



# Выбраться из внутреннего Колесо хомяка

21.4.2024 | ФКГ КИЛЬ | ЛАРС ЯЕНШ

В годы обучения в теологической семинарии я часто находил время для обсуждения своих проблем с Богом во время долгих молитвенных прогулок. Рядом с оживленной железнодорожной веткой была тропинка, по которой я часто ходил; когда чувствовал себя хорошо, но особенно когда мне было нехорошо. Когда мимо проезжал поезд, было так шумно, что можно было действительно взывать к Богу - неслышно для других - и действительно "выпускать пар", так сказать. "Разве можно так разговаривать с Богом?" - спросите вы. Но, конечно, просто прочитайте Псалтирь. Они полны громких молитв, в которых люди беззастенчиво и честно давали Богу понять, что их беспокоит. Тем не менее я любил это время и часто путешествовал туда, особенно когда мне удавалось вырваться из порой очень тесной жизни в интернате (без особого уединения) и таким образом сохранить душевное равновесие. Сегодня эти часы, наверное, можно назвать временем качества.

## ДУХОВНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕПРОВОЖДЕНИЕ

**Т**олько спустя некоторое время я понял, что делало эти молитвенные часы такими ценными и особенными для меня: Когда у меня было много забот, я часто совершал очень длинные молитвенные прогулки. Было также о чем поговорить. Поэтому иногда случалось так, что я все еще находился в километрах от дома, но уже, так сказать, закончил молиться. Я сказал Богу все, что хотел изложить перед Ним. Поэтому я возвращался назад в тишине, в лучшем случае тихо молясь на новых языках, но чаще всего просто молчал. И тогда часто происходило нечто удивительное. Как будто Бог ждал, пока я наконец закончу. Он просто по-джентльменски давал мне закончить и терпеливо ждал, пока - да, пока я не умолкал. И тогда Он часто начинал говорить со мной. Иногда это было просто глубокое внутреннее спокойствие в сочетании с уверенностью, что ему небезразличны мои проблемы. Иногда это была спонтанно пришедшая мне в голову идея о том, как решить большую проблему. Но иногда это был прямой ответ на мою молитву, на мои насущные вопросы.

Я до сих пор очень отчетливо помню один такой опыт. Это было весной 1992 года, когда мне было 26 лет и я заканчивал обучение в богословской семинарии. Я много думал о будущем. Но прежде всего меня мучил тот факт, что у меня до сих пор не было девушки, даже в мои двадцать с небольшим. В прошлом у меня были несчастные влюбленности, но до сих пор я просто не нашел подходящего партнера. Я был очень расстроен, хандрил и переживал настоящий эмоциональный срыв. Поэтому я решил серьезно поговорить об этом с Богом. Как обычно, я долго, очень долго гулял, рассказывая Богу о своих проблемах, иногда громко, под шум проносащихся мимо поездов. В конце концов я закончил и просто не знал, о чем еще молиться. Все уже было сказано. И я молча отправился в долгий обратный путь через поля и небольшие леса. Я уже почти добрался до места назначения, уже виднелись дома и железнодорожная станция деревни, где я жил, как вдруг я словно услышал глубоко внутри себя голос: "Не волнуйся, наберись терпения и доверься мне. В

следующем году придет время!" Внезапно глубокий покой наполнил мое сердце и мои мысли. Разочарование и беспокойство внезапно отступили от меня. Это был конец моей голевой паники. Я знал, что знал, что знал - что все будет хорошо. Бог позаботится об этом и направит меня должным образом. И в свое время я обязательно встречу ту самую женщину. Я прошел последний километр с воодушевлением и песней на устах. И что я могу сказать? Я пережил этот опыт весной 1992 г. Почти ровно через год, 3 марта 1993 г. (я уже почти забыл о том, что было годом ранее), я встретил свою Марион в Берлине. Через несколько недель мы будем женаты уже 30 лет. Но это уже другая история. С тех пор я постоянно думаю об этом прекрасном опыте и о том, как часто Бог говорит с нами в уединении и тишине. Молчание - ключевое слово. В Псалме 46 мы читаем очень интересное высказывание:

**ПСАЛМ 46:11 "Успокойтесь и знайте, что Я - Бог".**

В других переводах вместо "Успокойся" этот отрывок звучит так: "Прекрати, прекрати, прекрати свое восстание". Это хорошо описывает наше типичное человеческое поведение. Мы часто шумим и суетимся, втягиваемся в суматошную деятельность и стремимся добиться своего. Особенно когда мы дезориентированы и не знаем, что делать дальше, а затем впадаем в панику. Но именно так мы часто не слышим Бога. То, что мы не слышим Бога, часто происходит просто потому, что мы не слушаем Его, но не потому, что Он ничего не говорит и молчит. Часто Он вообще не говорит!

Недавно я прочитал статью в газете. В ней рассказывалось о новой бизнес-идее, которая в настоящее время пользуется неожиданным и невероятным успехом в США: так называемый "тупофон", то есть полная противоположность смартфону. С помощью тупого телефона вы можете только звонить! Нет ни дисплея, ни интернета, ни приложений, ни социальных сетей, ни игр. Какая отличная идея! Люди жаждут тишины и покоя, хотят снова отключиться, убежать от шума, громкого шума и постоянных звуков. Я верю, что Бог создал в них эту тоску.

## ВРЕМЯ ТИШИНЫ - ВРЕМЯ МОЛЧАНИЯ ...

**Н**есколько лет назад мы с Марион путешествовали по южной Норвегии. Мы побывали и в Хардангервидде. Это огромный, одинокий район высокогорных болот. Здесь нет ни деревень, ни городов, и через него ведет только одна дорога. Эта дорога ведет к гостинице для пеших туристов. Она является отправной точкой для многих походов и прогулок по этому району плато. Хардангервидда - это, пожалуй, самый одинокий и поэтому самый тихий район во всей Европе. Здесь нет ни звуков цивилизации, ни деревьев, ни птиц - только чистая природа! Там царит невероятная тишина. Если вы проводите время в этом районе, то должны соблюдать несколько правил. Например, настоятельно рекомендуется не ходить туда в одиночку. Не только потому, что в случае несчастного случая вы останетесь одни, а это может быть опасно для жизни. Есть одна особая причина, по которой людей предостерегают от одиночества: там так тихо, что слышно, как бежит по венам собственная кровь, и многие туристы не выдерживают такой тишины и сходят с ума, получая нервный срыв. Возможно, вы сейчас смеетесь. Возможно, вы жаждете тишины вместо постоянного шума детей или постоянного стресса на работе и отдыхе. Но действительно ли вы уверены, что сможете выдержать тишину и одиночество?

Возможно, вы чувствуете себя так же, как один известный американский телепроповедник. Его службы всегда были громкими и всегда сопровождались большими хорами. Там почти никогда не было минуты покоя, всегда только действие, всегда сопровождаемое музыкой. Однажды друг взял его с собой в поход в Скалистые горы. Через несколько часов они пришли на поляну в лесу. Друг попросил проповедника немного подождать: "Мы остановимся здесь, и я принесу дров, чтобы мы могли сварить себе хороший кофе!" Сказал, ушел и оставил проповедника одного на поляне. Чтобы подстраховаться, он остался неподалеку и спрятался за кустом, чтобы посмотреть, что произойдет. Позже проповедник рассказывал, что внезапно наступившая полная тишина просто ошеломила его. Он запаниковал, и пот от страха выступил у него на лбу. Он просто не мог этого вынести, не мог вынести этой тишины. Друг не стал долго мучить нашего проповедника и отошел на поляну, избавив его от тишины в этом безлюдном месте. Но что я могу сказать: с тех пор на собраниях этого проповедника регулярно наступает тишина. Мы, современные городские жители,

должны научиться терпеть тишину, а также времена скуки. Потому что только тогда мы сможем обрести внутренний покой, чтобы у Бога был шанс по-настоящему достучаться до нас.

Во времена моей юности во многих церквях, на богослужениях и молодежных занятиях подчеркивалось, что хороший христианин должен регулярно проводить "тихое время". Предпочтительно утром, сразу после подъема. Эта строгая концепция личного чтения Библии и регулярной молитвы всегда вызывала у меня отвращение. Я часто мучил себя чистой дисциплиной, выполняя эти благочестивые упражнения. Я был настоящим утренним брюзгой. Но это редко приносило пользу, скорее раздражало и утомляло. Но сегодня я начинаю понимать, что просто неправильно сфокусировался: Я думал, что это просто важное упражнение в благочестивой самодисциплине. Это, конечно, очень хорошо, без сомнения. Но тихое время было стилизовано под чисто обязательное упражнение, оно было только о прилежании и дисциплине - не о радости, силе на день и удовольствии. Короче говоря, во главу угла ставились мои действия, мое чтение, моя молитва и мое исполнение. В конечном счете, все это было связано со мной, а не с Богом. Однако тихое время, время тишины, означает просто: перестать делать, отпустить "делание"; это значит: слушать и активно внимать. Тихое время означает: быть полностью в настоящем, взаимодействовать с Богом, сознательно ждать Его, отдыхать перед Ним, искать Его и действительно внимательно слушать. В этом личном месте тишины, в "уединенной горнице" (Матфея 6:6), к нам притекают новые силы и энергия (см.: Псалом 102:5), где развивается и растет глубокое доверие к Богу. В тишине мы слышим Его, мы узнаем Бога лично, от сердца к сердцу (см.: 1 Царств 19:11-13).

## ПРИХОДИТЕ, ВЫ ОДНИ, В БЕЗЛЮДНОЕ МЕСТО.

**И**исус часто путешествовал со Своими учениками или апостолами и служил людям. Там всегда что-то происходило, люди постоянно входили и выходили из Его лагеря. Иногда собирались целые толпы людей, которые хотели услышать Иисуса, получить от Него исцеление или поговорить с Ним лично. Время от времени Иисус также посылал своих учеников - всегда парами - в соседние деревни, чтобы проповедовать, исцелять больных и освобождать пленников. В Евангелии от Марка 6 рассказывается, как однажды они вернулись с одной из таких миссий. Уставшие и измученные, но в то же время счастливые и немного гордые, они рассказали Иисусу обо всем, что они сделали и чему научили. В то время они постоянно приходили и уходили, так что у них даже не было времени поесть. Так что суета, стресс и суматоха существовали уже в древности, это не современное явление. Служение Иисусу и полная самоотдача: да, безусловно! Но, конечно, не до полного выгорания. Это не то, что имел в виду Бог. Поэтому Иисус спускает все на тормозах. Он знает: сейчас время для отдыха! И что же делает Иисус?

**МАРК 6:31** И сказал им: **Пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного.**

В этом стихе выделяются три момента. Есть три важных ключа, которые помогут нам жить мощно в течение долгого времени и слышать голос Бога более ясно и отчетливо:

### 1. "ПРИХОДИТЕ САМИ, ОДНИ!"

Чтобы по-настоящему обрести мир и покой, вам нужно на время уединиться и осознанно искать уединения. Я не говорю об уединении и отступлении от разочарования. Это не то, что имеется в виду. Имеется в виду личное время наедине с Богом. Иисус говорит: "Пойди в комнату твою, закрой за собою дверь и помолись Отцу твоему" (Матфея 6:6). Мир продолжает вращаться без вас. Позвольте себе это время! Святой Павел также рекомендует это супружеским парам, например, говоря:

**1 КОРИНФЯНАМ 7:5** Не удаляйтесь друг от друга, разве по соглашению, на время, чтобы посвятить себя посту и молитве.

Отступление" или молчание здесь означает время, когда никто не отвлекается (что, по сути, и означает пост). Время, посвященное исключительно внимательной молитве и предназначенное только для Бога и Его Слова.

### 2. "В ПУСТЫННОЕ МЕСТО"

Дома всегда есть что сделать, привести в порядок или позаботиться. Наши мобильные телефоны, TikTok, Facebook, Instagram и т. д. постоянно претендуют на наше внимание. Отвлекающих факторов огромное количество. Отказ от всего этого может привести к настоящему "синдрому отмены" для некоторых людей, настолько мы зависим от этого.

**МАТФЕЯ 6:6-8** Когда же молишься, войди в чулан твой и затвори дверь, и помолись Отцу твоему, Который втайне, и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе. Когда вы молитесь, не болтайте, как люди, не знающие Бога. Они думают, что их услышат, если они будут говорить много слов. Не поступайте как они! Ведь Отец знает, что тебе нужно, еще до того, как ты попросишь Его.

"Безлюдное место" означает, что я удаляюсь от него, отступаю, ухожу в свою "камеру" и закрываю ее за собой. Возможно, ваша камера - это лес, парк, пляж... Создайте свою личную "безлюдную" и "закрытую камеру", вдали от суеты.

### 3. "ОТДОХНИТЕ НЕМНОГО..."

"Отдыхайте!" - говорит Иисус усердным! Усердие - важная добродетель. Усердие всем сердцем и всеми силами, готовность работать до изнеможения - всему этому свое время. Но есть и подходящее время для неподвижности и "молчания перед Богом", как сказано в Екклесиасте 3.

**ПРЕДИСЛОВИЕ 3:1-11** Все, что происходит на земле, имеет свое время, назначенное Богом: ...молчать и говорить... Бог всему назначил время, в которое и делает; и все, что Он делает, совершенно.

## ВЫЙТИ ИЗ ВНУТРЕННЕГО КОЛЕСА ХОМЯКА

**М**олчание перед Богом имеет вес. Это время так ценно и так важно. Они оживляют внутреннего человека. "Уединенная каморка", где бы она ни находилась, - это ваше место силы, ваша "заправочная станция". Там вы можете по-настоящему "спуститься" и перезарядить свои батарейки. Так что, уповая на Бога, осмейтесь хоть раз сознательно отключиться от шума и суеты, соскочить с "хомячьего колеса" суетливой деятельности и время от времени сознательно отключаться:

- требования и запросы других людей,
- болтовня в TikTok и WhatsApp, Facebook и Instagram,
- затягивающие игры с конфетами,
- но и от ощущения собственной важности и незаменимости,
- и спастись от пронзительного, громкого, лишающего энергии "тернового куста" задумчивых, тревожных мыслей (см. Матфея 13:22). На самом деле все это никуда не приведет и ничем не поможет.

Как растет ваше доверие к Богу? Через время молчания перед Богом и время, которое вы проводите только с Ним и в котором вы уделяете Ему все свое безраздельное внимание:

**ПСАЛМ 62:2** Только на Бога спокойно уповает душа моя; от Него исходит помощь моя.

Так что преодолите своего "низменные инстинкты", перепрыгните через свою тень и отважьтесь выйти из внутреннего "хомячьего колеса". Вы будете поражены тем, насколько ясно вы слышите Бога и отчетливо слышите его голос - если только вы научитесь по-настоящему слушать его.

**ПСАЛМ 46:11/ИЕСАИЛА 30:15** "Успокойтесь и знайте, что ОН - Бог. (...) Ибо так говорит Господь, Святой Израилев: покаянием и тишиной вы спасетесь. В тишине и уповании - ваша сила.

*Переведено с помощью [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (бесплатная версия)*

### FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.

im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: Werftstraße 208 | 24143 Kiel | [office@fcgkiel.de](mailto:office@fcgkiel.de) | +49 431-9089220  
Pastor Lars Jaensch: [pastor@fcgkiel.de](mailto:pastor@fcgkiel.de) | +49 173-2413789

GOTTESDIENST: Sonntags | 10.00-11.30 Uhr | Werftstraße 208 | 24143 Kiel

SPENDENKONTO: Evangelische Bank e.G.

BIC: GENODEF1EK1 | IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26