

Час з Богом: БОЖА РАДІСТЬ З НАМИ

3 YouVersion

ДЕНЬ ПЕРШИЙ

Заспокоєння: покласти основу миру

Дослідження показують, що найпершою ознакою емоційної стабільності є здатність заспокоїти самих себе в розбурханих емоціях. Існує багато мемів і постерів, в яких говориться: «Зберігайте спокій і робіть щось там». Однак насправді для того, щоб заспокоїтися, мало просто вирішити не накручувати себе.

Єврейське слово «шалом» означає «мир». Його суть у тому, що у мене все добре тому, що Бог все контролює. Я маю мир, тому що поруч зі мною Той, Хто не боїться і здатний впоратися з усім, з чим я стикаюся. Як наш Батько, Бог подібний до батька, який допомагає нам зберігати спокій під час бурі, тому що Він надійний, спокійний і може допомогти нам усміхатися навіть посеред громів і блискавок.

З погляду науки про мозок, заспокоєння стосується вгамування нашого тіла, коли емоції переповнюють його енергією або висмоктують з нас життя. Одним з основних практик для заспокоєння тіла є дихання. Воно важливе з тієї причини, що контроль над диханням допомагає вам контролювати своє тіло. Дихання по квадрату – це поширена практика у збройних силах, щоб допомогти солдатам подолати тривожність і зберігати спокій.

Практична вправа:

Заспокоєння утихомирює наші тіла від прикрих емоцій, і глибоке дихання – це доведений метод вгамувати тіло. Знайдіть зручну позу і попрактикуйтеся дихати по квадрату. Глибоко вдихайте і рахуйте до чотирьох, затримайте дихання і рахуйте до чотирьох. Видихайте і рахуйте до чотирьох, зробіть паузу і порахуйте до чотирьох. Повторюйте таку послідовність протягом трьох хвилин. Зверніть увагу, як відчувається ваше тіло після вправи.

Псалом 103:1–3: «Благослови, душе моя, ГОСПОДА і все моє єство, – святе Ім'я Його! Благослови, душе моя, ГОСПОДА і не забувай усіх Його благодійств. Він прощає всі провини твої, зціляє всі твої хвороби».

ДЕНЬ ДРУГИЙ

Вдячність: закласти основу радості

Практикувати вдячність – це для вашого мозку найшвидший спосіб зростити радість. Наука про мозок підтвердила це, але Біблія тисячоліттями закликає нас набувати звичку бути вдячними. Ми входимо в Його брами з подякою, у Його двори – з піснею хвали! (Псалом 100:4). У Посланні апостола Павла до Филип'ян, яке він написав у в'язниці, він заохочує читачів практикувати подяку, яку він практикує, коли роздумує і молиться про людей з радістю.

Дослідження показують, що мозок у стані вдячності протягом п'яти хвилин по два-три рази щодня може зробити набагато більше для перетворення дому страхів у дім радості, ніж будь-що інше. Дехто плутає поняття просто сказати «дякую» і відчувати вдячність. Я можу просто подякувати з обов'язку або з послуху, але це зовсім не те, що сповнити свій розум і тіло вдячністю, увійти всім своїм єством у стан вдячності. Перехід від просто сказати «дякую» до практики радіти маленьким речам може змінити усе життя.

Набути життя радості ми можемо, почавши думати про радісні моменти у минулому, теперішньому і навіть майбутньому. Це означає, що ми роздумуємо про речі, людей та взаємодію, на які ми очікуємо з радістю. Ми проводимо час, активно розмірковуючи над позитивними думками про радість протягом кількох хвилин. Ми роздумуємо про радісні спогади, і це викликає усмішку. Коли ми повертаємо до життя ці спогади, ми можемо ще раз активувати те ж відчуття радості, яке відчували спочатку. Просто потрібно трохи часу, щоб здобути цю навичку.

Практична вправа:

Згадування радісних моментів минулого активує реакцію радості у нашому розумі і тілі. Це запалює нас до більшої радості в теперішньому. Протягом кількох хвилин поміркуйте про особливі радісні, приємні моменти, які були минулого тижня. Поділіться своєю радістю з іншою людиною у формі розповіді, повідомлення, малюнка/фото або телефонного дзвінка.

Филип'ян 1:3–6: «При кожній згадці про вас я дякую моему Богові; завжди, у кожній моїй молитві за всіх вас, з радістю молюся за вашу участь у поширенні Євангелії — від першого дня і аж дотепер».

ДЕНЬ ТРЕТІЙ

Розповідь: згадати, ким ви є

В Біблії повно історій. Історії дозволяють нам увійти в пережите іншою людиною і уявити її емоції. Ми можемо уявити, що відчував Яків, коли прокинувся і побачив біля себе Лію. Ми також можемо уявити, що відчувала Лія, знаючи, що її не люблять так, як її сестру.

Навчитися розповідати історії про власні емоції – це важлива навичка, щоб заспокоїтися від своїх прикрощів. Історії також нагадують нам, як ми чинимо у важкі часи. Коли емоції беруть верх над нами, легко забути, хто ми є, і перетворитися на когось іншого. Одним із критеріїв зрілості є здатність залишатися «справжнім» собою, коли ми переживаємо труднощі.

У багатьох ключових моментах Писання людям потрібно було нагадати, хто вони. Петро нагадував своїм читачам, що вони чужинці і мандрівники у цьому світі і мають жити святим життям як ті, що були освячені (1 Петра 2:11). Якщо ви бачили діснеївський фільм «Король лев», ви, мабуть, пам'ятаєте сцену, коли батько Сімби у видінні сказав йому, що він забув, ким він є насправді, і перетворився у того, ким не мав бути. Слова: «Згадай, хто ти» відлунюють вночі, коли видіння щезає. Вони нагадали Сімбі, що він був народжений, щоб бути королем, і настав час діяти як король, думати про тих, хто потребував його проводу.

Нам потрібно практикуватися розповідати історії про часи, коли ми пам'ятали, хто ми, незважаючи на гіркі емоції. Такі історії нагадують нам, що великі емоції не мають бути вирішальними у тому, як ми маємо жити. Ми можемо залишатися собою і чинити відповідно, навіть коли життя важке.

Практична вправа:

Роздуми про моменти радості навчають нас відчувати радість у теперішньому й очікувати радість у майбутньому. Розкажіть історію про свою улюблену поїздку чи про час, проведений в улюбленому місці (на озері, вдома чи в кімнаті гуртожитку). Поділіться своєю історією і думками з другом.

Псалом 107:1–9: «Прославляйте ГОСПОДА, тому що Він добрий, і Його милість триває вічно! Хай так говорять викуплені ГОСПОДОМ, котрих Він визволив з рук ворога й зібрав із різних країн: зі сходу і заходу, з півночі і півдня. Вони блукали безлюдними дорогами пустелі, не знаходячи міста, в якому могли б оселитись. Переносили спрагу і голод, умліваючи душами своїми. У своїй недолі вони заволали до ГОСПОДА, і Він визволив їх від страждань, попровадивши їх прямою дорогою, аби дійшли до міста, де мали оселитись. Тож нехай прославляють ГОСПОДА за Його милосердя і за Його дивовижні діла для людських дітей! Адже Він напоїв спрагнену душу і зголоднілого обдарував добром».

Виділіть час і прочитайте весь Псалом (43 вірші). Він вас підбадьорить!

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТИЙ

Атака токсичних думок: виграти битву у своєму розумі

Духовна битва завжди фокусується на битві у нашому розумі. Диявол неправдомовець і мисливець. Він любить ставити нам пастки, нашіптуючи думки, які здаються нам правдивими, але ведуть нас стежкою до знищення. Як ми читаємо у Приповістях 14:12: «Є дороги, які видаються людині прямими, але їх кінець – стежка до смерті». Ісус теж говорив про це в Матвія 7, коли сказав Своїм учням: «Входьте вузькими ворітьми, бо широкі ті ворота й широка та дорога, що ведуть до загибелі, – і багато є тих, які ними входять, але вузькі ті ворота й тісна та дорога, що ведуть до життя, – і мало є тих, хто їх знаходить» (13–14).

Деякі емоції, приміром тривожність, цілковито мають свій корінь у наших думках. Тривожність з'являється, коли ми уявляємо погані речі, які можуть статися. Саме тому Павло сказав нам боротися з тривожністю, думаючи про те, що добре, справедливе, любе і гідне похвали (Филип'ян 4:8). Він розумів, що токсичні думки шкодять здоровому життю.

Коли ви боретесь з тривожністю, соромом, відчаєм чи з якоюсь іншою негативною емоцією, ключем до перемоги є створення стратегії битви, коли ви замінюєте токсичні думки думками від Духа, думками, які ґрунтуються на Писанні. Запитайте себе: «Які токсичні думки регулярно наповнюють мій розум, коли я відчуваю гнів (чи якусь іншу гнітючу емоцію)?» Потім запитайте: «Що б натомість Ісус хотів би, щоб я думав/ла?» Мало цього, щоб покласти край токсичним думкам, ми маємо замінити їх хорошими.

Практична вправа:

Збільшення радості стимулює наш мозок шукати щось хороше у житті і в стосунках. Дивлячись на поле і зосереджуючи увагу на квітах, ми можемо радіти, а не думати про бджіл, які можуть вжалити. Так само ми вчимося помічати радість, коли вона трапляється. Знайдіть зручне місце, де ви можете посидіти і подивитися на щось прекрасне. Це може бути природа (захід сонця, дерево чи вода). Це може бути щось прямо біля вас (щось з меблів чи якийсь декор). Сфокусуйтеся на тому, що приносить вам радість у цей момент. Поділіться своїми думками з другом чи членом сім'ї.

Филип'ян 4:4–9: «Радійте завжди в Господі; і ще раз кажу: радійте! Нехай ваша лагідність стане відомою всім людям. Господь близько! Нічим не журіться, але в усьому молитвою та благаннями з подякою висловлюйте ваші прохання Богові. І мир Божий, який перевищує всяке розуміння, нехай береже ваші серця і ваші думки в Христі Ісусі. Наостанку, брати: те, що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, – коли яка чеснота або коли яка похвала, – про це роздумуйте. Чого навчилися і що прийняли, що почули й побачили в мені, – оце й робіть. І Бог миру буде з вами».

ДЕНЬ П'ЯТИЙ

Запровадження хороших звичок: вчитися вдоволеності.

Вчитися зрощувати радість означає знаходити вдоволення. Ми уникаємо пошуків того, що залишає в нас порожнечу. Ми активно шукаємо того, що дійсно має значення. Деякі речі, такі як постійна гонитва за якоюсь діяльністю, успіхом, досягненнями, моделями поведінки та іншими речами, які, на нашу думку, допоможуть нам почуватися добре, насправді крадуть у нас радість і мир. Пошуки «чогось кращого» залишають порожнечу і невдоволеність. Гарна новина полягає у тому, що ми можемо бути подібні до Павла у Филип'ян 4, де ми можемо навчитися бути задоволеними за будь-яких обставин. Тоді ми вільні насолоджуватися Божими дарами і знаходимо надію та мир.

Книга мудрості в Біблії багато говорить про вдоволеність. Автор Еклезіаста 5 говорить: «Сон солодкий у трудівника, – незалежно від того, з'їсть він мало, чи багато, – але пересиченість багача не дає йому заснути» (вірш 11). Божі люди можуть навчитися бути радісними і знаходити вдоволення у житті і в стосунках. Ми вчимося вдоволенню, коли практикуємо фокусування на малих і простих речах у житті. Ми відводимо час для роздумів про значимі моменти протягом дня. Ми переглядаємо свій день і відповідне спілкування, щоб знайти, що було важливе. Під час їди ми можемо помічати і цінувати спілкування, як і їжу. У своєму щільному розкладі ми знаходимо час зупинитися і подякувати Богу за Його милість у нашому житті. Ми запитуємо: «Що пам'ятне відбулося протягом дня? Які вирізняються мирні і радісні моменти? Чим я сьогодні насолоджувався? Що мене сьогодні здивувало?» Ми завершуємо свій день подякою Богу за те, що Він був з нами. Повітря у наших легенях. Одяг на наших тілах. Їжа у наших шлунках. Ми вчимося активно роздумувати, ба, навіть ділитися добром з іншими людьми.

Читаючи Книгу Еклезіаста, ми знаходимо ще більше мудрості про радість від життя із вдоволенням. Ми читаємо: «Одне, що я визнав за добре та приємне, – це їсти, пити і бути задоволеним усякою своєю працею, яку людина звершує під сонцем протягом свого короткого життя, яке дав їй Бог, бо така її доля» (вірш 17). Наша частка і доля – втішатися добрими речами, які нам дарував Бог. Ми можемо знаходити щось добре, навіть коли проходимо важкі часи. Божі люди призначені бути такими людьми, які дякують своєму Творцю за життя. Ми практикуємо вдячність на регулярній основі. Ми пам'ятаємо цінні моменти і ділимося історіями про них зі своєю родиною і громадою. Розповідь стає запрошенням для інших людей відчувати радість.

Практична вправа:

Роздуми про радісні моменти навчають наш мозок відчувати вдоволення і мир. Визначте приємну зустріч у стосунках за минулий рік, потім поділіться своїми думками з цією людиною (чи кимось іншим) і розкажіть, чому ця зустріч/спілкування було важливим для вас.

Псалом 34:1–10: «Величатиму ГОСПОДА кожного часу, хвала Йому постійно на моїх устах. ГОСПОДОМ буде хвалитися моя душа. Нехай це чують лагідні й веселяться. Величайте ГОСПОДА зі мною; давайте разом прославимо Його Ім'я! Шукав я ГОСПОДА, і Він відізвався. Від усіх моїх небезпек Він визволив мене. Подивіться на Нього й засяєте, і ваші обличчя не осоромляться. Цей бідолаха (Давид) заволав, і ГОСПОДЬ почув, врятувавши його від усіх його напастей. ГОСПОДНІЙ ангел отаборюється навколо тих, котрі бояться Його, і визволяє їх. Скуштуйте й побачите, Який добрий ГОСПОДЬ. Блаженна людина, яка покладається на Нього. Бійтеся ГОСПОДА, святі Його, адже тим, котрі бояться Його, нічого не бракує. Навіть молоді левчуки бувають нещасними та голодними, але ті, які шукають ГОСПОДА, не будуть позбавлені жодних благ».

Виділіть час і прочитайте весь Псалом (23 вірші). Він вас підбадьорить!

