

THE JOURNAL

ЖУРНАЛ НА ПАСТОРСКИТЕ СЪПРУГИ

Брой. 34 | Четвърто тримесечие 2017

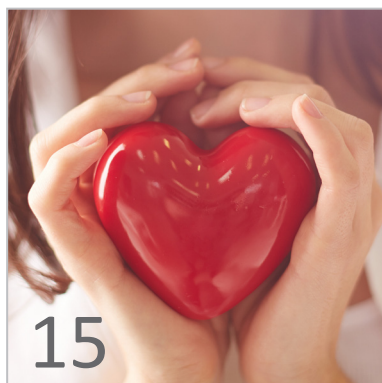
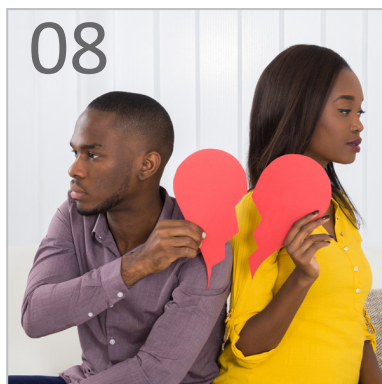
*Да дадем
възможност
на Бога*





НА КОРИЦАТА

Всеки брак си има своите предизвикателства, но има ли някои, които са твърде големи за нас? Научете как усърдната молитва и доверието на съпругата в Исус довеждат до победата на съпруга й над силно пристрастяване и до намирането му на Бога.



| СТАТИИ

- 04 АЛКОХОЛ, НАРКОТИЦИ И ПОРНОГРАФИЯ**
Съпругът ми беше безнадежден! или поне аз така си мислех
от Синди Мърсър
- 07 ЛЮБОВТА Е НЕЩО ПОВЕЧЕ ОТ ЧУВСТВО**
Един вечен брачен съвет
от Майкъл Тъкър
- 08 КОГАТО РАЗВОДЪТ Е РЕШЕНИЕТО НА БРАЧНИТЕ ПРОБЛЕМИ**
от Мартин Ким
- 15 ЗАЩИТЕНОТО СЪРЦЕ**
Това означава ли, че вярата ми е малко?
от Малинда Хейли
- 16 ПОДРАЖАТЕЛИ НА БОГА**
Какво научих, докато се грижех за болния си съпруг
от Мери Барет
- 26 СЪВЕТИ КАК ДА НАХРАНИТЕ ЦЯЛА ТЪЛПА С ОГРАНИЧЕН БЮДЖЕТ**
от Бет Томас

| РУБРИКИ

- 03 УВОДНА СТАТИЯ**
"Откъде се взе тази мисъл?"
- 11 СКЪПА АБИГЕЙЛ**
"Как мога да се доверя на съпруга си отново?"
- 12 НАЧИН НА ЖИВОТ**
Да се погрижим за нашия команден център – мозъка
- 18 СЕМЕЙНИ ВЪПРОСИ**
Излекуване на конфликтите отвътре навън
- 21 ДЕЦА**
Миротворци!
- 25 НАЧИНИ ЗА ПРЕУСПЯВАНЕ**
Съсредоточи се върху позитивното!
- 28 НОВИНИ ОТ ПОЛЕТАТА**

BIBLE CREDITS:

Scriptures credited to NIV are from THE HOLY BIBLE, NEW INTERNATIONAL VERSION®, NIV® Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.® Used by permission. All rights reserved worldwide. Scriptures marked NKJV are taken from the New King James Version®, Copyright © 1982 by Thomas Nelson. Used by permission. All rights reserved. Scriptures marked ESV are from the Holy Bible, English Standard Version (ESV), copyright © 2001 by Crossway, a publishing ministry of Good News Publishers. Used by permission. All rights reserved. HOLMAN CHRISTIAN STANDARD BIBLE. Scripture quotations marked HCSB are taken from the Holman Christian Standard Bible ©, Copyright © 1999, 2000, 2002, 2003 by Holman Bible Publishers. Used by permission. Holman Christian Standard Bible®, Holman CSB®, and HCSB® are federally registered trademarks of Holman Bible Publishers. MESSAGE, THE, Scripture quotation from The Message. Copyright © by Eugene H. Peterson, 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Used by permission of NavPress Publishing Group.



The Journal: A Shepherdess International Resource for Ministry Spouses is a quarterly publication produced by Shepherdess International, an entity of the General Conference of Seventh-day Adventists Ministerial Association.

ДИВИЗИОННИ КООРДИНАТОРИ НА СЛУЖЕНЕТО НА ПАСТОРСКИТЕ СЪПРУГИ И СЕМЕЙСТВА:

Източно-централна африканска: Уинфрида Митекаро
Интер-европейска: Елвира Ваничек
Евро-азиатска: Алла Алексеев
Интер-американска: Сесилия Иглесиас
Северноамериканска: Дона Джаксън
Северноазиатска - тихоокеанска: Лиза Кларъс
Южноамериканска: Марли Пейър
Южно-тихоокеанска: Памела Таундед
Южноафриканска-индоокеанска: Маргрет Муламбо
Южноазиатска: София Уилсън Мейнапоу
Южноазиатска-тихоокеанска: Хелън Гултън
Транс-европейска: Патрик Джонсън
Западно-централно африканска: Сара Опуку-Боатанг

РЕДАКЦИОНЕН ОФИС:

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
Телефон: 301-680-6513
Факс: 301-680-6502
И-мейл: lowes@gc.adventist.org
Изпълнителен редактор: Джанет Пейдж
Редакторски асистент: Шели Лоуи
Редактор на броя: Беки Скогис
Допълнителни редактори: Бет Томас и Джасмин Станкович
Коректура: Сандра Блекмър
Оформление и дизайн: Ерика Микейк

Отпечатано в САЩ www.ministerialassociation.org/spouses

Снимки: dreamstime.com, freepik Снимка на корицата: freelyphotos.com | Д. Симупланде

“Откъде се взе тази мисъл?”

ИЗПИТВАЛИ ЛИ СТЕ непреодолимото желание за нещо, което е в разрез с убежденията и ценностите ви? Сякаш мислите и чувствата ви са били отвлечени без ваше разрешение?

Помислете върху това: „Сатана, ако не е подозиран, ще внуши чувства и впечатления. Те не са безопасни водачи“ (Свидетелства към църквата, том 1, стр. 413 – ориг.) Лично съм се убедила колко вярно е това!

Веднъж чух един говорител да споделя за проучвания, направени от психолозите върху мъже-затворници. Първо им дали всичката храна, която можели да изядат. След това стратегически разположили електроди, за да стимулират определена зона в мозъка им. Внезапно затворниците пак огладнели, въпреки че вече били преяли!

Психолозите провели проучвания и на други поведения като секса и насилието. Те установили, че когато определени зони в мозъка биват стимулирани, разумът бива потъпкан. Идеята на говорителя? Сатана може силно да повлияе или да потъпче нашите мисли и чувства.

Веднъж се борих за известно време с мисли и чувства, които знаех,

че са погрешни, но не осъзнавах, че мислите идват от сатана. Бях объркана и не разбирах защо се чувствах така. Тогава една сутрин, когато изсушавах косата си, в мен се надигнаха смазващи мисли и емоции. Аз хвърлих сешоара на пода и извиках към Бога: “Ако това е сатана, махни надалеч тези мисли и чувства!” И внезапно те изчезнаха! И никога повече не се върнаха.

Сатана атакува, когато е най-малко подозиран и по неочаквани начини. Понякога допускам грешката да позволя на ума си да се занимава с неподходящи мисли и чувства. Но се уча, че когато това се случи, трябва да спра, да си поема дъх и да се помоля. Трябва непрекъснато да гледам към Бога и да викам за помощ!

„Ние не можем да спасим себе си от силата на лъстителя. Той е победил човешкото естество и ако се опитваме да устояваме със собствена сила, ще станем жертва на лукавствата Му. Но “Името Господне е яка кула; праведният прибъгва в нея и е поставен на високо” (Притчи 18:10). Сатана трепери и побягва пред най-слабата душа, която намира защита в това могъщо име” (Елън Уайт, Копнежът на вековете, стр. 131 – ориг.) Яков 4:7,8 ни казва: „И тъй, покорявайте се на Бога, но противете

се на дявола, и той ще бяга от вас. Приближавайте се при Бога, и ще се приближава и Той при вас.“

За мен това е пътят към безопасността, освобождението и прекрасната радост:

- Всеки ден прекарвам качествено време с Исус.
- Смиривам се пред Него.
- Моля Го да изпита сърцето ми заради Еремия 17:9
- Чета Библията си, Копнежът на вековете или Пътят към Христос.
- Моля се за Неговата благодат, сила, ежедневно кръщение със Светия Дух и глад да обичам Бог с цялото си сърце.
- Практикувам пребъждане с Исус през целия ден.
- Бдя и се моля да съм наясно с атаките на сатана (вж. Матей 26:41).
- Прославям Бога за победата, която Той обещава във Филипияни 2:13.
- Върша дела на любящо служение или свидетелстване.

Научих, че мога да се моля винаги, навсякъде – винаги, когато дойде изкушението. Говоря Божието Слово на глас и Го хваля за Неговите обещания за победа чрез Него.

Насърчете се: “Независимо от това, какви могат да бъдат нашите наследени или придобити склонности към злото, можем да преодолеем чрез силата, която Бог дава. Светият Дух е наш помощник” (Елън Уайт, Публикувани ръкописи, том 18, стр. 139).

Фокусът на този брой е върху практическия ежедневен живот и справянето с проблеми, които пасторските съпруги могат да преживеят. Молим се да бъдете насърчени и благословени.

7

Джанет Пейдж служи като асоцииран секретар на Пасторския отдел за пасторски съпруги, семейства и молитва.

„Бдете и
молете се,
за да не паднете
в изкушение.“

Матей 26:41

Алкохол, наркотици и порнография

СЪПРУГЪТ МИ БЕШЕ БЕЗНАДЕЖДЕН! ИЛИ ПОНЕ АЗ ТАКА СИ МИСЛЕХ

НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИЯТ ПРОБЛЕМ, който двамата със съпруга ми Рик забелязваме както вътре, така и извън църквата, са двойките, разядени от брачните клетви. Като пасторско семейство имаме слабост към такива двойки, защото по едно време собственият ни брак беше обречен на провал. Но слава на Бога, открихме смисъл в нашата болка и сега споделяме с другите нашето пътуване, което доведе до радост.

КАК ЗАПОЧНА ВСИЧКО

Нашата вихрена любовна връзка започна през 1997 година. Рик беше сертифициран експерт-счетоводител и собственик на птицеферма, а аз бях медицинска сестра, работеща в местната болница. Рик беше дълбоко затънал в сезона на данъците, но се съгласи да вземе "кратка почивка" за среща с мен.

Ние се влюбихме по време на тази първа среща и се оженихме по-малко от два месеца по-късно. Сплотихме нашите семейства сравнително безпроблемно. Рик имаше две момчета на възраст 6 и 7 години, а аз имах 2-годишен син. Всички изглеждаха щастливи и аз бях сигурна, че съм намерила своя Прекрасен принц.

СЕРИОЗНИ ПРОПУСКИ

Обаче с течение на времето започнах да осъзнавам, че моят Прекрасен принц имаше сериозни проблеми. Рик беше алкохолик и използваше забранени вещества. Похотливостта също бе сграбчила живота му. Отначало Рик не проявяваше никакви признаци, че е използвал наркотици. Всеки ден отиваше на работа в офиса, винаги се обличаше добре. По-късно той премести офиса си у дома, за да може да се занимава повече с фермата. Имаше добри периоди, но по-голямата част от първите седем години от брака ни бяха нещастни.

Накрая реших, че най-доброто, което

трябва да направя, е да напусна съпруга си. Всичките ми приятели и роднини казваха, че той никога няма да се промени и аз също бях убедена в това. Да го напусна изглеждаше единственото решение. Но след това се случи нещо, което промени всичко.

ДА ДАДЕМ ШАНС НА БОГА

Пламенната молитва беше моята утеха. Аз бях християнка, но моята вяра не беше силна. Бях стигнала до точка на пречупване и планирах да сложа край на брака ни. Това, което ме въздържаше, бе току-що роденото ни бебе и другите три прекрасни момчета!

Една сутрин, докато се приготвях за работа, започнах да се моля и да умолявам Бог както никога дотогава. Помолех да бъда освободена от тази ситуация.

Тогава чух Бог да говори на сърцето ми: Синди, ако си тръгнеш, няма да имаш свидетелство.



*Години наред бях молила Бог да промени съпруга ми,
но най-голямата промяна бе онази, която забелязвах в
собствения си живот.*

Отначало започнах да споря с Бога, но най-накрая се посветих редовно да се моля и да постя, докато съпругът ми не опознае Господ като свой личен Спасител. Не знаех какво ми носи бъдещето, но се чувствах уверена, че Бог ще направи нещо специално в живота ми, ако бъда послушна и следвам Неговите указания. Бог ни казва: “Извикай към Мене и ще ти отговоря и ще ти покажа велики и тайни неща, които не знаеш.” (Еремия 33:3).

Пътуването беше невероятно. Години наред бях молила Бог да промени съпруга ми. Когато започнах да ставам всяка сутрин в 4:00 часа, за да изучавам Словото и да се моля, с течение на времето забелязах някои интересни промени в съпруга ми, но най-голямата промяна беше тази, която забелязвах в себе си.

Моята заядливост престана – за истинско облекчение на съпруга ми. Стигнах до мястото, където можах да му простя. Отказах се от миналото и очаквах бъдещето. И тъй като Бог започна да ме променя, това привлече вниманието на Рик.

ТАКА НЕОБХОДИМАТА НАМЕСА
Няколко месеца по-късно един млад мъж на име Дейв се приближил до Рик и му предложил да изучава Библията с него. Дейв беше помощник-анестезиолог и колега в болницата. Забелязах, че винаги се молеше за пациентите си и държеше молитвения си дневник в изтъркания си джоб. Един ден го попитах дали има място в молитвения си дневник, за да добави мен и съпруга ми - на което той отговори: “Абсолютно!” Когато Дейв се появи в нашата птицеферма на 50 км от дома си, знаех, че не е случайно. Той се молел за съпруга ми почти година,

когато Рик се съгласил да изучават заедно Библията. Бог беше приготвил нещо голямо! Бракът ни се обърна към по-добро, едно обръщане към Бога. Нямаше истории за внезапен успех, само истории от типа „молитва по молитва.“ Колкото повече Рик изпълваше живота си с Исус, толкова повече всички останали неща останаха на заден план и изгубиха влиянието си върху живота му. Обичам цитата, който съпругът ми често споделя: “Не можеш да стъпчеш греха в живота си, но можеш да го изтласкаш с Исус!”

И двамата участвахме в седмични библейски часове в продължение на една година и присъствахме на семинар за библейските пророчества в нашата местна църква. Дейв и семейството му, заедно с други членове на църквата, дори платиха таксата на нашето семейство, за да присъстваме на лагера на клуб „Изследовател.“ Цялата църква беше с нас, докато научавахме нови истини и един по-добър начин на живот.

ЕДНО ПРОМЕНЯЩО ЖИВОТА РЕШЕНИЕ
Рик напълно предаде живота си на Господа и ние започнахме да служим там, където бяхме необходими. Решихме да предадем остатъка от живота си на Бога и се кръстихме в Църквата на адвентистите от седмия ден на 6 ноември 2004 г. Правехме всичко, което Бог поиска от нас. Всеки път, когато Бог ни впечатлеше да направим още една крачка към Него, ние бяхме послушни. Бяхме научили, че Неговият път е единственият път.

За съжаление, само две седмици след нашето кръщение, Дейв и съпругата му Лиза загинаха при катастрофа. Бяхме опустошени, но не позволихме това да унищожи вярата ни. Имахме увереността, че ще се съберем отново с приятелите си при скорошното завръщане на Исус.

Рик започна да изучава Библията с други хора, защото Дейв не успя да завърши курса му. След това църковните водачи започнаха да включат съпруга ми в местните служения. И двамата се включихме активно. Ние изстрадахме духовно, докато продължавахме да изучаваме заедно. Не след дълго съпругът ми беше ръкоположен като старейшина.

Скоро почувствахме, че Бог ни насочва към служението - но това изглеждаше невъзможно! Живеехме в селския Арканзас и отглеждахме близо милион пилета годишно. Нямахме да бъде лесно да продадем нашата ферма. Тогава майка на Рик му каза: "Ако Бог те иска в служението, ще изпрати някой да купи фермата ти." Още същата вечер получихме обаждане от купувач!

Конференцията Арканзас-Луизиана призова Рик за пастор на две църкви с две професии. Не можехме да повярваме колко бързо се промени живота ни! Вярно служихме в района Магнолия и Елдорадо, Арканзас, до юли 2008 г., когато Рик бе призован да започне работа на пълен работен ден към конференцията в Оклахома. Докато бях там, имах привилегиата да служа като ръководител на молитвеното служение и на отдел „Женско служене“. През 2014 г. приехме ново назначение към Конференцията в Каролина, където сега съпругът ми служи като пастор на църквата в Моргантон, Северна Каролина, а аз съм ръководителят на молитвеното служене и отдел „Женско служене“ към Конференцията. Все още изпитвам благоговение при мисълта: „Велика е Твоята вярност!“

Обещанието, което всеки ден изисквам, се намира в Ефесяни 3:20: „А на Този, Който, според действащата в нас сила, може да направи несравнено повече, отколкото искаме или мислим.“ Божиите обещания са сигурни. Всичко това ни се случи поради молитвата!

Миналия май празнувахме нашата 20 годишнина от сватбата. Изумявам се от начина, по който Бог работи с нас. Никога не сме поглеждали назад, нито сме се съмнявали в Божието водителство.

Често ме питат: „Твърде късно ли е да бъде спасен бракът ми?“ Отговорът ми е: „Не и ако можеш да се молиш!“ Повечето от нас са само на една молитва разстояние от чудото. Изминете това разстояние с Бога и Го наблюдавайте как ще направи чудо в живота ви. наистина няма ситуация, в която Бог да не може да даде пълна победа. Единствената пречка е нашата неохотност да разчитаме на Него.

J

Синди Мърсър ръководи молитвеното служене и отдел „Женско служене“ към Конференцията в Каролина, работи на непълен работен ден като медицинска сестра и служи заедно със съпруга си Рик. Синди и Рик имат четирима синове, един внук и една внучка.

ОЧАКВАНЕ НА ОТГОВОРА НА МОЛИТВАТА

„Дълго, много дълго време се молих – и все пак, без отговор!“ Колко от нас са чували тази фраза или дори лично са изговаряли тези думи? Истината е, че понякога се чувствам така, сякаш самата аз съм измислила фразата!

Тази прекрасна дума чакане може да предизвика притеснение и дискомфорт. Това предполага неопределен период от време, който изглежда се простира цяла вечност. Но ако разгледате думата „чакай“ в съответствие с Библията, ще откриете някои красиви, успокояващи стихове, които разкриват съвсем ново значение. Например: „Чаках с търпение Господа; и Той се преклони към мене; и послуша вика ми“ (Псалм 40:1).

Преди десет години реших да направя точно това. Казах на Господа моите проблеми и трудности, а после зачаках Той да отговори. Този период на изчакване е различен за всички нас. За мен това беше седем години! Обаче си заслужавахме да чакам, защото станах свидетел как брака ми, обречен да бъде истинско бедствие, бе превърнат в свидетелство за Исус!

Трябваше да преодолеем идеята, че молитвата е само в случай на криза (а аз със сигурност имах такава представа) или че до нея се прибегва в краен случай, когато всичко останало се е провалило. За мен молитвата трябваше да се превърне в ежедневна част от живота. Молитвата не „просто се случваше“; аз трябваше да се появя там и да участвам. И, да, да чакам. Бог отговаря на всички молитви. Въпреки че не виждаме Неговия отговор незабавно (или отговора, който смятаме, че би трябвало да получим), никога не трябва да се отказваме! Можем да имаме увереност, че искрената, ревностна молитва никога не остава пренебрегната и никога – ама никога – не остава без отговор.

Любовта е нещо повече от чувство

ЕДИН ВЕЧЕН БРАЧЕН СЪВЕТ



*Посветената любов
изисква всеки ден да
избирате да виждате
доброто в брачния си
партньор.*

ЧУСТВАТА СА НЕПОСТОЯННИ. Единият ден можете да сте напълно влюбени в партньора си, с пеперудите в стомаха и всичко останало, и напълно отблъснати от него или нея на следващия ден и отчаяно търсещи брачни съвети как да спасите връзката си. Това създава много нестабилна основа за брака.

Ако искате да имате здрави взаимоотношения, трябва да промените начина, по който мислите за любовта. Няма нищо лошо в любовта на "пеперудите в стомаха", но тези чувства са временни. Трябва да има нещо повече, защото в противен случай връзката ще се разпадне веднага щом чувствата изчезнат.

РОМАНТИЧНА ЛЮБОВ СРЕЩУ ПОСВЕТЕНА ЛЮБОВ

Романтичното влюбване е лесно и без усилие. Не е нужно да правите нищо; то просто се случва. Единственият проблем е, че романтичната любов също толкова лесно угасва.

От друга страна, посветената любов е съвсем различна. Тя изисква всеки ден да избирате да виждате доброто в брачния си партньор, вместо да се

съсредоточавате върху нещата, които са ви досадни или ви дразнят в него. Това също изисква от вас да го приемате такъв, каквито е – с всичките му недостатъци, странности и т.н. – и да не се опитвате да го промените.

По-лесно е да останете влюбени в партньора си, когато приемате това като посвещение. Посветената любов означава да бъдете подкрепящи, любящи, любезни, грижовни и верни на този, когото обичате. Това е желание да споделяте живота и всички неромантични аспекти с важния човек в живота ви.

Този съвет за брака може да ви предпази от угасването на любовта към вашия съпруг или съпруга след медения месец. Той също така може да ви помогне да положите стабилна основа на любовта и брака, която не се основава на нетрайни чувства.

7

Майкъл Гъкър е говорител/директор на „Вяра за днешния ден“ и водещ на печелило награди предаване към списание „Лайфстайл“.



Когато разводът е решението на брачните проблеми

„КАТО ВАШ ПАСТОР силно ви препоръчвам развода,“ казах на моите членове една от последните съботи.

Знаех, че сега вече съм привлякъл вниманието им. Никой нямаше да спи до края на тази проповед. Представях си какви мисли препускат в главите им: Какви ереси проповядва? Това последната проповед на този пастор ли ще е от нашия амвон?

Преди да обясня защо препоръчвам развода като решение на брачните проблеми, позволете ми да изясня контекста, като обясня шестте етапа на брака. Причината, поради която имаме тези шест етапа, е навлизането на греха в този свят. Ако хората не бяха съгрешили и ние все още живеехме в Едемската градина, щяхме да преживеем само първия и шестия етап на брака. Но

поради изкушението и падането в грях ние имаме всичките шест етапа.

Етап 1 е меденият месец. Всичко е страхотно и на този етап животът е перфектен. Съветът ми към младоженците би бил да се наслаждават на всяка минута от него. Също така би било добре да се упражняват в произнасянето на следните фрази: “Обичам те.” “Съжалявам.” “Ще ми простиш ли?” “Прощавам ти.”

Произнасянето на тези фрази изисква много малко усилия, когато сте в медения месец. Хубаво е да си създадете навик да казвате тези неща, защото когато настъпи втория етап, може да е трудно да го направите.

Миньон Маклафлин, американска журналистка и автор, елегантно обобщава медения етап по този начин: “Горките всички младоженци. Тя готви нещо хубаво за него, той ѝ носи цветя, целуват се и си мислят: “Колко лесен е бракът” (Аперкус: Афоризмите на Миньон Маклафлин).

Какво представлява бракът? Това е процес на пречистване, огнена пещ, имаща за цел да погълне шлака.

Преди да преминем към втория етап от брака, нека разгледаме следния важен въпрос: “Защо Бог не ни позволява да продължим с етапа на медения месец през целия ни брак? Защо нашият любящ Бог позволява да приключи блажения етап на медения месец?” Мислили ли сте си някога за това?

Вярвам, че това е така, защото Бог е по-загрижен за нашата святост, отколкото за щастието ни. Причината, поради която е толкова загрижен за нашата святост, е, че в крайна сметка е загрижен за нашето щастие. Няма истинско щастие без светостта. В Матей 5:8 Исус казва: “Блажени чистите по сърце”. Друг начин да се каже това е: “Щастливи са светите.”

Интересното е, че в Матей 5:4 Исус казва: “Блажени скърбящите, защото те ще се утешат.” Това е утешително обещание за онези, които скърбят заради брака си. За много двойки бракът се е превърнал в бремене, проклятие.

Обърнете внимание какво казва един от основателите на Адвентната църква, Елън Уайт, за обещанието на Исус към скърбящите: „Думите на Спасителя носят вест на утеха и на онези, които страдат от отчаяние и от мъка поради загуба на близък човек. Нашите скърби не идват случайно. Бог „не оскърбява, нито огорчава от сърце човешките чада“ (Плачът на Еремия 3:33). Когато допуска изпитания и бедствия, това е „за наша полза, за да съучастваме в Неговата светост“ (Евреи 12:10)“ (Мисли от планината на благословието, стр. 10 – ориг.).

Бих желал да перифразирам последното изречение по следния начин: „Когато допуска етапа на медения месец да свърши, това е „за наша полза, за да съучастваме в Неговата светост.“

По-нататък пасажът продължава така: „Ако бъде при-ето с цяра, изпитанието, изглеждащо толкова тежко и непо-носимо, ще се превърне в благословение. Жестокият удар, помрачаващ земните радости, ще бъде средство за насочва-не на погледа ни към Небето. Колко много са тези, които никога не биха опознали Исус, ако скърбта не ги бе накарала да търсят утеха при Него!“

И отново бих желал да перифразирам последното изречение по по-различен начин: „Колко много са тези, които никога не биха опознали Исус, ако етапът на медения месец не беше свършил и това не бе ги накарало да търсят утеха при Него!“ Нашият Бог,

Който иска да бъдем участници в Неговата святост, допуска да преминем от етапа на медения месец към следващия етап.

Когато попитах моите членове какъв, според тях, е вторият етап, един от членовете извика: „Етапът на кошмара!“ Мисля, че това е подходящо описание. Етап 2 е “Какво съм си мислел?” Когато се появи вторият етап, хората си мислят: “С брачния ми партньор сме напълно противоположни.” За много двойки качествата, които първоначално са ги привлекли към брачния партньор, по-късно ще ги притесняват. Например, срамежливият интроверт, който е привлечен към общителния екстровеит, може по-късно да се разгневи на партньора си, който винаги прекарва времето си с приятели, вместо да е вкъщи със семейството си.

ЕТАПЪТ НА РАЗВОДА

Разводите се случват именно на следващия етап.

Етап 3 е „Всичко би било страхотно, ако се промениш.“ Когато се оженим за някого, ние избираме този партньор от 7 милиарда души на тази планета и след това внезапно казваме: „Трябва да се промениш.“ Твърди се, че жените се омъжват, мислейки си: „Аз ще го променя.“ Мъжете се женят, мислейки си: „Тя никога няма да се промени.“

Е, ако сте в третия етап и е толкова лошо, че вашият дом и брак се разпадат, аз силно препоръчвам развод. Да, правилно прочетохте. Позволете ми да



Когато разводът е решението на брачните проблеми

повторя, “Аз силно препоръчвам развод.” Аз напълно съм съгласен с този цитат от Божията малка книжка с инструкции за двойки от Джери Маккант: “Никога не можете да бъдете щастливо женени за друг, докато не получите развод със самите себе си. Успешният брак изисква определена смърт за Аза.”

Апостол Павел казва в 1 Коринтяни 15:31: “Всеки ден умирам.” В Галатяни 2:20 той заявява: “Съразпнах се с Христа, и сега вече, не аз живея, но Христос живее в мене; а животът, който сега живея в тялото, живея го с вярата, която е в Божия Син, Който ме възлюби и предаде Себе Си за мене.” Ние също трябва да умрем, ако искаме успешен брак.

Помислете за тези думи в ръководството за подготовка на брака, озаглавено Преди да кажете “Да” от Н. Норман Райт и Уес Робъртс: “Бракът е процес на пречистване, който Бог ще използва, за да станем мъжът или жената, които Той иска да станем. Помислете за това. Бог ще използва брака ви за Неговата цел. Той ще ви излее и пречисти за вашата собствена полза и за Неговата слава.”

Какво представлява бракът? Това е процес на пречистване, огнена пещ. В пещта става изключително горещо. Трябва да помним, че целта на огъня е да не ви унищожи, а да погълне шлака.

Елтън Уайт има какво да каже за пещта на пречистване. Тя пише: “Пещта за пречистване трябва да премахне шлаката. Когато Пречистващият вижда, че Неговият образ се отразява съвършено във вас, Той ще ви отстрани от пещта. Няма да бъдете оставени да бъдете поядени или да понасяте огненото изпитание повече, отколкото е необходимо за вашето пречистване” (Нашето високо призвание, стр. 312).

Можем успешно да преминем третия етап, ако искаме да се разведем със себе си и да признаем, че Бог желае да ни направи по образа на Христос.

ИЗБИРАМ ДА ТЕ ОБИЧАМ

Етап 4 е: Избирам да те обичам и да те приемам такъв, какъвто си. Бог ни призовава да направим за нашия брачен партньор това, което Той е направил за нас. Бог избра да ни обича и това не се случи, когато започнахме да се разкайваме и да се владеем. Библията казва: “Бог препоръчва

Своята към нас любов в това, че, когато още бяхме грешници, Христос умря за нас” (Римляни 5:8). Когато Исус бе бит и подиграван, Неговият отговор бе: “Обичам ви”. Когато забиха гвоздеи в ръцете Му, отговорът му бе: “Отче, прости им, защото не знаят какво вършат” (Лука 23:34). В Ефесяни 5:25 се казва: “Мъже, любете жените си както и Христос възлюби църквата и предаде Себе Си за нея”. Бог ни призовава да обичаме брачните се партньори си с безкористна любов, както Той ни е обикнал.

Ако можем да умрем на себе си и да се научим да обичаме безкористно чрез Неговата сила и благодат, можем да преминем на етапи пет и шест.

Етап 5 е: „Благословен/а съм да те имам в живота си.“

А етап 6 е: „Искам да остарея с теб.“

Когато пътуваме с брачните си партньори към небето, нека не забравяме, че Бог използва преживяванията ни в брака, за да ни преобразява ежедневно, така че да отразяваме характера на Христос. Казано ни е: „Божие дело на очистване трябва да продължи, докато Неговите служители така се смирят, така умрат за себе си, че когато бъдат призвани за действена служба, очите им да бъдат отправени единствено към Неговата слава... Бог събаря хората на земята отново и отново, усилвайки натиска, докато съвършеното смирение и преобразеният характер ги доведат в хармония с Христос и с духа на Небето и те победят себе си“ (Свидетелства към Църквата, том 4, стр. 82,83 – бълг.изд.)

Нека помним, че Бог ще ни „събаря ... на земята отново и отново,“ докато станем като Христос. Това може да обясни защо брачният ви партньор продължава да върши същото дразнещо, вбесяващо нещо, което постоянно ви изкарва от равновесие. Ако това е вашата опитност, силно ви препоръчвам да се разведете със себе си още днес. Може би ще успеем да кажем заедно с апостол Павел: „Всеки ден умирам.“

J

Мартин Ким е служил в Южноцентралната Църква на адвентистите от седмия ден към Конференцията Вашингтон. Сега служи като мисионер в затворена страна. Тази статия се появи за първи път в онлайн броя на Адвентист Ревю на 17 юни 2015. Препечатано с разрешение.

Скъпа Абигейл,

Моят съпруг-пастор, с когото сме женени от осем години, ми изневери. И за съжаление, не само веднъж, а няколко пъти и то с различни жени. Една от последните му изневери беше с жената на един от лидерите в нашата църква. Очевидно е, че съм неопикуемо натъжена.

Все още сме заедно – но едва-едва. Домът ни е опустошен и раните са дълбоки. Той силно се разкайва и е отворен за възстановяване, но нямам с кого да поговоря, което ме кара да се чувствам изолирана.

Как мога да се доверя на съпруга си отново – а да не говоря да му простя? От тук накъде? От кого можем да потърсим помощ? Къде събрах?

*Искрено твоя,
Изпълнена с
толкова много
въпроси*

Скъпа Изпълнена с толкова много въпроси,

Без съмнение си неопикуемо наранена и това е разбираемо. Въпреки че не мога да отговоря на всеки проблем, аз ще се опитам да ти предложа отправна точка и ще се доверим на Бога да даде насока и мъдрост.

Нека първо се захванем с трудното: прошката. Въпреки че концепцията за прошката може да изглежда немислима, начинът, по който реагираме на болката определя нашето изцеление и в какви хора ще се превърнем в резултат на това. Прошката касае връзката, а не свършенството. Римляни 12:18 ни напомня, че “доколкото зависи от вас, живеете в мир с всички”. Прошката зависи от теб, а не от нарушителя. Много хора смятат, че прошката ви позволява на нарушителя “да се измъкне от кукичка,” докато в действителност позволява на вас да се отървете от кукичката.

Второ, откриването на основната причина за тези събития е от съществено значение. Грехът не трябва да се игнорира с надеждата, че няма да се върне. Крайната цел ще бъде пълното възстановяване. А добрата новина е, че победата в Исус е достъпна! Едно важно упражнение за теб и съпруга ти би било всеки ден да изисквате обещанията на Писанието и да им придадете личен характер, за да ги направите истински. Едно от любимите ми е Притчи 3:5,6: “Уповавай на Господа от все сърце и не се облягай на своя разум. Във всичките си пътища признавай Него и Той ще оправя пътеките ти.”

Трябва да предприемеш трудната стъпка и да поговориш с достойни за доверие хора, които проявяват съпричастност и прозрение. Потърсете професионален адвентен или християнски съветник,

който не е свързан с вашата местна църква. Повечето отдели „Семейно служене“ към Конференциите и Съюзите разполагат с имена на християнски съветници, които могат да ти препоръчат. Това ще бъде много необходима стъпка на отговорност в идните дни. Най-вероятно твоят съпруг вече е изгубил пасторските си пълномощия и работа като пастор поради тези постъпки и е най-добре да се отдръпне от публичното служене, за да се съсредоточи върху семейното и личното си развитие. Ако църковните водачи все още не знаят за неговите постъпки, не смятай, че трябва да пазиш тайната от лоялност или срам. Изневярата с член на църквата не е “просто прелюбодеяние”, а форма на сексуално малтретиране от страна на духовниците, а ти трябва да говориш както заради уязвимите членове, така и заради вашето семейство.

Въпреки че не мога да знам със сигурност какъв ще е крайният изход, важно е твоят съпруг да бъде напълно честен с теб, със самия себе си и – най-вече – с Бога, така че да настъпи пълно изцеление и възстановяване.

Ти не си сама, що се касае до трудностите в брака ти. Но с открито сърце, посвещение на молитвата и двама партньори, желаещи промяната, възможностите за един почитащ Бога съюз са неограничени! „А на Този, Който, според действащата в нас сила, може да направи несравнено повече, отколкото искаме или мислим, на Него да бъде слава в църквата и в Христа Исуса във всичките родове от века до века. Амин“ (Ефесяни 3:20,21).

С благодарност,

Абигейл

Да се погрижим за нашия команден център — мозъка

10 СЪВЕТА ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА „СИВОТО ВЕЩЕСТВО“ В ДОБРО ЗДРАВЕ

НАКАРАЙТЕ КОГОТО И ДА БИЛО ОТ НАС да изрече принципите за поддържане на кръвното налягане под контрол или за подсигуриране на добро здраве за сърцето и сигурно бихме се справили твърде добре с отговорите. Но какво да кажем за насърчаване на доброто здраве на мозъка?

Какво наистина знаем за сивото вещество вътре в главите ни?

Е добре, знаем, че мозъкът е съставен от около 77 процента вода. Също така бихме могли да знаем, че мозъкът е нашият център на мислите и паметта. Наясно сме, че в мозъците ни могат да се случат страшни неща като инсулт, деменция или Алцхаймер. Но като цяло мозъкът е обвит в такава тайнственост за повечето от нас и ние не знаем с подробности как действа или как да полагаме добри грижи за него.

ПОМИСЛЕТЕ ВЪРХУ ТОВА

Когато минаваме през живота, централната мисия на мозъка никога не се променя. Неговата задача е да помогне да разберем света около нас чрез управление на информацията, логиката, преценката, перспективата и здравия разум. Творчеството, мъдростта и индивидуалността на отделната личност остават твърде постоянни през целия му живот, като мъдростта действително се увеличава, колкото повече остаряваме. Здравето на мозъка е свързано със способността за запомняне, учене, планиране, концентриране и поддържане на ясен, активен ум.

ПОДДЪРЖАЙТЕ МОЗЪКА СИ МЛАД

Вярно е, че мозъкът ни се променя с възрастта. Едно от най-страшните последици от остаряването е влошаването на ума. Но чрез предприемане на стъпки за поддържане здравето на цялото тяло, можем да подобрим живота сега и да помогнем за намаляване на някои рискове за мозъка с увеличение на възрастта. Няма магическо хапче, билка или еликсир, които на 100 процента да гарантират подобряване на паметта или здравето на мозъка. Всичко се свежда до някои простички решения за начина на живот. Ето няколко предложения, върху които да помислите:

*Ще Те славя,
защото страшно и
чудно съм направен;
чудни са Твоите
дела и душата ми
добре знае това.*

Псалм 139:14



Има магическо хапче. Всичко се свежда до някои прости решения за начина на живот.

1. Не спирайте да се движите.

Видът дейност няма значение, стига сърцето ви да забива учестено в продължение на 30 минути през повечето дни. Активността, особено навън на свеж въздух и слънце, насърчава доброто разпространение на богата на кислород кръв към мозъка, по-специално в района, отговорен за яснотата на мисълта. Упражненията също така освобождават онези ендорфини, каращи ви да се чувствате добре и спомагащи за повишаване на настроението и подпомагащи поставянето на напрежението в живота в по-положителни перспективи.



2. Упражнявайте ума си.

Мозъчната активност стимулира връзките между нервните клетки. Проучванията показват, че това може дори да помогне на мозъка да генерира нови клетки, като по този начин изгражда функционален резерв, осигуряващ преграда против бъдеща загуба на клетки. Всяко стимулиране – като поддръжането на пазели, решаването на математически задачи, заниманията с приложни изкуства, четенето, запомнянето или заучаването на нови умения, изискващи сръчност и умствени усилия – може да доведе до по-ефективна и адаптивна мозъчна дейност.



3. Забравете стереотипа.

Вярването в популярното твърдение, че колкото повече остарявате, толкова повече ще забравяте, може просто да се превърне в самоизпълняващо се предсказание. Изследванията показват, че нашите мисли и очаквания относно самите нас определено засягат способностите, уменията и моделите ни на действие. Този принцип е споменат в Библията (вж Притчи 23:7). Отрицателните идеи за остаряването се коренят дълбоко в обществото и

трябва да се погрижим тези очаквания да не се превърнат и в наши очаквания. Младежкото мислене може да ви помогне да избягвате вредните, възрастови стереотипи и да ви попречи да мислите за себе си като за стари и в края да започнете да се държите като стари.

4. Избирайте здравословни за мозъка ви храни.

Една диета, богата на ярко оцветени плодове и зеленчуци, съчетани с пълнозърнести храни, бобови и ядки и ниско съдържание на наситени мазнини, транс-мастни киселини и холестерол от животински източници, се оказва най-добрият избор както за сърцето, така и за мозъка ви. Освен това важно за намаляване на риска от психическото влошаване на ума ви е поддържането на калориите под контрол, за да запазите здравословно телесно тегло. И не забравяйте да пиете много вода.

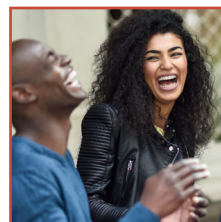


5. Контролирайте онези най-важни числа.

- Поддържайте кръвното си налягане ниско. Останете слаби, редовно правете упражнения и правете всичко възможно за поддържане на кръвното си налягане колкото се може по-ниско. Повишеното кръвно налягане може да увеличи риска от когнитивен спад с напредване на възрастта.
- Останете точно колкото трябва сладки. Диабетът също е рисков фактор за деменция. Диетата, упражненията и в някои случаи лекарствата могат да спомогнат за поддържането на нивата на кръвната захар под контрол.
- Почистете тези артерии. Диетата, упражненията и контролът на теглото (а понякога и лекарствата) ще помогнат за запазването на ниското ниво на лошия холестерол (LDL) и на високото ниво на добрия холестерол (HDL). И двете нива, ако не са контролирани, могат да бъдат рискови фактори за развитие на деменция.

6. Усмивайте се и се смейте повече.

Усмивката е лесна за изпълнение и е безплатна. Тя насърчава положителните промени в областите на мозъка, свързани с паметта. Усмивката може да подобри настроението. Тя спомага за освобождаването на хормоните, каращи ви да се чувствате добре, което от своя страна може да понижи кръвното налягане, да засили имунната система и да предпази от вредните ефекти на стреса, депресията и безпокойството. Усмивката е заразна и може да доведе до смях. Може би сте чували, че смяхът е най-доброто лекарство (Притчи 17:22). Тя може да бъде



— Да се погрижим за нашия команден център — мозъка

веднага да повиши настроението, което изпълва тялото с енергия и действа тонизиращо на мозъка. Препоръчва се да се усмихвате поне пет пъти дневно. Намерете начини всеки ден да се забавлявате и да се наслаждавате на едно-две добри разсмивания.

7. Наспивайте се!

Докато спите без да отвличате вниманието си с външно стимулиране, мозъкът има мирна и спокойна възможност да обработи цялата информация, която е получил през деня.



Той подрежда всичко и съхранява тези спомени и данни в мозъчните вериги. Когато не спите достатъчно, този процес е непълен и ефектите се усещат на следващия ден под формата по-бавна умствена реакция на ситуации. Това може да включва увредено възвръщане на паметта, вземане на решения и двигателни функции, като шофирането, например. Вие ще се почувствате психически гроги, отпуснати и дори кисели. Помогнете на мозъка си през нощта, като хапнете нещо леко рано вечер и след това си отделете време да се отпуснете умствено и физически. Избягвайте да гледате компютри, телевизионни екрани или екрани на мобилни телефони непосредствено преди лягане, тъй като синята светлина от тези електронни устройства може да стимулира мозъка за събуждане. Доказано е, че седем до осем часа сън осигуряват добра почивка за цялата система на тялото.

8. Избягвайте отоци и наранявания.

Нашите крехки мозъци са обвити в силна, защитна костна структура, наречена череп. Но мозъкът все още може да претърпи телесна повреда в случай на падане, насилствено разтърсване или удари по главата. Умерените до тежки наранявания на главата често могат да доведат до главоболие, загуба на паметта и ясно мислене и / или нарушена двигателна функция. Носете предпазна екипировка на главата, когато карате колело, мотоциклет или развлекателен автомобил и когато се занимавате с контактни спортове или друга физически рискова дейност.



9. Вдигнете си телефона.

Поддържайте връзка със семейството и приятелите си. Изследванията показват, че социалните дейности и свързаността оказват положително въздействие върху доброто здравословно състояние на мозъка чрез изграждане на радост и усещане за цел и полезност в живота на човека. Семейните събирания, посещенията на църковни и обществени функции, ангажираността със служене за другите - всичко това може да внесе нова енергия и жизненост на цялото ви същество.

10. Говорете с лекаря си.

Ако имате въпроси или притеснения относно мозъчното ви здраве, назначете си час при вашия лекар. Промените в мозъчните функции, включително краткотрайна загуба на паметта, се случват. Главоболие, замаяност или всички останали симптоми, които не са обичайни, винаги трябва да бъдат изследвани.

ОБОБЩЕНИЕ

Няма нужда да седнем и да се надяваме на най-доброто, когато преминаваме през живота. Включвайки важните принципи за начина на живот, предадени ни от мъдрия и любящ Създател, ние можем много да допринесем за подсилването и продължаването на физическите и умствените ни способности. Простичките решения и добрите навици могат да доведат до огромни промени.

7

ИЗТОЧНИЦИ НА ИНФОРМАЦИЯ

1. <http://www.hellobrain.eu/en/brainhealth/project?id=adapt-your-lifestyle-to-protect-your-brain>
2. brainhealth.acl.gov/
3. <http://www.rd.com/health/wellness/7-anti-aging-tips-to-keep-your-brain-young/>
4. www.alz.org/brain-health/brain_health_overview.asp
5. <http://www.beautiful-minds.com/four-dimensions-of-brain-health/brain-health-tips>
6. <http://oedb.org/ilibrarian/100-ways-to-keep-your-mind-healthy/>

Рае Лий Купър е регистрирана медицинска сестра.

Тя и съпругът ѝ, Лоуъл, имат две големи семейни деца и три очарователни внучета. Тя прекарва по-голямата част от детството си в Далечния Изток и след това работи като мисионер със съпруга си в Индия в продължение на 16 години.

Обича музиката, творческите изкуства, готвенето и четенето.



Защитеното сърце

ТОВА ОЗНАЧАВА ЛИ, ЧЕ ВЯРАТА МИ Е МАЛКО?

НАСКОРО ЕДНА СКЪПА ПРИЯТЕЛКА ми разказа следната история:

„Говорителката на женския уикенд разказваше как нейният съпруг е помагал на жертвите на цунамито. Той се обаждал у дома толкова въодушевен и изпълнен със страст от преживяванията си. След това предложил да се преместят да живеят на това място, за да помогнат. Съпругата предпочела да не споделя истинските си чувства от неговото предложение. Вместо това казала: „Избирам да опазя сърцето си от него и от неговото служение.“

Моята приятелка ми каза, че също както говорителката на женския уикенд, много пъти в служенето тя си е давала сметка, че издига защитна стена. След това добави: „Боли ме да усещам, че в тези случаи аз съм заставала нащрек, защитавайки се от изискванията, представени от служенето на моя съпруг пред църквата и неговото служение“.

Думите ѝ говореха. Може би те говорят и на вас. В края на краищата, в моя живот имаше моменти, когато пазех сърцето си – и, струва ми се, съвсем основателно. Децата бяха малки и животът беше толкова напрегнат. Като майка, съпруга и медицинска сестра, често ми се струваше, че имам да правя повече от достатъчно неща, но разполагам с твърде малко време, за да го направя. Между работата, училището, децата, домашните и църковните задължения, трябваше да се справя с толкова много неща. „Наистина ли имам време да слушам със сърцето си още една идея за служение на съпруга ми?“ Питам се: „Имам ли силите да разбера най-новия църковен проблем предизвикателния въпрос, с който се сблъсква съпругът ми?“

Към стреса се прибавяше и реалността на факта, че имаше моменти, когато дори не бях сигурна, че ме е грижа за въпросите, с които се сблъскваше съпругът ми. По думите на моята приятелка и на говорителката на женския уикенд, аз живеях със „защитено сърце.“

ИЗРАБОТВАНЕТО НА „ЗАЩИТЕНО МЯСТО“

Проява на липса на вяроност към брачния ни партньор, към църквата и към Бога ли е да изработим място в живота ни само за нас самите – едно „защитено място“, където сме свободни да бъдем самите себе си и да се погрижим за нуждите на семейството, дома и личните си желания? Може би сте го преживели и вие и разбирате за какво говоря.

Когато сравнявахме бележките с моята приятелка по тази важна тема, ние се съгласихме, че решението е ежедневно да занасяме нашата умора и нужди пред Господа и да Го молим да ни помогне да държим сърцата си отворени за нуждите на нашите съпрузи, като в същото време поддържаме връзка с нуждите на нашите деца и самите себе си. Важно е да живеем в равновесие – да подкрепяме където и когато можем, като в същото време знаем, че понякога това означава любезно да отговорим: „Не, не мога“.

За мен това не означава да се присъединя към съпруга ми при всяко посещение или на всяка среща да бъда до съпруга ми. Може би за вас е различно. Но основната цел е да бъдем отворени и да накараме нашите брачни партньори да знаят, че ни е грижа и че слушаме.

“Скъпи Господи, поеми охраната на сърцето ми. Позволи ми да подкрепя и да прегърна призванието, което е от Теб, чрез готово и открито сърце, заради Исус.“

7

Малинда Хейли е пасторска съпруга, майка на три деца, сестра в родилно отделение и най-вече Божия служителка. Тя живее в Нешвил, Тенеси, със съпруга си Стив, който е президент на конференцията в Кентъки-Тенеси.

Подражатели на Бога

КАКВО НАУЧИХ, ДОКАТО СЕ ГРИЖЕХ ЗА БОЛНИЯ СИ СЪПРУГ

СЛУЧВАЛО ЛИ ВИ СЕ Е ДА ЧЕТЕТЕ нещо и внезапно някое изречение, дума или фраза да ви принудят да спрете?

Може би подчертават тези думи, оградите ги или си ги преписват. Прочетеното току-що вече се е запечатало в ума ви и е останало в сърцето ви.

Нека споделя с вас нещо, което наскоро ме накара да спра да чета.

Това беше нещо, написано от Дъч Шийтс. Това е човек, който е специалист по молитвата. Той пише: „Молитвата не е чек, изискващ различни неща от Бога. Това е вносна бележка - начин да внесем Божия характер в нашите фалирали души.”¹

С други думи, молитвата е повече от това да молим за Бог неща; тя е средство, чрез което Бог поставя нещо вътре в нас - Неговият характер.

Елън Уайт казва нещо подобно: „Молитвата е определеното от небето средство за успех в борбата с греха и в развитието на християнския характер“ (Деяния на апостолите, стр. 564 – ориг.).

ЕДНА ПРЕДИЗВИКАТЕЛНА МИСЪЛ
Тази мисъл се превърна в истинско предизвикателство за мен. Колко често в разговорите ми с Бог Го моля Неговият характер да стане част от мен? Колко често Го моля точно за това?

Ако гледахме на молитвата като на средство за внасяне на Божия характер в нашата душа, както и като на начин, по който изливаме нашите най-дълбоки нужди към Бога, ние бихме искали Бог да ни изпълни с толкова много от Него, че тези, с които споделяме живота всеки ден, биха преживели нещо необикновено – биха преживели Божията любов чрез нас.

Но за да бъде честна, аз не винаги моля Бог Неговият характер да влезе в моя. След като съм прославила и благодарила на Бога и съм отделила време да изповядам грешните си мисли и постъпки, аз говоря с Бог за моите нужди или за нуждите на онези, за които съм загрижена. Рядко прекарвам време в молитва Божият характер да се настани вътре в мен, макар че в Ефесяни 5:1 ние сме призовани да бъдем подражатели на Бога: „И тъй, бивайте подражатели на Бога, като възлюбени чада; и ходете в любов, както и Христос ви възлюби и предаде Себе Си за нас принос и жертва на Бога за благоуханна миризма“ (Ефесяни 5:1,2).

Но наскоро осъзнах колко много трябва да се моля за това всеки ден.

СПОЛЕТЕНИ ОТ БОЛЕСТ

Съпругът ми Джонатан беше болен преди известно време за около две седмици. Това, което започна като вирус, в края се оказа грип. Въпреки че, когато се ожених за него, обещах да стоя до него в здраве и в болест, през тези две седмици имаше моменти, когато бях изкушена да се откажа от брачната си клетва.. Въпреки, че той беше пациентът, моето търпение бе изпитано!

Точно преди съпругът ми да се разболе от грип, аз също имах грипен вирус за около две седмици. След като се възстанових, се върна на работа – имах да наваксам двуседмична работа, плюс подготовката на нова проповед за събота. Бях изморена и стресирана!

Една нощ около 2:00 сутринта се събудих от кашлицата на Джонатан. Той кашляше лошо и се нуждаеше от помощ. Бях изключително изтощена. Бях си легнала почти в полунощ. Когато Джонатан започна да кашля и кашля, и кашля, аз се обърнах в леглото и издърпах завивката около ушите си. Преструвах се на заспала! Обаче дъщеря ни Рима се събуди. Тя – отразявайки повече Божия характер в сравнение с мен – дойде в спалнята ни. След няколко минути се върна с бутилка вода за Джонатан, бутилка масло за ароматерапия, което да му помогне да диша по-добре, и кутия салфетки – придружени от успокояващи думи. Най-накрая тя ми извика: “Мамо, защо не си будна? Не можеш ли да чуеш, че татко се нуждае от помощ? Той наистина се бори!” С дълбока въздишка отметнах завивката и слязох долу, за да направя за Джонатан чаша гореща вода с мед и лимон за облекчаване на кашлицата.

Докато се взирах в буркана с мед, който беше празен, се чудех дали трябва да отида в местния магазин, за да купя нов буркан. Магазинът е само на две минути от дома ми и е отворен денонощно. Но вместо това се прозях, сложих гореща вода в буркана, разбърках я и излях съдържанието в чаша с лимонов сок. Смятах, че Джонатан е твърде болен, за да забележи, че медът липсва!

Подейства. Джонатан най-накрая спря да кашля, успокои се и заспа. Но аз не можах. Бях будна. Въртах се в леглото и въздишах няколко пъти, преди отново да отметна завивката и да стана. Бях толкова възбудена, че почистих кухнята, поставих съставките в машината за хляб и дори си направих богослужение. И през цялото време бях раздразнена на мъжа ми, защото ме събуди с кашлицата си, когато трябваше да спя!

Но онази неща събуди още нещо в мен: осъзнаването, че имам нужда Бог да вложи Своя характер вътре в мен. Не е достатъчно да моля Бог да ми помогне да бъда като Него; трябва да моля Бог да изчисти егоизма в сърцето ми и да го замени със Своя характер. Вместо да се моля: “Господи, бих искала да бъда мила като Теб”, трябва да се моля с думите, които споделих по-рано: “Господи, внеси характера Си в моята фалирала душа.” “Боже, имам нужда от Твоята доброта да бъде вложена вътре в мен днес.” “Имам нужда от Твоята мъдрост, Твоя мир, Твоята благодат.” Много по-силно е да се молите по този начин.

*Бог толкова
силно
желае да Го
отразяваме
и ние
можем да
го направим
само ако
се молим
Неговият
характер да
бъде вложен
в нашия..*

ЕДНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО КЪМ ВАС

Бих искала да ви призова да направите същото; обаче, бъдете подготвени. Отварянето на сърцето ви за промяна може да донесе някои болезнени преживявания.

Ако поискате от Бог да вложи Своего смирение вътре във вас, може да бъдете поставени в ситуации, които ви карат да станете смирени.

Ако поискате Неговото търпение, можете да преживеете трудни времена или да бъдете заобиколени от досадни хора или да чакате дълго време, за да бъде отговорено на молитвите ви.

Ако поискате победа над изкушението, мога да ви гарантирам, че навсякъде, където отидете, ще бъдат най-хубавите шоколадови торти!

Но понеже Бог иска да вложи характера Си вътре в нас, Той ще отговори на тези молитви.

НЕЩО, КОЕТО ДА ЗАПОМНИТЕ

Помнете, че някои характеристики принадлежат единствено на Бога. Само Той е всезнаещ, всемогъщ. Но Той копнее да вложи в нас други характеристики – характеристики, които ще Го изявят пред света. Характеристики като любов, истинност, доброта, милост, любезност и благодат.

Бог толкова силно желае да Го отразяваме и ние можем да го направим само ако се молим Неговият характер да бъде вложен в нашия. Тогава ще можем да реагираме на ситуациите по Божия начин, вместо по нашите естествени начини.

ДА СЕ ВЪРНЕМ НА БОЛНИЯ МИ СЪПРУГ

Няколко дни след „дразнещото нощно“ преживяване, съпругът ми все още се бореше с грипа и пак започна да кашля. Запитах го със загриженост и любов дали мога да му донеса малко мед и лимон, за да облекча гърлото му. Реакцията му: „Не, само ме остави да умра в мир.“ Казах ви, че е най-лошият пациент в цяла Англия!

¹ <http://www.azquotes.com/quote/1033202>

Мери Барет е асоцииран пастор на църквата в Кеймбриджския район в Англия и има две дъщери



Излекуване на конфликтите отвътре навън

„КАКВО ТОЧНО СЕ СЛУЧИ ТУК?“ Бях смаяна и объркана. Един разговор, започнал с „Вечерята е готова, скъпи“ се беше превърнал в злокобно бойно поле. И всичко се въртеше около картофите!

Бърни беше купил на разпродажба чувал с картофи. Но те започнаха да покълват и аз се опитвах да ги използвам колкото се може по-бързо. В продължение на три дни те бяха в основата на всяко ядене. Беше ми омръзнало да беля и готвя картофи, а на Бърни му беше омръзнало да ги яде. Така невинните картофи се превърнаха в рецепта за бедствие.

Яростно преминахме от караница за

картофите към караница за парите, обвинявайки семейството на другия и наливайки допълнително масло в огъня с караница, която имахме преди три години. Така превърнахме един малък конфликт в пълна катастрофа. Купа картофена супа беше отворила сърцата ни и беше изложила на бял свят раздразненията, страховете и неувереността ни.

Повечето от семействата имат несъгласия. Това е нормално. Ние се сближаваме още повече чрез нашите конфликти, когато те ни помагат да разберем чувствата, нуждите, надеждите и болките си. Конфликтите се превръщат във възможности да се разбираме по-добре, когато се научим как да разграничаваме нашите различия по любящ и уважителен начин.

Жевинните картофи се превърнаха в рецепта за бедствие.

ОБРАЗЦИ ЗА ПАНИКЪОСВАНЕ

Д-р Сю Джонсън е семеен терапевт, изучаващ спореци семейства в продължение на дълги години. Най-накрая тя установява известни образци в тяхното поведение и език, даващи й възможност да помага на много семейства по целия свят.

Д-р Джонсън забелязва, че когато един или двамата партньори се чувстват неуверени, те са по-склонни да се паникьосват и да ескалират относително простичък разговор в катастрофален конфликт. Потърсете видеоклипа "Експериментът „Неподвижно лице“ („Still Face Experiment“) в YouTube и гледайте какво се случва, когато бебето изпитва подобна паника на привързаността. Можете да прочетете за тези модели в отличната книга, която д-р Джонсън е написала заедно с Кенет Сандерфер, Създадени за връзка.¹

ИСТИНСКИ ВАЖНИТЕ ВЪПРОСИ

Д-р Джонсън забелязва, че под образците на паникьосване на двойните се крият няколко дълбоки и основни въпроса за връзката:

- Наистина ли ме обичаш и си загрижен/а за мен?
- Можеш ли да съпреживяваш с чувствата ми?
- Загрижен/а ли си за моите борби и искаш ли да ми помогнеш?
- Мога ли да разчитам на теб? Винаги ли ще ме подкрепяш?

Бог знае, че имаме тези важни въпроси и ни дава един силен пример, като им отговаря още преди да сме ги задали:

- Обичам те и съм загрижен за теб (Еремия 31:3).
- Аз съпреживявам с твоите чувства (Псалм 103:8,13,14).
- Аз винаги съм на разположение и ще ти помогна (Исая 41:10).
- Аз винаги ще бъда с теб (Исус Навин 1:9).

РАЗБОР НА КАРТОФИТЕ

Когато направихме разбор на нашия епизод с картофите, осъзнахме, че някои от тези важни въпроси подхранват реакциите ни един към друг.

Когато се разстроих за картофите, наистина си задавах въпроси от рода на: Грижа ли те е за мен? Знаеш ли колко от моето време и усилия са необходими, за да обеля и сготвя картофите? Интересува ли те това, че се чувствам сама и неподкрепена в кухнята? Интересува ли те, че приготвянето на тези картофени ястия отнема допълнително време, а аз и без това вече съм заета? Интересува ли те, че ми отне цял час, за да ти приготвя храна? Оценяваш ли какво правя за теб? Оценяваш ли колко усилия влагам, за да спестя пари във всяка сфера от нашия живот?

Когато Бърни беше разстроен за картофите, той задаваше подобни въпроси. Оценяваш ли колко усърдно работя, за да се грижа за нас? Оценяваш ли усилията ми да управлявам бюджета ни, като купувам качествени картофи?

РАЗБИРАНЕ НА СИЛНИТЕ ЕМОЦИИ

Преди спорихме, сдобрявахме се и забравяхме за нашите разногласия. Сега отделяме време, за да ги обмислим заедно и да видим какво можем да научим от тях. Когато някой от нас е твърде запален за нещо по начин, който изглежда непропорционален спрямо сегашната ситуация, започваме да се чудим: "Кога бях в подобна ситуация?" Или "Кога по-рано се чувствах така?" Обикновено проследяваме силните емоции до нещо, което се е случило в детството ни или по време, когато сме се чувствали много уязвими. Например, забелязах, че някои ежедневни разговори ме карат да се чувствам несигурна и обезпокоена. Потърсихме модела и открихме, че имам много чувствителен "радар на срама." Ако откриех и най-малкия намек, че съм засрамена, осмяна или принижена, аз задействах защитния си щит и имаше по-голяма вероятност да реагирам прекалено на настоящата ситуация.

Чудех се откъде се появява тази силна засрамена реакция. След това си спомних, че учителката ми в I клас ме унижаваше пред целия клас почти всяка седмица. Започнах да споделям с

О, обичай ме -
и то точно
сега! - Дръж ме
здраво! Точно
както си обещах.
Сега ме утеши,
за да мога да
живея, наистина
да живея.

Псалм 119:76,77,
преводът Вестта.

Бърни тези болезнени истории. Той ме изслушваше, утешаваше и започна да разбира защо и къде ме боли. Научих се да разпознавам, че тези силни емоции са свързани с истории от миналото ми и беше по-лесно да пренастройвам емоционалната си реакция спрямо настоящото време и място.

ОТГОВОР НА ВАЖНИТЕ ВЪПРОСИ
Много по-малка е вероятността за възникване на спорове, когато двойката се чувства близка и в безопасност. Следните простички неща ще спомогнат за намаляване на конфликтите и негативните взаимодействия:

- Бъдете любезни един с друг всеки ден. Това е един от най-силните начини за подхранване на връзката (Ефесяни 4:32).
- Показвайте или заявявайте любовта си по различни и творчески начини поне веднъж на ден (1 Йоан 4:7-19).
- Проявявайте конкретна

благодарност и оценка поне веднъж дневно (1 Солунци 5:18).

- Попитайте за най-добрите и най-лошите моменти на деня. Празнувайте добрите и утешавайте за лошите: "Съжалявам, че е трябвало да преминеш през това. Сигурно е било толкова тъжно / трудно / разочаровашо / самотно и т.н." (Римляни 12:15).
- Изненадващо е колко често усещането за самота и липса на подкрепа подклажда много конфликти между двойките. Предложете да си помагате поне по пет минути на ден (Галатяни 6:2).
- Редовно утвърждавайте съпруга или съпругата си и говорете за посвещението си един към друг.

¹ Sue Johnson and Kenneth Sanderfer, *Created for Connection* (New York, NY: Little, Brown and Company), 2016.

Карен Холфорд е ръководител на отдел „Семейно служене“ в Транс-европейската дивизия

ARE YOU
A LOCAL
CHURCH
LEADER
WITH A
POWERFUL
STORY TO
TELL?

Revival
& REFORMATION

The Revival and Reformation initiative
of the General Conference wants
your testimony to encourage and
strengthen the global church family.

We want your story that illustrates

- Congregational revitalization through corporate prayer
- The deepening of personal spiritual experience through prayer and Bible study
- Dramatic soul winning stories that are rooted in prayer
- God's providential movements in your congregation

Inspire others and share what God is doing in your church by visiting revivalandreformation.org/share or by emailing thomasja@gc.adventist.org

KEEP IT FOCUSED! STORIES SHOULD BE ABOUT 250 WORDS / ALL MANUSCRIPTS WILL BECOME THE PROPERTY OF REVIVAL AND REFORMATION AND THE GENERAL CONFERENCE MINISTERIAL ASSOCIATION. / WE WANT TO SHARE YOUR STORY, BUT PUBLICATION IS NOT GUARANTEED

Миротворци!

МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ НА ХОРАТА ОТНОВО ДА СЕ СПРИЯТЕЛЯТ. ЕТО КАК.

ИСУС КАЗА, ЧЕ МИРОТВОРЦИТЕ са толкова специални, че ще бъдат наречени Божии деца (Матей 5:9)! За да бъдеш миротворец е необходим кураж. Винаги, когато помагате на хората да се справят с караниците си и отново да бъдат приятели, вие им помагате да почувстват Божията любов. Дейностите за богослужение на следващите няколко страници ще ви помогнат да развиете тайните си миротворчески умения.



ЗА КАКВО СЕ КАРАТЕ?

Чудили ли сте се някога за какво се карате най-често? И как можете да спрете тази караница следващия път?

Ето няколко неща, за които се карат хората. Прибавете още няколко спора, които сте водили с приятелите и семейството си. След това запишете едно нещо, което може да направите по по-различен начин следващия път, за да попречите на караницата да се влоши още повече.

ЗА КАКВО СЕ КАРАМЕ?	КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ ПО ПО-РАЗЛИЧЕН НАЧИН?
Когато и двамата искаме една и съща играчка.	
Когато ме карат да направя нещо, което не искам.	
Когато нещо ми се струва несправедливо.	
Когато някой ми повреди нещата.	
Когато някой каже нещо, което не ми харесва.	
Когато и двамата искаме да минем първи.	



ЗАПОМНЕТЕ СИЛАТА НА ЕДИНИЯ!

Само един човек е необходим, за да започне караница – и всеки егоист може да направи това!

Но е необходим само един смел, мъдър и учтив човек, за да спре караницата!

Кой от двамата искаш да бъдеш?

МИРНИ ПОДАРЪЦИ

Прочетете Притчи 18:16. Обсъдете този стих със семейството си. Някой някога давал ли е подаръци, за да се реваншира след спор?

Помислете за последния си спор. Какво мило нещо си можел да направиш или какво би могъл да дадеш на другия човек, за да покажеш, че искаш отново да сте приятели? Нарисувай действието си или подаръка си в тази кутия за подаръци.



МИРОТВОРКАТА АВИГЕЯ

Прочетете историята за Авигея в 1 Царе 25. Тя предотвратява голяма караница между глупавия си мъж и цар Давид, като дава мирни подаръци.

Колко храна дава на Давид и неговите войници? По-долу напишете цифрите:

_____ хляба

_____ меха вино (гроздов сок)

_____ сготвени овце

_____ мерии пържено жито

_____ грозда сухо грозде

_____ низаници смокини

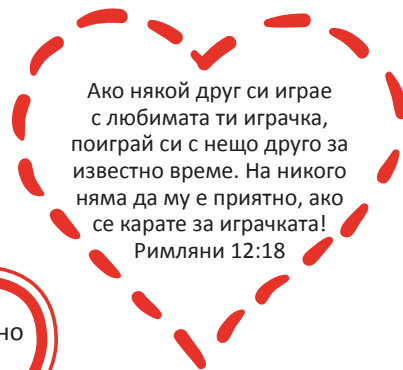


БЪДИ ТАЕН МИРОТВОРЕЦ

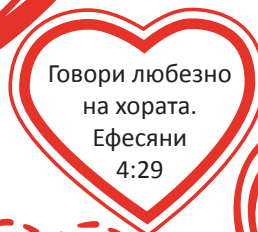
Ето някои неща, които можеш да направиш, за да не караш толкова с другите деца. Огради идеите, които искаш да опиташ. Оцвети сърцето, след като си опитал идеята и тя е сработила.



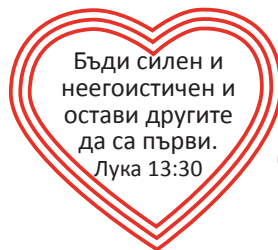
Помоли Светия Дух
да ти помогне да
бъдеш миротворец.
Галатяни 5:22



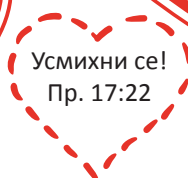
Ако някой друг си играе
с любимата ти играчка,
поиграй си с нещо друго за
известно време. На никого
няма да му е приятно, ако
се карате за играчката!
Римляни 12:18



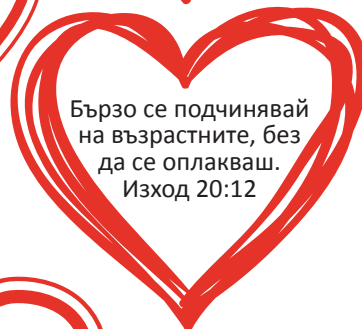
Говори любезно
на хората.
Ефесяни
4:29



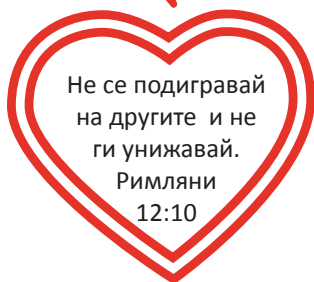
Бъди силен и
неегоистичен и
остави другите
да са първи.
Лука 13:30



Усмхни се!
Пр. 17:22



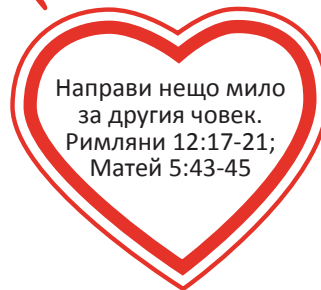
Бързо се подчинявай
на възрастните, без
да се оплакваш.
Изход 20:12



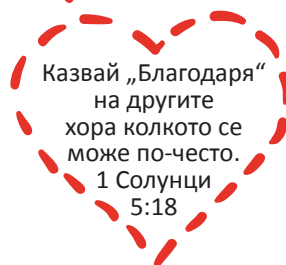
Не се подигравай
на другите и не
ги унижавай.
Римляни
12:10



Казвай
насърчителни
неща.
1 Солунци
5:11



Направи нещо мило
за другия човек.
Римляни 12:17-21;
Матей 5:43-45



Казвай „Благодаря“
на другите
хора колкото се
може по-често.
1 Солунци
5:18

СЛУШАНЕ И ГОВОРЕНЕ

Научи този страхотен
библейски стих, който
да ти помогне да бъдеш
миротворец:

*Нека всеки човек
бъде бърз да слуша,
бавен да говори и
бавен да се гневи.*

Яков 1:19

„Нека всеки човек бъде бърз да слуша,

(Дръпни долната част на ушите си, сякаш слушаш и после бързо бягай на едно място.)

бавен да говори (Walk slowly in place, opening and shutting your hand

(Бавно върви на място, бавно отваряй и затваряй с ръката устата си, за да представиш говоренето.)

и бавен да се гневи.“

(Върви дори още по-бавно на място. Произнеси думите по-тихо и по-бавно. Когато кажеш думата „гневи“, подскочи във въздуха и я кажи на висок глас.)

Упражнявай този стих заедно с член от семейството си и после обсъдете какво означава. Как изслушването на другите хора ни помага да бъдем добри миротворци?



ТАЙНАТА НА СЛУШАНЕТО

Един страхотен начин да спреш крещяща караница е да приложиш на практика Яков 1:19 и да изслушаш внимателно другия човек. Звучи ти смешно, но наистина действа! Упражнявай добрите си слушателски умения у дома и виж какво ще се случи!

- Изслушай приятеля си. Нека да знае, че наистина слушаш, като повтаряш това, което чуваш. Кажеш нещо от рода на: "Нека просто да проверя, че съм разбрал." "Значи казваш, че..." "ОК, когато това се случи, ти се почувства...? Така ли?"

- Разбери повече. Задавай въпроси като: "Разкажи ми повече за това, за да мога да го разбера по-добре."
- Помогни на приятеля си да се успокои, като кажеш нещо такова: "Това звучи трудно. Съжалявам, че си толкова разочарован и разстроен."
- Направи нещо мило: „Мога ли да направя нещо, за да ти помогна?“
- Ако двамата искате различни неща, кажи: „Добре, значи ти искаш това [опиши какво иска другият], а аз искам това [опиши какво искаш ти]. Как можем заедно да разрешим проблема? Или може би трябва да потърсим някой възрастен, за да ни помогне?“



МОЛИТВА ЗА МИР

- Разгледай някой вестник или потърси в Интернет, за да намериш страна, в която в момента има война или конфликт. Научи всичко възможно за тази страна и се моли за мир.
- Ако познаваш хора, които често се карат и спорят, моли се и за тях. Моли се да намерят мирни и мили начини да решат проблемите си.
- Напиши молитвите си за мир върху картонени гълъби и ги завържи на клон или направи гирлянда с тях. Добави и други библейски стихове за мира.

РАЗБЕРИ КАКВО СТАВА

Ето някои хора в Библията, които не са се разбирали, карали са се или са спрели да бъдат приятели. Разбери за какво са се карали. След това открий как са разрешили проблемите си и отново са станали приятели.

Авраам и Лот (Битие 13)

Кладенците на Исак (Битие 26:12-33)

Яков и Исав (Битие 25; Битие 27:1-46; Битие 32,33)

Йосиф и неговите братя (Битие 37; Битие 42-45)

- Какво ти харесва най-много във всяка от историите?
- Каква е най-важната поука от всяка история за теб?
- Кой човек в историята ти хареса най-много?
- Какво можеш да научиш за това, какво означава да си миротворец от всяка една от тези истории?

Карен Холфорд е семеен терапевт и ръководител на отдел „Семейно служене“ в Транс-европейската дивизия на Църквата на адвентистите от седмия ден

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА ~~ОЦЕЛЯВАНЕ~~



СЪСРЕДОТОЧИ СЕ ВЪРХУ ПОЗИТИВНОТО!

Лесно можете да се съсредоточите върху всички негативни неща, които съпругът ви прави. Или върху всичко, което забравя да направи. Или върху факта, че вашият съпруг е често далеч от дома вечер, работи дълги часове и т.н. Колкото повече мислим за негативните неща, толкова по-разочаровани, разстроени или разочаровани се чувстваме. Сатана иска да унищожи браковете ни и знае, че дори и най-малките негативни неща, когато постоянно мислим за тях, могат да причинят неприятности, горчивина и дистанцираност. Но не го оставяйте да спечели!

Изберете да мислите за позитивното. Изберете да се съсредоточите върху добрите качества на вашия съпруг. Помислете и записвайте по пет неща на ден, за които сте благодарни относно вашия съпруг. Изберете да утвърждавате съпругата си за упорита му работа, отдаденост и за това, че се грижи за препитанието на семейството. Потърсете начини да похвалите съпруга си, особено когато е подложен на стрес или е изправен пред трудна ситуация. Когато сте с други хора, потърсете начини да издигнете своя съпруг. Изберете да не повтаряте грешките му от миналото, особено ако ви е помолил за прошка и иска да започне на чисто. Разговаряйте заедно, потърсете решения за важните неща и бъдете готови да се откажете от незначителните.

В началото може да ви е трудно, но ще бъдете изумени от резултата от промяната на вашия фокус. Много вероятно ще се отрази положително на вашия съпруг, но по-важното е, че любовта и признателността ви към вашия съпруг ще нарасне. Нещо повече, ще се увеличат вашата прошка и милост към съпруга ви. Ще установите, че пренебрегвате дребните раздразнения и се съсредоточавате върху благословенията на вашия брак!

„Най-после, братя, всичко, що е истинно, що е честно, що е праведно, що е любезно, що е благодатно, - ако има нещо добродетелно, и ако има нещо похвално - това зачитайте“ (Филипийци 4:8).

Имате ли съвет за оцеляване, който някой някога е споделил с Вас или който сте научили в движение?

Изпратете ни го, за да го споделим тук, на:
spouses@ministerialassociation.org

Специални цитати

„Нито мъжът, нито жената трябва да се опитват да упражняват произволна власт над другия. Не се опитвайте да заставяте насилствено другия да се подчинява на вашите желания. Вие не можете да направите това и да запазите взаимната любов. Бъдете любезни, търпеливи и дълготърпеливи, отстъпчиви, разсъдливи и учтиви. Чрез Божията благодат всеки може да направи другия щастлив, както сте и обещали в брачната клетва“ (Адвентен дом, стр. 118 - ориг.).

„Божествената любов, която се проявява чрез Христос, никога не унищожава човешката любов, но я включва. Чрез нея човешката любов бива пречистена, възвишена и облагородена. Човешката любов никога не може да принесе своя скъп плод, ако не бъде свързана с Божественото естество и не бъде насочена да расте нагоре към небето. Исус иска да види щастливи бракове, щастливи семейни огнища“ (Адвентен дом, стр. 99 – ориг.)

„Бог е наредил, между сключващите брачна връзка да има свършена любов и хармония. Нека в присъствието на небесния всемир булката и младоженецът обещаят, че ще се обичат един друг така, както Бог е наредил да се обичат... Съпругата трябва да почита и уважава съпруга си, а съпругът трябва да обича и цени жена си“ (Адвентен дом, стр. 103 – ориг.)

Съвети как да нахраните цяла тълпа с ограничен бюджет



ТОВА БЕШЕ ТИПИЧЕН БЕЗУМЕН ПЕТЪЧЕН СЛЕДОБЕД, когато подготвих специално ястие за съботата. Планирах да покана няколко гости на обяд след църква и се подготвих за това. Докато седях на богослужението на следващия ден, огледах присъстващите и погледът ми се спря на по-възрастно семейство и две несемейни жени. Тях ще покана! Реших аз. Те с благодарност приеха моята покана и когато се втурнах през вратата, прошепнах на съпруга ми, който поздравяваше присъстващите членове, че ще имаме гости. Той често се заприказваше с членовете, затова очаквах, че ще се прибере малко по-късно.

Заедно с децата пристигнахме вкъщи (през улицата срещу църквата), за да довършим приготвянето на храната, а гостите ни пристигнаха няколко минути по-късно. Когато храната беше готова и масата беше сложена, изпратих СМС на съпруга ми да се прибира вкъщи. Представте си каква беше изненадата ми, когато той влезе у дома с двама допълнителни гости! За щастие съм усвоила силата на гъвкавостта и лесно поставих няколко допълнителни чинии. Притеснявах се единствено за количеството храна, което имах. Ще стигне ли? Господ умножи нашите "хлябове и риби" и всички се нахраниха изобилно.

Ако съм научила нещо през годините като пасторска съпруга, то е следното: при подготовката на храната за гостите винаги планирайте повече, отколкото ви е необходимо! Никога не знаете кога вашата група от двама ще се увеличи на шест души! Това може да е трудно с пасторския бюджет. Ето някои от полезни съвети и идеи за меню как да нахраните цяла тълпа, докато все още си броите стотинките.

1. **Общ обяд.** Поканете приятели да се срещнат в дома ви и планирайте ядене в стил "общ обяд". Някои забавни теми за храна могат да бъдат международна кухня (представляваща вашата страна на произход), закуска за обяд или бар с печени картофи, като гостите донесат любимите си гарнитури.

2. **Планирайте предварително.** Когато готвите супа, юфкета, вегетариански шницели или яхния, пригответе допълнително количество за замразяване. След това, когато времето не ви достига, можете просто да извадите ястието от фризера и да го затоплите както обикновено. Оризът може да бъде предварително свален и замразен, след което размразен, когато е готов за употреба.

3. Сервирайте простичка храна. Пастата е евтина и може да нахрани цяла тълпа. Почти всички, които познавам, обичат да си приготвят собствено ястие от чипс или ориз, боб, маруля, сирене, домати, салца, заквасена сметана и маслини. Можете да си направите свои собствени купички с ориз или спагети – също с любимите гарнитюри от вашия регион. Супата (или яхнията) е евтина и лесна за приготвяне и често имате всички съставки под ръка. Сервирайте я върху ориз или с царевичен хляб, за да имате едно завършено ястие.

4. Купувайте на едро, ако можете. Много често пазарувам в магазините за търговия на едро. Мога да купя по-големи количества за по-

малко пари, отколкото в обикновения хранителен магазин. Съхранявам на чипс за тортиля, плодове, ориз, брашно, захар и пресни или консервирани зеленчуци. Следете за разпродажби на артикули, които знаете, че ще използвате за развлечение или ги купувайте с намаление.

Поддържайте гостоприемството си простичко. Една от моите приятелки наскоро ми каза: „Не идват у вас на инспекция. Идвам, за да прекарам време с теб.“ Общуването е по-важно от сложната подредба на храни и изящни сервизи.

7

Бет Томас е пасторска съпруга и ангажирана майка на две деца. Тя е писател на свободна практика, живее в Лоръл, Мериленд и е допълнителен редактор на Джърнъл.

ЕВТИНИ РЕЦЕПТИ ХАРЕСВАНИ ОТ ВСИЧКИ

• ЯХНИЯ ОТ ЗЕЛЕН ФАСУЛ И ДОМАТИ

- Зехтин
- 4 чаши консервиран зелен фасул 1 large can diced tomatoes, in juice (or two 15-oz. cans)
- 1 среден лук, нарязан на кубчета
- 4 скилидки чесън, накълцани
- ½ до 1 чаена лъжичка сол
- Ливански бахарат или смесени подправки от Близкия изток (по избор)
- Захар

Начин на приготвяне:

В голяма тенджерка задушете лука с малко зехтин на средна температура. Когато се поизбистри, добавете накълцания чесън и задушавайте още малко. Добавете зеления фасул и домати. Гответе в продължение на около 3-4 минути, добавете една-две щипки захар (за неутрализиране на киселината), около 1/4 - 1/2 чаена лъжичка от подправката и сол на вкус. Продължете да готвите още около 5 минути или докато всички съставки не се смесят напълно и яхнията закърпи приятно. Опитайте на вкус и коригирайте подправките. Консумирайте гореща с бял или кафяв ориз.

БОБ В ГЮВЕЧ

В гювеч или на бавен огън поставете:

- 3 чаши бял боб, изплакнат
- 8 чаши вода

Оставете се да готвят за 2-3 часа на висока температура. Добавете следните подправки и продължете да готвите, докато бобът напълно омекне: 1 table-spoon chili powder

- 1 супена лъжица чили на прах
- 1 супена лъжица смлян кимион
- 1 супена лъжица сух лук, ИЛИ
- ½ пресен лук, обелен и нарязан на кубчета
- 1 чаена лъжичка гранулиран чесън
- 1 супена лъжица сол

Източноцентрална африканска дивизия



Ръководителите на отдел „Пасторска съпруга“ в Северна Руанда са се събрали след неотдавнашния семинар за продължаващо обучение.



Пасторски съпруги от Североизточната конференция на Танзания са се срещнали на конгрес за продължаващо обучение в Хедару-Килиманджаро.

Южноафриканска - индоокеанска дивизия

Координаторите на отдел „Пасторска съпруга“ на конференцията в Източно Зимбабве са заети с подготовката на пасторските съпруги в техния регион. В продължение на пет месеца те провеждаха тренировъчни сесии на отдел „Пасторска съпруга“, обхващаща теми от християнския брак, за да „преосмислят“ ролята си на пасторска съпруга; организираха седем целодневни молитвени срещи в няколко области; проведоха на семинари за брачно консултиране и начин на живот за обществеността; създадоха библейски кореспондентен курс „Гласът на пророчеството“, което доведе до 10 кръщения; и проведоха успешни Ваканционни библейски училища и готварски курсове в няколко области.



Ръководителите на отдел „Пасторска съпруга“ към Малавийския Съюз са превели книги като *Копнежът на вековете*, *Деяния на апостолите* и *Библейски четива за дома на техния местен диалект „Чичева“*. Те насърчават пасторските съпруги в тяхната конференция да четат част от тези книги всеки ден. На снимката с английските заглавия на книгите е Роза Сибанда, координатор на отдел „Пасторска съпруга“ в Малави.



Пасторските съпруги от Конференцията на Източно Зимбабве посещават тримесечна образователна сесия.



Екипът на пасторските съпруги в Североизточната мисия и пасторският екип на Мозамбикския съюз показват завършените възглавници за столове – резултат от дарените шевни машини.



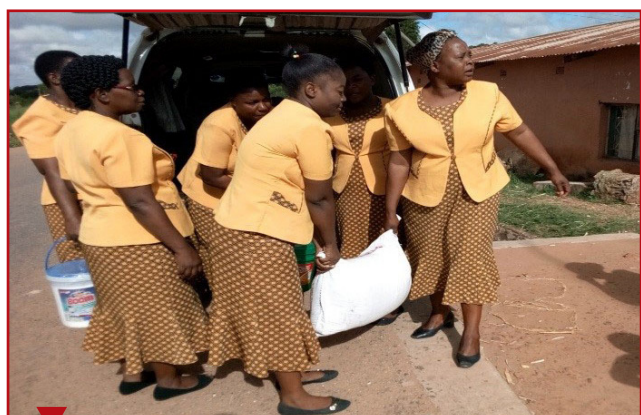
Децата позират след завършване на курса на Ваканционното библейско училище



Пасторските съпруги от Южната мисия на Мозамбикския Съюз купиха машина за производство на фъстъчено масло и продават фъстъчено масло с цел набиране на средства, за да достигнат до нуждаещи се хора в тяхната общност.



Пасторските съпруги в Североизточната мисия на Мозамбикския съюз вземат уроци по шиене, след като получиха дарение от шевни машини от Международния отдел „Пасторска съпруга.“



Пасторските съпруги в Северно-замбийския Съюз участват в проект за обществено служене по време на неотдавнашната конференция на отдел „Пасторска съпруга“ в Мпика.



Пасторските съпруги в Северно-замбийския Съюз се събира на конференция.

Южноазиатската дивизия



Пасторските съпруги посещават специално съвещание в църквата Манамадурай в района Сивагангай-Раманатапурам..



Пасторските съпруги от Конференция Лусака събират тоалетни принадлежности и храна, за да ги дарят на „Дома на Провидението“ – местно църковно училище за деца със специални нужди. Елен Чиянгая, координатор на отдел „Пасторска съпруга“, сподели насърчителни думи с католическите сестри, които ръководят училището, и се помоли Бог да им даде сили да продължат работата.

Южноазиатска-тихоокеанска дивизия

Пасторските съпруги от Пакистанския Съюз наскоро се събраха, за да споделят заедно специален обяд. Те прекараха време в молитва една за друга и за делото на църквата по целия свят.



Пасторските съпруги от Южната Област на Пакистанския Съюз



Пасторските съпруги от Конференция Лусака позират със сестрите от „Дома на Провидението.“



Пасторските съпруги от Северната Област на Пакистанския Съюз



Пасторските съпруги се срещнаха по време на пасторска молитвена конференция, проведена от Джери и Джанет Пейдж във Виетнам.



Пасторските съпруги се молят една за друга във Виетнам.

Западно-централно африканска дивизия



Наскоро ръководителите на отдел „Пасторска съпруга“ към ЗАД се събраха в офиса на Дивизията, за да се молят за служенията на своите съпруги и за укрепване на взаимоотношенията между тях.



Съпругите на новоръкоположените пастори в Камерунския Съюз.



Пасторските съпруги от ЗАД посетиха петдневна образователна конференция на отдела в Абиджан. Темите на семинара варираха от подготовка на пасторския дом до въпроси, с които се сблъсква съпругата на пастора. Освен това се научиха как да приготвят тофу, соево мляко и хляб за Господна вечеря.



Пасторските съпруги от Южно-централната Ганайска Конференция се събраха за духовно оттегляне.



Revival and REFORMATION

Practical, inspirational,
and biblical resources
for you, your family,
your church, and your
community—redesigned
for a better experience in
reading and discovery.

REVIVALANDREFORMATION.ORG