо Господь, Бог ваш, есть Бог на небе вверху и на земле внизу;» ( Иисус Навин 2:11).*

Мы должны быть благодарны, за пример любви Бога к Раав – потому что Его любовь такая же и по отношению к нам. Не оправдывая ее грехов, Он нашел путь для грешной женщины, чтобы избавить ее от наказания смертью. Раав была переведена из дома позора в зал славы, благодаря Божьей предваряющей благодати.

**Христос – наш пример любви**

Иисус пришел к бедным, нуждающимся, вдовам, больным и исцелял их, служил им несмотря на выбор, который они сделали в своей жизни. Иисус заступился за женщину, которую обвинили в прелюбодеянии, несмотря на ее грешность и образ жизни. Он видит нас такими, какими мы можем стать, а не такими, какими мы являемся на данный момент. В Свою очередь, Он призывает нас дарить любовь, которая предшествует делам и реакции других людей. Любовь, не знающую границ. Любовь, которая осмеливается идти даже туда, где ее не ждут.

В примере любви Христа, мы также видим раскаяние. Павел спрашивает: «⁴ Или пренебрегаешь богатство благости, кротости и долготерпения Божия, не разумея, что благость Божия ведет тебя к покаянию?» (Римлянам 2:4).

Божья любовь и доброта приводят нас к раскаянию, и облекшись Силой Святого Духа, мы приобретаем его качества: доброту, терпение, воздержание, а также мы можем приводить и других раскаивающихся грешников к Иисусу.

Возникает вопрос, почему нам намного легче осуждать людей, чем любить их несмотря на их образ жизни? Будучи христианами, которые верят, что истина у них, мы можем быть ослеплены своей греховной природой. Временами мы можем даже себя чувствовать более духовными по сравнению с теми людьми, кто не разделяет нашего вероисповедания, но мы должны помнить о том, что «Кто говорит, что пребывает в Нем, тот должен поступать так, как Он поступал» (1Ин.2:6).

**Новое определение термина «грешник»**

Социологи считают, что люди осуждают, потому что это дает ощущение безопасности и комфорта в их жизни. Если кто-то считает себя лучше другого в той или иной ситуации, то он получает признание, при этом его чувство неполноценности и недостойности уменьшается. Осуждая —, мы хотим быть лучше других, чувствовать, что мы более ценны и совершенны, нежели другие.

Согласно Священному Писанию, осуждение других является следствием нашей греховной природы.

Наше общество устроено таким образом, что в нем поощряется конкуренция, и мы оцениваем людей либо как успешных, либо как неудачников. Если один человек в чем-то лучше другого, общество ставит его выше других и поощряет такое поведение. Иаков пишет об этой проблеме следующее: «⁴ то не пересуживаете ли вы в себе и не становитесь ли судьями с худыми мыслями?» (Иакова 2:4). Он продолжает свое обличение, раскрывая их склонность к несправедливости, лицеприятию и предвзятому отношению к другим. Возможно, они этого не осознавали, но они судили о других по внешнему виду и другим факторам.

Нам может это не нравится, но стоит признать, что предвзятое отношение или лицеприятие продолжают существовать и в наше время, даже в церковных стенах. Разве нам не приходилось предполагать или осуждать кого-то, основываясь исключительно на нашем восприятии цвета чьей-либо кожи, этнической принадлежности, классу или просто внешнего вида? Если они похожи на нас и ведут себя так, как мы того ожидаем - то добро пожаловать, мы принимаем их с распростертыми объятиями. Если они отличаются от нас, и немного ниже по статусу, мы их тоже принимаем (потому что мы все-таки христиане), но держим на расстоянии.

Как же нам определить грешника?

На этот вопрос будут разные ответы в зависимости от того, как человек понимает учение о спасении. Если мы верим, что люди — падшие существа, то мы осознаем, что все грешники, даже мы сами. «Все согрешили и лишены славы Божией» (Римлянам 3:23). «Нет праведного, нет ни одного» (Римлянам 3:10). Да, все мы грешники и нуждаемся в спасительной благодати Божией.

Эллен Уайт напоминает нам: «Чем ближе вы подходите к Иисусу, тем более несовершенными вы будете казаться в собственных глазах; ибо ваше видение станет более ясным, и ваши несовершенства будут видны в широком и отчетливом контрасте с Его совершенной природой».

Мы все отчаянно нуждаемся в Божьей благодати и милости. Мы будем спасены не благодаря нашим добрым делам, правильному питанию или регулярному посещению церкви, а только потому и только благодаря благодати и крови Христа.

Необходимо в смирении сердца делиться любовью Христа с теми, кто живет по-другому, не так как мы. Мы не должны осуждать выбор людей и их непонимание наших убеждений. Нам следует смотреть на всех людей через призму искупления, чтобы видеть их таким, какими их видит Христос, и отражать любовь Христа.

Эллен Уайт в своей книге «Евангелизм» пишет: «Любовь должна быть господствующим элементом всей нашей работы. Говоря о людях, которые не верят так, как верим мы, каждый проповедник обязан остерегаться суровых и осуждающих высказываний. Необходимо лишь являть людям истину, и пусть сама истина и Святой Дух Божий обличают и судят; но не позволяйте вашим словам ранить души других людей…». стр. 303.2

**Иисус Христос прежде возлюбил тебя, чтобы ты мог любить**

Откройте ваши Библии, 1 Иоанна 4:10, 11 и следите со мной, когда я буду читать стих 10. *«¹⁰ В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умилостивление за грехи».*

Мы видим в 10-м стихе, что Бог сначала возлюбил нас. Он продолжает нас любить даже когда мы этого недостойны.

Теперь давайте перейдем к 11 –му стиху. *«¹¹ Возлюбленные! если так возлюбил нас Бог, то и мы должны любить друг друга»*. Здесь важно отметить, что слово «Так» может быть переведено еще и «таким образом». Поскольку Бог ***так*** возлюбил нас, «мы также должны любить [***таким образом***] друг друга». Здесь, в 11 стихе, нам заповедано любить других так же, как Бог любит нас.

Но, как это можно применить на практике? Давайте представим на минуту, что легко любить тех, кого мы хотим любить. Легко любить людей, которых просто любить. Иисус знал это и говорил, что даже язычники любят тех, кто любит их (Матфея 5:47). Но любить так, как любит Иисус, гораздо сложнее: *«⁴⁴ А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, ⁴⁵ да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных».* (Матфея 5:44, 45)

Любить как Бог, значит любить тех, (кого не легко любить) кто не позволяет нам любить их. Он просит нас любить людей, которые отличаются от нас, людей, которые думают и ведут себя не так как мы. Мы не говорим, что нельзя иметь границы, когда имеешь дело с трудными или токсичными людьми, потому что наличие границ создает здоровые взаимоотношения. Но мы имеем в виду христиан, которые слишком легко сдаются из-за каких-либо разногласий. Если бы Бог также легко отказался от нас, мы бы не были теми, кем мы являемся сейчас. Любить тех, кто отличается от нас, непросто. И мы не можем этого сделать своими собственными усилиями. Только по благодати Божией мы можем любить так, как любит Бог. И мы нуждаемся в этом освящении ежедневно на протяжении всей жизни.

Святой Дух помогает нам избавиться от гордости, заменив ее созидающими качествами, такими как прощение, доброта и кроткое сердце. Святой Дух исцеляет наши прошлые раны, чтобы мы могли любить других так, как нас любит Бог. Раав, получив спасение от Бога, не упустила возможности спасти свою семью. Ее доверие и любовь к Богу означали, что она любила и заботилась о спасении других.

Как мы, будучи христианами, можем радоваться своему спасению, и ничего не делать для спасения других? Так как Раав умоляла о спасении своих близких, так же и последователи Христа должны заботиться о спасении других. Один богослов пишет: «Если бы Раав согласилась получить спасение только для себя, можно было бы сказать о том, что у нее нет здоровых человеческих ценностей, но она заручается обещанием на спасение всей своей семьи и таким образом сохраняет жизнь тем, от кого она ее сама получила».

**Любить трудных людей**

Всем нам приходилось переживать, насколько бывает трудно любить людей при определенных обстоятельствах. У одной молодой женщины, Шерил, была одноклассница Вики, которую было трудно любить и с которой было очень сложно общаться. Вики всегда могла сказать что-то негативное о Шерил. Она наговаривала и часто манипулировала, чтобы другие ученики тоже не любили Шерил. Шерил, староста класса и она ею была уже много лет. Однажды она пришла в класс с небольшим опозданием. Ее учитель сказал ей явиться в полицейский участок по соседству со школой, так как сама учительница подала на нее жалобу. Шерил была в шоке, но сразу пошла туда. Поскольку она была сильным человеком, то она научилась держать себя в руках, она не плакала, не показывала своего страха, но от шока, у нее внутри все замерло!

Когда Шерил прибыла в полицейский участок и спросила, зачем ее вызвали, все казалось, смутились и сказали ей, что не отправляли в школу никаких повесток. Вернувшись в класс, она объяснила учителю, что все в порядке. В этот же день она узнала, что Вики наврала всем и в это поверил даже учитель.

Как можно любить такого человека, который намеренно строит козни другим? Мы должны молиться, чтобы Божья любовь наполняла наши сердца, независимо, от отношения других людей к нам.

Шерил пришла домой, ей было очень грустно и в то же время она злилась, и она начала молиться об этом. Принеся свои чувства в молитве к Господу, она ясно услышала, как Он прошептал ей: «Представь, что она думает и чувствует то же, что и ты».

Шерил задумалась о своем характере и смогла было признать, что у нее тоже есть непростые качества. Она была замечательной, умной и хорошо организованной, но также могла быть властной, решительной и иногда даже подавлять других. Возможно, она когда-то причинила боль или обидела Вики и других, даже не осознавая этого. Бог коснулся сердца Шерил, и помог ей увидеть свое «я», несмотря на ее юный возраст. С тех пор Шерил приняла решение любить Вики и быть доброй по отношению к ней. Поначалу было очень трудно, но, в конце концов, ее доброта и всепрощение покорили Вики, и они стали хорошими подругами. Эта история нам показывает, что иногда любовь — это не просто чувство, это решение, которое мы осознанно принимаем.

**Заключение**

Помните разговор двух членов церкви? Где один из них сказал, что не может больше молиться о спасении близкого человека, сознательно выбравшего нездоровый образ жизни и как следствие многочисленные госпитализации. Второй же ответил, что важно молиться о других по обетованию. Если бы вы были участником этого разговора, что бы вы сказали?

Поскольку Иисус призывает нас прощать 7 раз по 70 (Матфея 18:22) и также Он нас прощает, то и мы со своей стороны должны прощать других. Иногда только молитвы недостаточно. Порой нам нужно наладить контакт и примириться с людьми. Чтобы быть подобными Иисусу, мы должны все делать с любовью, кротостью, добротой и с терпением, пока они не сделают правильный выбор.

Бог призывает нас проявлять любовь, которая гораздо глубже человеческих чувств или эмоций. Любовь — это посвящение, обдуманный выбор служить Богу и ближним. Такая любовь побуждает нас трудиться на благо всех людей — тех, кого нам легко любить, и тех, кого нам трудно любить.

**Призыв**

Какие перемены Божья любовь может сотворить в нас? Если неисцеленные раны мешают вашим взаимоотношениям, Иисус призывает вас взыскать Его, чтобы обрести исцеление. Если неразрешенные конфликты угрожают вашим взаимоотношениям, Иисус призывает вас работать над ними, чтобы восстановить их. Если вам трудно общаться или работать с кем-то из коллег на работе, Иисус призывает вас проявить инициативу и сделать все возможное с вашей стороны, чтобы наладить взаимоотношения. Если вы затаили обиду на кого-то, Иисус призывает вас покаяться и принимать других такими, какие они есть, оставив прошлое позади. Если вы легко осуждаете людей и думаете, что вы лучше, Иисус призывает вас смирить себя и взглянуть на них по-другому, увидеть их такими, какими их видит Он благодаря Своей благодати и милости.

Если вы уже сегодня с Божьей помощью готовы измениться, призываю вас, будьте тверды во Христе. Пусть Бог благословит всех нас, когда мы просим Его наполнить нас благодатью и силой, чтобы любить других. Тот, Кто призывает нас любить друг друга, также поможет нам сделать это. Аминь!

-конец-

Семинар

**Преображающая Любовь:**

**Эмоциональная зрелость и целостное преобразование**

Автор Марджери Херинирина

Директор Отдела Женского Служения

Южный Африканско-Индоокеанский Дивизион

В своей книге «Эмоциональная и зрелая духовность» Питер Скаццеро утверждает, что неважно, насколько «посвященными» вы себя чувствуете или насколько хорошо вы знаете Библию, «неотъемлемым качеством, свидетельствующим о достижении духовной зрелости, является безусловная любовь».

**Что такое духовная зрелость?**

Наиболее точное определение духовной зрелости христианина — это полное отражение характера Иисуса Христа. Другими словами, зрелость — это рост, который происходит с течением времени благодаря развитию все более глубокой веры и неизменной любви во Христе.

По своей сути духовная зрелость заключается в том, чтобы стать такими, какими нас создал Бог. Это развитие качеств характера присущих Божьим детям сотворенных по образу Божьему, включая нашу уникальность и душевную непорочность. Это не эгоцентричный процесс, направленный на личное удовлетворение. Духовная зрелость – это не только «ведение» христианского образа жизни, это «пребывание» во Христе в своей повседневной жизни. С этой точки зрения наши «действия» становятся естественным образом следствием «пребывания» во Христе.

В этой презентации мы рассмотрим, как мы можем быть преобразованы любовью Христа и впоследствии достичь духовной зрелости, не пренебрегая своим эмоциональным здоровьем. Мы сосредоточимся на двух великих заповедях, которые Иисус процитировал в Евангелии от Марка, 12:28-31. Текст гласит:

*²⁸ Один из книжников, слыша их прения и видя, что Иисус хорошо им отвечал, подошел и спросил Его: какая первая из всех заповедей?*

*²⁹ Иисус отвечал ему: первая из всех заповедей: «слушай, Израиль! Господь Бог наш есть Господь единый; ³⁰ и возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею», — вот первая заповедь! ³¹ Вторая подобная ей: «возлюби ближнего твоего, как самого себя». Иной большей сих заповеди нет.*

Изучая далее эти стихи, мы узнаем, что такое духовная и эмоциональная зрелость.

Первая заповедь – Возлюби Господа всем сердцем, душой, разумением и крепостию.

**1. ВОЗЛЮБИТЕ ГОСПОДА БОГА ВСЕМ СЕРДЦЕМ**

Иисус цитирует Второзаконие 6:4, 5, когда отвечает Евангелисту (Марка 12:30). Эта часть великой заповеди призывает нас любить Бога всем сердцем. Это означает очень сильно любить Его всегда и при любых обстоятельствах, хороших или плохих. Это также означает сознательное искоренение всего, что может отдалить нас от Него.

Эллен Уайт в Своей книге «Превозносите Иисуса Христа» (стр.142) написала, что любить Бога всем сердцем означает не позволять ничему на земле отнять у нас любовь к Богу.

*Я видела, что все, что претендует на чувства человека, или удаляет из сердца величайшую любовь Божью, или препятствует безгрешному доверию и совершенной вере в Него, принимает характер и форму идола. Мне было указано на великую первую заповедь Христа: “Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душею твоею, и всем разумением твоим” (Матфея 22:37). Любовь к Богу ни с чем нельзя делить. Ничто не должно умалять нашу сильную любовь к Нему или наше восхищение Им. Твоя воля, твои желания, намерения и твои удовольствия — все должно быть подчинено Ему.*

**2. ВОЗЛЮБИ ГОСПОДА ВСЕЮ ДУШЕЮ**

Эта часть великой заповеди напоминает нам о том, что нужно любить нашего Небесного Отца всей душой. Альберт Барнс пишет, что любить Господа всей душой означает «быть готовым отдать жизнь и посвятить всю ее на служение Ему; жить для Него и быть готовым отдать жизнь за Него».

Давид говорит об этом так: «² Как лань желает к потокам воды, так желает душа моя к Тебе, Боже! ³ Жаждет душа моя к Богу крепкому, живому: когда приду и явлюсь пред лицо Божие! (Псалом 41:2,3).

Итак, любить Бога всей душой — значит любить Его всей своей сущностью, обратить свой взор к Нему, взыскать Его и сделать Его центром своей жизни.

**3. ВОЗЛЮБИ ГОСПОДА БОГА ВСЕМ РАЗУМЕНИЕМ**

Эта часть великой заповеди показывает нам, как важно сохранять свой разум в полном повиновении Богу. Начиная с того, куда направлены наши мысли. Павел побуждает нас думать о том, что истинно, честно, справедливо, чисто, любезно, достославно, и то что добродетель и похвала (Филиппийцам 4:8); и преобразовываться обновлением ума нашего, чтобы мы могли познавать волю Божью (Римлянам 12:2).

**4. ВОЗЛЮБИ ГОСПОДА БОГА ВСЕЙ КРЕПОСТЬЮ СВОЕЙ**

Эта часть великой заповеди побуждает нас любить Бога всеми силами. Сила относится к физическому аспекту любви и является одним из способов проявления нашей любви к Богу. «Всей крепостью» - это тело и действие в живую и святую жертву Богу, которого мы любим (Римлянам 12:1). Не молчать, когда мы видим несправедливость. Проявлять внимание и заботу о тех, кто физически и духовно ослабел. Поступать праведно, даже тогда, когда нас никто не видит, даже если мы не получим за это никакого вознаграждения, и даже когда нас преследуют за наши добрые дела. Если наша душа жаждет любить Бога, то это будет видно во всех наших делах (во всей нашей крепости).

Таким образом, представляя первую заповедь, Иисус учит нас духовной зрелости. Любовь, которую мы испытываем к Богу, будет видна в наших отношениях с Ним и будет откликаться в каждой клеточке нашей души.

Вторая заповедь – возлюби ближнего своего, как самого себя.

**1. ЛЮБИТЕ СЕБЯ**

Иисус цитирует Левит 19:18, когда продолжает говорить с Марком (Марка 12:31). Удивительно то, что Он называет вторую заповедь подобной первой. Что же Он имеет в виду? Подсказка находится в последней фразе «как себя», которую мы рассмотрим в следующем абзаце.

Изучение себя и своих взаимоотношений с Богом неразрывно связаны между собой. Кто-то однажды сказал: «Любить Бога и ближнего можно только настолько, насколько ты принимаешь и любишь себя!» Если мы хотим повиноваться второй заповеди, мы должны осознать важность любви к себе, признания своей ценности, развития своей эмоциональной зрелости и развития близких отношений с Богом.

**ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ**

**1. Полюбите себя**

Чтобы по-настоящему любить других, надо сначала полюбить себя. К сожалению, многие христиане думают, что любить себя — это грех и эгоизм. Но Сам Иисус заповедует нам любить наших ближних, как самих себя. Павел учит мужей любить своих жен, как свои тела (Ефесянам 5:28). Чтобы любить других, нам нужно научиться любить себя такими, какие мы есть - уникальными, какими нас создал Бог. Он хочет, чтобы мы праздновали нашу уникальность.

Нам трудно любить Бога всем сердцем, душой, разумом и крепостию, если мы не понимаем и не осознаём, насколько мы ценны для Него и как сильно Он нас возлюбил. Он искренне хочет, чтобы мы поняли, что мы куплены дорогою ценою. Если мы не будем относиться к себе, как к прекрасному Божьему творению, которое Бог желает благословить, мы не сможем осознать глубину Божьей любви по отношению к нам.

Если мы не можем признать свою собственную ценность в глазах Бога, нам сложно по достоинству признать ценность других. Однако, в Филиппийцам 2:3 записан призыв считать других важнее, чем мы и положить себя за наших братьев и сестер согласно 1 Иоанна 3:16. Скаццеро напоминает нам, что «мы должны осознавать, что нам нужно сформировать ценность своего «я». Нам нужно позаботиться о нем. Это не эгоизм – это указывает на то, что нам необходимо стать хорошими управителями своей жизни, которая нам дана. Таким образом, мы сможем заботиться о других и любить их так же, как себя.

**2. Признайте, что вы недооценивали себя**

Люди могут стремиться жить в соответствии с теми качествами, которыми нас наделил Бог, но в то же время они могут сомневаться и недооценивать себя, стараясь угодить другим или ради сохранения каких-либо взаимоотношения.

Дональд Винникотта предлагает относиться к ложному «Я» как к «определенным типам ложных личностей, которые развиваются в результате ранних и повторяющихся неудач, в следствие чего истинный потенциал скрывается и не реализуется. Эта идея полностью представлена ​​в «Теории младенческо-родительских отношений» (Winnicott, 1965c)». Винникотт объясняет, что этот процесс самосозидания начинается в раннем детстве.

Детям часто приходится реагировать так, как им не свойственно (не по своему желанию), чтобы выполнять требования своих родителей, чувствуя, что они должны подчиняться, чтобы их любили и принимали. Это имеет отношение и к системе образования, карьере и религии.

В какой-то степени мы все до конца не принимаем себя, но многие даже не осознают этого. Для нас естественно соответствовать ожиданиям окружающих нас людей, но мы можем начать носить маску не только для других, но и для Бога, и для себя.

**3. Снимите «маску»**

Позволив Богу управлять нашей жизнью, это поможет нам избавиться от неправильного самовосприятия. Роберт Малхолланд в своей книге «Углубленное путешествие: *Духовность, которая помогает видеть себя такими, какие мы есть*» пишет: «Искушение взять на себя роль Бога в нашей жизни является сущностью ложного «Я». Ложное «я» — это «я», которое каким-то образом играет в бога в своей жизни и в своем мире».

Недооценивая себя, мы загоняем себя в клетку, которую создаем сами и окружающее нас общество. А скорее мы сами в себе замыкаемся, чтобы избежать стыда, боли и смущения. С другой стороны, мы не ведем себя такими какие мы есть, а подстраиваемся и приспосабливаемся к окружающим нас людям. Когда мы чувствуем себя запертыми в клетке, иногда мы даже не рискуем выражать свое мнение в общении с людьми. Мы перестаем любить других, опасаясь, что они не ответят нам взаимностью. Мы перестаем обращаться к другим за поддержкой, опасаясь, что они откажут нам в ней. Мы перестаем говорить то, что думаем, потому что кто-то когда-то использовал наши слова против нас же, чтобы обидеть или осудить нас. Мы дистанцируемся от других. Или наш страх непринятия себя иногда подталкивает нас лгать, чтобы получить то, что мы хотим, притворяться кем-то, кем мы не являемся, приспосабливаться к различным ситуациям, в которых мы на самом деле должны действовать.

Малхолланд называет эти установки, сформировавшиеся вследствие неуверенности в себе и непринятия себя такими какие мы есть, страхом, самозащитой, собственничеством, манипулированием, тенденциями к саморазрушению, саморекламой, потворством своим желаниям и потребностью отличаться от других.

Эти установки перерастают в плохие черты характера, но они также могут исчезнуть, если мы отдадим их Иисусу. Библия говорит в 1 Иоанна 1:9: «⁹ Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды». Малхолланд дает следующий комментарий этому стиху:

Божья цель в отношении нашей жизни заключалась не просто в том, чтобы простить грехи, но и в том, чтобы преобразовать наше ложное «я» — очистить нас, сделать нас праведными, вернуть нас к нашему истинному «я» выстроив тесные взаимоотношения с Богом и в том, чтобы уподобляться Христу живя в этом мире. … Только когда у нас будут близкие отношениях с Богом, в нас откроется наша истинная сущность, мы увидим свою уникальность, нас будет переполнять сильная любовь к другим и мы испытаем полное преображение.

Он также добавляет, что «мы созданы, чтобы прожить настоящую жизнь, раскрыть свою уникальность, постичь глубочайший смысл жизни, достичь истинной цели в обретении высшей ценности – сделать центром нашей жизни тесное общение с любящим Богом». Чтобы жить настоящей жизнью, нам нужно постоянно находиться в присутствии Бога.

Павел пишет апостольской церкви в Колоссах: «³ Ибо вы умерли, и жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге» (Колоссянам 3:3).

Поскольку жизнь Иисуса была сокрыта в Боге, когда Он был на земле, Павел подчеркивает то, что наша жизнь также сокрыта в Иисусе. Это не означает, что мы должны скрывать свое подлинное «я» от Бога и других или создавать ложное «я». «Мы становимся независимыми, индивидуальными личностями, которые отказались от жизни в Боге. Мы не отождествляем себя с Богом».

**4. Будьте собой**

Только имея близкие взаимоотношения с Иисусом, мы можем быть самим собой. Помните, Бог создал и сформировал нас уникальными личностями, с уникальными мыслями и мечтами, с уникальным темпераментом, духовными дарами и талантами, а также с нашими собственными уникальными чувствами и желаниями. Это формирует наше подлинное «я». Наш любящий Бог сотворил нас прекрасными. Ежедневно приближаясь к Богу, мы будем процветать, раскрывая весь свой потенциал. Однако, мы не празднуем нашу уникальность, так как это делал Давид, когда он говорил, что он чудно сотворен. Мы не уверены в себе, и мы слишком часто сосредотачиваемся на своих недостатках и несовершенствах, а не на нашей прекрасной уникальной личности.

**5. Живите эмоционально здоровой жизнью**

Наше прошлое намного больше влияет на наше настоящее, чем мы думаем. Большинство из нас пережили различные травмы, которые оставили нам определенный эмоциональный багаж, который не позволяет нам жить свободно. Мы можем подавлять грусть, гнев, горе или страх, но даже незначительные неприятные события или происшествия могут вызвать эти эмоции и вскрыть прошлые раны. И мы поймем, что живем эмоционально нездоровой жизнью.

И здесь мы вспоминаем слова апостола Павла: «¹ Итак, стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства» (Галатам 5:1). Святой Дух был послан, чтобы дать нам силу освободиться от своего бремени.

Всегда помните о том, что вы были созданы в любви и счастье Богом, который любит вас. Вы созданы для того, чтобы быть любящими и счастливыми, чтобы быть способными дарить и получать любовь, проявлять свою человечность и уникальные дары, данные Богом, не боясь быть отвергнутыми.

**ШЕСТЬ ФАКТОРОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ**

1. **Слушайте себя и свои мысли, а также уповайте на Господа**

В этом мире очень много отвлекающих факторов, которые мешают нам прислушиваться к своим чувствам, желаниям и нежеланиям. В своей книге «Скрытая целостность» Паркер Палмер рассуждает о том, что всегда найдутся люди, которые захотят изменить нас, спасти, дать совет и помочь нам стать теми, кем они хотели бы нас видеть.

Каждое утро, когда вы просыпаетесь, отдавайте свою жизнь в руки Христа и просите Его помочь вам быть самим собой, слышать Его голос, направляющий вас, и не поддаваться негативному влиянию вашего окружения. Молитесь и слушайте Его в тишине. Давид пишет: «⁶Только в Боге успокаивайся, душа моя! ибо на Него надежда моя. ⁷ Только Он — твердыня моя и спасение мое, убежище мое: не поколеблюсь». (Псалтирь 61:6-7)

Иногда трудно найти время для уединения, потому что у нас ежедневно бесчисленное количество необходимых дел, требующих нашего внимания, насыщенный ритм жизни, отовсюду пестрящая реклама, телевидение, радио, социальные сети и так далее. Питер Скаццеро объясняет, что тишину и уединение сложно найти, но это «необходимо для работы над собой и обретения эмоционального здоровья согласно Божьему замыслу». Необходимо ежедневно проводить больше времени с Богом, чтобы сконцентрировать свое внимание и жизнь на Христе.

2) **Признайте свои эмоции и управляйте ими.**

Чтобы быть эмоционально здоровым, вам нужно научиться управлять своими эмоциями и чувствами. Признание эмоций, которые вы испытываете, является важным шагом к самопрощению и любви к себе. Исследования показали, что определение и выявление своих эмоций может помочь снизить интенсивность ваших чувств, а также лучше контролировать эмоции, в том числе те, которые связаны с чувством вины и стыда.

Дэн Б. Аллендер и Тремпер Лонгман III в своей книге «Крик души» пишет, как управлять своими эмоциями:

«Игнорировать свои эмоции — значит отвергать реальность. Прислушиваясь к своим эмоциям, мы попадаем в реальность, а в реальности мы встречаемся с Богом. Эмоции — это крик, который дает сердцу голос… Однако мы часто остаемся глухи из-за эмоционального отрицания, искажения или отчуждения. Мы напрягаем все, что беспокоит нас, чтобы заглушить и хоть как-то контролировать наш внутренний мир. Мы боимся и стыдимся того, что проникает в наше сознание. Пренебрегая своими сильными эмоциями, мы обманываем самих себя и теряем прекрасную возможность познать Бога. Мы забываем, что изменения происходят тогда, когда мы честны и откровенны перед Богом.

Важно открыться Богу, рассказать Ему о всех своих чувствах, которые у нас есть, и попросить Его помочь нам справиться с ними.

3) **Развивайте свой эмоциональный интеллект.**

Дэниел Гоулман дает определение пяти составляющим эмоционального интеллекта и объясняет, возможность и важность их развития.

**• Определите свои эмоции** (Осознайте, что вы чувствуете.) Счастье, грусть, обиду, страх, стыд? Умение определять свои чувства дает вам возможность понять свои эмоции.

• **Управляйте своими эмоциями**. Необходимо контролировать свои эмоции. Эллен Уайт написала в книге «Свидетельства для церкви», т.5, стр.310: «Если мысли порочны, то и чувства будут греховными, а мысли и чувства вместе как раз и составляют характер и нравы человека».

• **Интересуйтесь эмоциями других**. Чтобы понимать эмоции другого человека, необходимо задаться вопросом, какими они могут быть. Прежде всего старайтесь понять почему они ведут себя так и проявляйте эмпатию по отношению к ним.

• **Управляйте своими взаимоотношениями**. Когда вы знаете, что чувствуете, и способны контролировать свои эмоции, понимать поведение других и проявлять к ним эмпатию, вы сможете сохранять хорошие взаимоотношения с окружающими.

• **Мотивируйте себя на достижение целей**. Когда вы контролируете свои эмоции и поддерживаете хорошие отношения с другими, вы сможете двигаться вперед и достигать большего.

Сам Бог испытывает широкий спектр эмоций. Прислушайтесь к эмоциям в голосе Бога: « ⁸ Как поступлю с тобою, Ефрем? как предам тебя, Израиль? Поступлю ли с тобою, как с Адамою, сделаю ли тебе, что Севоиму? Повернулось во Мне сердце Мое, возгорелась вся жалость Моя». (Осия 11:8).

Бог создал людей по Своему образу — с эмоциями. Он понимает наши чувства и готов помочь нам контролировать наши эмоции. Бог лично посоветовал Каину контролировать свой гнев (Бытие 4:5-7), потому что Бог хочет, чтобы Его дети развивали эмоциональный интеллект.

В своей книге «Утраченное искусство мышления» Нил Недли утверждает, что мы не можем легко поднять свой коэффициент интеллекта (IQ), но мы можем значительно улучшить свой эмоциональный коэффициент интеллекта (EQ). Далее он говорит: «Человек с высоким коэффициентом эмоционального интеллекта способен эмоционально отстраниться от того, что его расстраивает и логически взглянуть на то, что произошло на самом деле».

4) **Живите обновленной жизнью.**

Скаццеро показывает, что очень часто наше истинное «я» не видят другие, потому что мы скрываем свои чувства и боремся в одиночку. Он говорит, что только 10% видны другим, а 90% скрыты, и остаются неизменными. Иисус все еще желает и ожидает возможности преобразовать наши сокрытые стороны. Скаццеро сравнивает нашу жизнь с моделью айсберга, где только 10% находятся на поверхности. Остальные 90% слоев айсберга скрыты под водой.

Прошлые обиды или раны, ненависть, трудное детство, грусть, гнев и все остальное похоронено. Даже если мы знаем Бога и ходим в церковь, никаких изменений не будет, до тех пор, пока мы не откроемся и не попросим Бога преобразить нас. Бог сотворил нас по Своему образу (Бытие 1:27) и хочет, чтобы мы жили полноценной жизнью испытывая все чувства, а не пряча 90% из них где-то в глубине своего подсознания. Быть сотворенными по образу Божьему подразумевает обладать физическими, духовными, эмоциональными, интеллектуальными и социальными аспектами жизни. Пренебрежение каких-либо аспектов в нашей жизни приведет к разрушительным последствиям наших отношений с Богом, с другими людьми и с самими собой.

Иисус стремится преобразовать все качества, глубоко спрятанные в нашем подсознании, которые не проявляются в повседневной жизни. Обычно эмоции глубоко спрятаны до тех пор, пока не произойдет какое-то сильное потрясение или стресс. Мы должны предоставить Иисусу доступ к нашим «айсбергам». Когда мы отдаем Ему все скрытые слои нашего айсберга для исцеления и преображения, происходит нечто удивительное. «Полностью изменившиеся люди изменяют мир; они оказывают более мощное и последовательное влияние на других». Скаццеро

Встреча с Иисусом → Посещение церкви → Эмоциональное здоровье вследствие преображения → Сильное влияние

Встреча с Иисусом → Посещение церкви →Продолжать скрывать эмоции, не меняться → Небольшое влияние

5) **Простите себя**

Мы все совершаем ошибки и все грешим, но многим из нас очень тяжело простить себя. Мысли о сожалении, угрызение совести и чувство вины могут закрасться в наш разум и убедить нас в том, что мы недостаточно хороши, чтобы нас любили. Но Бог любит нас! Он простил нас и освободил от вины греха. Мы также должны простить себя и забыть прошлое, чтобы принять доброту и сострадание Бога по отношению к нам. «¹ Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу» (Римлянам 8:1) «¹³ К свободе призваны вы, братия, … любовью служите друг другу». (Галатам 5:13).

**ПРОСТИТЬ СЕБЯ**

**• Будьте сострадательны к самому себе.** Мы должны принять все, что произошло в нашей жизни и проявлять сострадание к себе, чтобы дальше жить нормальной жизнью. Необходимо напоминать себе о том, что бы ни случилось, Бог всегда на нашей стороне, независимо от того мы провинились или нас обидели.

*Павел пишет Тимофею:*

«¹⁵ Верно и всякого принятия достойно слово, что Христос Иисус пришел в мир спасти грешников, из которых я первый. ¹⁶ Но для того я и помилован, чтобы Иисус Христос во мне первом показал все долготерпение, в пример тем, которые будут веровать в Него к жизни вечной. (1 Тимофею 1:15-16) .

**• Признайте ограниченность своих возможностей.** Некоторые люди винят во всем себя, потому что в прошлом они пережили жестокое обращение (насилие), и до сих пор чувствуют себя виноватыми. Этим людям нужна эмоциональная поддержка, чтобы восстановить их самооценку и помочь им осознать свою ценность в глазах Бога.

Нам очень непросто прощать самих себя, но мы можем шаг за шагом проходить этот путь c Богом и быть на своей стороне, не критикуя себя. Это упражнение самопрощения поможет нам избавиться от пагубных последствий, таких как психические заболевания, которые могут оказать негативное влияние на нас и на наши отношения с другими.

6) **Молитесь, чтобы Бог помог вам обрести решительность**

Нам нужно проявить смелость, чтобы хоть что-то изменить в своей жизни. Перемены не происходят за одну ночь. Иногда у нас ничего не получается, и мы разочаровываемся. Давайте попросим, чтобы Бог нам помог в этом процессе, и мы могли доверять Его обетованиям.

Одно из моих любимых обетований — Иисус Навин 1:9: «⁹ Вот Я повелеваю тебе: будь тверд и мужествен, не страшись и не ужасайся; ибо с тобою Господь, Бог твой, везде, куда ни пойдешь».

2Наш Бог верен и праведен, и Он всегда будет рядом с нами. Также очень важна поддержка хороших, надежных друзей. Вам нужны друзья, с которыми вы сможете делиться своими планами и которые будут поддерживать вас двигаться вперед. Верный друг ободряет душу. Как сказал Соломон: «⁹ Масть и курение радуют сердце; так сладок всякому⁹ друг сердечным советом своим» (Притчи 27:9).

Скаццеро говорит, что «эмоциональная и духовная зрелость идут рука об руку. Просто невозможно стать духовно зрелым, оставаясь эмоционально незрелым». Мы можем сделать вывод, что научиться любить (и прощать) себя — это процесс эмоциональной зрелости, а не эгоизм. Духовная зрелость, это умение принимать себя такими, какими нас создал Бог.

Таким образом, Иисус учит нас во второй заповеди любить себя так, как любит нас Бог, чтобы мы понимали, как любить наших ближних. Давайте будем учиться любить своих ближних.

**2. ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО**

Первая часть второй большой заповеди — любить других. Великий еврейский богослов Мартин Бубер написал прекрасную книгу под названием «Я и Ты». В своей книге Бубер описал самые здоровые и зрелые отношения между двумя людьми как отношения «я-ты». В таких отношениях, по его словам, мы должны признать, что мы созданы по образу Божию и соответственно, как и каждый человек на земле.

Будучи сотворенным по образу Божию, каждый человек на земле заслуживает уважения. Мы не должны никогда никого унижать. Мы не должны видеть в человеке - объект собственной выгоды. Мы должны поддерживать идею об уникальности каждого человека. И даже если они отличаются от нас, мы должны любить, уважать и ценить каждого человека.

**Как мы можем уважать других?**

Мы проявляем уважение к другим, когда мы любим безусловной любовью. Безусловная любовь Бога к Своему творению называется любовью *агапе*. (См. от Иоанна 3:16; от Иоанна 13:34, 35; к Римлянам 12:10.)

***КАК МЫ МОЖЕМ ПРОЯВЛЯТЬ БЕЗУСЛОВНУЮ ЛЮБОВЬ И УВАЖАТЬ ДРУГИХ***

• **Сопереживать, сочувствовать.** Носите бремена друг друга. (Галатам 6:2).

• **Служить**. Протяните руку помощи, поддержите (Матфея 25:35-40).

• **Ценить**. Проявите к ним такую ​​же заботу, как и к себе (Ефесянам 5:28).

• **Радоваться**. Радуйтесь их успехам, не завидуя (Римлянам 12:15).

• **Оказывать помощь**. Когда нужно, поделись с ними (Матфея 5:42; Римлянам 12:13).

• **Не осуждать**. Позвольте Богу быть судьей (Матфея 7:1-5; Римлянам 15:19).

• **Принимать**. Не зацикливайтесь на различиях. (Римлянам 15:7-12).

• **Радеть за их спасения**. Молитесь за них. Сделайте учениками, крестите и научите их (Римлянам 10:1; Матфея 28:19-20).

Список может быть бесконечным. Добавьте свои варианты.

Мы часто относимся к людям как к средству для достижения своих целей, чтобы достичь то, чего мы хотим или в чем нуждаемся.

ПРИМЕРЫ:

• Мы ожидаем чего-то взамен (наша конечная цель), когда выслушиваем проблемы наших ближних или помогаем им.

o Мы надеемся, что благодаря нашему вниманию к ним они посетят евангельские программы или церковные мероприятия.

o Но если они не откликаются так, как мы ожидаем, мы переключаем свое внимание на других.

• Мы ведем себя высокомерно и указываем другим что им делать, как будто они наши слуги.

• Мы игнорируем определенных людей, чтобы не иметь отношения к их жизненной ситуации, статусу и поведению.

• Мы дружим с людьми, которые состоят в кругу друзей, к которому мы хотели бы присоединиться.

Эллен Уайт пишет:

«Оставлять страдающего ближнего без помощи означает нарушать Божий закон… Кто любит Бога, тот будет не только любить своих ближних, но и с нежностью относиться к Божьим творениям. Когда в людях живет Божий Дух, Он побуждает их облегчать страдания других, а не наносить им раны… Мы должны быть внимательны к каждому горю и считать себя Божьими орудиями для оказания помощи нуждающимся в меру своих сил. Мы должны быть соработниками у Бога. Есть люди, которые проявляют большую привязанность к своим родственникам, друзьям, любимцам и не оказывают доброты и внимания тем, кто нуждается в нежном сочувствии, кто нуждается в доброте и любви. Спросим себя искренне: “Кто мой ближний?” Наши ближние — это не просто наши соседи или близкие друзья, это не просто члены нашей церкви или единомышленники. Наши ближние — это вся человеческая семья. Мы должны делать добро всем, и особенно своим по вере. Мы должны показать миру, что значит исполнять закон Божий. Мы должны любить Бога превыше всего и ближних своих, как самих себя» (Сыновья и дочери Бога, стр.2.4).

**Заключение**

У Бога есть особый путь для каждого из нас. Мы молимся, чтобы вы оставались верными на этом пути. Пусть Бог даст вам мужество быть верными, жить своей жизнью во Христе (которая больше никогда не повторится), и пусть Он окружит вас своей заботой. Пусть Он будет всегда рядом с вами и будет преображать вас, чтобы вам слышать Его голос, начиная новую главу своей жизни, в которой вы любите Бога, ваших ближних и себя, всем сердцем и душой.

**Библиография**

Адвентистское служение "Возможностей". "Психическое здоровье и благополучие: Целостность в нашей разбитости", 11 февраля 2023 года доступно на сайте: <https://www.possibilityministries.org/ministries/mental-health-wellness/>

Аллендер, Дэн Б. и Тремпер Лонгман III. Крик души: Как наши эмоции раскрывают наши самые глубокие вопросы о Боге. Колорадо Спрингс, КО: НавПресс, 1994.

Барнс, Альберт [1834]. Заметки о Библии (Матфей 22:37). 11 Февраля, 2023 доступно на сайте: <https://sacred-texts.com/bib/cmt/barnes/mat022.htm>

Кофман, Джеймс Бартон, 1905-2006. Комментарии Коффмана к Библии (Иисус Навин 2:10). Абилин, Техас : Издательство Абилинского христианского университета, 1992.

Дэвид, Сьюзен. "3 способа лучше понять свои эмоции", 11 Февраля, 2023 доступно на сайте: <https://hbr.org/2016/11/3-ways-to-better-understand-your-emotions>

Гоулман, Дэниел. Эмоциональный интеллект: Почему это может иметь большее значение, чем умственный интеллект (IQ). Нью-Йорк: 2006.

Джонс, Дженнифер. "Ложное Я," Encyclopedia.com. 11 февраля, 2023 доступно на сайте: <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/false-self>.

Мартин, Мэтью и Эрик В. Коуэн, 11 февраля, 2023 доступно на сайте <https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/>

Малхолланд, М. Роберт, мл. Глубокое путешествие: Духовное открытие «свое я». Вестмонт, ИЛ : ИнтерВарсити Пресс, 2016.

Недлей, Нэйл. Утраченное искусство мышления: Как улучшить эмоциональный интеллект и достичь максимальной умственной работоспособности. Ардмор, OK: Издательство Нэдли, 2010.

Палмер, Паркер. Скрытая целостность: Путешествие к неделимой жизни. Сан-Франциско, Калифорния : 2004.

Редакция Резилиент Едюкейтор. "Объяснение теории эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана", ResilientEducator.com. 11 февраля, 2023 доступно на сайте: <https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemans-emotional-intelligence-theory-explained/>.

Скаццеро, Питер. «Эмоционально здоровая духовность», «Невозможно быть духовно зрелым, оставаясь эмоционально незрелым». Зондерван, 2017.

Спенс-Джонс, Х.Д.М. (Генри Дональд Морис), 1836-1917, редактор. Духовный комментарий (Ис.Навин 2:12). Нью-Йорк: Лондон: Энсон Д.Ф. Рэндольф; Кеган Пол, Тренч, 1883.

Трюдо, Даниэль. "Др. Д. В. Винникот: «Истинное и ложное я»," Глубинное консультирование, Чикаго, Иллинойз. 11 февраля, 2023 доступно на сайте: <https://depthcounseling.org/blog/winnicott-true-false-self#:~:text=Winnicott%20expounded%20on%20the%20idea,age%2C%20without%20even%20knowing%20it>.

Винникотт, Д. В. (Дональд Вудс), 1896-1971. Процессы созревания и способствующая среда: Исследования в теории эмоционального развития. Нью-Йорк: Издательство Интернейшенел Юниверситис, 1965, Университет Пеннисльвании, 11 февраля 2023 года доступно на сайте: <https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Winnicott_EgoDistortion.pdf>

“Истинное и ложное я», The School of Life.com. 11 февраля, 2023 доступно на сайте: <https://www.theschooloflife.com/article/the-true-and-the-false-self//?/>

Уайт, Эллен Г. (1827-1915). Евангелизм. Вашингтон, округ Колумбия: Издательская ассоциация "Ревью энд Геральд", 1946.

Удивительная Божья благодать. Вашингтон ДиСи: Ассоциация Издательств «Ревью энд Геральд», 1973.

Превознесите Его. Хейгерстаун, штат Массачусетс: Издательская ассоциация "Ревью энд Геральд", 1988.

Сыновья и дочери Божьи. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1955.

Свидетельства для Церкви, том 5. Маунтин-Вью, Калифорния: Издательская ассоциация "Пасифик Пресс", 1882.