

Как жить неторопливо

Джон Гериг
Июль 2024 г.

В нашем последнем блоге мы говорили о том, как найти отдых для своей души. Мы рассмотрели предложение Иисуса прийти к Нему за покоем, обсудили последствия спешки и выяснили, почему мы ведем торопливый образ жизни. В этом блоге мы рассмотрим несколько практических шагов к тому, как жить неспешной жизнью. Как и в прошлый раз, большая часть этого материала взята из выступления Кайла Теннанта на молодежном ретрите, который я однажды посетил. Он назвал четыре основных принципа неторопливой жизни. К ним относятся:



- Обращать внимание на то, что говорит ваше тело.
- Упорядочить свою жизнь через молитву.
- Радоваться и наслаждаться.
- Устранять отвлекающие факторы.

Прежде всего, **обратите внимание на то, что говорит ваше тело**. Ваше тело дает вам знать, что вам нужно. Если вы чувствуете себя голодным, злым, одиноким или усталым, это может означать, что вы недостаточно отдыхаете. Для большинства людей день делится на три части: 8 часов на сон, 8 часов на работу или учебу и 8 часов на другие нужды и отдых. Мы можем выйти из равновесия, когда сокращаем время сна, чтобы успеть сделать больше. Мы пытаемся прожить жизнь на повышенной скорости.

Один из способов, с помощью которого наше тело говорит нам, что нужно замедлиться, – это болезнь. Оно говорит: «Притормози! Ты двигаешься слишком быстро». Иногда самое благочестивое, что вы можете сделать, – это поспать.

В 1 Царств 19 рассказывается, как Илия убежал от царицы Иезавели после великого противостояния с пророками Ваала. Он был измотан и сказал Богу, что хочет умереть. Обессиленный, он лег и уснул. Бог послал ангела, который разбудил его и дал ему поесть. Затем Илия снова заснул. Стихи 7 и 8 гласят,

И возвратился Ангел Господень во второй раз, коснулся его и сказал: встань, ешь; ибо дальняя дорога пред тобою. И встал он, поел и напился, и, подкрепившись тою пищею, шел сорок дней и сорок ночей до горы Божией Хорива.

Бог обеспечил его сном и пищей. Отдохнув, он был готов продолжить служение Богу.

Во-вторых, **разбирайтесь с жизненными ситуациями через молитву**. Придите к Богу, чтобы узнать, что Он хочет сделать. Вы можете задавать такие вопросы: «Иисус, что мы делаем сегодня?», «Иисус, на кого мне нужно обратить внимание сегодня?». Вам не нужно взваливать на себя груз ответственности за всех. Только за тех, кого Он приведет на ум. Когда я утром иду на молитву, у меня есть чистый лист бумаги, где я пишу мысли, которые приходят мне в голову. Это помогает мне выкинуть их из головы, при этом не забыв про них, чтобы я мог услышать, что еще хочет сказать Бог. Я заметил, что некоторые из моих лучших идей приходят во время молитвы. Бог может говорить с нами лучше всего, когда мы замедляемся и находимся в тихом месте.

Иисус – наш пример в этом. Он часто вставал рано утром и уходил в тихое место, чтобы провести время со Своим Отцом. Проводите время с Богом в поклонении, исповедании, благодарении и прощении, но также просто молчите и слушайте. Спросите: «Иисус, о чем мне нужно вспомнить сегодня?» Возможно, просто о том, что вас любят, видят и не оставляют.

В-третьих, **наслаждайтесь и радуйтесь**. Еврейское слово «шабат» («суббота») означает как «остановку», так и «наслаждение». Мы прекращаем выполнение текущих задач и занимаемся тем, что нам действительно нравится. Остановитесь и спросите себя: «Что приносит вам радость и удовольствие, не связанное с экраном?» Остановитесь и составьте список из несколько дел, которые доставляют вам удовольствие.

По словам Кайла, он получает удовольствие от таких занятий:

- Выпечка хлеба
- Приготовление по новому рецепту
- Чтение фэнтези и научной фантастики
- Игра в Лего со своим сыном Джейком
- Смешить своего маленького сына Кита
- Приглашать друзей на ужин
- Сходить за мороженым
- Поговорить с другом по телефону

Мой собственный список включал:

- Коллекционирование марок
- Игра на трубе
- Слушать музыку
- Ходьба и бег
- Собирать пазлы вместе с моей женой
- Ужин с друзьями и семьей

- Время в молитве
- Игра в теннис и баскетбол

Уделите время, чтобы найти занятия, которые вам нравятся и не связаны с экраном.

И наконец, **устраните отвлекающие факторы**. Телефон – ужасное дело для неторопливой жизни. Одно из исследований показало, что в среднем человек совершает 2617 касаний смартфона в день. Также выяснилось, что социальные сети – причина тревожности номер один. Они даже изменяют химический состав мозга.

Подумайте, как вы можете ограничить использование телефона, если это для вас проблема. Некоторые идеи, высказанные спикером, заключались в том, что его телефон «ложится спать» на час раньше, чем он. Он также включает черно-белый экран, который меньше влияет на мозг. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы не обращаться к телефону по умолчанию, когда вы не знаете, чем еще заняться.

Я слышал, что проблема номер один для верующих – это не грех, а чрезмерные обязательства. Мы больше заняты, чем плохи. Мы теряем общение с людьми, если слишком заняты.

Говорят, что «хорошее – враг лучшего». Подумайте, какие отвлекающие факторы, даже хорошие, вам нужно ограничить или исключить.

Поэтому обращайтесь внимание на то, что говорит вам ваше тело, упорядочивайте свою жизнь и отношения с Богом через молитву, находите в жизни то, что радует вас, не включая экраны, и устраняйте отвлекающие факторы в виде телефона, соцсетей и других вещей, которые уводят вас от всего лучшего, что есть у Бога для вас.

В Псалме 15:8 говорится: «Всегда видел я пред собою Господа, ибо Он одесную меня; не поколеблюсь». Помните, что Иисус может сделать больше с вашим временем, чем вы. Не отвлекайтесь от Него.