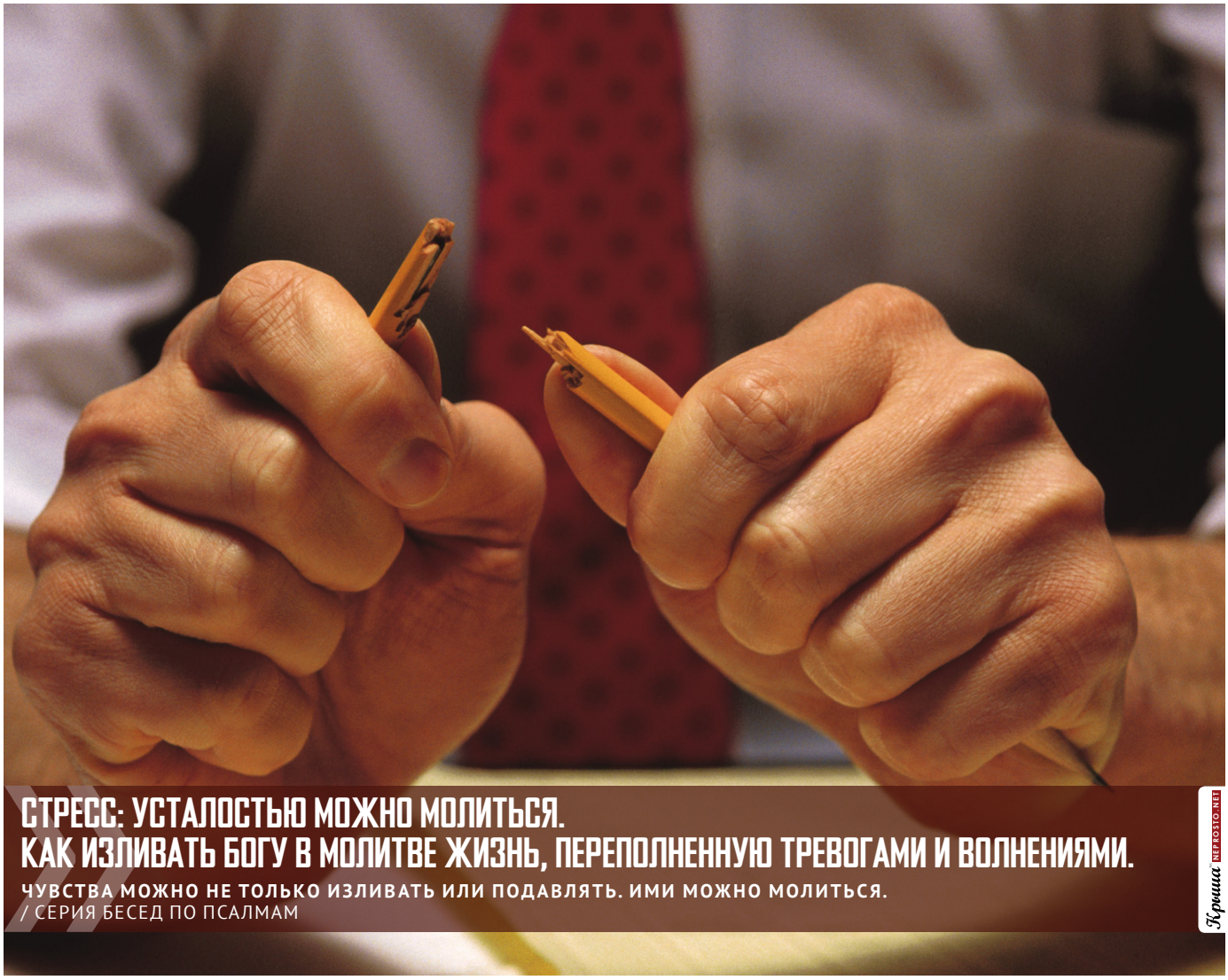

СТРЕСС: УСТАЛОСТЬЮ МОЖНО МОЛИТЬСЯ. КАК ИЗЛИВАТЬ БОГУ В МОЛИТВЕ ЖИЗНЬ, ПЕРЕПОЛНЕННУЮ ТРЕВОГАМИ И ВОЛНЕНИЯМИ.

ЧУВСТВА МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ИЗЛИВАТЬ ИЛИ ПОДАВЛЯТЬ. ИМИ МОЖНО МОЛИТЬСЯ.

/ СЕРИЯ БЕСЕД ПО ПСАЛМАМ

Крыша NEPROSTO.NET

Вилли Ломен – герой пьесы Артура Миллера «*Смерть коммивояжера*» – являет собой яркий пример того, как стресс может погубить человека. В пьесе мы видим, как Вилли гонится за пресловутой «американской мечтой». Он жаждет славы и успеха, включающих в себя не только финансовую состоятельность, но и примерную семью. Эта гонка забирает у него все силы и подводит его к финальной черте, заставляя его всерьез начать думать о самоубийстве, чтобы он смог оставить своей семье последний «бриллиант» - страховку в 20 000 долларов и тем самым доказать своим родным, как сильно он любит их.

В одной из заключительных сцен пьесы мы видим, как Вилли говорит с призраком своего умершего брата. В этой беседе он пытается подвести итог своей жизни. В перипетиях его эмоций перед нам открываются те иллюзии, что и привели его к изнеможению и отчаянью.

> *ВИЛЛИ (теперь уже уверившись, с возрастающей силой). Ох, Бен, в том-то и прелесть! Я их вижу, они, словно алмаз, сияют передо мной в темноте, твердый, крепкий алмаз, который можно взять в руки, потрогать! Это тебе не какое-нибудь деловое свидание! Несостоявшееся свидание. Тут тебя не оставят в дураках! Двадцать тысяч - это меняет дело! Понимаешь, он думает, что я ничтожество, и поэтому топчет меня ногами. А похороны: (Выпрямляется.) Бен, похороны будут просто грандиозными! Съедутся отовсюду - из штата Мэн, из Массачусетса, из Вермонта и Нью-Гемпшира! Все ветераны с иногородними номерами на машинах: Мальчик будет просто ошарашен! Он ведь никогда не верил, что меня знают, знают повсюду. В Род-Айленде, Нью-Йорке, Нью-Джерси! Он убедится в этом собственными глазами, раз и навсегда. Увидит, кто я такой, Бен! Мой мальчик будет потрясен!*
>
> *БЕН (подходя ближе). И назовет тебя трусом.*

В этот момент Вилли, как никогда, убежден, что поступает правильно, и, когда все уходят спать, потихоньку выскальзывает из дома и садится в машину, чтобы на этот раз наверняка встретиться со смертью… Маленький кораблик, который искал тихой пристани, — вспоминает о нем Линда…

Конечно же, пьеса Миллера сгущает краски, как и призвано сделать истинное произведение искусства. Подавляющее большинство из нас научились намного лучше справляться со стрессом. Но, тем не менее, даже эти методы зачастую далеко не безболезненны и оставляют свои глубокие шрамы. А можно ли справиться с теми вызовами, что бросает нам жизнь и график, переполненный до предела, не потеряв частичку своей души, а наоборот, приобретя ее?

Ответ на этот вопрос мы находим в другом литературном произведении – древней песне, написанной царем Давидом, в которой он очень искренне и откровенно изливает свое сердце Богу, и тем самым справляется с необычайным стрессом в своей жизни. Чувства можно не только изливать или зажимать. Нашими эмоциями можно молиться. Даже тогда, когда этими эмоциями является изможденне и усталость.

Давид написал 62-й псалом, когда, будучи уже царем, он был изгнан из Иерусалима в результате восстания своего собственного сына Авессалома. Здесь, в пустыне, потеряв все, царь буквально плачет в своей песне, обращенной к Творцу Вселенной и удивительным образом его слезы и изнеможение, которые мы видим в начале песни, в конце уже превращаются в радость и веселие.

АЛЛО, ТЫ МЕНЯ СЛЫШИШЬ?

ЧУВСТВА МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ИЗЛИВАТЬ ИЛИ ПОДАВЛЯТЬ. ИМИ МОЖНО МОЛИТЬСЯ.
/ СЕРИЯ БЕСЕД ПО ПСАЛМАМ

Крыша NEPROSTO.NET

КАК МОЛИТЬСЯ СТРЕССОМ?

КОГДА МЫ ОТДАЁМ БОГУ НАШИ ТРЕВОГИ, ОН ПРЕВРАЩАЕТ ИХ В РАДОСТЬ.

Что нам помогает справиться с напряжением и усталостью? Например, Ли Якокка является сторонником того, чтобы работой побеждать стресс. В частности он пишет: «*Во время стресса или испытаний лучше всего занять себя чем-нибудь, использовать свою злость и энергию на что-то позитивное*». Великолепный совет одного из лучших управленцев в истории XX века. Однако возникает три вполне законных замечания: (1) стресс редко возникает от безделья. Он скорее порожден перегруженностью, и вряд ли стоит еще больше работать в такой момент. (2) Нельзя сказать, что стресс приводит обязательно к злости, скорее к эмоциональной истощенности, когда перестаешь контролировать свои чувства. И как, не контролируя эмоции, направить их на что-то позитивное?

И все же, как справиться со стрессом? С жизненной ситуацией, когда испытания кажутся выше наших сил? В 62-м псалме мы видим, как Давид молится своим стрессом. Отдавая свои переживания, свою боль и тревоги Богу, Он обретает мир, радость и веселье. И это во время одного из самых драматичных моментов в своей жизни, когда его собственный сын пытался свергнуть и убить его.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И РАЗМЫШЛЕНИЯ:

1. Прочитайте первые три стиха псалма. Что вызывает стресс в вашей жизни и что помогает вам с ним бороться? Как вы справляетесь с напряжением в вашей жизни?
2. В первых трех стихах мы видим, как Давид описывает свое состояние. Он упоминает, что песня эта написана в пустыне, указывая, таким образом, на то время, когда он спасался бегством от собственного сына, который пытался убить его. Он пишет о физическом изможденнии, выражаемом как в обезвоживании организма, так и в его истощении (слово «томится» дословно означает «падает в обморок»). И, тем не менее, в этих стихах он говорит прежде всего о том, что страдает именно от «духовной жажды», от неспособности прославить Бога в храме. Как вы думаете, почему Давид делает упор именно на духовном голоде? Какой эффект духовное изможденнии оказывает на нашу способность бороться со стрессом?
3. Прочитайте стихи с 4-го по 9-й. Казалось бы, ничего не указывает Давиду ни на милость Бога, ни на то, что он находится в «тени Его крыл». То, что мы думаем о Боге, влияет на нашу стрессоустойчивость. Как вера Давида влияет на его способность переносить стресс?
4. Довольно быстро Давид приходит к тому, что прославление Бога питает его, наполняет силами и энергией. С одной стороны, ничего не изменилось в его жизненных обстоятельствах, но один тот факт, что он смог излить свое сердце Богу, дает ему силы. Как вы думаете, почему? Каким образом подобный искренний разговор с Творцом «питает» нас? Какую роль подобная искренность играет в нашей жизни?
5. Прочитайте стихи с 10-го по 12-й. В этих стихах Давид, выражая полную уверенность в том, что враги его падут, отдает не только свои проблемы, но и их решение в руки Бога, всецело доверяя Ему. Как вы думаете, почему это было так важно для Давида? Насколько нам сложно отдать в руки Господа решение наших проблем сегодня и выразить уверенность в том, что Он позаботится о нас несмотря ни на что?

ПСАЛОМ 62

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ ПСАЛМА:
КОГДА МЫ ОТДАЁМ БОГУ ТРЕВОГИ, ОН ПРЕВРАЩАЕТ ИХ В РАДОСТЬ. ЭТО ПРОИСХОДИТ ТОГДА, КОГДА В СТРЕССЕ:

- МЫ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ИЩЕМ БОГА (1-3).
- МЫ СЛАВИМ ГОСПОДА ЗА МИЛОСТЬ, КОГДА КАЗАЛОСЬ БЫ НИЧТО ВОКРУГ НЕ НАПОМИНАЕТ О НЕЙ (4-6).
- МЫ ВСЕЦЕЛО ДОВЕРЯЕМ ТВОРЦУ В РЕШЕНИИ ВСЕХ НАШИХ ПРОБЛЕМ (7-12).

КАТЕГОРИЯ ПСАЛМА: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПЛАЧЕВНАЯ ПЕСНЯ

СТРУКТУРА ПСАЛМА:
ОБРАЩЕНИЕ И ПЛАЧ (1-3)

- ДАВИД ПЛАЧЕТ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО НЕ МОЖЕТ ПРОСЛАВИТЬ БОГА В ХРАМЕ (СТИХИ 1-2).
- ДАВИД ВСПОМИНАЕТ О ТЕХ ДНЯХ, КОГДА ОН ПОКЛОНЯЛСЯ ГОСПОДУ В ХРАМЕ (СТИХ 3).

ОБЕЩАНИЕ ПРОСЛАВИТЬ БОГА (4-6):

- ДАВИД ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО МИЛОСТЬ БОГА ЗАСЛУЖИВАЕТ ПОКЛОНЕНИЯ (СТИХ 4)
- ДАВИД ГОВОРИТ О ТОМ, КАК ИМЕННО ОН СОБИРАЕТСЯ ПРОСЛАВИТЬ ГОСПОДА (СТИХ 5)
- ТО, ЧТО ДАВИД СЛАВИТ БОГА В ПЕСНЕ СЕЙЧАС, УЖЕ ПИТАЕТ ЕГО (СТИХ 6).

ИСПОВЕДАНИЕ ДОВЕРИЯ ГОСПОДУ (7-12):

- ДАВИД ВЫРАЖАЕТ ДОВЕРИЕ БОГУ ТЕМ, ЧТО ДУША ЕГО «ПРИЛЕПЛЯЕТСЯ К ГОСПОДУ» (СТИХИ 7-9).
- ДАВИД ВЫРАЖАЕТ ДОВЕРИЕ БОГУ ТЕМ, ЧТО ОН НЕ СОМНЕВАЕТСЯ, ЧТО ВРАГИ ЕГО БУДУТ ПОВЕРЖЕНЫ (СТИХИ 10-11).
- ДАВИД ВЫРАЖАЕТ ДОВЕРИЕ БОГУ ТЕМ, ЧТО ПРОТИВОПОСТАВЛЯЕТ СВОЮ СУДЬБУ, ТОЙ, ЧТО ПОСТИГЛА ЕГО ВРАГОВ (СТИХ 12).

ПРИМЕНЕНИЕ

В моменты, когда наши эмоциональные силы истощены мы, возможно, даже не замечая того, пытаемся сохранить остатки душевных и духовных сил за счет того, что просто перестаем заботиться о каких-то вещах. Нам становится все равно. В 62-м псалме мы видим другой выход: Давид не сокращает количество вещей, о которых он будет заботиться, но, изливая свою душу Богу, он пополняет свои душевные и духовные резервы, что и приводит к радости в его жизни. Сталкиваясь со стрессом, постарайтесь сделать то же самое.

© Константин Лысаков 2010

АЛЛО, ТЫ МЕНЯ СЛЫШИШЬ?

ЧУВСТВА МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ИЗЛИВАТЬ ИЛИ ПОДАВЛЯТЬ. ИМИ МОЖНО МОЛИТЬСЯ.
/ СЕРИЯ БЕСЕД ПО ПСАЛМАМ

Крыша NEPROSTO.NET

150 ПСАЛМОВ ЗА 30 ДНЕЙ

ПЛАН ЧТЕНИЯ ВСЕГО ПСАЛТЫРЯ В ТЕЧЕНИИ ОДНОГО МЕСЯЦА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ / ПСАЛМЫ С 1 ПО 36

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
утром	ПСАЛМЫ 1-5	ПСАЛМЫ 9-11	ПСАЛМЫ 15-16	ПСАЛМЫ 18-20	ПСАЛМЫ 23-25	ПСАЛМЫ 29-30	ПСАЛМЫ 34-35
вечером	ПСАЛМЫ 6-8	ПСАЛМЫ 12-14	ПСАЛОМ 17	ПСАЛМЫ 21-22	ПСАЛМЫ 26-28	ПСАЛМЫ 31-33	ПСАЛОМ 36

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ/ ПСАЛМЫ С 37 ПО 73

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
утром	ПСАЛМЫ 37-39	ПСАЛМЫ 43-45	ПСАЛМЫ 49-51	ПСАЛМЫ 55-57	ПСАЛМЫ 61-63	ПСАЛОМ 67	ПСАЛМЫ 70-71
вечером	ПСАЛМЫ 40-42	ПСАЛМЫ 46-48	ПСАЛМЫ 52-54	ПСАЛМЫ 58-60	ПСАЛМЫ 64-66	ПСАЛМЫ 68-69	ПСАЛМЫ 72-73

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ / ПСАЛМЫ С 74 ПО 105

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
утром	ПСАЛМЫ 74-76	ПСАЛМЫ 78-80	ПСАЛМЫ 85-87	ПСАЛМЫ 89-91	ПСАЛМЫ 94-96	ПСАЛМЫ 101-102	ПСАЛМЫ 104
вечером	ПСАЛОМ 77	ПСАЛМЫ 81-84	ПСАЛОМ 88	ПСАЛМЫ 92-93	ПСАЛМЫ 97-100	ПСАЛМЫ 103	ПСАЛМЫ 105

ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ / ПСАЛМЫ СО 106 ПО 137

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
утром	ПСАЛОМ 106	ПСАЛМЫ 109-112	ПСАЛМЫ 115-117	ПСАЛОМ 118:33-72	ПСАЛОМ 118:105-144	ПСАЛМЫ 119-124	ПСАЛМЫ 131-134
вечером	ПСАЛМЫ 107-108	ПСАЛМЫ 113-114	ПСАЛОМ 118:1-32	ПСАЛОМ 118:73-104	ПСАЛОМ 118:145-176	ПСАЛМЫ 125-130	ПСАЛМЫ 135-137

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ / ПСАЛМЫ СО 138 ПО 150

	понедельник	вторник
утром	ПСАЛМЫ 138-140	ПСАЛМЫ 143-145
вечером	ПСАЛМЫ 141-142	ПСАЛМЫ 146-150

ПСАЛОМ 1:

1:1 Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых и не стоит на пути грешных и не сидит в
собрании развратителей, 2 но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и
ночь! 3 И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время
свое, и лист которого не вянет; и во всем, что он ни делает, успеет. 4 Не так - нечестивые; но они
- как прах, возметаемый ветром. 5 Потому не устоят нечестивые на суде, и грешники - в собрании
праведных. 6 Ибо знает Господь путь праведных, а путь нечестивых погибнет.

ПРИМЕНЕНИЕ

11

Посвятите ближайшие 30 дней тому, чтобы прочитать все 150 псалмов.

© Константин Лысаков 2010