

ТОМ I

ШКОЛА БЕЗ СТЕН

Практическое пособие
для подготовки лидеров



2024



ТОМ I

ШКОЛА БЕЗ СТЕН

**Практическое пособие
для подготовки лидеров**

**Новые ресурсы к 20-летию
«Школы без стен»**

Chişinău - 2024

РЕСУРСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЛИДЕРОВ СЛЕДУЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Для координаторов, преподавателей
«Школы без стен» и лидеров церквей

ТОМ I

Настоящее пособие выполнено и опубликовано общественной Ассоциацией «Миссия Евразия» для использования, с целью формирования лидеров нового поколения

Ответственный за разработку и составление практического пособия ШБС:

Радион Вельчев — Директор международного проекта Миссия в профессии, «Миссия Евразия» (NGPLI)

Методист, составитель практического пособия ШБС:

Сергей Якименко — Национальный координатор «Школы без стен» в Молдове

Редакционная коллегия:

Александр Белев — Исполнительный директор, «Миссия Евразия»

Павел Токарчук — Координатор международных проектов, «Миссия Евразия»

Мария Мокан — Проект и контент менеджер, «Миссия Евразия»

Ольга Пономарева — Литературный редактор

Андреас Патц — Ответственный редактор

Дизайн, верстка:

Даниил Потрапелюк

Все права защищены, отдельные материалы этой публикации могут бесплатно копироваться и воспроизводиться без предварительного согласия авторов только для учебных, научных и других целей, не преследующих извлечение прибыли, при условии, что будут указаны имена авторов и источник информации.

Tel: +373 60339068

Web: www.missioneurasiafield.org

Address: Moldova, Chisinau, str. Carierei 36/1, MD - 2051

Facebook: facebook.com/missioneurasiaFM

Email: info@missioneurasiafield.org



В современном мире, где сильные и творческие лидеры играют ключевую роль в формировании общества, особенно важно, чтобы церковные лидеры, понимающие вызовы современности и ведущие служение в обществе от имени Церкви, были духовно зрелыми, устойчивыми в вере, осознавали и применяли свои дарования от Бога. Лидеры должны смело брать на себя эстафету ответственности и эффективно вести служение Евангелия/Церкви в современном обществе. Эти качества не приходят мгновенно – их необходимо развивать и учиться применять в служении. Именно этим занимается Школа Без Стен, которая на протяжении уже 20 лет предлагает духовное наставничество и формирование лидерства молодым людям в церкви, помогает адаптировать служение к современным вызовам, соединяет духовное и организационное лидерство, неся трансформирующее Евангелие в общество. Курсы, которые вы держите в руках, помогают молодым лидерам не только глубже понять свое призвание и обрести стратегическое видение, но и обучают практическим навыкам, позволяющим воплощать это видение в эффективное служение, расширяя влияние Евангелия за пределы церковных стен в современное общество.

За более чем 20 лет успешной работы на постсоветском пространстве «Школа Без Стен», как проект Миссии Евразия, стала мощным инструментом для евангельских церквей в воспитании молодых лидеров, готовых смело и самоотверженно включаться в работу, вести за собой других и помогать Церкви влиять на общество в самых сложных условиях. Эти курсы, созданные на основе уникального национального и современного опыта служения в странах Евразии, предоставляют новаторские подходы к обучению и развивают лидерское мышление. Каждый студент в процессе духовного и организационного формирования получает необходимые знания и инструменты, чтобы быть эффективным лидером там, где он живет, служа своей церкви и своему сообществу, генерируя творческие инициативы. Эти курсы помогают не только духовно окрепнуть, но и развивают способность решать практические задачи, с которыми сталкиваются церкви сегодня, вдохновляя молодых лидеров служить общинам, нести перемены и приносить свет Христов в этот мир.

Сергей Рахуба

Президент, «Миссия Евразия»

«Школа без стен» — это гибкая образовательная программа для молодежи, направленная на изучение богословия на церковном уровне. В честь выхода нового курса и 20-летия программы я хотел бы поделиться своим мнением о её значимости. Программа «Школа без стен» ориентирована на развитие молодых людей в сфере служения и формирования христианского мировоззрения. В учебные курсы включены актуальные прикладные дисциплины, которые касаются церкви, миссии, культуры и общества. Тренинги нацелены на развитие необходимых навыков и предоставляют ответы на современные социальные вызовы. В условиях войны мы видим, что вызовы, с которыми сталкивается церковь, существенно отличаются от тех, что были до войны. Поэтому церкви важно анализировать текущие вызовы и понимать миссионерские задачи, стоящие перед ней!

Валентин Синий, Таврийский христианский институт, Украина

СОДЕРЖАНИЕ

Александр Белев

Предисловие 6

Введение 8

Методология преподавания курсов ШБС 10

Вениамин Сазонов, Сергей Морару

Духовное формирование 18

Роман Сухар, Сергей Якименко

Герои Библии 70

Александр Белев

Искусство восстановления 124

Михаил Брицын

Курс по ученичеству 184

ПРЕДИСЛОВИЕ

Александр Белев

Исполнительный директор, «Миссия Евразия»

Международный директор ШБС

Школа без стен перешагнула рубеж в 20 лет.

Идея, зародившаяся в далеком 2004 году и опробованная как пилотный проект в Запорожской области, превратилась в огромное, мощное, многонациональное движение. Это движение оказало влияние на целые поколения христиан в странах Евразийского региона, тем самым создав новый пласт следующего поколения, которые активно вовлекаются в то, чтобы быть на передовой служения в самые сложные времена.

То, что вначале пугало своим названием, потому что «без стен» (это было фактически в понимании большинства - «без принципов», «без канонических границ», «без контроля»), стало привычным, нужным, незаменимым. ШБС выбрав своей целью – помощь молодым христианам в формировании себя активными служителями, развивала три направления обучения – формирование духовных ценностей, формирование лидерской позиции, формирование навыков практического служения. Вокруг этих трех направлений формировалась программа, писались семинары, выстраивались практикумы.

Модель показала себя так успешно, освежающе и востребовано, что за первые 5 лет распространилась по всей Украине, России, Беларуси и Молдове. В следующие пять лет движением ШБС были охвачены страны Центральной Азии и Закавказья. Во втором десятилетии ШБС пришла в Израиль, Монголию и Польшу.

За 20 лет в 15 странах, в ШБС обучалось более 20000 молодых христиан в возрасте 16 – 25 лет. Большая часть из них – и сейчас являются активными служителями, катализаторами изменений и трансформации в церквях и обществе, участвуя в расширении Его Царства. Каждый раз, когда в регионе Евразии происходит что-то выходящее за пределы нормального – будь то тотальная пандемия, военные действия в Украине, Армении, Израиле, гуманитарные катастрофы, вызванные волнами беженцев – студенты и выпускники ШБС оказываются на передовой служения. Помогают, служат, делятся Евангелием, восполняют нужды... И тогда мы говорим, что миссия выполнена, и с надеждой смотрим вперед.

Школа без стен продолжает свое развитие. В непростых условиях непрекращающихся войн, геополитических изменений, возросшего исламского экстремиз-

ма. И новый учебник ШБС, который вы держите в руках, свидетельство этого движения вперед. И пока в христианских общинах есть молодые люди, ШБС готова быть там, чтобы помогать поднимать новые поколения лидеров.

ШКОЛА БЕЗ СТЕН

Практическое пособие преподавателя

Введение

На протяжении последних 20 лет Школа без стен (далее по тексту — ШБС) продолжает формировать и оснащать молодых людей необходимыми инструментами и навыками для целостного служения церкви и обществу. ШБС является неформальной образовательной платформой, которая предоставляет возможность молодым христианам и новообращенным сформировать лидерские навыки и характер, не оставляя служения в церкви, своего основного места работы или учебы.

Цель ШБС — формирование лидеров нового поколения, которые готовы развиваться духовно и брать ответственность за себя, а также за свое сообщество. Для этого в рамках Школы без стен студенты получают обучение, оснащение и практикум в формировании и укреплении личных взаимоотношений с Богом, формировании лидерских навыков и качеств, а также для развития эффективно и релевантного служения в своем регионе.

Программа Школы без стен сформирована таким образом, что позволяет отвечать на нужды церквей в практическом христианском обучении молодого поколения. Не отрываясь от своего служения или другой деятельности, студент ШБС может получать важные практические знания и навыки, которые помогут ему расти духовно, развиваться в собственном призвании, формировать лидерские качества и навыки, а также применять новые модели для служения церкви и обществу.

Также программа ШБС нацелена на целостное формирование и возвращение лидеров. Исходя из этого, образовательная программа ШБС предполагает три основных направления:

- духовный рост,
- лидерство,
- служение.

Как уже упоминалось выше, в ШБС основной акцент направлен на целостное развитие студентов. Духовное формирование, практики и дисциплины дают твердое основание жить и служить, имея четкое понимание того, к чему призывает Бог. Развитие лидерских качеств и навыков работы в команде помогают формировать вокруг себя и рядом с собой здоровые команды, которые способны развивать те или иные служения. Также ШБС направлена на формирование практических навыков целостного служения и поиск новых моделей для изменения своего сообщества.

Программа обучения сфокусирована на социальном служении обществу и церкви, эффективном благовестии, служении на своем рабочем месте, а также на целостном развитии личности.

Обучение происходит с использованием неформальных и релевантных методов донесения информации, а также включает в себя краткосрочные миссии, социальные проекты, благотворительные акции, походы, летние лагеря — все это части учебного процесса и позволяют применить на практике полученные знания и навыки.

Также на базе Школы без стен студенты могут имплементировать уже имеющиеся инициативы служения либо развивать собственные. Кроме этого, у ШБС есть проекты-сателлиты, такие как «Подари надежду», «EMPOWER», летние экстремальные и прочие лагеря для разных возрастов.

МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСОВ ШБС

Новая реальность в образовательном процессе

Большое количество кризисов и современных вызовов отражается как на обществе в целом, так и на молодых людях. Измененные реальности формируют новые вызовы и в моделях донесения материала. То, как люди учатся сегодня, и то, как они познают и формируют навыки, стимулирует нас задуматься о новых методах обучения молодых лидеров. Понимая то, как обучается современное поколение, мы с командой Миссии Евразия приходим к выводу: важно обучать через познание или обучение в процессе взаимодействия, получения опыта, эксперимента и т. д. Другими словами, современное поколение не готово усваивать лекции, но идет навстречу интерактивным методам обучения. Для этого была выбрана тренинговая модель преподавания курсов в данном пособии.

Как использовать курсы ШБС

Курсы могут быть использованы координаторами или педагогами Школы Без Стен, работающими с христианами в своей церкви, организации или малой группе, которые хотят менять свою жизнь и жизнь общества к лучшему. Занятия проводятся в интерактивной форме с большим количеством практических упражнений и заданий. Педагог имеет роль проводника, который ведет группу в путешествие от понимания библейского обоснования темы к развитию необходимых навыков и характера, к применению полученных навыков с учетом контекста на своей территории. Педагог является модератором образовательного процесса. Он формирует атмосферу доверия и участия, помогает участникам развиваться. Для того, чтобы воплотить ожидаемые результаты в курсах и достичь эффективной работы, рекомендуется формировать группы, не превышающие 15—30 человек. Важная деталь — в помещении, где будут проходить занятия, необходимо создать уютную, неформальную обстановку и обеспечить условия для выполнения групповых упражнений.

Каждый отдельный курс может быть проведен в течение 1–2 сессионных дней, где есть 4–6 сессий по полтора часа с перерывами на обед и кофе-брейки. По необходимости, курс можно разделить на два сессионных дня для более глубокого изучения, либо по причине объемности самого курса.

Роль педагога (может быть педагог, пастор, лидер малой группы и т. д.)

Это может быть пастор, педагог, лидер малой группы или координатор Школы Без Стен. Важным условием является понимание того, как учится современное поколение¹, и ... владение материалом. Педагог, преподающий курсы ШБС, не рассматривается как лектор, транслирующий материал с листа студентам. Преподающий курсы педагог подразумевается больше как модератор, который, используя различные инструменты и методические приемы, ведет группу в том, чтобы не только узнать теоретический материал, но и сформировать практические навыки по применению данного материала в реальной жизни и служении. Это своего рода **модератор изменений** или **тренер**, способный не только рассказать, но и способствовать оттачиванию навыков. Однако для более удобной формы произношения в дальнейшем мы будем использовать слово «педагог».

Основная роль педагога — способствовать групповому развитию и руководить его процессом. Основным правилом позиции педагога должен стать отказ от собственных советов, поучений, интерпретаций и т. п., так как интеллектуальный, творческий и эмоциональный потенциал группы богаче возможностей педагога, даже хорошо подготовленного и опытного. Помимо этого, выводы, полученные группой, воспринимаются как их собственные, а не навязанные извне.

Некоторые особенности, которыми должен обладать педагог:

- нравственная и духовная зрелость,
- ответственность,
- социальная зрелость,
- самообладание,
- внимание,
- терпение,
- адекватная самооценка,
- чувствительность к людям,
- тактичность и чувство меры,
- гибкость.

¹ Семинар «Как обучается современное поколение» можно пройти на одном из курсов, предлагаемых Миссией Евразия. Для этого необходимо связаться с координаторами в стране или непосредственно через контакты в начале данного учебника.

Педагог отвечает за обстановку и комфорт во время тренинга, чтобы участники чувствовали принятие и уют. Ему необходимо заблаговременно подготовить все учебные материалы (распечатки приложений, ручки, листы, технические приборы, другой инвентарь). Также педагог должен позаботиться о том, чтобы все участники понимали цели курсов, упражнений, заданий, а также поддерживать мотивацию участников к развитию уже имеющихся навыков и формированию новых. Исходя из этого, возможно, педагогу придется спровоцировать участников на непривычные действия и подтолкнуть к ясному осознанию своих ценностей и убеждений. Педагогу обязательно нужно быть честным и справедливым по отношению ко всем участникам.

Педагог должен проявлять себя в разных ситуациях по-разному, «перевоплощаться» там, где это необходимо: иногда быть лидером, иногда ведомым, пытаться вместе с группой найти ответ, иногда быть одним целым с группой. В отношениях с группой тренер служит группе, а не наоборот. Он должен откликаться на потребности участников, которые способствуют обучению и приобретению навыков. Необходимо быть доброжелательным, открытым, с чувством юмора, отмечать в участниках хорошее и поощрять к высказыванию своего мнения.

Методологическая модель курсов

Понимая все реалии того, как учатся современные молодые люди, мы выбрали дискуссионно-трениговую модель преподавания. По нашему мнению, она наиболее эффективна для освоения навыков молодым человеком. Каждый тренинг содержит в себе четыре неотъемлемых элемента.

Ледокол. Каждый участник, пришедший на занятие, охвачен личными проблемами и переживаниями, поэтому есть необходимость настроить его на совместную работу. Ледокол помогает создать нужный вам настрой и подготовить к проведению тренинга. Как правило, это игровая активность, упражнение или задание, которое помогает настроить людей на тот лад, который вам необходим. Другими словами, ледокол имеет функцию сломать «лед», чтобы присутствующие могли почувствовать свободу высказываться и быть активными участниками курса. Если для курса необходима высокая концентрация, максимальное погружение в тему и постоянная интеллектуальная активность, то ледокол должен быть соответствующим: располагать к мыслительной деятельности и создавать рабочую атмосферу.

Если собралась новая группа, ведущему необходимо в самом начале провести игру на знакомство, которая также может стать ледоколом. Ледокол проводится в начале курса.

Погружение в тему. Для погружения в тему используются упражнения, которые начинают углублять участников в понимании обсуждаемой темы, как правило, они пробуждают интерес. Участники эмоционально и интеллектуально

готовятся к дискуссии. Педагог раскрывает уже имеющийся опыт участников в отношении рассматриваемой темы.

Изложение материала. Это основная часть курса, в которой используются различные методы. Как правило, это групповые задания, дискуссии, дебаты, самостоятельные изучения, мини-лекции и упражнения. Здесь участники могут говорить открыто свое мнение и не бояться осуждения со стороны, так как мировоззрение участников может меняться в процессе тренинга. Важно сохранить интерактивность и взаимодействие участников друг с другом — это поможет более эффективному обучению.

Практическое применение. На данном этапе участники уже могут соотнести полученные знания с имеющимся опытом. Здесь мы используем ролевые игры, задания, челленджи, домашние задания. Все они направлены на применение того, что участники изучили. Это переход к реальной жизни, где участники применяют на практике предложенные педагогом рабочие механизмы.

Структура курсов

Каждый курс разделен на сессии. В среднем на курсе от 4 до 8 сессий, в зависимости от объема материала. Каждая сессия в среднем длится полтора часа. После чего необходимо делать перерыв.

Каждый курс начинается с ледокола и погружения в тему (первые два элемента тренинга) для знакомства, мотивации, создания атмосферы обучения и актуализации темы для участников. Как правило, данная часть занимает до 30 минут. После чего начинаются сессионные обучения. Каждая сессия содержит в себе два других элемента тренинга — изложение материала и практическое применение. Другими словами, ледокол и погружение в тему используется один раз. Если же курс будет преподаваться не за одну встречу, а разделен на серии встреч, то рекомендуется начинать каждую сессию с ледокола и погружения (уже непосредственно в ту часть, которая изучается в данной сессии). Ледоколы и погружение в тему выбираются по примеру в начале курса и должны соответствовать своей функциональной роли.

Основные инструменты обучения и оснащения

В процессе составления и оформления каждого курса командой было предпринято разделение всех инструментов на две категории : технические и методические инструменты для обучения и оснащения.

Технические инструменты курса

Данные элементы являются направляющими и информирующими для педагога, преподающего курс. К техническим элементам, условно, можно отнести: ожидаемый результат, ключевые особенности курса, цели, необходимые материалы, время проведения упражнения, вопросы для обсуждения и выводы.

Ожидаемый результат. Это результат, к которому необходимо стремиться, чтобы добиться эффективного влияния того или иного курса. В каждом курсе есть три типа ожидаемого результата. Первый — что учащиеся узнают, т. е. какую новую информацию сможет усвоить для себя учащийся. Это уровень знаний. Однако зная, как учится современное поколение, одних знаний мало. По этой причине второй тип ожидаемого результата — это то, какие навыки или какой опыт получают учащиеся. Это необходимо для формирования или тренировки тех или иных навыков, которые помогут участнику использовать на практике полученный материал. Третьим типом ожидаемого результата является то, что участники почувствуют, — сфера эмоций и чувств. Это также неотъемлемый элемент в восприятии той или иной темы.

Ключевые особенности курса. Это короткое резюме о важных направляющих в курсе, которые помогут педагогу понимать основное направление и вектор курса.

Цели упражнений. Позволяют с самого начала понимать, для чего то или иное упражнение находится здесь. К какой цели в данном упражнении необходимо привести учащихся. Понимание и следование цели позволяет держаться вектора курса и не сдвигаться в сторону от основной темы.

Необходимые материалы. Лаконичный список необходимых материалов, которые нужно подготовить заблаговременно. Некоторые материалы следует готовить исходя из количества участников в группе. По этой причине важно всегда иметь представление о количестве участников во время курса.

Вопросы для обсуждения. Это обязательные вопросы после каждого методологического инструмента. Вопросы направлены на осмысление, выявление опыта участников либо их мнения. Также некоторые вопросы помогают участникам самим углубиться в понимании той или иной темы, приходя к уже известным нам выводам. Иногда вопросы позволяют участникам дать ответ, который есть только у них, так как касается их личного опыта, и это важно. По этой причине необходимо уделять должное внимание подготовке и самому процессу задавания вопросов. Данный инструмент позволяет сделать обучение не односторонним.

Выводы. Важно понимать, что выводы написаны автором курса и, как правило, имеют его стиль подачи материала. Понимая это, не стоит их заучивать, здесь можно менять форму подачи, применяя личный стиль и манеру объяснения, однако важно иметь план и доносить главные мысли.

Методические инструменты для обучения и оснащения

Эффективность донесения информации во многом зависит от того, какой арсенал инструментов и техник используется во время преподавания курсов. Каждый из инструментов имеет свою цель и специфику работы и взаимодействия участников. К инструментам обучения и оснащения относятся: мини-лекция, дискуссия, дебаты, изучение отрывков и упражнения.



Мини-лекция. Этот инструмент представляет собой формат лекции, где происходит устная презентация определенных фактов, принципов, статистики и т. д. Данный способ наиболее быстрый с позиции представления информации. Однако у него есть также и слабые стороны. Необходимо понимать, что участники-слушатели находятся в пассивной позиции. Они не взаимодействуют с материалом так, чтобы задействовать как можно больше каналов восприятия. По этой причине во время лекции усваивается около 5 % информации. Однако данный инструмент необходим. Несомненно, очень важно, чтобы материал был хорошо изучен. Изложение материала должно быть ясным, четким, сопровождающимся жизненным примером, иллюстрациями и, возможно, наглядным примером. Данный инструмент обычно комбинируется с другими для того, чтобы участники не только слушали, но и могли на практике осваивать предлагаемую информацию. Рекомендуется уделять мини-лекции не более 15 минут.



Дискуссия. Модель, позволяющая участникам вступать во взаимодействие друг с другом. Важным элементом данного инструмента является то, что участники, используя свои мыслительные способности и опыт, могут обмениваться мнениями, идеями, предлагать пути решения проблем и т. д. Данный инструмент позволяет развивать диалог во время обучения, выявлять опыт участников, а также помогает увидеть, насколько предлагаемый материал актуален, насколько был понят материал и т. д. Также данный метод учит взаимодействию, открытости к чужому мнению и умению слушать.

Для того, чтобы данный инструмент был конструктивен, необходимо четко понимать цель дискуссии. Иногда участникам хочется поспекулировать и немного сдвинуть спектр дискуссии с ее цели на какой-то аспект, важный для участников. В дозированных количествах и по необходимости это позволительно, однако важно понимать цель дискуссии и постоянно вести к ней. Также для эффективности проведения дискуссии важно иметь подготовленный и осмысленный список вопросов,

которые делают дискуссию организованной и направленной, а не хаотичной. Важно поддерживать доброжелательную атмосферу во время дискуссии, донося участникам, что мнение каждого ценится и не осуждается. В конце необходимо подвести итог, для чего была дискуссия. Выводы - с чего начали, к чему пришли, как теперь это применять и т. д.



Дебаты. Модель, позволяющая участникам посмотреть на одну и ту же тему под двумя разными, противоположными точками зрения. Для этого не нужно, чтобы участники обязательно в жизни придерживались того мнения, которое им придется защищать. Задача данного инструмента, в первую очередь, не определить, какая из позиций правильная. Задачей дебатов является расширение и углубление представлений всех участников в понимании предмета диалога. Участники, готовясь к дебатам, читают, узнают, знакомятся с той или иной позицией, пытаются понять ее внутреннюю логику и последовательность. Это позволяет не смотреть на тему с позиции привитых установок, а формирует критическое мышление, основанное на аргументах и доводах.

Дебаты не рассматриваются площадкой для ссор и раздоров, криков и эмоционального давления. По этой причине у дебатов существует план, четко регламентирующий время и порядок высказывания одной или другой команды. Данный план содержится в самом конспекте.

Важно поддерживать открытую, без бурных эмоций, атмосферу. Важно ссылаться на аргументы, а не харизму участников. Также педагог во время дебатов должен занимать нейтральную позицию, олицетворяя арбитра, который сталкивает аргументы участников, позволяя им самим разобраться и принять решение.



Изучение отрывков. Главной целью данного инструмента является самостоятельное изучение текстов из Библии для того, чтобы участники смогли сами сделать некоторые предварительные выводы. Для этого, помимо текста, участникам предлагается список вопросов к тексту, которые помогут углубиться в контекст, обстоятельства, чувства героев и их решения. Как правило, такого рода изучение позволяет участникам, уже на данном этапе, самим глубже понять текст, увидеть в нем те грани, о которых раньше не думали или не замечали, а также сделать выводы.

Важно иметь совместное обсуждение, где участники могут осмыслить полученный опыт и сформировать общую картину прочитанного текста. Педагог в конце подводит итоги, дополняя выводы и размышления участников теми, которые уже заранее прописаны автором курса.

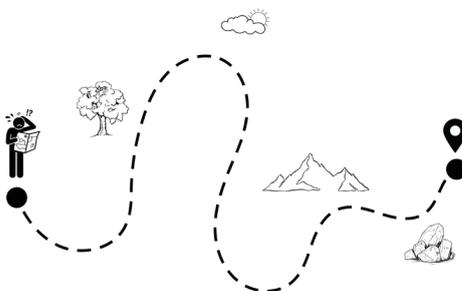


Упражнения. Посредством данного инструмента участники могут на практике выявлять какие-то аспекты темы, моделировать различные ситуации, углубляться в понимании темы, фиксировать собственные решения и т. д. Упражнения имеют внутри себя целый пласт различных активностей, таких как заполнение таблиц, формирование списков, игровые активности, ролевые игры и т. д. Упражнения бывают двух типов: групповые, где активность выполняется всей группой, и индивидуальные, где участник сам выполняет предложенную активность. Это позволяет обучаться как самостоятельно, так и взаимодействуя в группе, расширяя тем самым количество каналов восприятия темы.

Важно держаться цели самого упражнения. Иметь подготовленные вопросы, позволяющие участнику осмыслить полученный опыт. Также подвести итог, сделав выводы из того, что было проделано учениками.

Данные инструменты используются авторами для интерактивного раскрытия темы. Каждый из инструментов является одной из ступенек на пути раскрытия темы, поэтому обусловлен целью, выделенным на него временем, а также имеет свое место в логической цепочке курса. Важно помнить, что каждый из инструментов несет не развлекательную функцию, разбавляя основной текст различного рода активностями. Данные инструменты несут методическую функцию, посредством чего обучение происходит в процессе. Где есть место теории, совместному обсуждению, анализу и получению нового опыта. Все это и есть тренинговая модель преподавания.

Важно помнить, что процесс обучения подобен путешествию. Оно начинается там, где ученик находится в данный момент, и заканчивается, когда он достигает успеха (в чем бы тот ни заключался). Конец путешествия означает не просто накопление новых знаний, но появление способности к новым действиям.



Смысл путешествия не только в приобретении знаний, но и в формировании навыков для применения полученных знаний. Поэтому важно иметь представление, как эффективно использовать тот или иной инструмент обучения и оснащения.

ДУХОВНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ

Богословие и практика христианской жизни

Сергей Морару

Духовные дисциплины существуют не для того, чтобы мы стали христианами-законниками. Они существуют не для того, чтобы ваш пастор или другой служитель мог контролировать вашу жизнь. Главная и единственная цель духовных дисциплин — благочестие. Мы читаем об этом в 1-м Послании к Тимофею 4:7, 8: «Не трать время на безбожные рассказы, пристойные разве что старухам, а развивай в себе благочестие. В физических упражнениях мало пользы, а благочестие полезно во всем, ведь оно обещает жизнь и в настоящем, и в будущем».

Благочестие — это Божья работа в нашей жизни. Духовные дисциплины предназначены для того, чтобы изменять христиан изнутри. В этом курсе мы рассмотрим такие духовные дисциплины, как молитва, чтение Писания и пост. Каждая из этих дисциплин поддерживает вертикаль общения с нашим Творцом. Когда мы соблюдаем эти дисциплины в нашей жизни, Бог изменяет нас, что, в свою очередь, наращивает наши духовные мышцы и дает плоды в общении с другими людьми.

Бог неоднократно обращался ко мне через молитву, чтение Библии и пост. Его общение посредством этих дисциплин побуждало меня еще больше углубляться в Его Слово и отношения с Ним. Я еще не видел ни одного человека, который не изменился бы через духовные дисциплины, понимая, что в роли главного тренера его или ее жизни выступает сам Бог. Поэтому я хочу ободрить каждого, кто читает и изучает этот курс, начать с того, что вы уделите ему достаточно времени, отсеяв все, что является препятствием для изучения, и доверяя Богу в том, что Он лично будет вас изменять через эти духовные дисциплины.

Авторы курса

ВЕНИАМИН САЗОНОВ

Пастор церкви

СЕРГЕЙ МОРАРУ

Пастор церкви, Директор Общественной Организации «Тропос»

Содержание курса

ЛЕДОКОЛ	22
ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ	24
СЕССИЯ 1. Богословское обоснование христианской жизни.....	26
СЕССИЯ 2. Библейское обоснование христианской практики. Обоснование духовных дисциплин.....	34
СЕССИЯ 3. Духовные дисциплины. насыщение словом.....	46
СЕССИЯ 4. Духовные дисциплины. Молитва.....	54
СЕССИЯ 5. Духовные дисциплины. Пост.....	61

Ключевые особенности курса

- Выявление и исключение несостоятельных подходов к христианской жизни
- Обоснование и применение целостного тринитарного подхода к христианской жизни
- Определение духовных дисциплин и духовных практик
- Изучение основных духовных дисциплин
- Применение практических рекомендаций к духовным дисциплинам

Ожидаемый результат

Участники узнают и определяют несостоятельные подходы к христианской жизни и практике. Почувствуют желание применять принципы целостного тринитарного подхода в своей жизни. Освоят навыки практического применения основных духовных дисциплин.

Необходимые материалы:

листы А4; ручки; Библии; выход в интернет; листы флипчарт; доска флипчарт; цветные маркеры; распечатка Приложение № 1 (отрывки с вопросами), № 2 (таблица), № 3 (отрывки с вопросами), № 4 (отрывок для исследования); № 5 (отрывки с вопросами); № 6 (молитвенная карточка); № 7 (таблица: виды поста); № 8 (отрывки с вопросами)

Введение

Когда мы слышим формулировку «духовные дисциплины», могут возникнуть не очень приятные ассоциации. Некоторых это пугает и приводит в смятение. Духовные дисциплины иногда воспринимаются с позиции какой-то специальной программы развития или пути христианского супергероя (особая диета). Иногда формулировка «духовные дисциплины» ассоциируется с монашеским или аскетическим образом жизни. Для многих христиан не понятно библейское обоснование и практика духовных дисциплин, поэтому этой формулировки так боятся. Однако, прежде чем говорить о духовных дисциплинах, существует еще одна сложность, с которой необходимо разобраться, прежде чем приступить к духовным дисциплинам и практикам.

Христианская жизнь — это та сфера, где можно наблюдать очень много перекосов. Среди верующих нет общепринятого мнения относительно того, что является самым главным в христианской жизни. Для некоторых самое главное — это изучение Писания, для других практика поста и молитвы, для третьих — служение благовестия или милосердия. Но самое интересное, что чаще всего акцент выбирается на основе какого-то особого переживания, и только после этого находятся библейские тексты, которые подтверждают важность того или иного опыта. Поэтому в данном курсе недостаточно предложить дополнительный список «самых важных» духовных практик. Необходимо осмыслить евангельское понимание христианской жизни в целом и только после этого предлагать определенные практики (дисциплины).

Прежде чем мы приступим к непосредственному исследованию, нужно определить предмет дискуссии. Христианская жизнь основывается на опыте отношений с Богом и подразумевает наличие определенных верований и воплощение их в практической жизни. По этой причине курс «Духовное формирование» построен таким образом, чтобы изначально сформировать целостное представление о том, во что мы верим. Изначально необходимо сформировать целостное представление о Боге, о христианской жизни, выявить перекосы в практических проявлениях христианской веры. И только после этого в курсе будут предложены конкретные четыре духовные дисциплины, направленные на формирование знаний и навыков для развития той или иной духовной дисциплины (практики).

Курс предполагает активное вовлечение участников в процесс обучения. Поэтому в курсе содержится достаточное количество интерактивных инструментов обучения и оснащения: дискуссии, совместное изучение, работа в группах и т. д. Важен процесс совместного обучения, посредством полученного опыта взаимодействия с другими участниками, выполнение заданий, а также освоение новой информации и применения практических инструментов. По этой причине рекомендуется с самого начала вовлечь группу и создать атмосферу принятия и участия каждого.

ЛЕДОКОЛ

Если группа новая и участники мало знакомы друг с другом, рекомендуется провести игру для знакомства. Это поможет создать комфортную обстановку.

Приветствие

В начале встречи важно поприветствовать всех участников и выразить свои чувства, настроение, ожидания от встречи. Необходимо создать атмосферу принятия и участия. Каждый участник ценен и важен.

По желанию можно сравнить свое настроение с каким-либо видом спорта и прокомментировать свой выбор. То же самое можно попросить сделать и участников.



Упражнение

«Хлопок по плечу»

Ход упражнения

Данное упражнение можно использовать и в качестве знакомства с аудиторией. Если участники курса не знакомы между собой или с преподавателем, предлагается, чтобы каждый коротко рассказал о себе. Для этого любого выбранного - первого участника необходимо похлопать по плечу, тем самым передав эстафету.

Он, в свою очередь, должен представиться публике — в течение одной минуты необходимо назвать свое имя, род деятельности и также поделиться своим опытом знакомства с Богом, отвечая на вопрос: «Что меня привлекло в Боге?». Необходимо вспомнить собственный опыт уверования, того, как он пришел к Богу. После этого участник передает эстафету кому-то другому, не обязательно сидящему рядом человеку. Для этого также необходимо подойти и похлопать по плечу. Если группа больше, чем 15 человек, рекомендуется разделить на

Цель:

создать условия и мотивацию для проведения курса. Познакомиться

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

более маленькие группки по 3-5 человек, внутри которых участники поделаются своими свидетельствами. После чего каждая группа выделяет и озвучивает основное из того, что их привлекло в Боге. По завершению знакомства предлагается поблагодарить участников за проявленную открытость.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Что вы чувствуете после того, как вас похлопали по плечу?
- Есть ли что-то новое (кто-то новый), о чем вы узнали сегодня?
- Легко ли было вспомнить, что вас привлекло в Боге?
- Какие из ответов чаще всего повторялись?
- Перечислите основные моменты, которые привлекли вашу группу/аудиторию к Богу?

ВЫВОДЫ

Мы от души постарались ободрить друг друга хлопками по плечу. Надеемся, что это настроение будет сопровождать каждого из нас всю встречу, так как нам предстоит проделать совместный путь обучения практике христианской жизни. Мы назвали разные вещи, факты, атрибуты, которые привлекли нас в Боге. Для кого-то это возможность иметь надежду, кто-то получил утешение в трудную минуту, возможно кто-то рационально понял, что Бог существует и нет смысла сопротивляться и вести свою жизнь в противоположную сторону. Кто-то почувствовал Бога, и это покорило его. Вариантов может быть много. Внутренний мир каждого из нас устроен по-разному, поэтому и то, что привлекает в Боге, также часто отличается. Из этого можно сделать вывод, насколько многогранен Бог. Сколько сторон, качеств, атрибутов, действий является неотъемлемой частью Творца. Слова «Бог Велик» проявляются не только во время того, как мы их поем. Они уже здесь и сейчас актуальны и показывают, насколько Бог готов вмещать внутри себя разные миры людей, их судьбы, их сердца, их мечты и т. д. Хочется начать курс по практике христианской жизни с мысли о том, что наш Творец многосторонен.

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ



Упражнение

«Что самое важное в христианской жизни?»

Ход упражнения

Необходимо в одном предложении дать определение того, что является самым важным в христианстве. Для начала выделяется 3 минуты на обдумывание и запись на листах, после чего каждый в рамках очереди делится тем, что считает самым важным в христианской жизни.

Цель:

выявить предпочтительные аспекты христианской жизни

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждого участника

Продолжительность: 15 минут

Дополнительная информация:

Ответы на этот вопрос будут субъективными и будут касаться одной из трех основных направлений - опыт отношений с Богом (чувства, сны, искренняя молитва, духовность, сакральность и т. д.), практика духовных дисциплин (исполнение заповедей, дисциплина, легализм и др.) и понимание Бога (набор убеждений, учения, доктрины и т. д.). Безусловно, есть место каждому из этих аспектов в христианской жизни, однако, когда какой-то из них претендует на главный, то, скорее всего, остальными будут пренебрегать. Во время проведения дискуссии необходимо задавать критические вопросы для осмысления. По какой причине было озвучено именно это? Важно что-то из другой сферы? Что будет если исполнять только то, что вы назвали и т. д.? Здесь необходимо быть максимально настойчивым, чтобы в процессе обсуждения участники сами могли прийти к мысли, что в христианской жизни важны все аспекты.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Что, на ваш взгляд, самое важное в христианской жизни?
- Что предполагает ваш ответ? Как это применяется на практике?
- Почему был выбран именно этот аспект христианской жизни?
- Что этот аспект значит для вас?
- Каким может быть христианство, если исполнять только этот аспект христианской жизни?
- Есть ли что-то еще важное, что вы не озвучили?
- Какой вывод можно сделать из нашего обсуждения?

ВЫВОДЫ

Каждый искренне поделился тем, что на самом деле считает важным, и это нормально. Как мы отметили ранее, наш Бог и практика христианской жизни очень многогранны. Однако в христианской жизни бывает много перекосов. Сложно сформировать одно общепринятое мнение относительно того, что является самым важным. Кто-то может отстаивать практику личных отношений с Богом, но при этом быть недисциплинированным в служении или работе. Кто-то, наоборот, может быть очень дисциплинированным, смиренным, но черствым к чуткому голосу Бога и внутреннего себя. Возможно, кто-то очень много времени готов отдавать построению отношений внутри общины, малой группы или среди молодежи, но быть совершенно не подкованным в доктринальных вопросах, что может привести к определенным перекосам и зависимости от мнения других.

Часто то, что мы называем самым важным в христианской жизни, относится не только к тому, чему мы были научены. Хотя и это важный аспект. Самое интересное, чаще всего акцент выбирается на основе какого-то особого переживания, и только после этого находят библейские тексты, которые подтверждают важность того или иного опыта. По этой причине в данном курсе недостаточно предложить дополнительный список «самых важных» духовных практик. Мы начнем с осмысления евангельского понимания христианской жизни в целом, и только после этого освоим определенные практики.

Прежде чем мы приступим, отметим важное: христианская жизнь основывается на опыте отношений с Богом и подразумевает наличие определенных верований и воплощение их в практической жизни.

Начнем с библейского обоснования христианской жизни.

СЕССИЯ 1

Богословское обоснование
христианской жизни

Богословское обоснование христианской жизни

Как уже было сказано выше, в христианской жизни есть достаточно перекосов, связанных как с пониманием Бога и христианства, так и с практической стороной этого вопроса. Для того, чтобы иметь целостное и здоровое понимание христианской жизни, в начале необходимо разобраться в богословии (библейское обоснование) христианской жизни.



Мини-лекция

«Богословие христианской жизни. Несостоятельные подходы»

К сожалению, в умах многих верующих евангельских церквей постсоветского пространства все, что связано с богословием, ассоциируется со сложной философией или отвлеченными теоретическими размышлениями, не имеющими никакой практической ценности. Даже утверждается, что церквям совершенно не нужно богословие. Достаточно чистого Евангелия. Самое важное трудиться для Бога и не терять время на пустые размышления.

Однако здесь стоит указать на важную истину – любой христианин, который берет за интерпретацию библейского текста, уже богослов. Другими словами, каждый читающий книгу, которая написана для другого временного отрезка, на другом языке, вынужден как-то толковать ее значение. Особенно, когда речь заходит о неясных и сложных текстах Писания. А это означает, что он берет на

Цель:

ознакомить с перекосами в понимании христианской жизни

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

себя роль богослова. И толкование это часто основывается на каком-то внутреннем, субъективном восприятии текста или темы.

Вопрос совершенно не в том, нужно ли богословие? Потому что без богословия не обойтись, и каждый христианин в определенном смысле является богословом. Вопрос в том, какое у нас богословие? Потому что именно наше мышление о христианской жизни, другими словами, наше богословие христианской жизни влияет на нашу практику.

Для того, чтобы иметь здоровую картинку восприятия духовного формирования и духовных практик, необходимо иметь здоровое богословие христианской жизни. В первой сессии курса мы попытаемся предложить целостное богословское основание христианской жизни.

Чтобы предложить богословское основание христианской жизни, главным образом, нужно ответить на два вопроса - каков Бог? И каковы Его отношения с человеком?

Для начала рассмотрим подходы, которые могут привести к крайностям и ересям.

Несостоятельные подходы

Христианская жизнь, основанная на «любимых стихах из Библии». Пожалуй, у каждого христианина есть свои любимые библейские темы. Чаще всего это вызвано определенными жизненными переживаниями. Несостоятельность данного подхода в его избирательности. Недостаточно внимания уделяется «нелюбимым» темам или качествам Бога.

Христианская жизнь, основанная исключительно на творческом акте Бога Отца. Плюс данного подхода в том, что провозглашается всеобщее отцовство Бога и единство человеческой расы. Делается большой акцент на экологии, эстетике, искусстве. Его несостоятельность определяется опасностью принятия инклюсивистских (спасаются представители других религий, которые не знали о Христе) и универсалистских (спасаются все люди) подходов к спасению.

Христианская жизнь, основанная исключительно на спасительном акте Бога Сына. Положительным в данном подходе является акцентирование необходимости личной веры во Христа. Опасность в индивидуализации и юридическом (формальном) подходе к спасению. В других случаях акцентирование необходимости освящения и уподобления Христу может привести к крайне легалистским взглядам.

Христианская жизнь, основанная исключительно на динамическом и харизматическом проявлении Бога Духа. Дух Святой продолжает Свою работу по формированию христианской общины, наделяя ее дарами. Его действия

часто непредсказуемы. Он действительно может делать новые и необычные дела и сегодня, но Он действует не только через спонтанность, но и через обыденность и рутину. Дух Святой действует не только сверхъестественным, но и естественным образом.

Каждый из приведенных выше подходов отражает всего лишь некоторые аспекты христианской жизни. Нам необходим целостный подход.



Упражнение

«Ереси»

Ход упражнения

Участники делятся на четыре группы. Каждая группа получает один из несостоятельных подходов к христианской жизни. Задача группы составить список как положительных, так и отрицательных сторон предложенного им подхода, а также примеры проявления подобного подхода в жизни. Участники могут использовать Библию, а также выход в интернет. На выполнение задания отводится 10 минут.

Итак, три несостоятельных подхода.

Христианская жизнь, построенная «на любимых стихах из Библии».

Христианская жизнь, построенная исключительно на творческом подходе Бога Отца.

Христианская жизнь, построенная исключительно на спасительном акте Сына.

Христианская жизнь, построенная исключительно на динамическом и харизматическом проявлении Святого Духа.

Цель:

выявить сильные и слабые стороны каждого из несостоятельных подходов

Необходимые материалы:

листы А4, Библии, ручки, выход в интернет

Продолжительность: 20 минут

Какие сильные стороны вы выделили в предложенном вам подходе? Объясните.

Какие слабые стороны имеет этот подход?

Как практически это проявляется в жизни? Приведите примеры.

Чему можно поучиться у человека, который живет этим подходом?

Чем опасен такой человек?

Что бы вы рекомендовали человеку, который живет исключительно этим подходом?

Какой вывод можно сделать из проделанной вами работы?

ВЫВОДЫ

Каждый из подходов однозначно имеет место и право существования. Мы начали с того, что Бог многогранен, и необходимо признать, что каждая из этих граней есть в Боге. Однако, как только мы выбираем исключительно один путь, мы рискуем уходить в крайности. Подобные подходы были во времена первой церкви, когда принижалась роль Бога Сына или Роль Духа Святого. Еще тогда эти взгляды были названы ересью и были осуждены.

Несколько выводов. Каждый из этих подходов нужен и имеет положительные и сильные стороны. Однако, пользуясь исключительно одним, человек рискует попасть в крайность. Поэтому здесь напрашивается второй вывод: каждый из этих подходов должен быть в комплексе со всеми остальными. Сложно? Да. Проще жить одним подходом, намного тяжелее быть ориентированным на каждый из аспектов христианской жизни. Однако такой подход продиктован тем, что Бог триедин. Каждая из личностей — Бог Отец, — Бог Сын, — Бог Дух — равны и составляют одну природу. Понимание этого формирует целостное представление о христианской жизни.



Мини-лекция

«Богословие христианской жизни. Тринитарный подход»

Тринитарный подход (учение о христианской жизни, основанное на доктрине о Троице).

Во-первых, тринитарный подход к христианской жизни заслужил признание благодаря целостному подходу. Он принимает во внимание все Божественное откровение, оставленное в Библии. Мы не можем отделить действие Бога как Творца от действия искупления и освящения. К тому же, в сотворении принимает участие не только Бог Отец, но и Сын и Дух Святой. Таким образом, учение о Троице помогает нам принять как творческое, так и искупительное и совершенствующее действие Троиединого Бога.

Христианская жизнь будет уделять равное внимание участию в сотворенном мире (заботе о творении и людях), уподоблению Христу и служению дарами Духа Святого общине. В подтверждение предлагается рассмотреть следующие библейские отрывки: Быт. 2:15; Пр. 12:10; Пс. 103; Мф. 5:45; Деян. 14:17 / Рим. 3:23, 24; 8:29 / 1Кор. 12:1-13.

Во-вторых, учение о Троице помогает нам лучше понять природу Бога. Единый Бог существует как общение Отца, Сына и Духа Святого в любви. Другими словами, Бог существует как тайна Лиц в сообщности. Этим мы подчеркиваем, что Бог не изолирован и не одинок. В определенном смысле Бог социален. Он никогда не может страдать от недостатка общения или понимания. Бог есть любовь, а любовь, в свою очередь, подразумевает любящего и любимого. В Троиедином Боге присутствуют все три. В самом Себе Он есть любовь. Он совершенно самодостаточен. См. Ин. 16:13, 15; 17:21.

В чем ценность этого для христианской жизни? Бог является общением любви, и Он приглашает человека разделить это общение с Ним. В христианстве центром является личностный Бог, который ищет отношений с человеком. Очень красноречиво об этом пишет Кларк Пиннок:

«Дух приводит нас в близость с Отцом через Сына, который разделяет с нами Его Божественное Сыновство. Дух зовет нас стать детьми Бога «в» и «рядом» с Сыном и присоединиться к Его добровольному послушанию Отцу... Бог не оставил нас вне круга Своей жизни. Мы приглашаемся внутрь Троицы, как сонследники вместе с Христом. Духом мы взываем «Авва» вместе с Сыном, прихо-

Цель:

ознакомить с тринитарным подходом к христианской жизни

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 15 минут

дя в Божественные сыновние отношения, и начинаем участие в Божественной жизни»¹. Сравним это с Рим. 8:9-27, Ин. 14:23.

В-третьих, учение о Троице помогает нам примирить некоторые полярности в Боге, такие как единство и множество, уникальность и общность, трансцендентность и имманентность. Возникает вполне логический вопрос: так Бог один или три? Скорее, вместе Лица Троицы настолько связаны друг с другом, что составляют одного Бога. Бог Отец, Бог Сын и Бог Дух Святой вместе составляют все, кем является единый Бог.

Если Лица в Боге едины и сообщны, есть ли место отличиям и уникальности каждого? Сообщность в Боге такого характера, что три Лица получают друг от друга и отдают друг другу свою уникальность. Каждый из Лиц является уникальным именно благодаря отношениям и связи с другими двумя. Отец является Отцом благодаря Сыну, Сын является Сыном благодаря Отцу и т. д.

Возникает еще один вопрос - Триединный Бог понятен и доступен или совершенно отдален от человека? На основании учения о Троице мы можем утверждать, что, с одной стороны, Он близок к человеку, потому что открыл Себя в Иисусе Христе и в Нем выстраивает отношения с человеком. В то же время, Бог отличается от человека и остается безграничным.

Все это представляет огромную ценность и для христианской жизни. **Понимание природы Бога помогает нам лучше понять природу человека.** Бог сотворил человека социальным. Человек не может быть в полной изоляции от других. Он нуждается как в отношениях с Богом, так и в отношениях с другими людьми. Исходя из этого, в христианской жизни мы делаем акцент как на индивидуальности, так и на коллективности. Все верующие формируют одно тело Христа. Но это единство и сообщность никак не подавляют уникальности каждого. Каждый верующий нуждается в других верующих, чтобы быть самим собой. В общении с другими и служении другим каждый проявляет свою уникальность. Верующие должны развивать отношения формата «от», «для» и «с» другими.

Так же акцентируя участие христианина в жизни Бога, мы никак не можем говорить о равенстве человека и Бога. Бог остается другим, безграничным и непостижимым. Есть в Боге то, что Он открыл нам о Себе, а есть и то, что мы никогда не сможем понять и объяснить.

¹ Clark H. Pinnock, *Flame of Love: A Theology of the Holy Spirit*, 153



Упражнение

«Христианская жизнь и ответственность»

Ход упражнения

Необходимо разделить аудиторию на группы по 3-5 человек. Задача каждой группы составить список ответственностей, которые предполагает христианская жизнь, исходя из тринитарного подхода. Подхода, где учитывается Божественная природа и проявление в равной степени, Бога Отца, Бога Сына и Бога Святого Духа. На выполнение задания отводится 10 минут, после чего по два представителя от каждой группы делятся перед аудиторией списком ответственностей в христианской жизни.

Цель:

выявить основные аспекты, которые предполагает христианская жизнь

Необходимые материалы:

листы флип-чарт, цветные маркеры на каждую группу

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Что предполагает христианская жизнь, следуя из тринитарного подхода?

Как была учтена личность и проявления Бога Отца?

Как была учтена личность и проявления Бога Сына?

Как была учтена личность и проявления Бога Духа?

С какими сложностями столкнулись при выполнении задания?

Что не получилось сделать?

Что помогло бы справиться с заданием еще эффективнее?

ВЫВОДЫ

Подведем некоторые итоги. В самом начале мы увидели, насколько Бог многогранен. Как понимание всех этих граней влияет на христианскую жизнь и практику. Другими словами, исходя из изложенного выше, какой должна быть христианская жизнь?

Христианская жизнь подразумевает личные отношения с Троициным Богом и участие в Его жизни. Очень важно помнить, что ее кульминацией является разделение Божественного общения и Божественной жизни. Христианство – это не просто свод правил, не просто группа единомышленников, это не просто образ мышления или стиль жизни – это участие в Божественной жизни. Бог настолько

приблизился к нам, что захотел, чтобы мы разделили сыновство с Его Сыном и были подобны Ему. Мы можем обращаться к Богу Отцу словами «Авва» и Он нас слышит. Более того, Он решает совершить Свою обитель в каждом верующем. Таким образом, христианская жизнь всегда будет носить реляционный характер. Дух Святой всегда будет побуждать нас к близкой дружбе с Христом, живым и доверительным отношениям с Богом Отцом.

Предполагает рост в подражании Христу и дисциплину. Но так же важно помнить, что желание Отца, чтобы все Его дети были похожими на Его Сына Иисуса Христа. Исходя из этого, христианская жизнь – это не только живые и доверительные отношения с Богом, но и дисциплина. Она подразумевает рост в подражании Христу, что является процессом всей жизни.

Христианская жизнь носит динамичный характер. Дух Святой продолжает делать новые вещи, используя как естественное, так и сверхъестественное. Помимо дисциплины, в христианской жизни есть место спонтанности. Бог продолжает открывать Себя и познаваться верующими. Мы сравниваем христианскую жизнь с отношениями в браке. Так же мы говорим о кривой роста.

Предполагает использование сотворенного мира в духовных целях. В христианской жизни мы не ищем того, чтобы избавиться от тварности (телесности и материальности). Мы признаем творческий акт Бога и благость Его творения. Христианская жизнь находит свое место в контексте сотворенного мира и использует его для достижения духовных целей. Рим.12:1-2; 1Кор.10:31

Носит общинный характер. Христианская жизнь делает одинаковый акцент на индивидуальности и на коллективности. Что важнее: личное время с Богом или общее собрание верующих? Правильный ответ: и первое, и второе равно важно и необходимо в христианской жизни. Дух Святой приводит нас в общину. Именно в сообществе проявляется моя индивидуальность. Мы должны мыслить себя «от», «для» и «с» другими.

Предполагает экологическую, социальную и творческую ответственность. Признавая творческий акт Бога и благость Его творения, мы ответственны за то, что было сотворено Богом и передано нам под ответственность (животные и природа). А это экологическая ответственность.

СЕССИЯ 2

- Библейское обоснование христианской жизни, искупление рутин
- Обоснование духовных дисциплин

Искупление рутин



Изучение отрывка

Кол. 3:22-24

Ход изучения

Участников необходимо разделить на группы по 3-5 человек. Каждая группа открывает отрывок Колоссянам 3:22-24 с вопросами для изучения (см. Приложение № 1). Необходимо сделать исследование с целью ответить на вопрос - что имел в виду Павел под «делайте от души, как для Господа»? На выполнение задания отводится 5 минут, после чего необходимо провести совместную дискуссию.

Цель:

выяснить, что Павел призывает делать, как для Господа

Необходимые материалы:

Библии, ручки на каждую группу, распечатка Приложение № 1 (отрывок с вопросами для изучения)

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какая главная мысль данного отрывка?
- В каком контексте Павел пишет это повеление?
- К кому обращается Павел в этом тексте?
- Чем обычно занимались рабы?
- Как Павел призывает рабов выполнять полученные повеления?
- Что Павел хотел этим сказать?
- Что это говорит нам о христианской жизни?
- Какой вывод мы можем сделать?

ВЫВОДЫ

Павел пишет повеления относительно новой жизни - «если вы были воскрешены со Христом, то стремитесь к небесному». Далее Павел говорит про новую одежду: «Вы «оделитесь» в новую природу, обновленную истинным знанием и являющуюся образом Самого Создателя». В контексте понимания новой жизни Павел дает повеления относительно практики христианской жизни. Апостол не обходит стороной и рабов.

Может изначально показаться, что слова «от души, как для Господа», относятся к служению, отношениям среди христиан или являются чем-то «духовным». Однако, давайте обратим внимание, чем обычно занимались рабы? Они делали обычную, черную, грязную работу по хозяйству. Ничего «духовного» в узком представлении. Самое интересное, дальше Павел добавляет: «зная, что в награду вам будет наследство от Господа, потому что вы служите Христу». Как? Работа по хозяйству - это служение Христу. И убирать у коров? А как насчет грязного чулана?

Как видим, Павел не делит мир на духовное и материальное. В контексте первого века, когда рабы занимались обычной работой, Павел называет их труд служением и призывает относиться к этому как к чему-то благословенному.

Здесь можем сделать вывод: Христианская жизнь - это приносить благодать Бога во все, что нас окружает. Делать все от души - своего рода искупление рутины.



Мини-лекция

«Искупление рутины»

Как уже выше отметили, Павел рассматривал христианскую жизнь, которая имеет влияние на все сферы. Давайте вспомним один из выводов с первой сессии: признавая творческий акт Бога и благость Его творения, христианская жизнь находит свое место в контексте сотворенного мира и использует его для достижения духовных целей.

Участие в Божественной жизни – это высшая цель христианской жизни, и она реализуется в самом центре повседневных событий. Каждый аспект жизни получает «духовную окраску». Другими словами, не нужно делить мир на духовные и не духовные сектора. Как это применить в христианской жизни.

Нередко можно услышать деление – это духовное служение, а это не духовное (Евангелизация в противовес социальному служению). Необходимо нивелировать это разделение, потому что Павел говорит: «все что ни делаете».

Другой аспект, где есть противостояние: работа и служение. Павел называет работу служением, просто это служение, которое не происходит на территории церкви.

Также дискуссии о духовных и не духовных профессиях (например, доктор – это духовно, программист – нет). Но, исходя из повеления Павла, такого разделения не существует. Бог способен и хочет искупить все сферы человеческой жизни.

Наша задача впускать Бога во все сферы, давать ему возможность производить искупление, утверждая свое царство и в этом аспекте христианской жизни.

Как отмечал Лютер: «Весь мир можно заполнить служением Богу – не только церкви, но и дома, кухни, погреба, мастерские и поля»². Каждое занятие может и должно быть направленным на прославление Бога, уподобление Ему и общение с Ним. Главная цель практик – не разделить жизнь на духовный и не духовный сектора, а сделать «духовным» каждый момент, принести присутствие Бога в каждый уголок жизни и сделать всю жизнь практикой Божественного присутствия. Однако, как это делать на практике?

Цель:

определить каким образом можно искупать рутину

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

² Богословская мысль реформации. 273



Упражнение

«Рекомендации для искупления рутины»

Ход упражнения

Участники делятся на три группы. Каждая группа получает задание сделать список из 10 практических рекомендаций для искупления рутины - на работе, на учебе, во время досуга. Участникам предлагается выбрать одну из наиболее распространенных сфер. Участники методом мозгового штурма создают список. На выполнение задания дается 15 минут, после чего по два представителя делятся своими рекомендациями. Участники других групп могут дополнять ценными идеями.

Цель:

углубить понимание и восприятие понятия «искупление рутины»

Необходимые материалы:

листы флип-чарт, маркеры на каждую группу

Продолжительность: 25 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Перечислите ваши рекомендации?
- Легко ли вам было составить данный список?
- С какими сложностями столкнулись? Объясните.
- Какие из рекомендаций уже практикуются вами?
- Все ли рекомендации в вашем списке практичны? Есть ли там теоретические рекомендации?
- Как мы можем сделать из них практические?

ВЫВОДЫ

На самом деле, не так просто искупить рутину, одной из причин является то, что исторически в довольно христианских кругах существовало разделение на духовное и не духовное, поэтому об искуплении некоторых сфер не то что не думали, но и не рассматривали эти сферы достойными внимания. Другой причиной является то, что мир настолько испорчен (грех настолько вошел в мир, исказив даже представление человека о работе, представление об отдыхе, представление о развитии и обучении). По этой причине искупление процесс комплексный и сложный. Однако, привлекая туда Бога, мы можем с этим справиться. Как это сделать? Рассмотрим один элемент из искупления рутины, который, на наш взгляд, является основополагающим.



Мини-лекция

«Непрестанная молитва»

Как уже было сказано, искупление рутины достаточно сложно для самого человека, этот процесс комплексный и насколько глубокий, а наше восприятие искажено грехом. Поэтому одним из важных и основополагающих элементов искупления рутины является - непрестанная молитва. Непрестанная молитва – это реализация общения с Богом в эпицентре повседневных событий. Мы начинаем видеть Бога в творении, в каждом создании, в каждом событии. Ниже приводятся практические упражнения для осуществления непрестанной молитвы.

Цель:

ознакомить с подходом непрестанной молитвы в христианской жизни

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 15 минут

1. Практика Божественного присутствия.

Практика Божественного присутствия заключается в **воспоминании** настолько часто, насколько это только возможно, что Бог присутствует везде и особенно в глубинах души.

Спонтанная молитва. Это короткие молитвы, иногда только в уме, которые могут совершаться в разное время дня. Такая молитва может быть выражением благодарности или отчаянной просьбы о помощи.

Распознавание Божьего присутствия и действия. Для этого не достаточно только лишь знания о том, что Бог присутствует везде. Нужно ответить на вопрос, в чем конкретно проявляется присутствие Бога в моей ситуации? Что Бог делает прямо сейчас? Подобной более ранней практикой была случайная медитация или медитация над творением.

2. Соответствие Божьей воле.

Библейское понимание познания воли Бога означает объединение своих желаний с желаниями Бога в любви. Невозможно выбрать следовать за Богом до тех пор, пока не будем любить Его, так как Он возлюбил нас. Вот почему Писание отождествляет знание Бога с любовью к Нему (1 Ин.4:7-8). Вот некоторые практические шаги для соответствия воли Бога.

Погружение в Слово. Именно в Писании мы можем познакомиться с волей Бога. Но для этого не достаточно выбрать отдельные библейские стихи, которые поддерживают мое утверждение или решение. Необходимо знание всего Писания, а именно знание общего характера взаимодействия Бога с миром, а затем соотносить свою конкретную ситуацию с более широким контекстом Божьего действия в истории. Можно привести два примера: дружба и работа тренера.

Признание Бога. Мы должны выработать привычку признавать Бога во всех жизненных обстоятельствах. Пр. 3:5-7. Духовная простота, которая проявляет себя в полной честности перед Богом.

Учиться послушанию. Это подчинение другим людям. В каком-то смысле это отказаться от своей воли.

3. Открытость для благодати

Чаще всего под преданностью благодати понимается конкретный акт послушания, а именно смиренное послушание настоящему действию благодати. Это моменты, когда чувствуешь внутреннее побуждение к чему-то, или неожиданную просьбу, встречу, стечение обстоятельств. Все это требует послушного ответа. Можно ответить по-разному: проигнорировать побуждения, последовать каждому из них, истощив себя и запутав, или научиться распознавать подлинное действие благодати. Но данная практика не должна привести к тому, чтобы не слушаться Божьей воли, открытой в Писании, не слушаться церкви или духовного наставника.

Таким образом, главная характеристика непрестанной молитвы – это настроенность ума, способность распознать Бога в центре повседневных событий. В этом нужно упражняться.



Упражнение

«Непрестанная молитва на практике»

Ход упражнения

Участники делятся на три группы. Группы получают распечатанную таблицу с местом для вписывания практических рекомендаций (см. Приложение № 2). Каждая группа получает одно из направлений: практика божественного присутствия; соответствие Божьей воле; открытость для благодати. В течение 10 минут участникам необходимо составить список практических рекомендаций, как практиковать тот или иной аспект непрестанной молитвы христианину.

Цель:

создать список практических рекомендаций в практике непрестанной молитвы

Необходимые материалы:

распечатка приложения №2, ручки на каждую группу

Продолжительность: 25 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Как практиковать спонтанную молитву?
- Как на практике распознавать Божье присутствие и действие?
- Как применять на практике инструмент «погружение в Слово»?
- Как на практике применять признание Бога?
- Как практиковать послушание?
- Каким образом практиковать открытость для Благодати?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что нового взяли для себя из этого упражнения?

ВЫВОДЫ

Итак, подытожим:

Практика Божественного присутствия.

Воспоминание настолько часто, насколько это возможно, что Бог присутствует везде и особенно в глубинах души.

Спонтанная молитва. Это короткие молитвы, иногда только в уме, которая может иметь место в разное время дня.

Распознавание Божьего присутствия и действия. Бог присутствует во всех вещах и событиях, и необходимо прочувствовать Его присутствие в этой ситуации.

Соответствие Божьей воле. Библейское понимание познания воли Бога означает объединить свои желания с желаниями Бога в любви.

Погружение в Слово. Именно в Писании мы и можем познакомиться с волей Бога.

Признание Бога. Духовная простота, которая проявляет себя в полной честности перед Богом.

Учиться послушанию. Это подчинение другим людям. В каком-то смысле это отказаться от своей воли.

Открытость для благодати.

Чаще всего понимается конкретный акт послушания, а именно смиренное послушание настоящему действию благодати.

Обоснование духовных дисциплин

Выше мы уделили достаточное внимание богословию христианской жизни и обоснованию практики. Имея целостное представление, можно переходить непосредственно к духовным дисциплинам. Этот путь был проделан с целью того, чтобы сместить взгляд на духовные дисциплины как на инструменты практической христианской жизни, которые все, в равной степени, помогают стать ближе к Богу, лучше Его понимать, служить миру и окружающим, развиваться в своем призвании, строить взаимоотношения с другими христианами, а также быть более восприимчивыми к голосу Святого Духа. В ином случае есть риск иметь перекося в сторону какой-то одной из дисциплин, в ущерб другой. Либо превозношение дисциплин над другими аспектами христианской жизни. Итак, в первую очередь начнем с обоснования духовных дисциплин, как таковых.



Мини-лекция

«Духовные дисциплины»

Когда мы говорим о духовной дисциплине, волей неволей могут всплыть картинки монашеских общин или аскетического образа жизни. Есть искушение думать о том, что духовными дисциплинами должны заниматься только те, кто имеет много времени для этого, или те, кто хочет достичь необычайного уровня святости (что-то сродни монашеству). Однако это не так.

Цель:

ознакомиться с понятиями и определениями духовных дисциплин

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 7 минут

Духовные дисциплины - это религиозные практики, являющиеся выражением преданности Богу. В иудаизме - это подаяние, молитва и пост. В христианстве требуется соблюдение некоторых индивидуальных и общих дисциплин. Они включают в себя молитву, размышление, изучение, уединение, служение и т.д.³

Духовные дисциплины - это дисциплины личного и общего характера, способствующие духовному росту. Они являются неотъемлемой частью посвящения и практического христианства. Им следовали многие люди Божьи еще с библейских времен⁴.

Как мы видим, духовные дисциплины - это не что-то сверхестественное (специальная программа спортсмена или усиленная диета), это обычные практики христианской жизни, необходимые для поддержания отношений с Богом, с людьми, для духовного роста и развития в собственном призвании.

Духовные дисциплины играют очень особенную роль в христианском опыте - они направляют нас, верующих, чтобы нам быть похожими на Христа в наших мыслях, словах и поступках. На протяжении веков христиане всего мира практиковали духовные дисциплины.

Как уже было сказано, духовные дисциплины включают в себя различного рода практики, такие как чтение и изучение Библии, молитва, поклонение, благоговение, служение ближним, управление, пост, тишина и уединение, ведение дневника и изучение, исповедание, ответственность, простота, покорность, духовное устремление, прославление, утверждение, жертва, «бодрствование» и многое другое.

³ Переведено: Вестминстерский словарь теологических терминов. - М.: «Республика». Мак-Ким Дональд К.. 2004.

⁴ Духовное возрастание в христианской жизни. - К.: Книгоноша, 2012. - 296 с. Дональд У.



Изучение отрывка

«Цель духовных дисциплин»

Ход изучения

Участники делятся на группы по 3-5 человек, каждая группа получает Приложение № 3 с отрывками Писания и вопросами к ним. Задача группы: прочитать тексты и ответить на вопросы. На выполнение задания отводится 10 минут.

Цель:

определить цели духовных дисциплин

Необходимые материалы:

Библии, ручки, распечатанное Приложение № 3

Продолжительность: 20 минут

Кол. 2: 20-23

«Если вы умерли со Христом для стихий мира, то почему же вы по-прежнему живете как люди этого мира, подчиняясь таким земным правилам, как: «этого не бери», «того не ешь», «к этому не прикасайся»? Все это лишь человеческие правила и понятия, которые рано или поздно уничтожатся от употребления. Может, они и создают видимость чего-то мудрого, навязывая самодеятельное благочестие, ложное смирение и изнурение тела, на самом же деле они нисколько не помогают одержать победу над страстями и злыми мыслями».

1 Кор. 9: 23-27

«Все это я делаю ради Радостной Вести, чтобы и мне получить ее благословения. Вы ведь знаете, что на стадионе в соревновании по бегу много участников, но только один становится победителем. Поэтому бегите так, чтобы получить награду. Каждый участник при подготовке к состязаниям отказывается от всего и делает это ради получения тленного венка. Мы же стремимся к венку нетленному. Поэтому я не бегу бесцельно и не бью кулаками по воздуху. Нет, я тренирую свое тело, подчиняю его себе, чтобы, возвещая Радостную Весть другим, самому не оказаться недостойным награды».

1 Тим. 4: 7, 8

«Не трать время на безбожные рассказы, пристойные разве что старухам, а развивай в себе благочестие. В физических упражнениях мало пользы, а благочестие полезно во всем, ведь оно обещает жизнь и в настоящем, и в будущем.

Исходя из отрывка в Колоссянам, какие цели имеют придуманные человеком правила?

Как вы понимаете самодельное благочестие?

Исходя из этого отрывка, какие цели не преследуют духовные дисциплины?

Как вы понимаете слова и 1 Кор., « я тренирую свое тело, подчиняю его себе»?

С какой целью апостол тренирует свое тело?

С какой целью необходимо развиваться в духовных дисциплинах?

Из послания к Тимофею, как вы понимаете слово «благочестие»?

В чем польза Благочестия, исходя из этого отрывка?

ВЫВОДЫ

Каким бы ни было действие, его самой главной особенностью всегда является его цель. Если постоянно тренировать мышцы, но при этом не иметь целью стать сильнее, в этом мало пользы. Итак, для какой цели необходимы духовные дисциплины.

Во-первых, духовные дисциплины существуют НЕ для того, чтобы мы стали идеальными христианами - законниками. Они существуют НЕ для того, чтобы контролировать нас и чтобы поработить нас.

Во-вторых, Павел в Коринфянам говорит о том, что дисциплинирует себя ради Радостной Вести, ради того, чтобы не остаться недостойным награды (Обратите внимание - не для спасения. Спасение по благодати Бога).

В-третьих, в послании к Тимофею Павел призывает развиваться в благочестии. Благочестие (калька с греч. εὐσέβεια) — свойство характера и моральное качество человека, основанное на богопочитании и выполнении религиозных и нравственных предписаний⁵. Под религиозными предписаниями не рассматривается опять такие придуманные человеческие правила, а христианские практики, которыми пользовались Христос, сами апостолы и другие ученики. В другом источнике: «Благочестие - образ жизни подлинного христианина, выражаемый в любви к Богу и деятельном стремлении к Нему, соблюдении Его заповедей, истинном богопочитании»⁶.

Как видим, именно благочестие объединяет в себе все эти дисциплины и упражнения, необходимые для духовного роста и почитания Бога.

Итак, целью духовных дисциплин НЕ является спасение, НЕ является становление идеальными христианами-законниками, НЕ для того, чтобы нас контроли-

⁵ Источник: википедия, свободная энциклопедия

⁶ <https://azbyka.ru/blagochestie>

ровать. Одной из важных целей духовных дисциплин является развитие в себе благочестия.

Итак, уже было упомянуто о том, что к духовным дисциплинам относятся различного рода христианские практики. В рамках данного курса мы рассмотрим одни из самых основных: чтение и изучение Библии, молитва, пост, тишина и уединение. Это далеко не исчерпывающий список, однако этого достаточно, чтобы сформировать представление о духовных практиках и начать их практиковать.

СЕССИЯ 3

Духовные дисциплины
Насыщение Словом

Духовные дисциплины Насыщение Словом

Одной из важных дисциплин является насыщение словом (слушание, чтение, изучение Писания). Однозначно, есть ряд вопросов, связанных с практикой этой дисциплины. Давайте чуть детальнее разберем, в чем заключается суть данной дисциплины и как практически насыщаться словом.



Дискуссия

«Важность насыщения Словом»

Ход дискуссии

Участникам необходимо определить важность дисциплины насыщения Словом. Для этого необходимо по очереди просить кого-то из участников прочитать отрывок и совместно ответить на вопросы к тексту.

Цель:

определить в Писании важность насыщения Словом

Необходимые материалы:

доска флип-чарт, цветные маркеры

Продолжительность: 20 минут

«А Он сказал: блаженны слышащие слово Божие и соблюдающие его» (Лк 11:28)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Что означает блаженные, в вашем понимании?
- Кого Христос называет блаженными?
- Что необходимо, чтобы быть блаженным?
- Что означало слово Божие во времена, когда Христос говорил эти слова?
- Что означает слово Божие сегодня?

«Итак, вера — от слышания, а слышание — от слова Божия» (Рим 10:17).

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Что является причиной веры в данном отрывке?
- Отчего происходит слышание?
- Всегда ли вера происходит только от слушания?
- Какой вывод можно сделать о насыщении Словом?

«Доколе не приду, занимайся чтением, наставлением, учением» (1Тим 4:13).

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- К кому обращено это повеление?
- К чему апостол призывает своего ученика?
- Что Павел призывал читать?

ВЫВОДЫ

Христос произнес Нагорную проповедь, где называет блаженными тех, кто слушает слово и исполняет его. Другими словами, счастлив человек, который насыщается Словом.

В Римлянам Павел говорит о вере, которая происходит от слышания. Всегда ли вера происходит только от слышания? Нет. Наверняка, каждый из нас знает пример человека, который поверил изучая Писание (Джонатан Эдварде). В любом случае, мы видим, что насыщение слова способствует вере.

Ну и наконец, апостол Павел призывает своего ученика заниматься чтением Писания. Это повеление он оставляет наравне со служением (наставлением, учением). Как видим чтение является важной и неотъемлемой частью христианской жизни, и тем более, часть жизни лидера.

Итак, изучив только три отрывка, можно уже сделать вывод - блаженны (счастливы) те, кто насыщается Словом и исполняет его. Вера происходит от насыщения словом, а также это повеление, которое апостол оставил своим ученикам, считая его важной частью христианской жизни.



Мини-лекция

«Насыщение словом»

Некоторые тексты, подтверждающие важность практиковать насыщение Словом. Одним из первых примеров можно рассмотреть историю, когда перед началом служения Христос идет в пустыню и, будучи изможденным от жары и голода, Его навещает диавол. Известная история искушений Господа (Матф 4: 1-11).

«Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал. И приступил к Нему искушитель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами. Он же **сказал ему в ответ: написано:** «не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих». Потом берет Его диавол в святой город и поставляет Его на крыле храма, и говорит Ему: если Ты Сын Божий, **бросься вниз, ибо написано:** «Ангелам Своим заповедает о Тебе, и на руках понесут Тебя, да не преткнешься о камень ногою Твоею». Иисус сказал ему: написано также: «не искушай Господа Бога твоего». Опять берет Его диавол на весьма высокую гору и показывает Ему все царства мира и славу их, и говорит Ему: все это дам Тебе, если, пав, поклонись мне. Тогда Иисус говорит ему: **отойди от Меня, сатана, ибо написано:** «Господу Богу твоему поклоняйся и Ему одному служи».

Цель:

углубить понимание важности насыщения Словом

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

Тогда оставляет Его диавол, и се, Ангелы приступили и служили Ему».

Христос практически смог преодолеть искушения благодаря владению, правильному пониманию и применению Слова. Как видим, практика насыщения словом помогает держаться правильной картины мира и придерживаться ее в моменты сложностей и искушений. Кроме этого, сам Христос достаточно хорошо владел словом. Причем Он использовал в аргументации именно слова, которые были записаны в Писании. Он не «манипулировал» сверхъестественными знаниями или какими-то другими инструментами воздействия на диавола. Он использовал то, что может использовать каждый из нас. Другими словами, **Слово - это достойный инструмент в моменты искушения и борьбы с сатаной.**

В Притчи 22:17-19 «Приклони ухо твое и слушай слова мудрых, и сердце твое обрати к моему знанию, потому что утешительно будет, если ты будешь хранить их в сердце твоём, и они будут также в устах твоих. Чтобы упование твое было на Господа, я учу тебя и сегодня, и ты помни». Мы читаем, что хранение Слова и использование Его на устах приносит утешение. Мир настолько изменчив, что иногда можно потерять почву под собой. Однако хранение слова будет утешением даже в такие моменты.

В Пс 118:24 псалмопевец говорит: «Откровения Твои — утешение мое, советники мои».

Автор книги Иисус Навин (Нав 1:8) увещевает молодого лидера: «Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в точности исполнять все, что в ней написано: **тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благоразумно**». Поучайся, исполняй в точности, не отходи и будешь успешен и поступать благоразумно. Успех не рассматривается в узком значении (деньги, слава, богатство, авторитет). Успех в широком смысле, понимание своего предназначения перед Богом, осознание своего призвания и соответствия ему, мир с собой, с Богом, с людьми (по мере необходимости сюда также входят деньги, слава, богатство, авторитет) и т. д. Речь о целостном успехе, когда все сферы в должном порядке и процветают.

Иаков в 1: 22-24: «Будьте же исполнителями слова, а не слушателями только, обманывающими самих себя. Ибо, кто слушает слово и не исполняет, тот подобен человеку, рассматривающему природные черты лица своего в зеркале: он посмотрел на себя, отошел и тотчас забыл, каков он». Также важно понимать, что только **насыщение, без практики и соответствия слову, не имеет смысла**. Насыщение словом должно иметь целью применение в практической христианской жизни.

Итак, подведем итоги. Насыщение словом играет важную функцию в нашей христианской жизни. Насыщение Словом включает в себя такие инструменты, как слушание, чтение, изучение, размышление. Ну и также необходимо помнить, что насыщение словом эффективно в случае его исполнения.

Итак, давайте попрактикуем один из методов насыщения.



Изучение отрывка

Псалом 1

Ход изучения

Участники получают распечатку отрывка с 1 Псалмом и заданием к нему (см. Приложение № 4). Задача участников, разбившись на группки по 3-5 человек, изучить текст и вывести для себя важные принципы. Некоторые вопросы, связанные с контекстом, участники могут искать в интернете, в исторических справках, словарях и т. д.

Цель:

изучить 1 псалом и выявить основные принципы этого отрывка

Необходимые материалы:

Библии, ручки, Приложение № 4, выход в интернет

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Получилось сделать исследование текста?
- Взяли ли вы для себя что-то новое?
- Что помогло вам изучить текст?
- Как вы подходили к чтению текста до этого?
- Как часто бывает, что вы не понимаете то, что написано в Писании?
- Как вы обычно поступаете, когда встречаетесь со сложным текстом?
- Чему вы научились посредством этого упражнения?

ВЫВОДЫ

Вам была предоставлена возможность самим сделать мини-исследование текста. Это упрощенная модель, которая может помочь не профессиональному богослову сконцентрироваться над текстом и увидеть в нем всю глубину и смысл. Часто, читая тексты Писания, мы сталкиваемся с непониманием такого - это нормально. Это, во всяком случае, не говорит о вашей духовности или о том, что вам не открывается Бог через Писание. Библия - это Слово Бога, записанное людьми, которые жили в определенном контексте, в определенных условиях, писали и размышляли на языке, отличном от нашего, и пользовались категориями примеров и иллюстраций, иногда в корне противоположных нашим. (Например, осел в культуре Востока - это почетное животное, хотя в наших культурах, скорее всего, это унизительное животное). Библия, наравне с тем, что это

Слово Бога - это исторический документ, собрание различных книг, летописей, писем и т. д. Это нормально, что мы с первой попытки не понимаем ее. Но это не означает, что нужно сдаваться. Применяв нехитрую технику, мы уже взяли для себя полезные принципы.



Мини-лекция

«Практические рекомендации»

Насыщаться Словом можно, используя несколько различных инструментов. Бывает такое, что человек новичок в вере и не имеет огромного опыта чтения Библии (особенно в синодальном переводе). Важно понимать, что предложенные практики не подойдут всем, однако каждый сможет взять для себя полезные советы и практические рекомендации в том, как эффективно насыщаться словом.

Цель:

ознакомиться с практическими рекомендациями по насыщению словом

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

Слушание Слова.

- Слушай Библию онлайн (в дороге, в маршрутке, в метро).
- Слушай проповеди проверенных (кому можно доверять) проповедников.
- Слушай подкасты проверенных богословов, пасторов, проповедников.
- Посещай церковь.
- Посещай дискуссионные клубы и братские встречи.
- Приглашай служителей в гости, задавай вопросы.

Рекомендации, связанные со слушанием, для тех, кому пока еще сложно читать ее (не все понимает), так как только недавно начал путь христианина, либо для тех, кто много времени проводит в дороге. Вероятность запомнить и воспринять информацию, услышанную, в разы меньше, чем то, что можно увидеть и прочитать. Кроме этого, слушая других, всегда есть риск быть обманутым их мнением, восприятием и т. д. По этой причине мы рекомендуем по возможности читать Слово.

Чтение Слова.

- Не читай методом «гороскопа» - что открылось, то Бог и хочет сказать.
- Читай всю книгу целиком, пытаясь понять контекст, главную идею, чувства, которые испытывает автор или герой, причина написания того или иного предложения (этого не понять, если читаешь Библию выборочно).
- Если сложно понимать синодальный перевод - рекомендуем Новый русский Перевод Библии (авторитетный, проверенный перевод, использующий понятные современному человеку выражения и обороты).
- Читай, делая пометки.
- Задавай вопрос в конце, какой принцип я взял для себя.

Само чтение Библии просто как чтение на ночь не совсем эффективно. Разве что псалмы для ободрения. Несколько причин: сложность восприятия текста (помним, Библия - историческая книга) и разные жанры. По этой причине многие бросают читать Библию, не получая от этого процесса эффекта. А кто-то довольствуется прочтением псалмов, потому что они понятны здесь и сейчас. Мы рекомендуем по возможности начинать изучать Слово.

Изучение слова.

- Прочитай отрывок вслух, несколько раз.
- Определи, кто автор текста.
- Определи, кому был написан данный текст.
- Выяви, с какой целью был написан данный текст.
- Отметь, что написано до этого отрывка и после него.
- Найди в интернете (любой библейской энциклопедии) в каком контексте был написан данный текст? (исторический фон, культурные элементы, экономический контекст, политический контекст, социальные события, обстоятельства и причины написания текста).
- Выяви главную мысль отрывка.
- Составьте список вопросов к тексту. Вопросы должны быть:
 - конкретными
 - открытыми
- Уточните детали:
 - причины написания этого отрывка

- как именно происходила история
- какие причины поступков или слов героя, героев
- касаться того, что чувствует сам автор или герой, проживая это
- Определите, какие принципы можно вывести из этого текста.
- Определите применение выявленных принципов.

СЕССИЯ 4

Духовные дисциплины.
Молитва

Духовные дисциплины Молитва

«Быть христианином без молитвы так же невозможно, как невозможно жить без дыхания» - слова, которые принадлежат Мартину Лютеру. Эта фраза кажется очень громкой, потому что ее автор уверяет, что без молитвы невозможно быть христианином. Знаете ли вы христиан, которые крайне редко молятся? Как часто молитесь вы? В 80-е годы более чем 17 тысяч христиан были опрошены относительно их молитвенной практики. Это происходило во время их посещения семинара по молитве за духовное пробуждение. Опрос показал, что эти люди (посетители семинара) в среднем молятся меньше, чем 5 минут в день⁷.

Почему так происходит? Часто христиане не понимают важность молитвы или не видят в ней смысла из-за отсутствия видимого и мгновенного результата. Кто-то просто молится заученными фразами перед едой или перед сном. Вместо того, чтобы осуждать, давайте постараемся увидеть, что драгоценного есть в этой практике. Молитва - это не простая практика, однако, довольно интересная. Давайте разбираться.



Дискуссия

«Что не так с молитвой?»

Ход дискуссии

Участникам предлагается поделиться тем, как они практикуют молитву, с какими сложностями сталкиваются ежедневно, могут поделиться тем, как молитва работает в их жизни. Важный вопрос, на который необходимо ответить участникам, как минимум себе: «Как с молитвой у меня?». Необходи-

Цель:

выявить уровень восприятия и практики молитвы в повседневной жизни

Необходимые материалы:

не требуется

Продолжительность: 20 минут

⁷ Духовное возрастание в христианской жизни. - К.: Книгоноша, 2012. - 296 с. Дональд У.

мо просить участников быть искренними настолько, насколько это возможно. Так как курс предоставляет возможность для диалога и обучения, а не для осуждения и самоутверждения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Поделитесь молитвой, на которую вы получили ответ?
- Есть ли молитва, на которую вы еще не получили ответ? (по возможности)
- Вам проще молиться среди людей или по одиночке? Объясните.
- Что чаще всего мешает вам молиться?
- С какими препятствиями вы обычно сталкиваетесь во время молитвы?
- Если посчитать, сколько времени в день у вас получится уделить молитве (в среднем)?
- Как бы описали свою молитвенную жизнь?
- Что, на ваш взгляд, вам мешает иметь больше времени в молитве?

ВЫВОДЫ

На самом деле вопрос молитвы - это достаточно личный вопрос. Благодарность каждому, кто проявил открытость и искренность. Молитва - это духовная практика, которая должна быть понята в первую очередь. Важно понимать, для чего мы делаем то или иное действие. Если мы не знаем, для чего мы должны это делать, не замечаем результат молитвы, то со временем мы начнем не только реже молиться, но и рискуем прожить жизнь, так и не поняв всей сути этой духовной практики. Итак, давайте начнем с того, как к молитве относились некоторые герои Библии, Иисус, а затем постараемся сформировать для себя то, чем является и чем не является молитва.



Мини-лекция

«Актуальность молитвы»

Примеры в истории

Начнем снова со слов Мартина Лютера: «У меня столько дел, что я не могу обходиться без трех часов молитвы ежедневно». Парадокс. Когда много дел, человеку, наоборот, свойственно пренебрегать молитвой, ведь нужно принимать решения, бежать, успеть и т. д. Если верить Мартину Лютеру, то он даже в загруженные дни три часа уделял молитве. О чем можно столько говорить? Как бы там ни было, мы видим, что Мартин Лютер видел в этом огромный смысл для своей жизни и деятельности.

Царь Давид тоже любил молиться: «Боже! Ты Бог мой, Тебя от ранней зари ищу я; Тебя жаждет душа моя, по Тебе томится плоть моя в земле пустой, иссохшей и безводной» (Пс. 62: 2). От ранней зари. Давид, у тебя и так много ответственности, да и дел по горло. Царь, статусный и популярный человек. Обычно с такими людьми хотят встречи. Однако мы видим, что с самого утра царь бежит на встречу с Богом и, судя по словам, не просто обряд совершает «томится плоть моя».

Иисус также достаточно времени проводил в молитве. «Но тем более распространялась молва о Нем, и великое множество народа стекалось к Нему слушать и врачеваться у Него от болезней своих. Но Он уходил в пустынные места и молился». (Лук. 5: 15-16). Снова огромная ответственность, да и служение, когда все успеть. Но Христос, несмотря на запрос общества, уходит в пустынное место для молитвы. Не на виду, чтобы показать всем, какой Он святой - в пустынное место.

Марк в 1:35 пишет: «А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место и там молился». Еще не начался день, а Христос уже молится.

Как видим, молитва является неотъемлемой частью жизни и практики Христа, Давида, Мартина Лютера. Таким образом, можно сделать вывод, что молитва является важной духовной практикой и для нас, христиан.

Повеление христианам

Апостол Павел пишет колоссянам: «Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением» (Кол. 4:2). А христианам из фессалоникийской церкви пишет: «Непрестанно молитесь» (1 Фес. 5: 17). Мы уже говорили сегодня про непрестанную молитву. Это не новый термин - Павел еще в то время понимал важность подобной практики.

Цель:

определить важность молитвы как духовной практики и дисциплины

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

Итак, молитва является важной и неотъемлемой частью христианской практики и еще одной духовной дисциплиной, которой мы уделим сегодня время. Однако стоит начать с того, что такое молитва и как ее правильно совершать.



Изучение отрывка

«Чем является и не является молитва?»

Ход изучения

Участники дробятся на 3 группы. В группах изучают один из предложенных текстов и отвечают на вопросы в приложении №5. На выполнение задания отводится 10 минут, после чего зачитывается текст и принципы, которые были выявлены.

Цель:

определить, чем молитва является и чем не является

Необходимые материалы:

Приложение № 5, библии, ручки на каждую группу

Продолжительность: 40 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какой текст вы изучали? (прочитать полностью)

С какими сложностями столкнулись во время изучения текста?

Какие принципы молитвы получилось выявить?

Как эти принципы мы можем применить сегодня?

ВЫВОДЫ

Матф 6:5-8. У Матфея в Нагорной проповеди Христос касается темы молитвы. Первый век, Иудея, много религиозных и набожных людей - это было статусно. Христос говорит о том, как молиться не стоит и какую молитву ожидает Бог.

Молитва не должна быть показной - парадная (лучшие красноречивые слова, на публику). Наоборот, молитва должна быть в тайной комнате.

Молитва не для людей, а молитва Отцу.

Молитва - это не заклинание, «не говорите лишнего, как язычники». Жрецы на горе Кармил, яркий пример многословия, набожности и напрасных слов. Илия же произнес одно предложение, и Бог ответил на его молитву.

Матф 6:9-13. Христос продолжает учить молитве. Здесь звучит молитва «Отче Наш». Задумка Христа была не в том, чтобы ее повторяли слово в слово. Мы знаем разные молитвы Христа, и Он всегда молился разными словами. Здесь важен принцип и основные элементы, из чего состоит молитва.

Прославление - «Да святится имя Твое». В молитве важно признавать, к кому обращаешься.

Просьбы о насущном. Дитя просит завтрака в полной уверенности, что он будет дан ему. Ребенку нетрудно говорить с отцом, и он не стесняется приходить к нему с самыми маленькими проблемами. Так же и нам не надо стесняться доверчиво приходить к Отцу с самыми простыми просьбами.

Исповедание и ходатайство за восстановление отношений - «Прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим». Молитва о восстановлении отношения с Богом и с человеком.

Ходатайство о помощи в духовной битве - «Не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого»

Признание авторитета и снова прославление.

Псалом 62:1-12. Мы видим яркий пример молитвы Давида. Как мы знаем, у Давида есть много псалмов, в которых он изливает свою душу перед Богом. Его псалмы могут многому научить нас дисциплине молитвы. Итак, в псалме мы находим следующие принципы молитвы.

Личные отношения - молитва льется тогда, когда есть взаимоотношения с Богом. Когда есть о чем поговорить. Как мы видим, список тем у Давида достаточно широк.

Личные темы - Давид говорит о личном, о том, что болит. О том, что его радует. Давид понимает, что Бог принимает и не осуждает. Поэтому Давид открыт говорить о личном.

Признание своих чувств и эмоций - Давид изливает душу, он не стесняется своих эмоций перед Богом. Причем, как положительных, так и отрицательных. Есть достаточно псалмов, где Давид молится в ярости и злости, однако он это открывает Богу. Тем самым он не позволяет всем проблемам влиять на него.

Итак, можно сделать несколько важных выводов из изученных текстов.

Молитва - это часть разговора с Богом. (Та часть, в которой говорим мы).

Молитва не должна быть наигранной или красноречивой и многословной.

Молитва это не про духовные слова и формулировки, а про насущные для нас темы.

Молитва - это один из способов выражать благодарность Богу и прославлять Его словами.

Молитва - это возможность признать нужду и просить о ней у Бога.

Молитва помогает нам бороться с искушениями в духовной битве.

Молитва - это возможность исповедать грех.

Молитва строится на взаимоотношениях и предполагает рост и открытость к нашему внутреннему миру и личным, пусть даже негативным мыслям.

Молитва предполагает открытость к эмоциям и чувствам (даже негативным).

Дополнительная информация:

Несколько текстов относительно того, можно ли утверждать, что чем искренней и жарче молитва, тем больше вероятность, что Бог даст ответ.

«Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам» (Ин. 15:7).

«Если чего попросите во имя Мое, Я то сделаю» (Ин 14:14)

«Просите и не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вождлений» (Иак. 4:3).

Выводы: Бог открыт к нашим просьбам и отвечает на них. Особенно, когда мы пребываем в Нем, в Его слове, когда просим во имя Его. Бог всегда желает нам лучшего. Чаще всего мы получаем от Него даже то, о чем не просили. Однако Он оставляет за собой право не отвечать на некоторые наши молитвы.



Упражнение

«Помолись»

Ход упражнения

Участникам предлагается практиковать принципы молитвы. Для этого каждый получает молитвенную карточку (Приложение № 6), находит укромное место (можно даже выйти из аудитории). Однако стоит упомянуть, что на выполнение задания отводится 15 минут. Важно донести, чтобы участники не отвлекались друг на друга, а постарались это время провести с Богом. Если у них уже есть хорошие взаимоотношения с Богом, то это поможет их укрепить. Если взаимоотношения только завязываются, эта практика позволит открыть новые темы, которые, возможно, не оговаривались в молитве. Убедительно просите не отвлекать друг друга.

Цель:

применить на практике принципы молитвы

Необходимые материалы:

Приложение № 6

Продолжительность: 25 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Хватило ли вам времени помолиться обо всех пунктах?
- Есть ли какой-то пункт, который потребовал больше времени, чем остальные?
- Есть ли что-то новое, что вы сделали во время этой молитвы?
- Какие эмоции вы испытали во время молитвы?
- Чему вы научились новому в дисциплине молитвы?
- Что бы вы хотели чаще применять в дисциплине молитвы?

ВЫВОДЫ

Мы начали со статистики, что христиане проводят за молитвой около 5 минут в день. И на самом деле немногие люди по-настоящему понимают смысл и необходимость молитвы. Мы увидели тягу к молитве у Христа и у Давида, даже несмотря на загруженность, статус, служение и т. д. Мы выявили основные принципы библейской молитвы, и сейчас каждый из нас практиковал выявленные принципы в личной молитве. Практикуйте искреннюю молитву и искренние отношения с Богом.

СЕССИЯ 5

Духовные дисциплины.
Пост

Духовные дисциплины Пост

«Одни превознесли пост выше Писаний и выше разума, другие же совершенно пренебрегают им» (Джон Веслей). Когда речь заходит про пост, на самом деле можно встретить противоположные мнения и взгляды. Стоит признать, тема поста не до конца раскрыта для широкой общественности даже в наши дни. Давай сделаем небольшое исследование с целью улучшения понимания и практики дисциплины поста.



Упражнение

«Определение поста и его цели»

Ход упражнения

Участникам необходимо дать собственное определение поста, а также назвать цели поста. Участники делятся на группы по 3-5 человек, в течение 7 минут обсуждают и делают записи, после чего делятся тем, что у них получилось в общей дискуссии. Участникам не разрешается пользоваться Библией и выходом в интернет.

Цель:

сформировать общее представление о дисциплине поста

Необходимые материалы:

листы А4, ручки

Продолжительность: 15 минут

- Было ли легко справиться с этим заданием?
- С какими сложностями столкнулись во время работы над этим заданием?
- Какое определение поста у вас получилось?
- Есть ли какие-то слабые стороны у вашего определения?
- На что вы основывались во время работы над определением?
- Какую цель/цели преследует пост, по вашему мнению?
- На что вы основывались, думая о цели поста?
- Как часто вы держали пост ради этой цели?
- Вспомните пример Библейского героя, который держал пост ради этой цели?

ВЫВОДЫ

Спасибо за ваш труд и вовлечение. Давайте подытожим. В Библии содержится много примеров того, когда разные люди в разных обстоятельствах постились. Однако, если обобщить все эти случаи, то мы приходим к следующему определению. В Писании пост — это воздержание от пищи в духовных целях. Он отличается от голодной забастовки, целью которой является привлечь внимание к тому или иному делу или же приобрести политическое влияние. Он отличается также от «диеты» в лечебных целях. В наше время пост мотивируется чаще всего либо тщеславием, либо желанием власти. Библейский пост всегда имеет своим центром духовные цели⁸.



Упражнение

«Виды поста»

Ход упражнения

Участники продолжают работать в тех же группах. Каждая группа получает таблицу (см. Приложение № 7), которую необходимо заполнить с целью выявления основных видов поста, которые зафиксированы в Библии. В таблице, напротив отрывка, есть три колонки, которые необходимо заполнить - кто и сколько человек держат пост?

Цель:

выявить основные виды поста в Библии

Необходимые материалы:

таблица (см. Приложение № 7), ручки на каждую группу, Библии

Продолжительность: 25 минут

⁸ Прославление дисциплины. Библия для всех, 2006, - 236 с. Ричард Фостер

Какой период длится пост? Какая форма поста описана? (Что исключается во время поста, что делается во время поста). На выполнение задания отводится 15 минут.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какой отрывок был рассмотрен?
- Кто держит пост в этом отрывке?
- Пост держит один человек или группа людей?
- Сколько времени длится пост?
- Какая форма поста описана?
- От чего отказывается человек во время поста?
- Что делает человек во время поста?
- Какие виды поста мы можем выделить, исходя из прочитанных отрывков?

ВЫВОДЫ

Как мы заметили, в Библии есть много случаев, когда люди придерживаются поста. Сам Господь держал пост. Давайте более детально изучим, какие виды поста существуют.



Мини-лекция

«Виды поста»

Библия учит, что существует несколько видов поста. Хотя в ней нет тех названий, которые мы сегодня употребляем, чтобы описать эти посты, каждый из них можно в отдельности увидеть.

Обычный пост заключается в воздержании только от еды, но не от воды. В Матфея 4:2 нам говорится: «Постившись сорок дней и сорок ночей», Иисус «напоследок взалкал». Не сказано, что Он жаждал. Дальше, в Луки 4:2, говорится, что Он ничего не ел в те дни, но не сказано, что Он ничего не пил. Так как тело может функционировать нормально без воды не больше трех дней, мы

Цель:

углубить понимание основных видов поста

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

полагаем, что Он пил воду. Воздерживаться от еды, но пить воду или, возможно, фруктовые соки - это самая обычная форма христианского поста.

Частичный пост - это частичное, но не полное воздержание от пищи. Даниил и три его друга десять дней имели только овощи и воду для питья (Даниила 1:12). Об Иоанне Крестителе сказано, что «его пищею были акриды и дикий мед» (Матфея 3:4). На протяжении истории христиане соблюдали частичный пост, принимая меньше еды, чем обычно, в течение определенного времени, или принимая только очень простую пищу.

Полный пост - это отказ от всякой пищи и жидкости, даже воды. Нам сказано, что Ездра «хлеба не ел и воды не пил, потому что плакал о преступлении переселенцев» (Ездры 10:6). Когда Есфирь попросила иудеев поститься и молиться за нее, она сказала: «Пойди, собери всех Иудеев, находящихся в Сузах, и поститесь ради меня, и не ешьте и не пейте три дня, ни днем, ни ночью» (Есфирь 4:16). Апостол Павел был обращен по дороге в Дамаск. В Деяниях 9:9 сказано, что «три дня он не видел, и не ел, и не пил».

Библия также описывает **сверхъестественный пост**. Нам дано два примера. Когда Моисей встретился с Богом на горе Синай, он написал: «И пробыл на горе сорок дней и сорок ночей, хлеба не ел, и воды не пил» (Второзаконие 9:9). В Третьей книге Царств 19:8 говорится, что Илия, скорее всего, повторил сверхъестественный пост Моисея: «И встал он, поел и напился, и, подкрепившись тою пищею, шел сорок дней и сорок ночей до горы Божией». Для такого рода поста требовалось Божье непосредственное и сверхъестественное вмешательство в физические процессы тела. Такой пост нельзя повторить без конкретного призвания и чудесного Божьего провидения.

О **личном посте** в этой главе будет говориться больше всего. В 6-й главе от Матфея, стихи 16-18, Иисус учил, чтобы при посте нас не замечали другие. Такой вид поста, как пост целого собрания, мы находим в Иоилия 2:15- 16: «Вострубите трубою на Сионе, назначьте пост и объявите торжественное собрание. Соберите народ, созовите собрание». По крайней мере, какая-то часть антиохийской церкви постилась вместе, как свидетельствует Лука в Деяниях 13:2: «Когда они служили Господу и постились».

Библия также говорит о **всенародных постах**. Ответом царя Иосафата на нападение во 2 Паралипоменон 20:3 было объявление всенародного поста: «И убоился Иосафат, и обратил лице свое взыскать Господа, и объявил пост по всей Иудее». Иудеи были призваны к всенародному посту в Неемии 9:1 и в Есфирь 4:16, а также царь Ниневии провозгласил пост в ответ на проповедь Ионы (3:5-8).

Был один **постоянный пост**, который Бог заповедал в Ветхом Завете. Каждый иудей должен был смирать душу в день искупления (Левит 16:29-31). Будучи в Вавилоне, иудейские вожди ввели четыре других ежегодных поста (Захария 8:19). Фарисей в Луки 18:12 расхваливает себя в молитве за соблюдение традиции фарисеев, говоря: «Пощусь два раза в неделю». Хотя в Библии ничего не говорится о регулярном посте, известно, что Джон Уэсли не допускал никого к служению в его движении, известном как методистское, если тот человек не постился каждую среду и пятницу.

И последнее: в Библии говорится о **постах, которые мы совершаем по тому или иному случаю, когда возникает определенная нужда**. К такому роду поста призывали людей Иосафат и Есфирь. О таком посте говорит Иисус в Матфея 9:15: «Могут ли печалиться сыны чертога брачного, пока с ними жених? Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься».

Сегодня среди христиан наиболее распространены три вида поста: обычный (воздержание от еды, но не от воды), личный и вынужденный⁹.



Изучение текстов

«Иисус о посте»

Ход изучения

Участники делятся на группы по 3-5 человек. Между группами поровну распределяются два текста с вопросами к ним (см. Приложение № 8). Задача участников прочитать текст и ответить на поставленные к нему вопросы.

Цель:

выявить уровень восприятия и практики молитвы в повседневной жизни

Необходимые материалы:

распечатка приложения №8, ручки на каждую группу

Продолжительность: 20 минут

Мф. 6:16-18. «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.»

⁹ Духовное возрастание в христианской жизни. - К.: Книгоноша, 2012. - 296 с. Дональд У.

Матфея 9:14, 15. «Тогда приходят к Нему ученики Иоанновы и говорят: почему мы и фарисеи постимся много, а Твои ученики не постятся? И сказал им Иисус: могут ли печалиться сыны чертога брачного, пока с ними жених? Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься. И никто к ветхой одежде не приставляет заплаты из небеленой ткани, ибо вновь пришитое отдерет от старого и дыра будет еще хуже. Не вливают также вина молодого в мехи ветхие; а иначе прорываются мехи, и вино вытекает, и мехи пропадают, но вино молодое вливают в новые мехи, и сберегается то и другое.»

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какой отрывок вы прочитали?

Какая ситуация описана в данном отрывке?

Что в этом отрывке говорится о посте?

Как Христос относится к посту в вашем отрывке?

Какой принцип поста из этого отрывка можно сделать?

ВЫВОДЫ

Итак, Христос осуждает пост, в котором человек всем видом пытается показать, что он постится. Здесь, как и в принципе, с молитвой пост - это только между тобой и Богом. «Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно». Хотя в этом тексте Христос говорит о том, что Отец воздаст, в текстах выше мы не видим целью поста выпросить что-то у Бога или манипулировать им (смотри, как я страдаю). Цель поста - это стать ближе к Богу.

В тексте с учениками Иоанновыми мы видим реакцию и отношение Христа к посту, как к дисциплине. Христос абсолютно нормально относится к тому, что Его ученики не придерживаются поста в то время, пока с ними их Учитель. Другими словами, нужда в посте возникает в определенные случаи жизни. В данном случае, «но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься», говорит о том, что каждый человек сам выбирает, когда и какого поста придерживаться.

Интересно, что Иисус не дает нам никакого повеления относительно того, как часто или как долго мы должны поститься. Как и любая другая дисциплина из Писания, пост не должен иметь законнического графика и характера. Пост - это привилегия и возможность искать Божью благодать, которая открыта нам всякий раз, когда мы желаем найти ее.

Как долго мы должны поститься? Это касается только вас и водительства Святого Духа. В Библии есть случаи постов, которые длились один день или только

часть дня (Судей 20:26; 1 Царств 7:6; 2 Царств 1:12; 3:35; Неемии 9:1; Иеремии 36:6), одну ночь (Даниила 6:18-24), три дня (Есфирь 4:16; Деяния 9:9), семь дней (1 Царств 31:13; 2 Царств 12:16-23), четырнадцать дней (Деяния 27:33, 34), двадцать один день (Даниила 10:3-13), сорок дней (Второзаконие 9:9; 3 Царств 19:8; Матфея 4:2). Также говорится о постах неопределенной продолжительности (Матфея 9:14; Луки 2:37; Деяния 13:2; 14:2, 3).

Поститься нужно для определенной цели.

Библейский пост - это не просто воздержание от пищи. Если вы поститесь без духовной цели, то это не принесет вам ничего, кроме потери веса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы начали с того, что выявили несостоятельные подходы к христианской жизни: Христианская жизнь, основанная на «любимых стихах из Библии» (определенная сегментарность, которая построена больше не на Писании а на личных предпочтениях);

Христианская жизнь, основанная исключительно на творческом акте Бога Отца (акцент на всеобщее спасение и др.); Христианская жизнь, основанная исключительно на спасительном акте Бога (главное примириться с Богом); Христианская жизнь, основанная исключительно на динамическом и харизматическом проявлении Бога Духа (я так чувствую).

Дальше мы изучили целостный подход, подход, основанный на учении о Троице. Именно он объединяет в себе все три личности Троицы. Что очень сильно влияет и на духовные практики, и дисциплины. Одним из важных выводов, которые были озвучены. В целостном тринитарном подходе исключается деление на материальное и духовное. Здесь мы приходим к выводу, что христианская жизнь реализуется в самом центре повседневных событий и рутины. Она не ставит перед собой цель избавить христианина от рутины или изменить ее, а только меняет перспективу, позволяя даже через рутину и повседневные обязанности поклоняться Богу и участвовать в Его жизни.

Таким образом, вся жизнь превращается в духовную практику. Но в то же время для реализации этого необходимо специальное время для «специальных» практик. Таких как молитва, изучение Слова, пост, дела милосердия, общее поклонение всех верующих. Христианская жизнь – это опыт отношений с живым Богом. Троица приглашает человека разделить общение с Ним, принимать и отдавать Его любовь. В этом и заключается красота и уникальность христианства.



**Скачайте
приложения
здесь**

Рекомендуемые ресурсы:

1. Духовное возрастание в христианской жизни. - К.: Книгоноша, 2012. - 296 с. Дональд У.
2. Прославление дисциплины. Библия для всех, 2006, - 236 с. Ричард Фостер

ГЕРОИ БИБЛИИ

Жизненные принципы героев Библии

Роман Сухар

Молодость – уникальный, прекрасный и неповторимый период в жизни. Без преувеличения, молодость – словно оперение стрелы, которое задает вектор движению всей жизни. Не об этом ли говорит Слово Божье: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится (Пр. 22:6). Именно в молодом возрасте формируется личность человека, его идентичность, характер, модели поведения, привычки и жизненные цели. Именно в молодом возрасте человек учится дружить и строить отношения. Именно в молодости большинство людей начинают профессиональный путь и начинают строить карьеру. А еще – именно в этом временном промежутке большинство влюбляется, создает семьи, становятся родителями. И главное, большинство людей в мире, которые приходят к Богу и встают на путь служения Ему и людям – делают это тоже, как вы уже догадались, именно в молодом возрасте. Разнообразные исследования на эту тему говорят, что 75-80 % процентов людей принимают эти решения еще до 25 лет. Странно и несправедливо, что, несмотря на все эти аспекты – молодежное служение, проводимое молодыми людьми, для молодых людей иногда воспринимается как что-то несерьезное, промежуточное, придаточное.

Прекрасно, что такие инициативы, как ШБС, преодолевают эти вызовы и пытаются целостно помочь молодому поколению во всех этих аспектах жизни. Тем более, как мы видим из Библии, Сам Господь очень серьезно относился к молодым людям и, видя в них огромный потенциал, всячески использовал их для Своей Славы и для прекрасных преобразований в мире! Об этом и будет наш курс. Ведь мы верим – Бог действовал так не только в прошлом, Он желает формировать новых героев, в том числе и молодых – в настоящем.

Авторы курса

РОМАН СУХАР

Национальный координатор ШБС Украина, «Миссия Евразия»

СЕРГЕЙ ЯКИМЕНКО

Национальный координатор ШБС Молдова, «Миссия Евразия»

Содержание курса

ЛЕДОКОЛ	74
ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ	77
СЕССИЯ 1. Гедеон. Будь готов ответить на призвание	79
СЕССИЯ 2. Как быть готовым ответить на призвание?.....	85
СЕССИЯ 3. Давид. Быть сильным, как Давид	92
СЕССИЯ 4. Становясь сильным, как Давид.....	99
СЕССИЯ 5. Иосиф. История успеха	107
СЕССИЯ 6. Принципы успеха от Иосифа.....	114

Ключевые особенности курса

- Изучение событий из жизни трех Библейских персонажей
- Осмысление сложностей, вызовов и поведение героев в этих ситуациях
- Выявление основных принципов, которые сделали их героями Библии
- Практическое применение изученных принципов к современным реалиям
- Формирование собственного списка рекомендаций для развития качеств изученных героев

Ожидаемый результат

Участники углубят свое понимание основных вызовов, с которыми столкнулись изучаемые Библейские персонажи, а также их реакции на сложившуюся ситуацию. Выявив практические шаги, участники почувствуют желание, начав с малого, применять изученные принципы. Участники освоят практические инструменты для применения изученных принципов.

Необходимые материалы:

Листы А4; доска флипчарт; листы флипчарт; цветные маркеры; ручки; распечатка приложений с № 1 по № 15.

Введение

Мы часто слышим о различных героях. Герои времени, Герои страны. Герои сказочные или созданные кинематографом. Часто эти герои меряются силой, славой, властью. У них есть свои поклонники, их обожествляют. А как с Библейскими героями? Смотрели ли всегда на них как на героев? Были ли у них сложности в жизни? Падали ли они? Почему их вообще называют героями веры?

Слушая некоторые проповеди и размышления о том или ином персонаже из Библии, иногда складывается ощущение, что они на самом деле были идеальными. Неукрепленный в вере человек, сравнивая себя с такими героями, формирует в себе комплекс неполноценности и определенное разочарование в вере. Такое восприятие библейских героев приводит только к разочарованию или к манипуляциям слушателей.

Вникая в детали историй каждого из героев, ты сталкиваешься с проблемами, которые его окружали, с его слабостями, с его неуверенностью и даже с неверием в определенных ситуациях. Начинаешь замечать, что героем он назван больше благодаря вере и Богу, чем идеальному прохождению испытаний. Истории таких героев ближе, потому что у них можно учиться, их опыт анализировать и применять. Их пример назидает, а не отталкивает. Погружаясь в то, что чувствовали герои в тот или иной момент, позволяет обнаружить подобные эмоции и в себе, что дает осознание того, что жизнь героев ничем не отличается от нашей жизни. Просто они старались верить и стремились проходить свой путь с Богом.

Курс «Герои Библии» предлагает погрузиться в истории трех героев - Гедеон, Давид и Иосиф. Они не похожи друг на друга, их истории не похожи. Жили они в разное время и сталкивались с разными вызовами. Однако каждого из них объединяет одно - Бог вписал их жизненный пример в Священное писание. Значит, у них есть чему поучиться.

Курс «Герои Библии» содержит в себе различного рода интерактивные инструменты, позволяющие не только слушать, но и дополнять друг друга индивидуальным опытом, мнением и восприятием информации в процессе обучения. По этой причине в процессе преподавания курса необходимо создать атмосферу принятия и участие каждого.

ЛЕДОКОЛ

Если группа новая и участники мало знакомы друг с другом, рекомендуется провести игру для знакомства. Это поможет создать комфортную обстановку.

Приветствие

В начале встречи важно поприветствовать всех участников и выразить свои чувства, настроение, ожидания от встречи. Необходимо создать атмосферу принятия и участия. Каждый участник ценен и важен.

По желанию можно сравнить свое настроение с любым видом искусства и прокомментировать свой выбор. То же самое можно попросить сделать и участников.



Упражнение «Чей герой круче»

Ход упражнения

Участники получают по 20 нарезанных карточек размером (приблизительно 1 см*4 см). Данное упражнение является игровой активностью, где участникам необходимо выбирать героя и сражаться в батлах. Игра будет длиться некоторое количество раундов до тех пор, пока не останется один победитель. В первую очередь участникам необходимо написать на карточке (чтобы никто не видел) имя библейского героя, который ему нравится, или просто имя любого персонажа Библии. Затем каждый участник должен найти себе пару. Если количество игроков нечетное - оставшийся один участник вклинивается в любую пару и играет с ними, до окончания предстоящего раунда.

Цель:

создать условия и мотивацию для проведения курса. Познакомиться

Необходимые материалы:

телефон или нарезанные карточки из белой бумаги (приблизительно 1 см*4 см), ручки

Продолжительность: 15 минут

Участники знакомятся друг с другом (около 40 секунд, можно дать время пошуметь), после чего вслух называется критерий отбора лучшего героя. Участники показывают записанного на карточке героя. Человек, чей герой превосходит по критерию отбора - побеждает. Его герой приносит ему возможность продолжать игру дальше. После этого участники находят новую пару и продолжают игру, поменяв героя. Проигравший же человек прекращает игру и идет наблюдать за батлом со стороны.

В случае ничьей (когда критерий подходит или не подходит обоим героям, или выбран один и тот же герой) оба участника остаются в игре и, прежде чем найти новую пару, должны пожать друг другу руку, а второй рукой одобрительно похлопать партнера по плечу.

Рекомендуется сделать 3-5 пробных раундов изначально, чтобы участники могли утвердиться в понимании правил и для того, чтобы не сажать людей с самого начала игры. Победителя можно вознаградить чем-то вкусным или книгой, например, о каком-то библейском герое.

Участники вместо карточек и ручек также могут использовать заметки в телефоне.

Критерии отбора героев. Итак, побеждает герой,

1. который родился раньше,
2. если он мужчина,
3. если он родился до рождения Христа,
4. который родился позже,
5. если он не завоевывал земли,
6. если он описан в Ветхом завете,
7. если мы знаем, что он был пророк,
8. если он родился после рождения Христа,
9. если он написал одну из книг Библии,
10. если он был лидером для определенной группы людей,
11. если он описан в Новом завете,
12. если это женщина,
13. если он завоевывал земли,
14. если он жил во времена Христа,
15. если написано, что он играл на музыкальном инструменте,

16. если он родился после потопа,
17. если он был царем,
18. если это один из апостолов Христа,
19. если он не был евреем,
20. если он родился до потопа.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Понравилась игровая активность?
- Легко ли было постоянно подбирать героев?
- С какими сложностями столкнулись?
- Вопрос победителю. Какой герой в итоге принес вам победу?
- Чем этот герой отличился в Библии?
- Кто из выбранных в этой игре героев круче?

ВЫВОДЫ

В детстве мы любили хвастаться героями, это могли быть наши родители, сказочные персонажи, герои боевиков или библейские герои. Мы мерились их силой. Мы хотели быть похожими на этих героев, кто-то даже переодевался в них. Сегодня мы сделали батл героев. И если начать выяснять, кто круче, то приходишь к выводу, что у каждого из героев свои преимущества. Свои слабые и сильные стороны, свой опыт и свой характер. Конечно, в зависимости от критериев, может выиграть либо один, либо второй, однако по допущению Бога, все они удостоились быть запечатленными в Писании и оставили нам поучительный пример (положительный или отрицательный).

Мы сегодня не будем сравнивать героев и выбирать из них кто круче. Пусть этим занимаются создатели современных блокбастеров. Герои Библии не были идеальными, но они следовали за Богом, и это позволило им стать героями. Мы будем брать от каждого то, чему мы можем у него научиться. То, как он проходил сложности, боролся, влиял.

Несмотря на то, что дальше не будет батлов между героями Библии, из этой игровой активности хотелось бы сохранить дружескую атмосферу, вашу открытость, положительные эмоции и желание сражаться за новые знания и опыт.

Добро пожаловать на курс «Герои Библии».

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ



Дискуссия

«Любимый герой»

Ход дискуссии

Участникам предлагается рассказать о любимом герое. Что в нем привлекает? Чему можно у него научиться?

Цель:

выявить авторитетных героев и углубить знакомство с аудиторией

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Кто является вашим любимым (авторитетным) героем Библии?

Что вас в нем привлекает?

Чему можно поучиться у этого героя?

С чем боролся этот герой?

Что вы уже применяете из жизни этого героя?

Для чего нам нужны примеры героев?

ВЫВОДЫ

Каждый из нас имеет, если не любимого героя, то того героя, которого уважает. Однозначно, каждый из них по-разному раскрывается в Писании и имел то, что его тянуло вниз, а также то, благодаря чему Бог прославился через него. Библия содержит множество историй, где мы можем видеть, каким был мир тогда, какими были люди тогда, как за сменой исторического фона не меняется человеческая натура и каким образом мы можем также проходить те испытания, сложности и ситуации, которые пережили библейские персонажи. У каждого из них мы однозначно можем учиться и извлекать принципы. Причем даже негативные примеры героев Библии имеют обучающий эффект. Сегодня мы говорим о трех Героях: Гедеон, Давид и Иосиф. Три совершенно разных человека, с разной судьбой, с разными семейными ситуациями, экономическими возможно-

стями, живущие в разные периоды времени. Однако одно оставалось неизменным - Бог находил и находит (героев) лидеров для того, чтобы распространять Божьи благословения по всей земле. Проходя этот путь герои спотыкались, падали, вставали. У них есть чему поучиться. Так давайте же это начнем делать.

СЕССИЯ 1

ГЕДЕОН

Будь готов ответить на
призвание

ГЕДЕОН Будь готов ответить на призвание

«Весь мир - театр, а люди в нем - актеры». Это выражение принадлежит знаменитому писателю и драматургу Уильяму Шекспиру. Что этой глубокой мыслью хотел выразить Шекспир? В жизни каждого человека есть особая миссия, предназначение, роль от Бога. Мы не говорим о роли, как об актерском мастерстве, но о роли, предназначенной нам Богом.

Люди крайне редко пытаются узнать от своего Создателя тот мудрый и гениальный план, который Бог имеет для них. Порою людям кажется, что им виднее. Или же, что, следуя «чьему-то» плану, они потеряют свою свободу, не смогут сполна насладиться жизнью и потеряют самих себя. Но на самом деле, человек может максимально реализовать свой потенциал и жизненную миссию лишь только в гармонии с Творцом. Ведь если Бог создал людей, то Ему виднее - для чего. И если мы всем сердцем ищем Божьего лица, он непременно откроет ответ на этот важный вопрос, даруя Свое призвание: определенную роль/роли и задачи для воплощения Его замыслов в нашей жизни и через наши жизни. И сегодня мы посмотрим на то, как именно способно влиять на наши жизни Божье призвание на примере персонажа из Библии - Гедеоны. Однако, прежде чем мы приступим к самому герою, хочется уделить немного времени призванию и его функциям.



Упражнение

«Выбери призвание»

Ход упражнения

Каждому участнику раздается карточка, на которой указана определенная роль. Участники должны по очереди, без слов, показать свою роль пантомимой так, чтобы другие могли ее отгадать. Каждому участнику отводится 1 минута. Список ролей на карточках: мама, учитель, пастор, журналист, продавец, спортсмен, художник, певец, строитель, полицейский, врач, бариста, ювелир, водитель, фермер, айтишник, кондитер, лидер группы прославления, повар, электрик, душепопечитель.

Цель:

определить важность осознания своего призвания

Необходимые материалы:

Приложение № 1

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какая роль вам выпала?

Легко ли было показать типичного представителя данной роли?

На что вы ориентировались, показывая тем или иным образом представителя роли?

С какими сложностями столкнулись?

Какую роль, на ваш взгляд, было легче всего показать?

Если бы это была настоящая лотерея, были бы вы довольны тем, что вам выпало?

Хотели бы вы получить свое призвание в лотерею?

Знаете ли вы уже свое призвание?

ВЫВОДЫ

Каждому выпала определенная роль, и вам необходимо было ее показать. Мы ориентировались на то, какие функции выполняет представитель той или иной роли. Например, мама, скорее всего, воспитывает и ухаживает за младенцем, парикмахер стрижет, полицейский наводит порядок и т. д. Каждая роль предполагает определенные функции, как ответ на чью-то нужду.

Призвание от Бога - это тоже ответ на чью-то (человека или группы людей) нужду. Конечно, важно при этом сказать, что призвание от Бога может быть значительно шире, чем только одна лишь роль. Призвание включает роль/роли, но не ограничивается лишь этим, а состоит также из целого ряда задач

и функций, которые Бог поручает, чтобы ответить на некую боль, а также включает инструменты и таланты, которые необходимы для выполнения той или иной миссии. На еще более глубоком уровне призвание становится частью идентичности человека.

Если вернуться к вопросу про лотерею: «Довольны ли вы тем, что вам выпало?». В некотором смысле, может показаться, что призвание тоже раздается методом лотереи (например, Моисей - я косноязычен, как я пойду?). Однако мы знаем, что наш Бог - это Бог устройства и порядка, поэтому, призывая человека, Он уже предусмотрел и его качества, и его сильные стороны, и знает про его слабые стороны. С Божьей перспективы оно, конечно, четко и определено. Но с перспективы человека его можно/нужно уточнять, осмыслять, адаптировать.

Гедеон был одним из таких людей, который был призван ради нужды своего народа. Он прошел определенный путь, которому будем сегодня учиться.



Изучение отрывка

Призвание Гедеона

Ход изучения

В группах по 3-5 человек необходимо прочитать предложенные тексты (Суд. 6:7-14 / Суд. 7:1-14), прочитать историческую справку (см. Приложение № 3) и ответить на вопросы в приложении №2. На выполнение задания отводится 15 минут.

Цель:

определить, каким образом происходило призвание Гедеона

Необходимые материалы:

Библии, распечатка приложений № 2 (вопросы к текстам) и № 3 (историческая справка), ручки на каждую группу

Продолжительность: 30 минут

Чем занимался Гедеон во время того, как все эти враги разворовывали его народ?

Что это говорит о Гедеоне?

К чему Бог призывает Гедеона?

Чем Гедеон заслужил это призвание?

Какой вывод о призвании можем сделать из этого отрывка?

Как Гедеон отреагировал, услышав этот сон?

Почему Гедеон так отреагировал?

Чего ему не хватало в том, что Бог уже пообещал, что Израиль победит?

Что это говорит о Гедеоне?

ВЫВОДЫ

Заметьте, желая тех или иных преобразований в мире, Бог действует двумя способами - напрямую и призывая отдельных людей. Призвание Гедеона состоялось не потому, что он его просил. Не потому, что он его хотел. Даже более того, оно состоялось вразрез с его ожиданиями. Но именно тогда, когда это было наиболее нужным для многих и многих людей, которые страдали от набегов мадианитян и амаликитян, которые их ужасно грабили, причиняли зло и заставляли жить в постоянном страхе. Не был исключением и наш герой.

Странно звучит, не правда ли? Герой, который боится. Но так оно и было. Вы только обратите внимание на то, где застает Ангел Господень Гедеона - в тополе для пшеницы, где он прятался, как и все нормальные люди. В то время никто не мог заподозрить его в какой-то храбрости. И поэтому, когда Бог (Ангел Господень является Самим Господом - ст. 14, 16, 23, 25, 27; Ср. Быт. 16:7-14; 18:1; 32:24-30) приходит именно к нему - выглядит по-человечески странно. Еще более не укладывается в голове то, как Бог его называет: «Господь с тобою, муж сильный» (некоторые переводы дают - «муж храбрый»). Храбрый? Сильный? Разве? Нет, не похоже. Он напуган. Он разочарован. Он боится. Он прячется. Но правда в том, что Бог тогда смотрел не на того Гедеона, который стоял перед ним, а сквозь него видел того будущего Гедеона, кем ему уже очень скоро суждено стать. Бог, в отличие от людей, в полноте видит потенциал людей - то, какими они еще могут стать вместе с Ним.



Мини-лекция

«Что влияет на призвание»

Итак, Бог приходит к Гедеону и призывает его. Из Библейского текста мы видим, что он не только не был особым храбрцом, но и был напуган. Он был достаточно молодым в доме его отца (6:15), но у него самого уже был сын Иефер (8:20). Молодость и неопытность казались Гедеону веской причиной того, почему Бог не может через него действовать.

А еще, как он сам утверждал - его род был самым бедным в племени Манассии (6:15). Поразительно, Сам Бог призывает Гедеона, чтобы тот спас Израиля, и обещает ему быть с ним, а он начинает искать отговорки - то ему кажется, что Бог уже не действует так, как раньше, то чересчур обращает внимание на свою молодость, то ищет причин, чтоб и дальше бездействовать в своем материальном положении. Но не будем уж слишком строги к Гедеону. Ведь у каждого из нас могут быть свои причины отказывать Господнему призванию - занятость, другие цели и приоритеты, отсутствие, как нам кажется, необходимых навыков или образования, неумение красиво говорить, тяжелое прошлое, отсутствие поддержки близких и еще огромное количество всего. Но, как мы видим из истории Гедеона - если Бог решил кого-то призвать, то Он это сделает. Скорее всего, Богу даже нравится иметь дело с людьми скромными, сомневающимися в себе, понимающими свое несовершенство. Много ли в Библии вы читали о том, как Бог призывает кого-то излишне самоуверенного? Напротив, в Новом Завете апостол Павел говорит: «Посмотрите, братия, кто вы, призванные: не много из вас мудрых по плоти, не много сильных, не много благородных; но Бог избрал немудрое мира, чтобы посрамить мудрых, и немощное мира избрал Бог, чтобы посрамить сильное; и незнатное мира и уничиженное и ничего не значащее избрал Бог, чтобы упразднить значащее, - для того, чтобы никакая плоть не хвалилась пред Богом» (1 Кор.1:26-29).

Это не значит, что Бог не может работать через сильных, умных и талантливых. Бог может и хочет работать через всех людей. Здесь важно понимать главный принцип духовной жизни - отсутствие чего-либо в человеке/в человека - не способно ограничить деяние Бога в его жизни и через его жизнь, если на то есть Божья воля. Ровно, как и присутствие любых достоинств, заслуг и преимуществ в человеке/человека - еще не гарантирует его призвания Богом. Но когда оно все-таки состоялось, Божье призвание кардинальным образом влияет на человека и меняет его до неузнаваемости. Еще днем Гедеон прячется, ночью разрушает жертвенник Ваалу и рубит идолопоклонническое священное дерево,

Цель:

отметить что повлияло на призвание Гедеона

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

а днем - начинает поднимать народ на восстание против захватчиков, и в конце концов - удивительным образом «Меч Господа и Гедеона» спасает Израиль.



Упражнение

«Как призвание преобразует»

Ход упражнения

Участники делятся на группки по 3-5 человек. Необходимо прочитать отрывок из книги Судей с 6 по 8 главу до 21 стиха. Задача участников ответить на вопросы, связанные с тем, как призвание трансформировало Гедеона (см. Приложение № 4). На выполнение задания отводится 20 минут.

Цель:

определить, как призвание преобразовало Гедеона

Необходимые материалы:

Библии, распечатка приложений №4 (вопросы к тексту), ручки

Продолжительность: 30 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Как призвание влияло на духовное состояние Гедеона?
- Как это призвание приблизило героя к Богу?
- Как призвание влияло на эмоциональное состояние Гедеона?
- Что чувствовал герой на пути своего призвания?
- Как призвание Гедеона изменило его убеждения?
- К каким действиям призвание побудило Гедеона?
- Какие проблемы увидел Гедеон и как он их решал?

ВЫВОДЫ

Итак, призвание преображает. Мы отметили то, как призвание Гедеона сказало на нем самом. Он стал меняться. Он стал больше общаться с Богом. Он убеждался в силе Бога. Он убеждался в том, что доверие Богу позволяет быть частью чудес. Он становился сильнее. Гедеон ответил на призвание, и это сделало его сильнее и ближе к Богу. Однако, как с нами? Знаем ли мы свое призвание? Знаем ли, как его определить, или ждем, чтобы Ангел Господень посетил нас. В следующей сессии уделим время тому, чтобы стать ближе к пониманию своего призвания и отвечать и быть готовым на него.

СЕССИЯ 2

Как быть готовым ответить на призвание?

Как быть готовым ответить на призвание?

Гедеон был призван на определенное время Господом для выполнения конкретной задачи. Такое может случиться и с нами, когда мы определенным образом понимаем, что Бог призывает нас здесь и сейчас ответить на ту или иную нужду. Такое возникает не часто и происходит в случаях, когда есть критические ситуации. В таких случаях мы чувствуем побуждение Бога (каждый по своему) и реагируем на него.

Но чаще всего в рутинной жизни, когда нет явной нужды, когда по большей части все хорошо, тогда сложнее выявить свое призвание. Однако оно есть, и Бог ожидает нашего ответа на него. Дальше мы освоим инструмент выявления своего призвания, жизненной миссии, не касаясь отдельных случаев призыва Бога отреагировать на временную нужду. В таких случаях Бог особым образом может призвать человека.

Итак, первый шаг к пониманию своей жизненной миссии.

Выявление жизненной миссии



Упражнение

«Определение жизненной миссии»

Ход упражнения

Ход упражнения.

Участники получают таблицу с целями (см. Приложение № 5) выполняют следующие задания.

Работа с таблицей «Мои цели»

1. Напиши честно, каких целей ты хочешь в жизни добиться отдельно для себя и отдельно для других людей (важно просить не писать только цели касательно отдыха и развлечений - это должны быть цели касательно всех сфер их жизни. Что их привлекает? Какую проблему хотели бы решить? С какими людьми познакомиться и т. д.).
2. Представь, что тебе осталось прожить 10 лет! Вычеркни из общего списка те цели, от которых ты отказываешься.
3. Представь, что тебе осталось прожить 3 года! Вычеркни из общего списка те цели, от которых ты отказываешься.
4. В колонке «символы» необходимо отметить нужду в ресурсах. Есть три символа (одной цели можно присвоить несколько символов) - символом «Человечек» (отметь те цели, для осуществления которых тебе нужны другие люди), символом «Деньги» (отметь те цели, для осуществления которых тебе нужны деньги), символом «Книга» (отметь те цели, для осуществления которых тебе нужно получить больше знаний).

Работа с таблицей «Возможные результаты»

5. Из таблицы «Мои цели» выбери две цели (по одной из каждой колонки, т. е. одну для себя и одну для других людей) и перепиши их в таблицу «возможные результаты».
6. Ответь на вопросы, приведенные в таблице относительно каждой из этих целей.

Цель:

помочь участникам определить и сформулировать свою жизненную миссию

Необходимые материалы:

распечатанные таблицы для каждого участника (Приложение № 5)

Продолжительность: 40 минут

Работа с таблицей «Мои действия»

7. Выбери только одну цель – самую главную, и запиши ее в таблицу «Мои действия».
8. В колонке «Что тебе нужно сделать?» перечисли конкретные действия и мероприятия, которые ты должен осуществить для реализации этой цели.
9. В колонке «Сроки начала и окончания работы» напротив каждого из действий напиши конкретные даты: когда ты планируешь начать выбранное действие и к какому сроку закончить его.
10. В колонке «Кто тебе в этом может помочь?» напиши имя и фамилию человека, который может помочь тебе в конкретно выбранном действии.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ
ОБСУЖДЕНИЯ**

Насколько полученная миссия совпадает с вашим представлением о вашем призвании?

Что вас больше всего привлекает в той цели, которая осталась в вашей табличке?

Как ваша миссия соответствует вашим сильным сторонам личности?

Какие слабые стороны могут мешать реализации вашей миссии?

Думали ли вы когда-нибудь, что именно это будет вашей ролью в жизни?

Были ли у вас уже опыт чего-то подобного?

Что вы чувствовали в этот момент?

Можете ли вы назвать это своей миссией на данном этапе вашей жизни?

ВЫВОДЫ

Понять свою миссию достаточно сложно, особенно если ты не Гедон, и тебя не посещал Ангел Господень. Не каждому это получается сделать с первого раза. Однако вам был предложен инструмент, позволяющий из всех ваших целей в жизни сегментировать ту, которая наиболее сильно отзывается в вашей душе и сердце. Возможно, это и есть ваша роль и ваше жизненное призвание. Да, конечно, если вы записали только цели, связанные с развлечением или просто новым опытом, то, скорее всего, этот инструмент не позволит вам выявить свое призвание. Один из катализаторов призвания является то, что ты будешь страстно делать, даже зная, что тебе осталось жить три года. То, что ты считаешь важным для себя, других, общества и Бога.

Таким образом, каждый смог определить и сформулировать свое жизненное призвание. Но необходимо упомянуть о принципе 72 часов, который гласит, что если человек что-то запланировал и вдохновился сделать, но в течение 72 часов не начал хотя бы что-то делать в этом направлении, то он так и не сделает то, что запланировал.

Следующее, что необходимо сделать, - это выявить то, чего мне не хватает сегодня для ответа на призвание.

Выявление того, чего не хватает

Гедеон не смотрел на себя с позиции того, кто мог бы соответствовать этому призванию. Ему тоже было страшно. Гедеон смотрел на себя с позиции оценки окружающих или с позиции собственной оценки. А как на вас смотрят другие люди? Что они в вас видят? То, какие вы сейчас, или то, какими вы можете стать? Когда вы смотрите на себя, что вы видите? Способны ли вы видеть больше, чем есть на самом деле? Осознаете ли вы весь свой потенциал, который заложил в вас Господь? Каким видит вас через время Бог? Итак, давайте выясним, чего не хватает нам.



Упражнение

«Чего сегодня не хватает мне»

Ход упражнения

Участникам предлагается потренироваться и посмотреть на себя с позиции того, что мы можем развить в себе или какими мы можем стать. Участникам предлагается заполнить таблицу, где есть сегменты жизни. Против каждого сегмента необходимо описать положение вещей на сегодняшний день и во второй колонке описать то, каким этот

Цель:

составить список шагов, которые помогут ответить на призвание

Необходимые материалы:

таблица «Чего мне не хватает» (см. Приложение № 6), ручки

Продолжительность: 20 минут

сегмент может стать в будущем. Также необходимо вписать шаги (третья колонка), которые необходимо предпринять для того, чтобы быть готовым ответить на призвание. По желанию участники могут поделиться выдержками из своей таблицы.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Поделитесь тем, что у вас получилось?
- С какими сложностями столкнулись, заполняя таблицу?
- Какой из сегментов был самым сложным для заполнения?
- Какая часть таблицы была сложной для заполнения?
- Насколько вы сами верите в то, что в будущем вы сможете достичь того, что записали?
- Каким вас видит Бог? Верит ли Он в то, что вы сможете достичь записанного?

ВЫВОДЫ

Нам свойственно мечтать. Однако, когда речь касается изменений в конкретных сегментах жизни, редко кто верит, что здесь может что-то измениться. Мы имеем уже опыт падения, недисциплинированности, имеем определенные страхи и т. д. Однако важный вывод, который необходимо сделать - Бог смотрит не как человек. Эта табличка позволила тебе уже сегодня посмотреть на то, каким ты можешь стать, если к этому стремиться, предпринимать шаги, быть готовым ответить на призыв Бога и с его помощью начать жить своим призванием.

После того, как мы определили свое призвание, выявили то, что нам нужно предпринимать для того, чтобы быть готовым отвечать на призвание, важно уметь бороться за свое призвание.



Упражнение

«Отстаивать свое призвание»

Ход упражнения

Доброволец озвучивает свою жизненную миссию, а остальные участники придумывают потенциальные трудности, с которыми доброволец может столкнуться. Важно, чтобы трудности были реалистичными. Главная цель – не загрузить того, кто озвучил свою миссию, а помочь ему подготовиться к потенциальным трудностям и уже выработать навык их преодоления. Доброволец же должен отстаивать свою позицию, комментируя высказывания других участников.

Для участия приглашаются несколько человек, которые хотят уже сейчас попрактиковаться.

Цель:

создать условия, в которых необходимо отстаивать свою жизненную цель и развить способность преодолевать трудности на пути реализации своей жизненной миссии

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Участникам-добровольцам.

Какие вопросы и потенциальные трудности вызвали у вас наибольшее затруднение? Почему? Могут ли в жизни встретиться трудности, которые были перечислены вашими коллегами?

Что, на ваш взгляд, может стать непреодолимым препятствием для реализации вашей жизненной миссии?

Где вы могли бы найти поддержку в случае возможных трудностей в жизни?

Что вам необходимо сделать, чтобы повысить шанс реализации своей жизненной миссии?

Вопросы «допрашивающим».

Какой из ответов участников оказался для вас самым убедительным?

Что, на ваш взгляд, является залогом успеха в реализации жизненной миссии?

Какие дополнительные варианты решения озвученных вами трудностей вы могли бы предложить?

ВЫВОДЫ

Поняв свое призвание, мы рисуем в голове картинку будущего, куда мы начинаем стремиться. Наши действия направляются на то, чтобы соответствовать этой картине и своему призванию. Но на своем пути мы сталкиваемся с различными трудностями, барьерами, испытаниями. Знание своего предназначения помогает пройти их. Маршрут может измениться, но как ориентир картина будущего всегда должна быть перед глазами.

Итак, Гедеон пример того, когда Бог призывает не самого смелого, не самого лучшего, не самого опытного, не самого духовного. От Гедеона требовалось одно - ответить на призыв и предпринимать действия, соответствующие его призванию. Сталкивался он с препятствиями? Да. Боялся ли он? Да. Допускал ли он ошибки? Да. У Гедеона мы учимся отвечать на призыв от Бога. Для этого нужно выявлять (стремиться выявлять) собственное призвание. Определять то, чего нам еще не хватает, чтобы ответить, или соответствовать призванию от Бога. Ну конечно же быть готовым ответить на этот призыв и быть готовым бороться в сложные моменты.

СЕССИЯ 3

ДАВИД

Быть сильным, как Давид

ДАВИД Быть сильным, как Давид

Что бы вы ответили на вопрос - что в автомобиле самое важное, чтобы он мог совершать движение? Кто-то может ответить: ходовая часть, рулевая система, система переключения скоростей и т. д. Однако, для движения автомобиля нужна энергия. Без нее даже самый лучший и современный автомобиль не сможет выполнять свою главную функцию. Именно благодаря энергии (бензину, дизельному топливу или электричеству) автомобиль приходит в движение. Точно так и в нашей жизни, для того, чтобы двигаться вперед - нам нужна энергия - духовная, физическая, эмоциональная. Энергия (др. -греч. ἐνέργεια — «то, что задействует / вводит в действие», «сила», «мощь»¹).

Читая истории про Давида, глядя на его победы, рвение к жизни, к прославлению Бога, его искренние молитвы, сложно не обратить внимание на то, что Давид был достаточно сильным человеком (сильным не физически, хотя и ею он тоже обладал). Откуда Давид брал эту энергию? В этой сессии рассмотрим на примере Давида, как обладать силой, как у Давида. Или быть сильным, как Давид. Однако начнем мы с того, что попытаемся повторить подвиг Давида.



Игровая активность

«Точно в цель»

Ход упражнения

Необходимо разделить участников на группы по 7-10 человек и расположить каждую группу в шеренгу параллельно друг другу. Перед каждой группой на расстоянии 5 метров расположена корзина (ведро), куда участникам необходимо попасть шариком от

Цель:

определить сложность того, что сделал Давид в победе над Голиафом

Необходимые материалы:

40 шариков для пинг-понга, корзина или ведро

Продолжительность: 20 минут

¹ Электронный ресурс. Википедия. Свободная энциклопедия.

пинг-понга. Каждый участник имеет право одного броска. Затем он становится в конец шеренги, и второй участник бросает уже свой шарик. Задача каждого участника попасть в цель. Упражнение можно повторить два, три раза.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Кто из вас сумел с первого раза попасть в цель?
- Объясните, что является залогом вашего успеха?
- Кто ни разу не попал в цель? Что является причиной того, что вы не попали?
- Что необходимо для того, чтобы попасть с первого раза?
- Как, на ваш взгляд, Давид сделал это с первого раза?

ВЫВОДЫ

Один из важных выводов из этой игровой активности это то, что для точного попадания с первого раза необходимо тренироваться до этого. Иметь опыт тренировок. У Давида была праща с собой, это говорит о том, что он точно уже пользовался этим орудием и, судя по уверенности - тренировался. Большим победам предшествуют тренировки и подготовка. Изучим одну из больших побед Давида и тот опыт, которые предшествовали этой битве.



Мини-лекция

«Сила Давида в сражении с Голиафом»

События 1-й и 2-й книги Царств охватывают период приблизительно с 1105 года (т. е. с даты рождения Самуила, 1 Цар. 1:1-28) по 971 г. до Р.Х. В течении этого периода Израиль превратился из достаточно свободного союза племен эпохи судей в единую нацию, управляемую централизованной монархической властью. Многие проявления идолопоклонения все так же сохранялись в израильском обществе, и как следствие, морального упадка, Бог допускал

Цель:

углубить знания истории о победе Давида над Голиафом

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

социальные потрясения, и в т.ч. - нападение врагов. Одними из таких для Израиля, в рассматриваемое нами время, были филистимляне. Они совершали мажордерские набеги на его земли, вторгались в города и села, грабили жителей и постоянно угрожали их безопасности. Как следствие, началась война. Два военных лагеря собрались неподалеку в Сокхофе. Три старших сына Иессея - старший Елиав, второй за ним - Аминадав и третий - Самма, пошли за первым царем Израиля Саулом на войну (1 Цар. 17:13).

Важно вспомнить, что из-за непослушания Бог отринул Свое благоволение от Саула, и хотя он все еще оставался официально царем, Бог нашел другого избранника по Своему сердцу (1 Цар. 16:1). Им оказался именно Давид, которого пророк Самуил помазал на царя в присутствии его братьев (1 Цар. 16:13). Именно в тот момент произошло нечто поистине особенное: «...и почивал Дух Господень на Давиде с того дня и после...». Таким образом, хоть у него не было еще никакого официального статуса, внутри Давид уже понимал, кто он в Божьих глазах, и это, как мы увидим далее, имело первостепенную важность. Именно в момент его помазания, как пророку Самуилу, так, скорее всего, и самому Давиду Богом было открыто нечто такое, что и определило всю его идентичность: «...[Натан] увидев Елиава, сказал: «Верно, этот пред Господом помазанный Его!». Но Господь сказал Самуилу: «не смотри на вид его и на высоту роста его; Я отринул его; Я смотрю не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лицо, а Господь смотрит на сердце» (1 Цар. 16:6-7).

Самуил обратил свое внимание не на рост, не на вид, а на что-то внутреннее. Пророк заметил внутреннюю силу Давида. Одним из ярких примеров проявления этой силы - является победа Давида над Голиафом в контексте набегов врагов и повсеместного ужаса от сильного Голиафа.

Прочитаем частями эту историю.

1 Цар. 17

4 «И выступил из стана Филистимского единоборец, по имени Голиаф, из Гефа; ростом он — шести локтей и пяди...

8 И стал он и кричал к полкам Израильским, говоря им: зачем вышли вы воевать? Не Филистимлянин ли я, а вы рабы Сауловы? Выберите у себя человека, и пусть сойдет ко мне; **9** если он может сразиться со мною и убьет меня, то мы будем вашими рабами; если же я одолею его и убью его, то вы будете нашими рабами и будете служить нам. **10** И сказал Филистимлянин: сегодня я посрамлю полки Израильские; дайте мне человека, и мы сразимся вдвоем. **11** И услышали Саул и все Израильтяне эти слова Филистимлянина, и очень испугались и ужаснулись...

24 И все Израильтяне, увидев этого человека, убегали от него и весьма боялись. **25** И говорили Израильтяне: видите этого выступающего человека? Он выступает, чтобы поносить Израиля. Если бы кто убил его, одарил бы того царь

великим богатством, и дочь свою выдал бы за него, и дом отца его сделал бы свободным в Израиле. **26** И сказал Давид людям, стоящим с ним: что сделают тому, кто убьет этого Филистимлянина и снимет поношение с Израиля? ибо кто этот необрезанный Филистимлянин, что так поносит воинство Бога живаго?»

41 Выступил и Филистимлянин, идя и приближаясь к Давиду, и оруженосец шел впереди его. ...

45 А Давид отвечал Филистимлянину: ты идешь против меня с мечом и копьем и щитом, а я иду против тебя во имя Господа Саваофа, Бога воинств Израильских, которые ты поносил; **46** ныне предаст тебя Господь в руку мою, и я убью тебя, и сниму с тебя голову твою, и отдам [труп твой и] трупы войска Филистимского птицам небесным и зверям земным, и узнает вся земля, что есть Бог в Израиле; **47** и узнает весь этот сонм, что не мечом и копьем спасает Господь, ибо это война Господа, и Он предаст вас в руки наши. **48** Когда Филистимлянин поднялся и стал подходить и приближаться навстречу Давиду, Давид поспешно побежал к строю навстречу Филистимлянину. **49** И опустил Давид руку свою в сумку и взял оттуда камень, и бросил из пращи и поразил Филистимлянина в лоб, так что камень вонзился в лоб его, и он упал лицом на землю. **50** Так одолел Давид Филистимлянина пращею и камнем, и поразил Филистимлянина и убил его; меча же не было в руках Давида. **51** Тогда Давид подбежал и, наступив на Филистимлянина, взял меч его и вынул его из ножен, ударил его и отсек им голову его. Филистимляне, увидев, что силач их умер, побежали».

Получив от отца задание проведать старших братьев в лагере военной подготовки и принести им и их начальнику немного провианта, он проявляет послушание, оставляет овец на сторожа, и отправляется «на фронт». Там он застаёт войско в ужасающе подавленном состоянии - их моральный и боевой дух был почти-что «на нуле».

Их ужасал Голиаф, который имел просто огромные габариты - 6 локтей и пядь. Локоть составлял 44,5 сантиметра, а пядь - 22,2 сантиметра. Значит, рост Голиафа был около 2,9 метра. В египетских документах, датируемых XIII веком до н. э., упоминаются жившие в Ханаане грозные воины, рост которых превышал 2,4 метра. Поэтому данные о росте Голиафа, хотя и необычны, вполне правдоподобны.

Во всей своей броне он бросал вызов к сражению кому-то из израильских воинов. В древние времена это была частая практика: из двух лагерей выходили самые смелые и сильные воины и решали в схватке военный конфликт, чтобы не гибли многие люди. Это была не только смелая, но и очень почетная миссия. Ведь представлять войско в поединке мог лучший из лучших. Да вот только трагедия - у филистимлян такой могучий воин был, а у израильтян - нет. Можно себе только представить, что чувствовали воины Саула, когда день за днем 40 раз Голиаф выходил на свою «презентацию», и насмехался над ними и их Богом.

Но даже смелые и отважные воины смотрели на него и говорили себе - против него нет никакого шанса. Это нереально. Невозможно не то, что победить, а даже выжить. Выйти против него - значит подписать себе смертный приговор.

Несмотря на все сложные обстоятельства, на угнетающую атмосферу и царящую панику, несмотря на обесценивание и пренебрежение со стороны людей, не считаясь с тем, что это была не его ответственность, не глядя даже на угрожающую смертельную опасность, которая исходила от Голиафа, Давид принимает вызов и выходит на поединок. Без страха. Без сомнений. Без колебаний. Давид смело и храбро выступил против Голиафа и сразил его. Перед этим ему пришлось найти достаточно веские причины для того, чтобы быть способным на этот героический поступок. Казалось, все было против него. Его недооценивали. Им пренебрегали. Его использовали. Ему пытались навязать свои правила «игры», свои способы того, как можно победить. Ему прямым «текстом» заявляли: «Ты не сможешь». А он взял и смог, ведь оставался тем, кем он был на самом деле - помазанником Бога. Никакие внешние силы и воздействия не имели над ним власти. Почему? Откуда у него такая уверенность? Что им двигает? Откуда у Давида силы и смелость? Речь идет не только о силе физической. Речь о внутренней силе. Чем Давид питался? Откуда энергия у Давида? Что двигало им и что необходимо, чтобы быть сильным, как Давид? Ответы будем искать в аргументации самого героя.



Изучение отрывков

Ход изучения

В группах по 3-5 человек участники делают исследование текстов. Для этого в приложении № 7 (отрывки с вопросами) участники делают исследование текстов с целью нахождения того, что двигало Давидом в момент принятия решения вступить в бой с Голиафом. Другими словами, что являлось двигателем, источником энергии и силы Давида в тот момент?

Цель:

выявить источники силы Давида

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 7 (отрывки с вопросами), ручки на каждую группу

Продолжительность: 35 минут

Какой отрывок был изучен?

Как Давид аргументирует свое решение?

Исходя из отрывка, что двигало Давидом вступить в бой с противником?

Перечислите, что необходимо, чтобы быть сильным, как Давид?

ВЫВОДЫ

Для того чтобы понять, что необходимо, чтобы быть сильным, как Давид, нам было важно понять, что двигало Давидом, что давало энергию для движения. Для этого мы изучили то, как сам Давид аргументировал свое желание вступить в сражение и победить Голиафа.

В процессе общения с братьями, с другими воинами, с Саулом и даже с Голиафом Давид произносит, казалось бы, просто слова. Но если углубиться, то можно увидеть внутренний мир Давида. Ведь именно аргументируя свое поведение, мы говорим о важном. Давид возмущен: «Кто этот необрезанный Филистимлянин, что так поносит воинство Бога живого?». Для израильтянина того времени ценность имени Бога и того, что принадлежит Богу, является огромной ценностью. Имя Бога запрещалось произносить напрасно, уже не говоря о том, чтобы поносить его. В момент, когда его братья, вся армия, военачальники, Саул смирялись с этим, Давид возмущенно действовал. **Знание Давидом своих ценностей, готовность их защищать и бороться за них двигали Давидом в этой истории.**

В разговоре с Саулом Давид пытается доказать, что он готов, несмотря на опасения Саула: «и льва и медведя убивал раб твой, и с этим Филистимлянином необрезанным будет то же». Давид обращается к своему опыту. Другими словами - я уже делал это. **Истории маленьких побед двигали Давида к тому, что он одержал большую победу.**

Дальше Давид усиливает: «Господь, Который избавлял меня от льва и медведя, избавит меня и от руки этого Филистимлянина». Давид, так ты только что говорил, что это ты победил льва и медведя? Ты разберись. Давид во всем видел и замечал руку Бога. **Истории работы Бога в жизни Давида двигали им защитить Израиль.**

Давид уже говорит с филистимлянином и произносит: «А я иду против тебя во имя Господа Саваофа, Бога воинств Израильских». Воинств? Сколько их, где подкрепление? Давид четко знал и помнил историю работы Бога с Его народом. **Знание истории того, как Бог работал с народом Израиля, двигало Давидом в этом сражении.**

И наконец, Давид заявляет врагу: «И узнает вся земля, что есть Бог в Израиле; и узнает весь этот сонм, что не мечом и копьем спасает Господь, ибо это война Господа». Давид идет на этот шаг ради того, чтобы войско Голиафа и земли вокруг, а дословно «вся земля», узнали и поняли, Кто Бог Израиля и Кому принадлежит все, даже эта война. **Давидом двигает желание утверждать царства Бога во всей Земле.**

Подведем итог:

Чтобы быть сильным, как Давид, необходимо:

1. Знать свои ценности, защищать и бороться за них.
2. Побеждать в малом. Чтобы к моменту большого сражения иметь резюме с маленькими.
3. Замечать и фиксировать работу Бога в твоей жизни.
4. Знать и фиксировать историю работы с другими (окружение, библейские истории).
5. Желать утверждения Царства Бога вокруг тебя и на всей Земле.

СЕССИЯ 4

Становясь сильным, как
Давид

Становясь сильным, как Давид

В предыдущей сессии мы увидели Давида, который сильно отличался от всего окружения. Это было заметно по тому, как он метался между братьями, воинами и Саулом, желая вступить за Израиль, в том момент, когда все «сильные» Израиля были в смятении и страшились. Не самый высокий, не самый сильный, оказался сильнее всех воинов и даже самого Саула. Что двигало Давидом, ведь в этой истории мы замечаем внутреннюю силу Давида. Мы изучили аргументацию Давида и выявили пять основных элементов, которые подпитывали Давида. То, что давало внутреннюю энергию, силу духа.

Однако мало услышать про эти элементы. Важно еще их осознать для себя и своей жизни, а лучше даже попрактиковаться.

1 Элемент: Знание своих ценностей, защита и борьба за них

Как упоминалось выше, Давид знал свои ценности и умел их отстаивать. Исследуем себя и свои ценности.



Упражнение

«Ценности и как за них бороться»

Ход упражнения

Каждый участник получает таблицу (см. Приложение № 8), его задача в течение первых 5 минут составить список из своих ценностей (**Ценности** – это то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл: семья, работа, служение, вера и т. д.). Основные ценности вносятся в таблицу, в колонку «Ценности».

Далее в течение 5 минут необходимо против каждой из ценностей вписать практические шаги и конкретные действия. (Важно просить быть максимально практичным. Например, ответ: «Верить», - не подойдет, а записывать или вести дневник того, как Бог работает в моей жизни, - подойдет). Шаги записываются в колонку «Как я ее буду применять».

Цель:

выявить и записать свои ценности, а также сформировать список практических шагов для того, чтобы следовать своим ценностям

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 8, ручки

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Назовите ценности, которые вы записали?

С какими сложностями столкнулись, когда писали список ценностей?

Что может стать препятствием на пути этих ценностей?

Какие шаги вы должны предпринимать, чтобы соответствовать этим ценностям?

С какими сложностями столкнулись, записывая практические шаги?

Был ли у вас опыт борьбы за ваши ценности? Поделитесь.

Если это положительный опыт, что вам помогло? Если наоборот, что не сработало?

Какой вывод можно сделать из этого упражнения.

ВЫВОДЫ

Итак, Давид знал и четко для себя понимал свои ценности. Он знал, что хорошо и что плохо, и это позволяло ему мгновенно реагировать и принимать решения. Нам также необходимо знать свои ценности. Уметь их определять и расставлять приоритеты. Однако мало того, чтобы просто о них знать. Наши ценности

должны проявляться в повседневной жизни. Нельзя говорить, что я ценю одно, а в практической жизни делать совершенно противоположное. Давид был в ладу со своими ценностями, он знал их, и в момент, когда они нарушались - он тут же был готов их защищать и сражаться за них. В другой истории, когда ему предлагали убить Саула, Давид также остался верным своим ценностям: «Не приведи Господь мне сделать такое моему Господину, ведь он помазанник Господень»(смысловая цитата)».

Знай свои ценности. Отстаивай их, защищай, борись за них.

2 Элемент: Опыт маленьких побед

Давид обладал опытом маленьких побед. Это позволило ему иметь уверенность в новом вызове. Есть ли у нас список таких побед? Знаем ли мы, с чем боремся? Какие победы мы одерживаем, работая над своим характером, выстраивая коммуникацию с другими, в служении?



Упражнение

«В чем мне необходимо начать побеждать?»

Ход упражнения

Участникам необходимо работать с таблицей маленьких побед (см. Приложение № 9). Необходимо в первую очередь записать список уже имеющихся маленьких побед в каждой из сфер: физическая, духовная, социальная, интеллектуальная и эмоциональная. На это выделяется 5 минут. После чего необходимо записать - в чем необходимо начать совершать маленькие победы - во вторую колонку таблицы. Также 5 минут.

Цель:

выявить основные сферы, где участнику необходимо уже сегодня начать побеждать

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 9, ручки

Продолжительность: 15 минут

- В какой из сфер у вас больше всего побед?
- В какой меньше? По какой причине? Объясните.
- Насколько важно совершать маленькие победы?
- Насколько важно зафиксировать (иметь список) своих побед?
- Легко ли было записать решения относительно побед в правой части таблицы?
- Для чего важно знать, какие победы нам необходимо совершить?
- Что необходимо для того, чтобы знать, в какой сфере и какие победы нам необходимо совершать?

ВЫВОДЫ

Каждый из нас уже имеет опыт маленьких, а иногда и не маленьких побед. Одна из проблем, с которой мы сталкиваемся чаще всего, это то, что мы забываем и не фиксируем эти победы. Это не нужно делать для того, чтобы кому-то что-то доказывать или бить себя в грудь и хвастать своим внукам. Как видим, для Давида этот опыт стал определенной ступенью, уверенностью в том, что и следующая трудность тоже преодолима. По этой причине рекомендация первая: веди записи своих побед. Фиксируй их. Благодарю Бога за них, и пусть это дает тебе сил дальше сражаться за то, чтобы его царство утверждалось вокруг тебя.

Вторая проблема человека в том, что мы часто ставим большие цели и мечтаем сразу оторвать много. Если отказываться от сладкого, то сразу от всего. А на третий день мы срываемся. Каждый из нас знает о своих слабостях и искушениях, которые мы проходим. Начинай путь маленьких побед, выгоняй вначале собак с поля, этот опыт даст смелости и умений победить медведя, а потом будет поражен и Голиаф. Это, конечно, образные фразы, но в таблице каждый из вас записал свои маленькие шаги.

3 Элемент: Опыт работы Бога в твоей жизни

Как мы видим, Давид в мгновение ока сумел назвать, где и как Бог работал и защищал его. Часто нам сложно зафиксировать, как Бог с нами работал на протяжении дня, недели, а иногда и года. Разве там не было Бога? Нет, там не было нашей осмысленности. В следующем упражнении осмыслим и зафиксируем работу Бога.



Упражнение

«Вспомни и зафиксируй»

Ход упражнения

Участникам необходимо вспомнить и записать на листах (можно для этого использовать заметки в телефоне) от 3 до 5 проявлений Бога в их жизни за последнюю неделю. По желанию списком можно поделиться.

Через что Бог работал в твоей жизни?

Через кого Бог работал в твоей жизни?

Есть что-то, что ты получил, не заслужив это?

Есть ли что-то, что ты получил, даже не прося об этом?

Вспомни твои молитвы из прошлого. Получил ли ты на них ответ?

Цель:

зафиксировать работу Бога в своей жизни

Необходимые материалы:

листы А4, ручки

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Поделитесь вашими ответами.

С какими сложностями столкнулись, выполняя это задание?

Легко ли вспоминать работу Бога в твоей жизни?

Что помогло бы вам лучше справиться с этим заданием?

Для чего важно фиксировать работу Бога в моей жизни?

ВЫВОДЫ

Давид знал и очень быстро мог назвать случаи участия Бога в его жизни. Это позволяло иметь смелость и уверенность в том, что Бог не где-то там, а Он рядом, и в новой ситуации Он тоже проявит Себя. Что для этого нужно. Осмысливать день, неделю, месяц, год. А еще лучше это фиксировать, так как наша память не идеальна. Рекомендуем завести дневник работы Бога и иметь специальное время в конце недели или перед сном каждого дня для небольшого анализа с целью выявления работы Бога, наших маленьких побед, выявления того, как наши ценности проявлялись в той или иной ситуации. Это полезная практика во всех отношениях. Не уверены, что Давид вел такой дневник, но что-то очень по-

хожее мы находим в его псалмах. Их много, а это значит, что Давид достаточно времени уделял анализу того, что с ним происходит.

4 Элемент: Знакомься и фиксируй работу Бога в жизни других

Давид знал хорошо историю Израиля, он знал, как Бог себя проявляет. Он был уверен в Боге, потому что его знания о Боге вселяли эту уверенность. Бог, которого он знал из истории, это надежный Бог. Какого Бога знаем мы? Мы знаем его в теории, или мы отмечаем и фиксируем истории работы Бога в нашей жизни и в жизни других людей?



Дискуссия

«Поделись и ободри»

Ход дискуссии

По желанию участники могут поделиться историей вмешательства Бога, историей заботы Бога, историей поддержки и т. д. Остальные могут задавать уточняющие вопросы.

Цель:

услышать истории работы Бога у других участников

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Тем, кто делится:

Как вы поняли, что это именно работа Бога?

Что вы почувствовали в тот момент?

Чему вас научила эта история?

Какой вывод о Боге можно сделать?

Фиксируете ли вы такие истории где-то?

Тем, кто слушал:

Чем вас вдохновила эта история?

Слышали ли вы подобные истории от кого-то еще?

Происходили ли подобные истории и с вами?

Какой вывод можно сделать?

ВЫВОДЫ

Важно собирать не только свой опыт того, как Бог проявлялся в твоей жизни, но и истории других людей. Это позволяет удостовериться, что Бог Он один и тот же. Бог, который стоял перед Давидом в преддверии боя с великаном, - это тот же Бог, Который вел воинства Израиля задолго до рождения самого Давида.

5 Элемент: Стремись утверждать царство Бога

Давид действовал таким образом, чтобы все народы вокруг увидели работу Бога, дословно «и узнает вся земля, что есть Бог в Израиле». Он понял свою ответственность и сделал все для того, чтобы искать Бога в этой ответственности. Как нам утверждать царство Бога? Быть светом и солью. Знать свою ответственность - выполнять ее качественно, показывая там Бога.



Упражнение

«Сфера моей ответственности»

Ход упражнения

Участникам необходимо выявить свою ответственность в разных сферах жизни. Для этого в таблице (см. Приложение № 10) во второй колонке, напротив каждой из перечисленных сфер, необходимо вписать свои ответственности. Далее, против каждой ответственности необходимо вписать принципы, которые необходимо применять, чтобы эта ответственность могла быть выполнена достойно. Также в последней колонке необходимо вписать принципы которые, возможно, придется защищать (отстаивать) в случае, когда на них кто-то будет посягать. Например, в школе буллинг над твоим одноклассником. Явное нарушение ряда принципов Библии.

Цель:

выявить основные сферы ответственности

Необходимые материалы:

Приложение № 10, ручки

Продолжительность: 15 минут

- Сколько ответственностей у вас записано в этой таблице?
- Совпадает ли это количество ответственности с тем, что вы себе до этого представляли?
- О чем это говорит?
- Легко ли было справиться с заданием?
- Что получилось сделать?
- Что не получилось?

ВЫВОДЫ

К сожалению, часто мы смотрим на себя только с позиции одной своей роли. Например, я студент, от меня ничего не зависит. Меня это не касается и т. д. Однако, если начать смотреть на себя с позиции ответственности в каждой из сфер жизни, начинаешь подмечать, что ее у нас много. Давид смотрел на то, что происходит с позиции личной ответственности. Придя на поле боя, он мог бы просто собрать новости и потом рассказывать друзьям, что он был, видел Голиафа. - Что нам делать? Все плохо? Почему наш Бог за нас не заступается? и т. д. Давид не был «диванным» критиком. Давид смотрел на жизнь с позиции ответственности, поэтому придя на поле боя, зная, что филистимляне живут не по принципам Бога, а еще и пытаются навязать свои принципы израильтянам, Давид сразу же принимает решение взять ответственность. Это позволило Давиду показать славу и силу Бога, защищая его принципы. Давид взял ответственность в этой сфере и утвердил своим решением царство Бога, рассеяв филистимлян. Итак, знай свою ответственность и будь готов в ней защищать и применять библейские принципы.

В самом начале мы говорили про автомобиль и про важность энергии. Наши решения, наш выбор, наше служение также имеет зависимость от нашей внутренней энергии. Однозначно, каждого из нас заряжает Бог, но как это происходит на практике. На примере изученного героя мы выявили пять практических рекомендаций, помогающих быть сильным, как Давид.

СЕССИЯ 5

ИОСИФ
История успеха

ИОСИФ История успеха

В современном мире модно говорить об успехе. Красивая реклама, машины, отдых на красивейших пляжах, сцена и толпы поклонников, список очень большой. Есть те, кто стремится к успеху, несмотря ни на что, идут против своих принципов, иногда против закона, забывают друзей, идут по головам - цель оправдывает средства. Есть другая категория людей, которых слово «успех» пугает. Это люди, разочарованные в успехе, из-за того, что они о нем слышали. Они знают, что идти по головам плохо, поэтому они не стремятся даже двигаться и думать про успех. И все, что с этим связано, может казаться им не от Бога. Однако, против ли Бог успеха как такового или Он против некоторых методов, которыми этот успех достигается? Третий герой - Иосиф своей жизнью уравнивает и одну, и другую категорию взглядов о успехе. С одной стороны, его жизненный путь и то, куда его привел Бог - грех не назвать Успехом (с большой буквы, даже по современным меркам). С другой стороны, мы не замечаем в Иосифе звездной болезни, стремления идти по головам и т. д. Так какой он путь успеха по примеру Иосифа? Давайте разбираться!



Упражнение

«Успех, какой он?»

Ход упражнения

Участники делятся на две группы. Если в группах больше, чем 7 человек, их лучше тогда разбить на более мелкие. В таком случае одна часть групп будет выполнять одну часть задания, другая часть - вторую. Все группы получают распечатку приложения № 11 (успех, какой он?). Задача одних участников -

Цель:

выявить представление участников об успехе

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 11, ручки

Продолжительность: 15 минут

проработать первую часть таблицы, где необходимо вписать, в чем заключается успех в представлении современного человека из мира. Задача вторых - составить список того, каким может быть успех с позиции Библии и Бога.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Каким представляется успех современному человеку?
- Что помогало вам выполнять это задание?
- Что из перечисленного является показателем успеха лично для вас?
- Что можно назвать успехом с позиции Библии?
- С какими сложностями столкнулись во время выполнения задания?
- Сколько показателей успеха из одной категории и второй сходятся?
- Можно ли назвать богатство, власть, славу, известность - успехом и с библейской позиции? Объясните.

ВЫВОДЫ

Не так сложно описать успех в представлении современного мира. Однако, когда речь идет об успехе с позиции Библии, иногда может быть достаточно сложно по причине того, что редко кто употребляет эти слова в одном контексте. Сегодня уделим внимание Иосифу, вспомним его жизненный путь и постараемся определить, какого успеха добился он, поддерживал ли его Бог в этом успехе. Как герой добивался успеха и что привело его к тем вершинам, которые он достиг. Итак, обновим в памяти историю об Иосифе.



Мини-лекция

«История успеха Иосифа»

Для начала прочитаем три отрывка в склейке, чтобы сформировать представление о том, где был и где оказался Иосиф.

Быт. 37:1-11

Иаков жил в земле странствования отца своего [Исаака], в земле Ханаанской. Вот житие Иакова. Иосиф, семнадцатилетний, пас скот [отца своего] вместе с братьями своими, будучи отроком,

Цель:

выявить важные аспекты успеха героя

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

с сыновьями Валлы и с сыновьями Зелфы, жен отца своего. И доводил Иосиф худые о них слухи до [Израиля] отца их. Израиль любил Иосифа более всех сыновей своих, потому что он был сын старости его, — и сделал ему разноцветную одежду. И увидели братья его, что отец их любит его более всех братьев его; и возненавидели его и не могли говорить с ним дружелюбно. И видел Иосиф сон, и рассказал [его] братьям своим: и они возненавидели его еще более. Он сказал им: выслушайте сон, который я видел: вот, мы вяжем снопы посреди поля; и вот, мой сноп встал и стал прямо; и вот, ваши снопы стали кругом и поклонились моему снопу. И сказали ему братья его: неужели ты будешь царствовать над нами? неужели будешь владеть нами? И возненавидели его еще более за сны его и за слова его. И видел он еще другой сон и рассказал его [отцу своему и] братьям своим, говоря: вот, я видел еще сон: вот, солнце и луна и одиннадцать звезд поклоняются мне. И он рассказал отцу своему и братьям своим; и побранил его отец его и сказал ему: что это за сон, который ты видел? неужели я и твоя мать, и твои братья придем поклониться тебе до земли? Братья его досадовали на него, а отец его заметил это слово.

Быт. 37:23-28

Когда Иосиф подошел к братьям, они сорвали с него одежду — ту самую богато украшенную одежду, что была на нем, — и бросили его в колодец. Колодец был пустой, без воды. Они сели за еду и тут увидели караван измаильтян, идущий из Галаада. Их верблюды были нагружены специями, бальзамом и миррой, которые они везли в Египет. Иуда сказал братьям: — Какая нам польза, если мы уьем нашего брата и утаим это? Лучше продадим его измаильтянам и не станем поднимать на него руки; ведь он наш брат, наша плоть и кровь. Братья согласились с ним. Когда мадианские купцы проходили мимо, братья вытащили Иосифа из колодца и продали измаильтянам за двадцать шекелей серебра. Измаильтяне взяли его в Египет.

Быт: 41:38-46

И сказал фараон слугам своим: найдем ли мы такого, как он, человека, в котором был бы Дух Божий? И сказал фараон Иосифу: так как Бог открыл тебе все сие, то нет столь разумного и мудрого, как ты; ты будешь над домом моим, и твоего слова держаться будет весь народ мой; только престолом я буду больше тебя. И сказал фараон Иосифу: вот, я поставляю тебя над всею землею Египетскою. И снял фараон перстень свой с руки своей и надел его на руку Иосифа; одел его в виссонные одежды, возложил золотую цепь на шею ему; велел везти его на второй из своих колесниц и провозглашать пред ним: преклоняйтесь! И поставил его над всею землею Египетскою. И сказал фараон Иосифу: я фараон; без тебя никто не двинет ни руки своей, ни ноги своей во всей земле Египетской. И нарек фараон Иосифу имя: Цафнаф-панеах, и дал ему в жену Асенефу,

дочь Потифера, жреца Илиопольского. И пошел Иосиф по земле Египетской. Иосифу было тридцать лет от рождения, когда он предстал пред лице фараона, царя Египетского.

Иосиф был одиннадцатым сыном Иакова и первым от любимой жены Рахиль (после 7 лет ее бесплодия). По некоторым данным, он жил в 1864 - 1754 гг. до н.е. В Быт. 39:6 мы читаем, что он был красив станом и лицом, то есть имел модельную внешность. В других местах Библии мы находим, что он отличался умом, пронизательностью и ответственностью. А еще со стороны родителей он чувствовал себя таким «любимчиком», и получал от них особые знаки внимания и подарки в виде одежды. Это сегодня у многих детей и подростков, да и у взрослых полностью забитый гардероб на любой «вкус и цвет». Тогда было совсем иначе.

В то время у большинства людей не было так много одежды, ведь она делалась вручную, это занимало много времени и, соответственно, - была дорогой. Тем более, какая-то особо красивая, разноцветная одежда - это была непозволительная роскошь для многих. Поэтому, когда мы читаем о том, что Иаков отличал Иосифа, даруя ему разноцветную одежду - это действительно было проявление особой отцовской любви. Возможно, он хотел внести таким образом какие-то особенно «яркие краски» и новые впечатления в обыденную жизнь своего мальчугана. Но это стало и его роковой ошибкой - ведь другие его сыновья, не чувствуя по отношению к себе столь большой любви отца - все больше и больше завидовали и начали ненавидеть меньшего брата, которого слишком уж баловали, по их мнению.

Мы прочитали в склейке то, где Иосиф был и где оказался. Два разных эпизода из жизни нашего героя. Две картины. Две разных реальности. Два разных мира. И один человек, в судьбе которого все это переплетается, - один достаточно молодой юноша. Иосифу было 17 лет, когда в его жизни вот-вот должно было начаться неожиданное и не планируемое им «приключение» длиной в 13, и даже более лет. И 30 - когда история его жизни, после многих потрясений и испытаний, была преобразована Богом до неузнаваемости, когда по многим меркам и показателям, с точки зрения даже современной культуры, он достиг успеха - материального обеспечения, богатства, уважения окружающих и высокого социального статуса, признания его талантов, любимой и важной работы, семейной гармонии. И главное, он исполнил свое призвание спасти своих родных от голода и обеспечить выживание будущего израильского народа.

Это уже мы сегодня знаем, как разворачивалась его судьба, и можем порадоваться за ее счастливый финал. Иосиф же, в свои 17, оказавшись в колодце, вряд ли думал про успех. И скорее всего, он был очень напуган, однако это не помешало ему в условиях и обстоятельствах проявлять себя таким образом, что Бог

приводит его к успеху как с позиции современного мира, так и с позиции Бога и библейских принципов. Даже автор книги Бытие подмечает успешность Иосифа: «Господь был с Иосифом, и он преуспевал, живя в доме у своего египетского господина. Его господин увидел, что Господь с Иосифом и что Он дает ему успех во всем, что он делает». (Быт. 39:2,3). «Главный страж поставил Иосифа над всеми узниками, и он отвечал за все дела в темнице. Главный страж мог не заботиться о том, что было вверено Иосифу, потому что Господь был с Иосифом и давал ему успех во всех делах (Быт. 39:22,23).

Итак, чему мы можем научиться у Иосифа, как быть успешным в глазах Бога. Изучим, через что проходил Иосиф и как, какими принципами руководствовался он, чтобы стать успешным в полном смысле этого слова.



Изучение отрывков

Ход изучения

Участники делятся на три группы. Каждая получает один отрывок (группу отрывков), где необходимо вникнуть в текст и ответить на поставленные к нему вопросы. На выполнение отводится 10 минут. После чего происходит совместное обсуждение и комментирование выводов каждой из команд.

Цель:

выявить принципы и действия Иосифа в различных ситуациях

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 12 (отрывки с вопросами), ручки на каждую группу

Продолжительность: 25 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какую профессиональную функцию Иосиф выполнял?
- Как Иосиф выполняет свою функцию? Что видят люди со стороны?
- Можно ли назвать Иосифа профессионалом в области управления ресурсами?
- Можно ли назвать Иосифа посвященным своему делу? Объясните.
- С чем столкнулся Иосиф, находясь в доме Потифара?
- К чему в итоге привело преодоление Иосифом искушения?
- Как ситуация с Иосифом в колодце преобразовала его жизнь и жизнь его семьи?
- Понимал ли это Иосиф? Как Иосиф прошел это испытание?
- Исходя из изученных отрывков, что привело Иосифа к успеху?
- Перечислите

ВЫВОДЫ

От колодца до ВТОРОГО человека после Фараона, в величайшей цивилизации того времени - Иосиф прошел долгий путь. На этом пути ему пришлось столкнуться с некоторыми обстоятельствами, а также каким-то образом на них реагировать. Понимание этого позволит нам проследить те аспекты, которые привели Иосифа к успеху.

Итак, эпизод первый - Иосиф и его профессиональные навыки. Сам автор Бытие обращает внимание читателя - что наш герой выполнял функцию управителя, и в этом был Бог. И успех был у Иосифа и в том месте и деле, к которому прикасался этот человек. Это ли не исполнение повеления Павла рабам в Колоссянам «от души, как для Господа». Иосиф был рабом, однако он без повеления Павла знал и выполнял свои функции так, что это чувствовали все вокруг. Это благословение даже для дома, темницы и в итоге, для всего региона язычников. **Иосиф однозначно понимал свое призвание, он был посвящен своему делу и делал это профессионально.**

Но на пути успешного профессионала могут случаться искушения. Деньги, слава, власть делают тебя популярным - и уже после первого успеха Иосифа замечает жена Потифара. Возможно, роман с женой начальника заставил бы Иосифа переключиться на новое увлечение. На постоянное пребывание в ожидании встреч и одновременно в страхе, что об этом узнает начальник. Это однозначно отвлекало бы Иосифа от его посвящения и принципов. Кроме этого, Бог бы не благословлял Иосифа. Скорее всего, его история закончилась бы, в лучшем случае, хорошим управленцем в доме Потифара. Иосиф остановился бы в своем росте, погрузившись в рутину и пытаясь постоянно скрывать правду. Не знаем, понимал ли это Иосиф в момент, **когда это искушение его настигло, но он прошел через него достойно.** И это стало очередным аспектом успеха Иосифа.

В истории с колодцем, в другой истории, когда про Иосифа забыли в темнице, мы замечаем череду испытаний, с которыми столкнулся Иосиф. Ненависть братьев, предательство сродни убийству. Вместо того, чтобы получить новую должность, он попадает в тюрьму, там снова предательство. Однако Иосиф проходит эти испытания, становясь все ближе и ближе к успеху. Здесь можно сделать два вывода. **Во-первых, для того, чтобы достичь успеха, Иосифу пришлось пройти ряд испытаний.** Во-вторых, проходя испытания, Иосиф оставался собой. Вместо того чтобы жаловаться, обвинять мир и всех в полном провале - он спокоен. **Иосиф не концентрируется на проблеме, он ищет возможности.**

Итак, подведем итог. Что привело Иосифа к успеху?

- Он понимал свое призвание и посвящался, развивая профессионализм и влияние.
- Иосиф проходил искушения, которые становились у него на пути.
- Иосиф не концентрировался на проблеме, а был открыт к возможностям.
- Иосиф проходил испытания, доверяя контролю Бога.

СЕССИЯ 6

Принципы успеха от Иосифа

Принципы успеха от Иосифа

1. Преодолеваю искушения

Неправильные, эгоистичные внутренние страсти и желания греховной природы, вызывающие их внешние «раздражители» и/или обстоятельства, которые создают в нашей жизни другие люди, сатана или его бесы, имеющие главной целью наше духовное падение и разлад в отношениях с Богом. Дьявол использует обширный арсенал «огненных стрел» для того, чтобы сбить нас с пути к нашим мечтам и целям. И поэтому мы должны развивать в себе навыки борьбы с искушениями. Как в испытаниях, так и в искушениях нашей главной задачей должно быть оставаться верными Богу, проявить свою к Нему любовь и принести Ему славу!

1 Кор. 10:12-14 - «Посему, кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть. Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести. Итак, возлюбленные мои, убегайте идолослужения». С какими искушениями сталкиваемся мы? Знаем ли, как подготовить себя к будущим искушениям? Уделим этому некоторое время.



Упражнение

«Искушения молодого человека»

Ход упражнения

Участники делятся на группы по 3-5 человек. Каждой группе необходимо проработать и составить список искушений, с которыми сталкивается современный молодой человек. Не важно, из церкви он или нет. Ответы записываются в первую колонку (см. Приложение № 13). Затем, против каждого искушения, необходимо составить стратегию борьбы с этим искушением - какие принципы должны быть, какие методы необходимо использовать, какие практические шаги необходимо предпринимать. (Здесь важно требовать быть максимально практичными). Например, ответ - «Не думать про это» - не совсем практичен, так как мы не можем запретить нашему мозгу думать. Однако мы можем поделиться этой проблемой с другом, пастором. В таком случае одна из практических рекомендаций будет звучать так - «Поделиться своим искушением с моим наставником. Просить помощи и быть подотчетным».

Цель:

выявить основные искушения и пути профилактики

Необходимые материалы:

Приложение № 13, ручки

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- С какими сложностями столкнулись, выполняя это задание?
- С какими из перечисленных искушений вы уже сталкивались?
- Как ваш опыт помог определить стратегию?
- С какими искушениями вы можете столкнуться в ближайшее время?
- Было ли легко придумать практические шаги для борьбы с искушениями?
- Что помогало найти способы борьбы с искушениями?

ВЫВОДЫ

Искушения неотъемлемая часть жизни. Иак. 1:12-15 - «Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его. В искушении никто не говори: Бог меня искушает; потому что Бог не искушается злом и Сам не искушает никого, но каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственною похотью; похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть». Иаков описывает про-

цесс того, как искушение приходит и лишает человека, однако во всем этом есть процесс нашего осмысления себя, своих желаний, похотей. Поэтому важно знать, с какими искушениями ты можешь столкнуться, знать шаги, которые необходимо предпринимать. Иметь рядом людей, которые смогли бы искренне тебе в этом помогать, не осуждая. И, конечно, просить помощи Бога.

2. Посвящение и профессионализм

Возможно, кто то может сказать - причем здесь духовность. Однако на примере жизни Иосифа, мы снова замечаем, что Бог благословлял Иосифа все за что бы он не брался, у него ладилось, и он был успешен. Бог каждого человека сотворил по подобию Своему с потенциалом творить. Однако для этого необходимо понимать свое призвание, а также посвящаться и развиваться в этом профессионально.

Следующее упражнение поможет нам чуть лучше утвердиться в том призвании, которое мы выявили в сессии с Гедеоном, или, наоборот, даст еще один мотив начать искать себя в другом.



Упражнение

«У меня получается»

Ход упражнения

Участникам необходимо составить список из трех колонок (см. Приложение № 14): у меня хорошо получается, мои достижения, что необходимо сделать, чтобы улучшить эту сферу. Для этого каждый должен проанализировать себя и в колонку способности записать, что у него хорошо получается делать. Затем, против каждой из способностей, записать достижения, которые были уже сделаны в этой области. Например, для способности - умею находить подход к детям, достижением может быть, - сумел успешно организовать группу детей в лагере. В третьей колонке необходимо вписать то, что еще хотелось бы улучшить, чтобы через эти способности было благословение окружающим, и люди видели Бога в том, что делает участник. По желанию участники могут делиться своими ответами.

Цель:

выявить свои таланты и способности

Необходимые материалы:

Приложение № 14, ручки

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

С какими сложностями столкнулись в процессе выполнения данного задания?

Какая из колонок оказалась самой сложной для заполнения?

Объясните.

Совпадают ли ваши способности с призванием, которые вы выявили ранее?

Для чего важно иметь ответы на эти вопросы?

ВЫВОДЫ

Один из способов утверждения царства Бога - это применение принципов Бога в своем призвании, в том, что ты делаешь. Учитывая реальности - стрессы, лень, выгорания и многое другое, быть посвященным достаточно сложно. Поэтому максимально успешны те, кто знает свое призвание, следует ему, кто применяет принципы Бога в своем деле. И только в таком случае то, что мы делаем, будет влиять на окружающих и прославлять Бога.

3. Проходя испытания

Особые обстоятельства и ситуации, которые допускает Бог, чтобы сделать нас ближе к Нему, чтобы формировать и воспитывать наш дух и характер, и делать нас намного лучше. Очень часто испытания нужны нам самим, чтобы увидеть себя настоящими, такими, какие мы есть, и начать преобразования, которых ожидает от нас Бог. «Дабы испытанная вера ваша оказалась драгоценнее гибнущего, хотя и огнем испытываемого золота, к похвале и чести и славе в явление Иисуса Христа» (1 Пет. 1:7).



Упражнение

«Лицом к лицу»

Ход упражнения

Данное упражнение выполняется в парах. Первый участник в паре делится тем, что у него хорошо получается делать - своими достижениями. Второй же, перебивая его, должен предлагать испытания, которые могут возникнуть на пути молодого человека. Задача первого участника выслушать и предложить некоторые практические шаги, как преодолеть данное испытание. По истечению 7 минут участники меняются ролями, продолжая помогать друг другу увидеть потенциальные сложности.

Цель:

спроектировать основные испытания, с которыми может столкнуться молодой человек

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Понравилось вам задание?

Что было легче - делиться или предполагать испытания, перебивая коллегу? Объясните.

Легко ли было находить прохождения испытаний? Что помогало?

Что вы чувствовали себя в процессе, когда вас перебивали? С чем это связано?

Насколько ответы первого участника вас убеждали, что он понимает всю глубину проблемы, с которой может столкнуться? Как вы помогли ему это осознать?

Чему мы можем научиться из этого упражнения?

ВЫВОДЫ

Как и в случае с искушениями, так и испытания - неотъемлемая часть нашей жизни. Будь готов, что сложности приходят внезапно, как собеседник, который тебя перебивал. Готовь себя и укрепляй в том, чтобы испытания становились ступенькой к чему-то новому, а не забором, который тебя ограничит.

4. Возможности в проблемах

Особые обстоятельства, которые создает Бог в нашей жизни, «открывает» на них наши глаза и дает определенные ресурсы, инструменты и навыки, чтобы их реализовать и достичь определенных мечтаний, целей, задач, которые соответствуют Его воле и желаниям. Возможности - это новые «двери» и варианты развития событий, на которые указывает нам Бог, чтобы мы могли двигаться дальше. Иногда бывает так, что человек как будто застревает в своем формировании, развитии, достижениях, отношениях с другими. А потом происходит что-то, и он переходит на совершенно новый уровень благословений в семейной жизни, учебе или работе. Почему? Бог создает некие коридоры возможностей, и человек, в свою очередь, умело их использует. Иногда бывает и наоборот - человек отчаянно ищет возможности, упирается «лбом о потолок» и ничего не может с этим поделать - прорыва нет и все. Почему? Да потому что Бог не создает неких благоприятных обстоятельств, видя, что человек либо движется в совершенно противоположном от своей миссии направлении, или же что эти возможности человек присвоит себе, и не увидит в них Божьей руки.



Упражнение

«Проблемы и возможности»

Ход упражнения

Участникам необходимо составить список проблем, с которыми они сталкиваются периодически, и потенциальные проблемы. Против каждой из проблем необходимо записать возможности, которые Бог может открыть, или открывает, или уже открыл. Желательно углубиться и найти как можно больше возможностей.

Цель:

практиковать способность видеть в проблемах возможности

Необходимые материалы:

Приложение № 15, ручки на каждого участника

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Насколько большой список проблем у вас получился?

Легко ли вам было открывать в них возможности?

Что вам помогало?

Как это вам поможет в жизни?

ВЫВОДЫ

Мы не знаем, воображал ли Иосиф о возможностях, но мы точно видим, что он не жалуется, значит, не концентрируется только на проблеме. Кроме этого, находясь непосредственно в проблеме, он позволяет проявлять лучшие свои способности и качества (толкует сны сокамерникам). Это говорит о том, что Иосиф открыт к возможностям. Важно иметь жизненную позицию не концентрироваться, на проблеме, а видеть в этом возможности. В этом, в принципе, и есть смысл веры (доверия) Богу. «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28). Тренируй свое сознание в проблемах, находить возможности и будь открыт к тому, куда призывает Бог.

Четыре элемента, которые были у Иосифа и которые сделали его успешным

- Прохождение искушений, зная свои и защищая принципы и ценности.
- Знание своего призвания и профессиональное посвящение.
- Прохождение испытаний с верой и доверием Богу, а не обвинением всего и всех.
- Открытость к возможностям вместо концентрации на проблеме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы начали наш курс «Герои Библии» с игры, где герои противопоставлялись друг другу. Однако, как мы заметили выше, героев Библии не нужно сравнивать между собой. Каждый из них прошел собственный жизненный путь и опыт хождения с Богом. Бог задумал общество, в котором люди взаимодополняют друг друга. Поэтому рассматривая героев Библии, необходимо выявлять их принципы и характер, которыми они обладали и то, чему можем поучиться и мы. Исследовав трех героев: Гедеон, Давид и Иосиф, мы видим, как гармонично их принципы взаимодополняют друг друга и помогают сформировать список необходимых качеств и принципов молодого лидера.

Гедеон стал ярким примером человека, который был готов откликнуться на призыв Бога. Однако, нужно понимать, что не все было так гладко и легко. Гедеон сомневался, проверял Бога и делал это не один раз. Также он не был самым лучшим, смелым, сильным человеком в своем обществе. Однако, герой вошел в Библию именно благодаря тому, что будучи не самым лучшим, смелым, сильным и т. д. Гедеон отвечает на призыв. Даже сомневаясь он готов слышать, боясь - он готов действовать. Что необходимо чтобы быть готовым ответить на призыв?

- Начать выявлять свое призвание,
- Выявлять и определять то, что необходимо еще развивать для собственного призвания, а также:
- Бороться и защищать свое призвание.

Давид стал ярким примером, когда не самый сильный, не самый высокий одержал победу над самым сильным и самым высоким. Давид имел силу внутреннюю, он обладал силой духа. Когда все мужчины (профессиональные бойцы) прятались и боялись – Давид противостоял казалась бы непреодолимому испытанию. Целому великану. Мы задались вопросом - что необходимо, чтобы быть сильным, как Давид?

- Знание своих ценностей, отстаивание и борьба за них.
- Опыт маленьких побед.
- Анализ и фиксирование работы Бога и людей в моей жизни.
- Знание опыта работы Бога в истории и в жизнях других людей.
- Знание своей ответственности, где необходимо утверждать принципы Бога, где бы ты не находился (утверждение царства Бога).

У Иосифа мы можем учиться некоторым принципам, которые помогают достигать успеха в том, что мы делаем и в нашем хождении с Богом. Итак, принципы успеха от Иосифа.

- Проходя искушения, необходимо знать свои принципы и ценности. Для этого должен быть сформированный список принципов и ценностей. Также нужно быть готов их защищать.
- Важно знать свое призвание и делать это с посвящением (профессия, семья, служение и т. д.)
- Доверять Богу в минуты испытаний. Доверие, вместо страха. Вера, вместо обвинений всего и всех.
- Открытость и поиск возможностей, вместо концентрации на проблеме.

У каждого из трех героев мы смогли почерпнуть важные принципы и качества характера, которые было бы хорошо развивать нам как молодым лидерам. Выберите приоритетные шаги, которые вы узнали сегодня и начинайте их применять. Чтобы в Новой жизни быть названным новым героем.



**Скачайте
приложения
здесь**

ИСКУССТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Курс по целостному восстановлению в служении

Александр Белев «Миссия Евразия»

Когда я говорю об искусстве восстановления, то представляю картину из фильма «10 заповедей», 1965 года выпуска. Действующий фараон ведет диалог с Моисеем, которого обвиняют в потакательстве еврейским рабам. «Ты опустошил храмовые хранилища зерна, ты отдал зерно рабам, каждый седьмой день они отдыхают», - восклицает фараон. И Моисей невозмутимо отвечает: «Города строят из кирпичей. Сильные делают много кирпичей, голодные - мало, мертвые - ничего».

Тысячи и тысячи христиан по всему миру постоянно слышат призыв Христа «оставить все и последовать за Ним», принимают этот призыв и становятся «field ministers». Годы следования за Христом для большинства становится временем посвящения, отречения, жертвенности и огромных благословений.

Контекст, в котором пишется курс, - множество христианских служителей, самоотверженно служащих Всевышнему, ближним, обществу. Но в то же время проживающих в зонах постоянных стрессов и рисков, ограниченных ресурсов, всевозможных нагрузок и отсутствием замены. Пресловутое «Господь воздаст» для многих оборачивается физическим истощением, эмоциональной разбитостью и духовным кризисом.

Данный курс появился из желания сохранить посвящение и желание служить на долгие годы как у автора, так и для всех тех, кто ответил на призыв Христа положительно. А для этого нам необходимо овладеть навыками искусства восстановления, чтобы максимально быть похожими на тех, о ком написано у пророка Исаии - «а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся» (Исаия 40:31)

Автор курса

АЛЕКСАНДР БЕЛЕВ

Пастор церкви, исполнительный директор, «Миссия Евразия»

Содержание курса

ЛЕДОКОЛ	129
ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ	131
СЕССИЯ 1. Актуальность и важность целостного восстановления.....	133
СЕССИЯ 2. Выявление собственного состояния. Ресурсное состояние: оценка.....	147
СЕССИЯ 3. Искусство восстановления задумано Богом	160
СЕССИЯ 4. Релевантные инструменты искусства восстановления.....	173

Ключевые особенности курса

- Снятие табу с темы усталости и выгорания христиан в служении
- Актуализация искусства восстановления на примере Библейских персонажей
- Оценка собственного ресурсного состояния
- Освоение принципов целостного восстановления Христа
- Применение практических рекомендаций целостного восстановления

Ожидаемый результат

Участники узнают об актуальности и важности восстановления даже на ранних этапах служения. Почувствуют свободу от осуждения из-за усталости или выгорания. Освоят навыки определения собственного уровня ресурсного состояния, а также навыки целостного восстановления.

Необходимые материалы:

Листы А4; цветные маркеры; распечатка приложений № 1, № 2 (свидетельства пасторов), № 3 (текст Марка 5: 25-32 с вопросами к тексту), № 4 (четыре зоны ресурсного состояния), № 5 (текст Марка 6:30-32 с вопросами к тексту), № 6 (квадрат моего восстановления), № 7 (практические инструменты целостного восстановления); ручки; Библии, выход в интернет.

Введение

Нам нравятся истории про героев. С детства мы переживаем за экранных героев, восхищаемся их силой, непреклонности и отверженности. С возрастом герои меняются, и, будучи воспитаны на ценностях служения, нас все больше и больше вдохновляли герои веры. Истории служителей, которые отсидели, служителей, которые исколесили весь мир, положившие свои жизни и семьи ради распространения царства Бога. Чем больше жертв - тем больше духовности, тем больше «венец» будет тебя ждать на небесах. Примерно такой иногда видится картинка духовности в ее лучшем проявлении. Множество служителей живут в подобной парадигме. Кто-то, пытаюсь повторить чей-то подвиг или просто пытаюсь что-то доказать кому-то или себе, заглушая детские травмы. Кто-то искренно «зашиваются», ради того, чтобы сделать чью-то жизнь лучше,

или ради того, чтобы запустить при церкви новое служение. Пренебрегается здоровье, иногда семейные отношения, забываются друзья. Однако, можно ли быть всегда героем? Хочет ли Бог от нас, чтобы служение наносило вред нашему здоровью, семьям, отношениям.

Поднимая тему усталости в служении и выгорании, они повсеместно встречаются с сопротивлением. Достаточное количество служителей либо отрицают наличие данной проблемы, либо просто умалчивают о ней, боясь потерять и тех, кто хоть как-то вовлекается в служение. Исследуя христианские сообщества, понимаешь, что часто эта тема – табу. По умолчанию у всех все хорошо. По какой-то причине большинство не готовы признавать свои слабости и нужду в восстановлении.

А как было у наших отцов? Как восстанавливались они? Умереть нужно за кафедрой. Идти сколько есть сил, а потом включать «сверхсилы». Высший героизм во времена коммунизма в Советском Союзе, в евангельском сообществе был, попав в тюрьму за веру в Евангелие, загреметь на «карцер». А если ты был пастор и не сидел – с тобой что-то не то. Механизм восстановления отсутствовал полностью, и, казалось бы, у них все было в порядке. Однако как быть с повальной эмиграции пасторов, диаконов и других христианских лидеров, случившейся в конце 80-х годов прошлого столетия. Выбор у них был небольшой: либо восстанавливаться правильно (но никто не знал, как это делать), либо бежать в Америку. Многие поместные церкви оказались тогда полностью «обезглавленными», причем о том, что руководитель уезжает на ПМЖ в США, людей никто не уведомлял.

Другим аспектом этой темы является модное сегодня слово «выгорание». Многие смущает этот термин, так как был популяризирован в западных странах. Однако, говорит ли это о том, что у нас такой проблемы нет. Навязана эта проблема извне или это на самом деле реальность, которая есть, была и будет.

Как нам видится, проблема усталости и выгорания была актуальна всегда. Устаем мы. Устают современные служители, как западные, так и те, что служат на постсоветском пространстве. Уставали наши отцы, борясь за веру в атеистическом государстве. Уставали ученики. Уставал Христос.

Курс «Искусство восстановления» имеет целью снять табу с темы усталости в служении, признать актуальность данной темы и начать искать пути и методы восстановления. Курс рассчитан как на служителей, которые уже имеют огромный опыт служения и, возможно, не один раз выгорали и уставали, так и на молодых лидеров, которые могут почерпнуть для себя инструменты, позволяющие им не доводить себя до крайней точки выгорания.

Курс построен таким образом, чтобы группа могла максимально взаимодей-

ствовать и принимать активное участие в обсуждении темы. Курс содержит свидетельства современных служителей, пример актуальности усталости и восстановления в служении самого Христа, а также инструменты, которые позволяют восстанавливаться целостно.

ЛЕДОКОЛ

Если группа новая и участники мало знакомы друг с другом, рекомендуется провести игру для знакомства. Это поможет создать комфортную обстановку.

Приветствие

В начале встречи важно поприветствовать всех участников и выразить свои чувства, настроение и ожидания от встречи. Необходимо создать атмосферу принятия и участия. Каждый участник ценен и важен.

По желанию можно сравнить свое настроение с любым временем года или погодой и прокомментировать свой выбор. То же самое можно попросить сделать и участников.



Игровая активность

«Мои острова»

Ход упражнения

Перед участниками на полу раскладываются листы А4, на которых записаны некоторые ожидания от курса:

- узнать больше об искусстве восстановления;
- позвали - я пришел;
- возможность услышать что-то новое;
- мне интересно совместное обучение;
- провести свободное время; я здесь случайно;
- возможность познакомиться с новыми людьми;
- мне любопытно
- и т. д.

Цель:

выяснить ожидания участников от курса, создать условия и мотивацию для проведения курса

Необходимые материалы:

листы А4, маркеры

Продолжительность: 10 минут

На усмотрение и в зависимости от контекста названия можно заменять и дополнять. Листы с ожиданиями будут называться - «острова». Задача каждого из участников стать возле того острова, где его ожидания максимально совпадают. В процессе того, как участники ищут подходящие места, можно доложить еще один остров - пустой лист. Его также можно выбрать в качестве причала, в случае, если ни один из островов не подходит, и у участника есть свой вариант.

Задача каждого участника найти свой остров. И ничего страшного, если возле одного листа могут оказаться 10 человек, а возле какого-то не будет ни одного. После того, как участники причалили, им рекомендуется поприветствовать друг друга на своем острове и в течение трех минут поделиться друг с другом, почему был выбран именно этот остров. Затем происходит и совместное обсуждение.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какие причины у вас были выбрать именно этот остров?
- Кто с вами на вашем острове? Что вас объединяет?
- Если бы у вас было право второго, дополнительного выбора, какой остров вы бы выбрали? Объясните.
- Есть ли какой-то остров, который остался без внимания?
- Те, кто выбрали пустой лист. Какие у вас ожидания от этой встречи? Что хотели бы узнать, понять и получить от сегодняшней встречи?

ВЫВОДЫ

Мы на самом деле похожи на островитян. У каждого свой остров. Каждый пришел сюда с разными ожиданиями и личным опытом. Кто-то горит от желания узнать что-то новое. А на чьем-то острове уже давно «пожар» из-за того, что он устал и не знает, как выкроить время или найти возможности для восстановления. Бывает такое, что мы остаемся одни на своем острове. Возможно, нас сложно понять в этот момент. А бывает, что остров объединил вокруг себя целую толпу. Значит, в наших приключениях мы не одни. Есть те, кто также ищет восстановления. Есть те, кто готов вместе с нами говорить на сложные и актуальные темы. Возможно, кто-то случайно попал на этот курс. Однако хочется заверить, что на каком бы острове вы сейчас не находились - курс «Искусство восстановления» актуален и полезен всем.

Восстановление необходимо каждому, каким бы служением ты не занимался. Восстанавливались праведники, восстанавливался Христос. Бог положил седьмой день для восстановления. В открытом океане острова часто затапливает большая вода. Однако те острова, где знают и практикуют принципы восстановления - отстраиваются куда быстрее. Занимаясь же профилактикой, они проходят штормы с минимальными повреждениями, а некоторые и вовсе их минуют.

Добро пожаловать на курс «Искусство восстановления».

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ



Упражнение «Как восстановить?»

Ход упражнения

Участникам предлагается разделить на семь команд. Методом жеребьевки каждая команда вытягивает одну из карточек предметов, явлений или профессий (см. Приложение № 1). Задача: описать конкретные шаги, которые необходимо предпринять для того, чтобы восстановить то, что записано на карточке: Разбитая ваза, Испорченные отношения, Авто после удара, Раритетные часы, Спортсмен после травмы ноги, Вокалист, потерявший голос, Учитель, переживший выгорание. Участники могут воспользоваться выходом в интернет, а также могут звонить знакомым специалистам в той или иной области.

На выполнение задания отводится 7 минут, после чего необходимо сделать совместное обсуждение.

Цель:

определить важность понимания того, как правильно восстанавливаться

Необходимые материалы:

распечатка приложения №1, ручки на каждую группу

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какая карточка у вас выпала?

Какие шаги необходимы для восстановления того, что на вашей карточке?

Как или где вы узнали про эти шаги?

Легко ли было найти инструкцию или рекомендации для восстановления?

С какими сложностями столкнулись?

Что, на ваш взгляд, сложнее восстановить из всех перечисленных объектов?

Легко ли было найти ответ, как восстанавливаться человеку, который выгорел?

Важно ли знать, как восстанавливается та или иная вещь? Если важно, то кому?

Важно ли знать, как восстанавливаться человеку? Особенно, если он ежедневно истощается?

ВЫВОДЫ

Мы часто относим вышедшие из строя вещи профессионалам. Однако редко когда задаемся вопросом, а как конкретно восстанавливается та или иная вещь. До тех пор, пока с этим не сталкиваемся сами. Как мы заметили, у каждой сломанной вещи есть своя специфика восстановления. Где-то помогает термальная обработка или клей, а что-то восстанавливается месяцами, а то и годами. Как мы установили, процесс восстановления имеет свои шаги и методы. И если с восстановлением авто есть слесари и специалисты, которые вам с ходу скажут, что необходимо сделать, то для восстановления тех, кто каждый день соприкасается с людьми, тех, кто откликнулся на призыв Христа служить людям, найти рекомендации и шаги не так просто. Есть ряд сложностей, связанных с этим - об этом мало кто говорит вообще, в наших церквях неудобно говорить об усталости, особенно про выгорание, кроме этого, есть тенденция играть в героев, у которых все хорошо. Однако из этого упражнения мы с вами пришли к важному выводу: восстановление любой материальной вещи - это процесс, занимающий время и требующий определенных знаний и определенных навыков. Кроме этого, восстановление иногда требует дополнительных ресурсов. Когда же речь идет о человеке, тема восстановления становится куда сложнее. Не так много тех, кто об этом говорит, и меньше тех, кто практикует. Но восстановление необходимо, особенно тем, кто занимается служением людям. Важно знать, как восстанавливаться. Какие инструменты, методы и навыки для этого необходимы. Прохождение этого процесса можно сравнить с искусством. Это похоже на кинцуги¹, когда из разбитой вазы, используя специальную технологию, восстанавливают и превращают разбитое во что-то еще более красивое и крепкое. Давайте вместе постигать искусство восстановления души и эмоций на курсе «Искусство восстановления».

¹ Кинцуги, или кинцугукой — японское искусство реставрации керамических изделий с помощью лака, смешанного с золотым, серебряным или платиновым порошком. Разбитую посуду склеивают, но трещины не маскируют, а наоборот, каждую из них подчеркивают.

СЕССИЯ 1

Актуальность и важность
целостного восстановления

Актуальность и важность целостного восстановления

Мы увидели, что уставая или выгорая, необходимо восстанавливаться. Однако актуальна ли тема усталости и выгорания у христиан? Возьмем примеры Нового заветных праведников.

Петр в тюрьме

«В то время царь Ирод поднял руки на некоторых из принадлежащих к церкви, чтобы сделать им зло, и убил Иакова, брата Иоаннова, мечом. Видя же, что это приятно Иудеям, вслед за тем взял и Петра, тогда были дни опресноков, и, задержав его, посадил в темницу, и приказал четверем четверицам воинов стеречь его, намереваясь после Пасхи вывести его к народу. Итак, Петра стерегли в темнице, между тем церковь прилежно молилась о нем Богу. Когда же Ирод хотел вывести его, в ту ночь Петр спал между двумя воинами, скованный двумя цепями, и стражи у дверей стерегли темницу. И вот, Ангел Господень предстал, и свет осиял темницу. Ангел, толкнув Петра в бок, пробудил его и сказал: встань скорее. И цепи упали с рук его. И сказал ему Ангел: опояшься и обуйся. Он сделал так. Потом говорит ему: надень одежду твою и иди за мною. Петр вышел и следовал за ним, не зная, что делаемое Ангелом было действительно, а думая, что видит видение» (Деяния св. Апостолов 12:1-9)

Ирод убил Иакова. Видя, что народу нравится такой ход событий, он арестовывает Петра с целью поступить с ним так же, как и с Иаковом. И вот наступает ночь перед «стрелецкой казнью». Утром Петра должны вывести на суд, и по тексту понятно – скорее всего, приговорить к смерти.

Петр спит. Крепко спит, закованный цепями, между двумя стражниками и группой воинов у дверей. Ангел Господень послан, чтобы освободить Петра. И для того, чтобы Петр проснулся и был освобожден, Ангел «толкает Петра в бок».

Не знаю, если вы когда-то были в ожидании операции, посещения зубного врача или другого какого события в своей жизни – сложного и неприятного. Но знаю, что перед такими «встречами», люди рассказывают, как не спят всю ночь напролет. Петр – спит.

Откуда такое спокойствие и присутствие духа?

Павел и Сила в тюрьме города Фиатиры

«Народ также восстал на них, а воеводы, сорвав с них одежды, велели бить их палками и, дав им много ударов, ввергли в темницу, приказав темничному стражу крепко стеречь их. Получив такое приказание, он ввергнул их во внутреннюю темницу и ноги их забил в колоду. Около полуночи Павел и Сила, молясь, воспевали Бога; узники же слушали их» (Деяния св. Апостолов 16:22-25)

Павел и Сила были жестоко избиты палками и арестованы, их ноги были забиты в колоды. Посреди ночи они молятся и поют вслух так, что соседние арестанты слушают это. Откуда у них силы для столь бодрого поведения? Столько боли, страданий в этой истории, а они имеют силы петь.

Приключения Павла, описанные во 2 Послании Коринфянам

«А если кто смеет хвалиться чем-либо, то (скажу по неразумию) смею и я. Они Евреи? и я. Израильтяне? и я. Семя Авраамово? и я. Христовы служители? в безумии говорю: я больше. Я гораздо более был в трудах, безмерно в ранах, более в темницах и многократно при смерти. От Иудеев пять раз дано мне было по сорока ударов без одного; три раза меня били палками, однажды камнями побивали, три раза я терпел кораблекрушение, ночь и день пробыл во глубине морской; много раз был в путешествиях, в опасностях на реках, в опасностях от разбойников, в опасностях от единоплеменников, в опасностях от язычников, в опасностях в городе, в опасностях в пустыне, в опасностях на море, в опасностях между лжебратиями, в труде и в изнурении, часто в бдении, в голоде и жажде, часто в посте, на стуже и в наготе. Кроме посторонних приключений, у меня ежедневно стечение людей, забота о всех церквах. Кто изнемогает, с кем бы и я не изнемогал? Кто соблазняется, за кого бы я не воспламенялся? Если должно мне хвалиться, то буду хвалиться немощью моею» (2 Коринфянам 11:21-30)

В повествовании Павла о своих приключениях вообще удивляешься, как после такого можно было выжить. Здесь есть смысл задаться вопросом: у кого было столько приключений, как у Павла? И скорее всего, каждый опустит глаза в пол, считая, что «не достиг» такого же уровня износа, как у апостола.

Избиение Павла в городе Листра

«Из Антиохии и Иконии пришли некоторые Иудеи и, когда Апостолы смело проповедовали, убедили народ отстать от них, говоря: они не говорят ничего истинного, а все лгут. **И, возбудив народ, побили Павла камнями и вытащили за город, почитая его умершим. Когда же ученики собрались около него, он встал и пошел в город,** а на другой день удалился с Варнавою в Дервию» (Деяния Апостолов 14:19-20)

Павел проповедует в Листре. Иудеи из Антиохии и Иконии приходят к месту его проповеди и настраивают слушателей против него. В результате этого народ избивает Павла настолько сильно, что принимают его за умершего. Его вытаскивают (волокут) за город, скорее всего, в место, где сваливают мертвецов. Тут братья собираются вокруг Павла, причитают, наверное, плачут. В какой-то момент Павел приходит в себя, поднимается на ноги, отряхивается от пыли и идет. Знаете куда? Назад в город Листру. Уровень бесстрашия просто зашкаливает. Порог самосохранения уничтожен.

Читая эти истории, невозможно не оценить уровень и глубину боли и страданий, который пережили Павел, Петр и другие их соратники. Казалось, ты устал, тебя предали, тебя избili... все основания опустить руки, уйти, разочароваться, уйти в депрессию. Поражает их реакция и отношение к происходящему. И главный вопрос, который звучит через все эти истории: откуда брали силы Новозаветные праведники? Нас не устраивают «односложные» ответы. Когда люди, которые не испытали настоящего горя, не прошли сильных испытаний, раздают советы налево и направо. На курсе «Искусство восстановления» нас волнует - есть ли «примочки» другими словами, инструменты, с помощью которых мы постоянно будем оставаться бодрыми, крепкими, здоровыми? Скажут ли про нас, как написали про Моисея? - **«Моисею было сто двадцать лет, когда он умер; но зрение его не притупилось, и крепость в нем не истощилась».** (Второзаконие 34:7)

Читая примеры Павла, Петра, Силы, многих других апостолов, героев веры и сопоставляя их с нынешними реалиями, можно почувствовать некую неловкость, когда слышишь об усталости и выгорании. Была ли тема усталости в служении и выгорание актуальными всегда или это модная тенденция, которая пришла к нам из-за рубежа. Кроме этого, подходящее ли сейчас время для дискуссий и диалогов о необходимости восстановления? Время ли говорить об отдыхе, когда на дворе непрекращающиеся войны, стихийные бедствия, пандемии? Когда вокруг нас огромное поле служения в Церкви Божией и за ее пределами? Предлагаем начать дискуссию с дебатов.

Усталость и выгорание у Христиан. Миф или реальность



Дебаты

«Выгорание. Реальность или модный тренд?»

Ход дебатов

Участники делятся на две равные по количеству команды. Каждая из команд жеребьевкой вытягивает одну из предложенных позиций, которую будет аргументированно отстаивать во время дебатов.

Цель:

выявить основные тенденции восприятия темы усталости и выгорания в группе участников

Необходимые материалы:

библия, выход в интернет, ручки, листы бумаги А4

Продолжительность: 40 минут

Введение. В последнее время часто говорят о выгорании, усталости и различного рода депрессивных состояниях. С одной стороны, современный мир со всеми вызовами, ежедневные стрессовые ситуации, пандемии, войны, глобализация и постоянное движение настолько поглощает человека, что сложно не согласиться с тем, что люди стали чаще уставать. Это касается выгорания и в служении. Мы видим, как сильные пасторы, лидеры, служители оставляют служения, разочаровавшись в себе и в том, чему были преданы много лет. Они не находят в себе сил дальше служить людям. Сложно не заметить актуальность темы выгорания и усталости сегодня.

С другой же стороны, прочитанные тексты про апостолов, а также пример наших отцов. Они преданно отдавались служению, никогда не жаловались, говорили, что отдохнут на небесах и всегда были в тонусе. Кроме этого, не является ли современное слово «выгорание» модным трендом, которое пришло к нам из-за рубежа?

Да, в современном мире много говорится о выгорании. Однако возникает вопрос: выгорают ли и устают христиане или это следование тенденциям современного мира? В дебатах выявим и определим, какая из позиций больше всего соответствует реальности. Каждая из команд будет защищать свою позицию.

Позиция команды 1: «Христиане тоже выгорают».

Позиция команды 2: «Христиане не выгорают».

Для того, чтобы участники смогли хорошо вникнуть в тему и подготовить серьезные аргументы, им дается время на подготовку (15 минут), а также предоставляется доступ к интернету и Библии, чтобы собрать достаточно необходимой информации.

Ход дебатов будет разворачиваться следующим образом:

Команда 1	Команда 2	Время
Первый представитель команды аргументированно излагает свою основную позицию.	Команда внимательно слушает, отмечая те моменты, с которыми не согласна или под которые не подведена хорошая аргументация, и готовит контраргументы.	5 мин.
Первый представитель отвечает на вопросы.	Один представитель команды задает уточняющие вопросы.	3 мин.
Команда внимательно слушает, отмечая те моменты, с которыми не согласна или под которые не подведена хорошая аргументация, и готовит контраргументы.	Первый представитель команды аргументированно излагает свою основную позицию.	5 мин.
Один представитель команды задает уточняющие вопросы.	Первый представитель отвечает на вопросы.	3 мин.
Второй представитель команды задает провоцирующие вопросы и/или опровергает аргументы противника и излагает свои собственные.	Второй представитель команды парирует в ответ на вопросы и контраргументы.	5 мин.

Второй представитель команды парирует в ответ на вопросы и контраргументы.	Второй представитель команды задает провоцирующие вопросы и/или опровергает аргументы противника и излагает свои собственные.	5 мин.
Третий представитель команды излагает финальную позицию команды.	Слушают, но уже не могут комментировать или парировать.	5 мин.
Слушают, но уже не могут комментировать или парировать.	Третий представитель команды излагает финальную позицию команды.	5 мин.

Рекомендуется провести дебаты именно в этой последовательности, придерживаясь временного регламента, указанного в вышеизложенном плане. Также необходимо просить уважения от каждой из сторон, которое будет выражаться в том, чтобы не перебивать друг друга, а дожидаться своего времени высказаться. Это позволит командам на каждом новом этапе слышать аргументы друг друга, учитывать свои слабые стороны и приходиться к более приближенной к реальности картинке. Также такой подход позволит не создавать шум и балаган, в котором не будет порядка и разумности.

По необходимости время проведения дебатов можно сокращать путем сокращения времени для обсуждения.

По завершению необходимо выбрать команду, чьи аргументы были наиболее убедительны, чьи аргументы имели под собой достаточно рациональных доводов. Эта команда считается победившей. Если же не получилось выбрать победителя, то объявляется ничья.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какие из аргументов, перечисленных обеими командами, вы бы назвали более весомыми?
- Какая из сторон привела больше количественных и качественных аргументов?
- Какая из двух позиций, на ваш взгляд, наиболее приближена к реальности и Библейскому взгляду?
- Что нового вы открыли для себя в результате обсуждения во время дебатов?
- Изменилась ли ваша личная позиция по отношению к принимаемому вопросу?
- Насколько тема усталости и выгорания в служении актуальна сегодня?
- Насколько данная тема актуальна лично для вас?
- Есть ли разница между усталостью от обычной повседневной работы и усталостью от служения?

ВЫВОДЫ

Благодарность каждому за труд и эмоции, которые вы вложили на определение важного вопроса, который мы поднимаем сегодня. Вопрос усталости, выгорания и нужды в восстановлении. С одной стороны, как можно уставать, когда ты служишь самому Господу. Это ведь служение. «Значит ты недостаточно веришь», «Не тому Богу служишь»... Можно услышать множество упреков на этот счет. Кого-то может смущать само слово «выгорание», так как об этой проблеме мы узнали из-за рубежа. Однако в процессе обсуждения, мы приходим к выводу, что устают все. Каждый из нас ощущал хотя бы раз себя уставшим, выжатым, не в ресурсе.

Выгорают даже герои фантастических фильмов, уставали библейские герои, апостолы также уставали и выгорали, Христос уставал. Об этом немного позже, однако здесь хочется сказать важное. Усталость - это естественный процесс в жизни каждого человека. Не важно - это столяр в цеху или пастор-благовестник. Устают все.

Мы начнем наш курс с того, что будем поэтапно снимать табу с данной темы. Открывать те грани, о которых часто не говорят или говорят очень мало. Особенно в христианских кругах. Потому что в культуре есть достаточно стереотипов, есть предрассудки. Есть желание выглядеть героями. Опуская все домыслы, криво-толки и установки, будем пробираться к самой проблеме и тому, как ее решать.

Свидетельства пасторов



Упражнение

«Две статьи от пастырей»

Ход упражнения

Участников необходимо разделить на группы по 5-7 человек. Каждая группа получает одно из предложенных историй двух служителей (см. Приложение № 2). Задача группы прочитать и обсудить истории.

Цель:

снять табу с феномена усталости и выгорания в служении, обозначить актуальность в восстановлении на примере служителей

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 2, ручки на каждую команду

Продолжительность: 25 минут

Статья 1

«В 2017 году я пережил сильнейший личный кризис, связанный со служением лидерства и наставничества в церкви, в которой я на тот момент служил уже 10 лет.

Церковь была, так сказать, делом моей жизни. Если меня приглашали на служение, связанное с переездом в другую страну, я говорил: – «Не могу! Тут у меня церковь». Когда кто-то спрашивал, почему я еще не эмигрировал, в то время как вся моя родня уже за океаном, я отвечал, что «призвание и миссия не разменяются эмиграцией».

И тут все начало рушиться на глазах. Я не знал, что делать, за что хвататься, как удержать мое любимое дело. Люди, которых я наставлял десятилетиями, как говорится, «подняли на меня пяту», начали рвать церковь по-живому, ломать все то, чему я был так предан и посвящен. В те дни, идя на воскресную службу, я не знал, чего ожидать, найду ли вообще хоть кого-то в молитвенном зале.

И я слег. Это позже я узнал, что организм имеет способность к самозащите и может включить режим самосохранения. А тогда я пролежал две недели. Жена с утра заходила ко мне в комнату, поправляла одеяло, и я лежал дальше. Организм включил защитную реакцию на полную мощь, и я проваливался в сон на долгие часы. Просыпаясь, бесцельно листал ленту в соцсетях, ужасался от того, что со мной происходит, и опять засыпал.

Через две недели в одно утро моя супруга зашла ко мне в кабинет и сказала: «пора вставать. Ты ничего не изменишь, нужно жить дальше. Если будешь так лежать, то умрешь, и я никому не буду нужна». На тот момент это подействовало очень отрезвляюще...

Начиная с осени 2017 года я провожу семинары, встречи и беседы на тему искусства восстановления. Повсюду я встречаю сильное сопротивление, когда начинаю говорить об этом. Первые 30 минут семинара из зала фактически всегда веет холодом - «это не для нас, нам это не нужно». Люди почему-то не готовы признавать свои слабости и нужду в восстановлении. Героизм у нас, христиан, в крови. Признать свою слабость и нужду в помощи у нас не принято. Мы были противниками советской системы, но унаследовали ее героев - Пашка Морозов, Зоя Космодемьянская, Алексей Мересьев. Умереть нужно за кафедрой. Идти сколько есть сил, а потом включать «сверхсилы». Высший героизм во времена коммунизма в Советском Союзе, в евангельском сообществе был, попав в тюрьму за веру в Евангелие, загреметь на «карцер». А если ты был пастор и не сидел - с тобой что-то не то. Мы почему-то решили играть в Супергероев, не признаваясь себе и другим, что устаем и нуждаемся в поддержке и восстановлении...

Иногда, когда меня приглашают преподавать в новое место и я высылаю материалы для ознакомления и выбора предмета преподавания, то слышу: «Нет, спасибо. Искусство восстановления нам не надо. Наши и так не служат и не работают. А если мы их научим отдыхать, то вообще, что тогда будет?». Мыслящие так не понимают, что при таком подходе к вопросам восстановления скоро останутся совсем одни.

В поисках ответов на вопросы, связанных с искусством восстановления, я обратился к истории наших отцов. Я подумал, может быть, они, прошедшие через горнило испытаний, могут поделиться со мной секретом, как оставаться в силе и бодрости духа при таких нагрузках и испытаниях. Однако я пришел к выводу, что в евангельском движении в СССР механизм восстановления служителей отсутствовал полностью. Было принято умереть за кафедрой и/или любой ценой попасть в тюрьму!

Кстати, в этом мне видится причина повальной эмиграции пасторов, диаконов и других христианских лидеров, случившейся в конце 80-х годов прошлого столетия. Выбор у них был небольшой: либо восстанавливаться правильно (но никто не знал, как это делать), либо бежать в Америку. Многие поместные церкви оказались тогда полностью «обезглавленными», причем о том, что руководитель уезжает на ПМЖ в США, людей никто не уведомлял.

Удивительно ли, что многих из уехавших оставшиеся христиане называли предателями? Они вынуждены были биться в одиночку, хоть как-то пытаться сохранить веру, не имея при этом поддержки старших, явить стойкость в убеждениях и пройти через воинствующий атеизм и стоять на передовой до конца. Знаю случаи, когда некоторые из эмигрантов приезжали впоследствии на родину - зубы

починить, старушку-мать проведать – и даже не заходили в свои поместные церкви, в которых служили десятками лет, избегали встреч с теми, с кем когда-то от души пели: «Вместе мы с вами верили». Для них это место оказалось «выгоревшим». Для них это место оказалось «выгоревшим»²».

Статья 2

«Я нес пасторское служение в течение 26 лет, и когда я читал о практике «саббатикала»³ у западных коллег по пасторскому цеху, я был изначально вдохновлен. А потом этот подход стал меня раздражать. Не потому, что он плох или неэффективен, а потому, что я не мог себе этого позволить. Ни организационно, ни финансово. Одно дело, когда крупная церковь может сохранить оплату пастора или служителя, отправляемого на 6-12 месяцев в творческий отпуск, и совсем другое – небольшая или средних размеров община, не имеющая ресурсов на оплату даже трехнедельного отпуска своего пастора (сам этот факт некоторыми воспринимается как nepозволительная роскошь).

В событиях, начавшихся в 2020 году и продолжающихся до сих пор, большинству священнослужителей нашей церкви пришлось (и приходится) справляться с постоянным давлением обстоятельств, критическими ситуациями, необходимостью искать нестандартные решения, мы вынуждены соприкасаться со страданиями людей, проживать боль множества личных трагедий в условиях войны, с фактами преследований и арестов, экономической нестабильности, выезда членов церкви за рубеж. У кого-то при этом терялась надежда или уверенность в том, что Бог слышит и отвечает.

То, что еще 10 лет назад воспринималось нами как кризис, сейчас выглядит чем-то несерьезным. Но именно тогда я и наша команда научились тому, что помогает нам справляться с вызовами сейчас.

В то время я начал обнаруживать изменения в своем состоянии – в служении и здоровье. Когда у меня начало подниматься артериальное давление, я почти не обратил на это внимания. Выпил лекарство, чтобы его сбить, помолился и снова в седло. Но когда случился гипертонический криз и пришлось вызывать «скорую», мне стало не до смеха. Врач, узнав, кем я работаю и поняв, что это постоянная работа с людьми, дал мне соответствующие рекомендации. Но кто же слушает врачей! Стало чуть легче, и я снова поскакал по прежней схеме.

Прошло немного времени, и люди, которым я служил, начали меня раздражать. Я старался избегать любых встреч, кроме обязательных. Общение с людьми становилось все более утомительным и формальным, я стал терять фокус на цели и

2 Фрагмент из статьи Александра Белева «Искусство восстановления или кто прикоснулся ко мне?». Сборник статей по практическому применению искусства восстановления «RENEW». Кишинев 2023

3 Саббатикал — это возможность поставить профессиональную жизнь (служение) на паузу на несколько месяцев, чтобы не просто отдохнуть, но получить новый опыт развития, творчества и т. д.

содержание моего служения, больше работал, машинально исполняя обязанности, теряя мотивацию и понимание ожидаемого от работы результата. Я молился и читал Библию, делал это больше для того, чтобы было о чем проповедовать. После воскресного служения все, чего я хотел, – это быстрее добраться до дома и провести остаток дня лежа.

Я перестал успевать делать то, что раньше получалось легко. Руководить становилось все сложнее. Все чаще я задумывался о том, на своем ли я месте, что, возможно, мне пора оставить служение и заняться чем-то другим. Команда не понимала, что со мной происходит. Я и сам не понимал. Однажды мне позвонил юрист нашего объединения и сказал, что к нему пришла сестра из нашей церкви, которая интересовалась, как меня можно уволить. Так я понял, что люди заметили то, что я хотел бы скрыть, оставаясь внешне спокойным и вежливым с ними.

Внутри стала появляться агрессия, которую я маскировал под «праведный гнев», ведь всегда находился кто-то, кто делал что-то не так. Мы ждали приезда консультанта по развитию церкви и запланировали с ним семинар. К семинару нужно было напечатать тетради, а секретарю срочно пришлось уехать к внезапно заболевшей маме. Никого не найдя на замену, я стал сам сшивать тетради на биндере. И вот одна из них никак не хотела заходить в пружину. После некоторого количества попыток я сорвался – у меня случился нервный срыв. Вы бы видели, что стало с этой тетрадью! Вся тяжесть моего накопленного гнева пала на нее. Честно говоря, я и сам испугался. Совладав кое-как с собой, я доделал работу. Семинар прошел хорошо, но я был как в тумане.

На следующий день мы встретились с консультантом и пасторской командой для работы по развитию нашей церкви. Приблизительно через час наш консультант остановил разговор и сказал: «Мы не можем продолжать заниматься этим дальше». Разумеется, я спросил, почему. Он ответил: «Из-за тебя. Ты находишься в том состоянии, когда еще немного, и ты начнешь разрушать людей вокруг и свое служение». И добавил: «У меня был друг, который попал в похожее состояние и не смог выбраться. Он умер». Мы сходили на обед и решили, что прервем процесс консультирования по развитию церкви и предоставим возможность провести время с консультантом непосредственно мне. Тогда я узнал, что значит состояние фрустрации и «профессиональное выгорание»⁴.

4 Фрагмент из статьи Валерия Шейбах «Как справиться с выгоранием, не оставляя служения». Сборник статей по практическому применению искусства восстановления «RENEW». Кишинев 2023

Какого рода сложности произошли со служителем в предложенной вам истории?

Как эти события повлияли на служителя?

Попытайтесь описать состояние человека, который проходит подобное?

Какие эмоции, на ваш взгляд, можно переживать в подобные периоды жизни?

Слышали ли вы подобные истории?

Сталкивались ли вы сами с подобным состоянием?

Можно ли считать проблемы, с которыми столкнулся служитель в вашей истории, вескими?

Как часто вы слышите подобные откровенные истории?

По какой причине, на ваш взгляд, служители не говорят открыто об этой проблеме?

Какой вывод касательно восстановления можно сделать из жизненного примера этих служителей?

ВЫВОДЫ

Устают все. Авторы данных свидетельств не постеснялись этим поделиться, так как признали потребность в восстановлении для своей жизни. Замечают ее и в других. Пасторы тоже устают. Только кажется, что служитель всегда заряжен. Однако важно помнить, что служение людям – это энергозатратный и эмоционально затратный труд. Каждый, кто служит людям, рано или поздно сталкивается с тем, что силы иссякают. У нас не меньше приключений, чем у Павла и других героев. У каждого, кто принял на себя служение душепопечения, вызвался быть на передовой в духовной битве, кто посвящен в труд восполнения нужд ближнего – у каждого такого христианина приключений в жизни не меньше. То же самое касается жен служителей. Как сами подвигающиеся, так и их жены отдают много и постоянно. В результате – устают. Иногда устают жутко.

Простым членам церкви, бизнесменам, труженикам «поля и базара» этого не понять. Их усталость имеет другую природу. В духовном же служении достаточно порой одного церковного совета, одной беседы с заблудшим или еретиком, и силы на исходе. Добавьте к этому постоянное противостояние оппозиции (если таковая есть, конечно).

Пока служитель молод – он силен. С возрастом начинаются кризисы: физическое истощение, моральная усталость, духовный надлом.

На данном этапе стоит отметить, **что устают все, даже служители.**

А как было у Иисуса?

А как справлялся Иисус? Толпы народа. Каждодневные скитания по городам, селениям, дорогам, назойливые ученики. Христос ведь много служил. Уставал ли Он? Чувствовал ли необходимость в восстановлении? Предлагаем изучить отрывок из Писания, где Христос в гуще израильских будней – толпа, все хотят что-то от Него получить, и в этот момент Его касается женщина, страдающая кровотечением. Этот текст является важным в теме восстановления.



Изучение отрывка

Марка 5:25-32

Ход изучения

Участники делятся на группы по 5-7 человек. Каждая группа получает отрывок из Марка 5:25-32 и вопросы к тексту (см. Приложение № 3). Также, возможно, некоторым группам понадобятся Библии. Можно использовать и электронную версию. Задача: прочитать отрывок и ответить на вопросы к тексту. На выполнение задания отводится 10 минут, после чего происходит обсуждение в общем кругу.

Цель:

актуализировать феномен усталости на примере Христа в процессе своего служения

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 3, Библии, ручки на каждую группу

Продолжительность: 15 минут

Марка 5:25-32.

«Одна женщина, которая страдала кровотечением двенадцать лет, много потерпела от многих врачей, истощила все, что было у ней, и не получила никакой пользы, но пришла еще в худшее состояние, — услышав об Иисусе, подошла сзади в народе и прикоснулась к одежде Его, ибо говорила: если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею. И тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни. В то же время Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила, обратился в народе и сказал: кто прикоснулся к Моей одежде? Ученики сказали Ему: Ты видишь, что народ теснит Тебя, и говоришь: «кто прикоснулся ко Мне?» Но Он смотрел вокруг, чтобы видеть ту, которая сделала это».

- Перечислите персонажей данной истории?
- В каком контексте произошла данная история?
- Что мы узнаем о женщине в этой истории?
- Как она решила помочь себе?
- Как отреагировал Христос на то, когда к Нему прикоснулись?
- Почему ученики были удивлены вопросу Христа?
- Что отличало прикосновение этой женщины от прикосновений всей остальной толпы?
- Что эта история говорит о Христе и Его ресурсах?
- Какой вывод в отношении темы искусства восстановления мы можем сделать?

ВЫВОДЫ

Иисус идет исцелять дочь Иаира. Вместе с Ним идут ученики и вдобавок огромная толпа слушателей, зевак и любителей поесть бесплатный хлеб. Давка и напряжение росли с каждой минутой. В какой-то момент Иисус останавливается и спрашивает народ: «Кто прикоснулся ко Мне?». Ученики в недоумении намекают Учителю о неразумности вопроса, так как количество прикасающихся к Иисусу в толпе было огромное.

В то утро для меня в этой истории осталось только два человека: одному стало хорошо, другому – плохо. Хорошо стало женщине, которая двенадцать лет страдала кровотечением и потратила все свои сбережения на врачей, не получив никакой от этого пользы. Она решила сама в себе, что, если прикоснется хотя бы к одежде Иисуса, выздоровеет. Так и произошло, прикоснувшись к Иисусу, «тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни».

Плохо стало Иисусу, который «почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила». Эта мысль является важной и, возможно, ключевой в данной теме. Каждый раз, когда к нам прикасаются люди, нас покидают силы. И если нас покидают силы, нам нужно восстановление. И если силы покинули Иисуса в момент прикосновения к нему больной женщины – Он тоже должен был как-то их восстанавливать. К тому, как восстанавливался Христос, мы однозначно вернемся. Однако здесь стоит сделать важный вывод. **Устают все. Устают служители, уставал и Христос.** Евангелия не один раз говорят о том, что Христос покидал своих учеников, когда его силы иссякали. Иисус тоже терял силы, Иисус тоже восстанавливался.

Подведем итоги, устают все. Уставал Христос, уставали ученики, устают служителя, каждый из нас также устает и нуждается в восстановлении. Другими словами, **усталость в служении - это реальность, которую не нужно бояться признавать.** Ее нужно фиксировать и искать пути восстановления, чтобы не навредить ни себе, ни людям, что с нами соприкасаются. По этой причине нам необходимо начинать постигать принципы и инструменты искусства восстановления.

Но для начала нам необходимо зафиксировать наш уровень усталости.

СЕССИЯ 2

Выявление собственного состояния

Ресурсное состояние: оценка

Выше мы пришли к выводу, что усталость - это то, чего не нужно бояться, а наоборот, ее нужно признавать. В дебатах, затем в примерах двух служителей, а также на примере Христа мы убедились в том, что усталость в служении - это неизбежный процесс. А как у нас? Насколько уставший сегодня я? Нельзя говорить о лекарстве, не выявив симптомы. Говоря об искусстве восстановления, важно начать с выявления того, в каком состоянии я нахожусь уже сегодня. Насколько мое эмоциональное, духовное состояние, ресурсное состояние в должном порядке. Другими словами, важным этапом в искусстве восстановления является определение собственного состояния. Этому мы посвятим данную сессию.



Упражнение

«Определи свое состояние»

Ход упражнения

Участникам предлагается пройти экспресс-тестирование на выявление и оценку собственного состояния. Необходимо зачитывать в порядке очереди оценку и соответствующее состояние. Участники делают пометки на листах, фиксируя свое восприятие состояния на сегодня. Рекомендуется зачитывать список состояний и оценку от большего к меньшему. Данная оценка довольно абстрактная, однако уже на данном этапе можно зафиксировать свое состояние в целом.

Цель:

оценка собственного состояния

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждого участника

Продолжительность: 10 минут

Небольшое тестирование: проверь свою ресурсность.

10 - Хочу летать!

9 - Много вдохновения и энтузиазма.

8 - Прекрасно себя чувствую.

7 - Хорошо себя чувствую.

6 - Приятная легкая усталость.

5 - Устал(а), но есть силы делать то, что должен(а).

4 - Очень устал(а), хочу отдохнуть.

3 - Крайняя степень усталости.

2 - Есть силы лежать, ползать и чуть-чуть разговаривать.

1 - У меня есть силы только лежать.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ
ОБСУЖДЕНИЯ**

Какую оценку вы поставили себе?

Это устойчивое состояние или только сегодня такое состояние?

Что способствовало данному состоянию?

Как часто вы чувствуете себя на другую оценку? От чего это зависит?

Что можно сказать о вашем состоянии, исходя из вашей оценки?

ВЫВОДЫ

Спасибо за ваши ответы и искренность. Постигая искусство восстановления, первое, с чего нужно начинать - это выявление того, где я нахожусь сегодня. Оценивая себя, важно понимать, это устойчивое состояние или мое настроение сегодня, а чаще всего я себя чувствую иначе. То, как, чаще всего, я чувствую себя в последнее время, и будет объективной оценкой моего ресурсного состояния.

Именно наши внутренние ощущения и оценка помогают нам понять, в каком состоянии я нахожусь сегодня. Бог оснастил наш организм различными механизмами, которые помогают определить наш уровень эмоциональной усталости, физической и т. д. По этой причине, если ты чувствуешь себя уставшим, важно задать вопрос - а какого рода усталость? Далее мы будем оценивать свое ресурсное состояние и углубимся в то, как различать различные состояния, однако на данном этапе мы уже смогли зафиксировать свою оценку, которая говорит о многом.



Мини-лекция

«Четыре зоны ресурсного состояния»

Для определения собственного состояния, необходимо разобраться с двумя важными терминами: «ресурсное состояние» и «эмоциональное выгорание».

Ресурсное состояние – наличие духовных, эмоциональных, физических, душевных сил и энергии для решения текущих задач. По сути, это способность «свернуть горы» – ощущение внутреннего баланса и уверенности⁵. Ощущение душевного подъема, когда энергия бьет через край. Человек доволен собой и своей жизнью, позитивно смотрит в будущее. Другими словами, ресурсное состояние – это наш внутренний запас энергии. Бывает, что вроде бы поспал, но все равно вялый. Значит, истощена эмоциональная энергия или душевные силы.

Цель:

ознакомить с четырьмя видами ресурсного состояния

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 15 минут

Эмоциональное выгорание (англ. burnout) — понимается как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями и большой ответственностью, трудящиеся в профессии типа «человек — человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми. Выгорание также понимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом⁶.

Ресурсное состояние можно сравнить с батареей мобильного телефона. Когда заряд полный, батарея окрашена в зеленый цвет, и это свидетельствует о том, что все функции в рабочем состоянии, экран яркий, связь есть. Когда остается двадцать процентов от заряда, батарея окрашивается в желтый цвет, и телефон отключает некоторые функции: автоматическое обновление почтовых серверов и социальных сетей, например. На десяти процентах заряда батарея окрашивается в красный цвет, доступных функций становится все меньше, экран тускнеет. Телефон настроен так, чтобы как можно дольше сохранить свою основную функцию – сделать звонок. На всех этих этапах можно подзарядить телефон, и

⁵ Источник: сайт www.bsmp.by [Электронный ресурс] URL: <http://surl.li/mshhpy> (дата обращения: 30.07.24)

⁶ Википедия - свободная энциклопедия.

все вернется в «зеленую зону». И наконец, батарея полностью разряжена – телефон выключается, он в не рабочем состоянии, его нужно зарядить с нуля. Это и время, и усилия. И производители не рекомендуют доводить батарею до полной разрядки, так как срок годности ее из-за этого значительно сокращается.

Обратим внимание, как пример с телефоном похож на оценку ресурсности человека. Выделяют четыре зоны или четыре основных состояния ресурсности человека. Важно уметь определять в процессе своего служения, на каком этапе нахожусь я сейчас, чтобы вовремя запускать тот или иной процесс восстановления.

1. Зеленая зона / Эмоциональное состояние – благополучие

Данная зона является нормальным эмоциональным состоянием. Когда уровень ресурсного состояния максимально велик. Наша батарея заряжена. Есть баланс между затраченной и восполненной энергией. Есть духовная наполненность, отсутствует физическая и эмоциональная усталость. Появляется энергия для творчества, общения, принятия решений и действий. Мы открыты к нуждам других и можем искренне гореть для служения.

Данное состояние можно определить при помощи следующих маркеров:

- Прилив энергии.
- С утра полны сил и вдохновения.
- Легко в голову приходят идеи.
- Позитивное мышление без усилий.
- Легко и быстро справляетесь с непредвиденными ситуациями.
- Получаете удовольствие от общения.
- Готовы и хотите помогать другим.

2. Желтая зона / Первая стадия эмоционального выгорания

Как правило, здесь начинаются первые признаки усталости. Данное состояние говорит о том, что наше ресурсное состояние снизилось. Начинается истощение физической и эмоциональной энергии. Появляется легкое напряжение от того, что что-то идет не по плану. Обычные дела уже требуют немного напряжения. Как правило, на данном этапе хватает отдыха для восстановления сил и энергии. Поэтому, почувствовав, что вы в желтой зоне, возьмите себе время для того, чтобы отдохнуть.

Данное состояние можно определить при помощи следующих маркеров:

- Падает уровень энергии.
- Еще можете справляться с ситуациями и рутинной, хотя это уже требует напряжения.
- Уход в энергосберегающий режим.
- Появление раздражения на отклонение от плана.
- Ищете возможность побыть в одиночестве.
- Включается чувство вины.
- Отдых помогает.

3. Красная зона / Вторая стадия эмоционального выгорания

Данный этап отличается тем, что короткого отдыха уже не хватает. Ресурсное состояние снижается ниже уровня, когда мы способны его естественным образом восполнять за счет еды и сна. Появляется состояние апатии, вялость. Данная стадия говорит о том, что наступила вторая стадия эмоционального выгорания, и здесь просто сном не обойтись. Необходимо восполнять эмоциональные и духовные запасы энергии. Для этого важно знать, что именно тебя восстанавливает. Мы вернемся к этому вопросу, однако на данном этапе выделим основные маркеры, которые помогут определить данное состояние:

- Начинаются проблемы со сном.
- Парадоксальная кривая усталости (перешагнули за предел выносливости).
- Короткий отдых уже не помогает.
- Состояние вялости и апатии, тяжело расслабиться.
- Избегаем близости, «окукливаемся».
- Перестаем испытывать сострадание.
- Сильное чувство вины.
- Падает самооценка.

4. Черная зона / Крайняя стадия эмоционального выгорания (уровень SOS)

Данное состояние считается крайней стадией эмоционального выгорания, когда ресурсное состояние приближено к нулю. В этом состоянии человек не способен сам восстановиться. Речь идет о полном истощении физических, эмоциональных, духовных и душевных сил. На этой стадии происходит деформация личности, когда происходит трансформация качеств личности человека.

Нарушаются моральные, этические и служебные нормы. Это начинает влиять на восприятие как основной деятельности, так и на восприятие мира в целом. Появляется фоновая агрессия, когда человек проявляет злость косвенно - например, громко хлопнув дверью, с помощью завуалированных оскорблений или намеренного пренебрежения. Пытаясь минимизировать отрицательные переживания, подсознательно запускаются защитные механизмы. В данном случае необходима помощь со стороны: душепопечитель, психолог или психотерапевт.

Данное состояние можно определить при помощи следующих маркеров:

- Деформация личности.
- Невозможность осознать проблему.
- Защитные механизмы.
- Нет чувства вины.
- Фоновая агрессия.
- Позиция жертвы.
- Разрушается здоровье.

Необходимо отметить здесь еще два момента, касательно черной зоны SOS:

Во-первых, как уже было сказано, возврат из нее самостоятельно уже невозможен. Нужна помощь, и, как правило, медицинское вмешательство.

Во-вторых, симптомы полного сгорания фактически одинаковые у людей с физическим выгоранием, эмоциональным и духовным. Физическое – это продолжительная или неизлечимая болезнь, эмоциональное – всевозможные виды тяжелых душевных травм (потеря близких, насилие), духовное выгорание – долгий, скрытый, аморальный грех и все виды зависимостей.

На данном этапе стоит донести важное, в данном курсе мы не касаемся черной зоны. Здесь необходимы специалисты. И если вы чувствуете, что вы приближены или уже в этой зоне - мы настоятельно рекомендуем обратиться за помощью к пасторам, душепопечителям и другим специалистам.

Курс «Искусство восстановления» направлен на то, чтобы предложить профилактические инструменты и навыки для работы в трех зонах: зеленая, желтая и красная. Это те зоны, в которых можно и необходимо восстанавливаться, продолжая служить людям. По этой причине, дальше в курсе, мы будем говорить о примерах, моделях и инструментах, которые помогут восстанавливаться до того, чтобы допустить полное выгорание. Другими словами, инструменты восстановления в процессе.



Упражнение

«В какой я зоне?»

Ход упражнения

Участникам необходимо выявить свое ресурсное состояние, а именно ту зону, в которой они находятся сегодня. Для этого каждый получает распечатку приложения № 4. Задача подчеркнуть те характеристики, которые ему подходят по большей части на сегодняшний день.

Цель:

выявить, в какой зоне ресурсного состояния находится участник

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 4, ручки на каждого участника

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- В какой из четырех зон вы отметили больше всего пунктов?
- Перечислите пункты, которые вы подчеркнули?
- Насколько устойчивы эти характеристики в вашей жизни за последнее время?
- Согласны ли вы с этой оценкой?
- Что способствовало или способствует данному состоянию?
- Какой вывод можно сделать из этого теста?

ВЫВОДЫ

Первый этап в искусстве восстановления - это научиться выявлять и фиксировать свое состояние. Только мы сами можем чувствовать себя и свое состояние. Рекомендуется делать оценку своего состояния регулярно. Важно признавать состояние, в котором мы находимся. Для того чтобы пойти к дантисту, нам нужно признать, что зуб болит так, что дальше оттягивать визит нельзя. Это позволит вовремя реагировать и запускать механизмы восстановления и также не привести себя к черной зоне.

На следующих сессиях мы будем говорить об инструментах и моделях восстановления. Эти модели могут быть полезными, если ты в первых трех зонах: зеленая, желтая и красная. Однако, если ты чувствуешь, что ты уже около или в черной зоне - рекомендуем обратиться к специалистам.



Упражнение

«20 вопросов»

Ход упражнения

Для этого упражнения необходимо, чтобы участники сели по двое. В парах могут быть хорошо знакомые люди, те, кому они доверяют. Либо, наоборот, незнакомые, но те, от кого они могут услышать новые вопросы, которые им не задавали раньше. В течение первых 10 минут один из пары делится тем, на каком он уровне ресурсного состояния.

Как это проявляется, какие маркеры наблюдаются, что он чувствует. Задача второго участника внимательно выслушать коллегу и параллельно законспектировать 20 вопросов. Вопросы должны быть обязательно открытого характера (т. е. ответ на них не должен быть да/нет). Вопросы задаются первому участнику с целью углубить понимание и осознание его собственного состояния. Вопросы должны касаться обстоятельств, уточнения важных деталей, специфики служения и т. д. Некоторые вопросы будут возникать спонтанно в процессе диалога, и это нормально, поэтому не нужно ждать, пока будет придумано и записано все 20 вопросов. Диалог должен быть естественным. Важно практиковать навыки открытых вопросов для того, чтобы собеседник смог глубже понять собственное положение. Важно, чтобы в сумме в процессе диалога коллега задал первому участнику не менее 20 вопросов.

По истечению первых 10 минут участники меняются ролями в своих же парах. Тот, кто делился - теперь слушает и готовит вопросы. А тот, кто задавал вопросы - сейчас должен поделиться тем, как он оценил свое ресурсное состояние.

По завершению задания необходимо снова собрать всю группу и провести совместное обсуждение.

Цель:

углубить понимание собственного ресурсного состояния

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждого из участников

Продолжительность: 30 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Что было легче делиться собственным положением или задавать вопросы? Объясните.

С какими сложностями столкнулись, когда было необходимо делиться?

С какими сложностями столкнулись, когда необходимо было задавать вопросы?

Что вы чувствовали, когда вам задавались вопросы?

Что вы чувствовали, когда задавали вопросы?

Как этот опыт помог вам осмыслить ваше положение?

ВЫВОДЫ

Спасибо за вашу открытость и искренность. Говорить о своих переживаниях не так легко, особенно, если они связаны с нашим внутренним миром. Быть может, нам было сложно отвечать на некоторые вопросы, потому что мы не думали так глубоко, но это поможет глубже осознать причины нашего состояния, а возможно, и найти пути восстановления. Возможно, вам было некомфортно задавать вопросы, которые касались чего-то личного. Однако это важный процесс, поскольку вы были тем, кто мог задать критические вопросы другому человеку, чтобы он посмотрел на свою ситуацию со стороны, быть может, глубже, чем он делал до этого. Да, вы не получили исчерпывающего совета или рецепта в вашей ситуации, и на этом этапе - это нормально. На данном этапе хочется вывести несколько важных моментов:

Во-первых, для того, чтобы начать восстанавливаться, нам **необходимо уметь выявлять и фиксировать собственное состояние**. В упражнении выше мы это сделали при помощи инструмента «4 зоны ресурсного состояния». Однако помните, что Бог дал нам эмоции, чувства и многие другие инструменты для того, чтобы лучше чувствовать себя. Никто со стороны не сможет заметить того, что у нас внутри.

Во-вторых, необходимо признавать собственное положение. Не признавая боль в зубе, мы точно не пойдем к врачу. Если есть стереотипы, боязнь осуждения и т. д., боритесь с ними за собственное восстановление.

В-третьих, не пренебрегайте помощью со стороны. Люди, способные задать правильные и глубокие вопросы, смогут вам, как минимум, помочь лучше осознать свое состояние. Кто-то, возможно, сможет дать совет или просто побыть рядом. Для этого и есть церковь, где есть те, кто может по мере своего дара и посвящения проходить этот процесс вместе с вами или быть помощью в процессе восстановления.

Дополнительная информация:

Данная информация может быть использована на усмотрение для работы с пасторами и лидерами, которые имеют долгий опыт служения и работы с людьми.

Мы не можем позволить себе «сгореть» от служения, от того, что к нам постоянно прикасаются люди. У усталости есть причины. У модного, но актуального сегодня термина «выгорание» есть вполне ясные предпосылки. Ниже будут перечислены основные этапы кризисов, через которые проходят, как правило, все руководители самых разных формаций. Это нужно знать, понимать и учитывать, вовлекаясь в служение людям.

1. Кризисы в возрастании веры

Кризисы связаны с переломными этапами становления христианина. Никто из нас не растет ровно вверх по прямой. Наш рост веры – колеблется то вверх, то вниз. Сомнения постигают каждого, кто решил мыслить самостоятельно. Но сомнения – это тоже опыт веры, личной и вопрошающей. Бог призывает нас не оставаться в кризисах, но продолжать двигаться к формированию гармоничной и закаленной личности.

2. Кризисы в развитии служения

Кризис развития – это застой или слишком быстрое развитие. Это когда нужно пятьдесят второй раз выходить к микрофону или за кафедру и говорить что-то. А сказать уже нечего. «Исчерпанность ресурсов» – внутренняя опустошенность служителя. Так как хотят потреблять нас люди, зачастую мы не можем так же быстро генерировать идеи, проповеди, уроки. В результате этого – усталость, стрессы, депрессии и срывы.

3. Кризисы в испытаниях на прочность

Лидер формируется не в стороне от общества. Бог присутствует между людьми – в гуще их взаимоотношений. Лидер проходит испытания на прочность именно с родственниками, соседями, коллегами. И там не всегда все гладко.

4. Кризис первого места

Давайте зададим себе вопрос: что делать с Иоанном Крестителем?

Ты – рожден по пророчеству, первый за сотни лет пророк, в тебе видят Мессию, ты добровольно ведешь аскетический образ жизни, понимаешь свое время и место. Ты прям, резок и проповедуешь, не «взирая на лица». И в возрасте тридцати лет ты оказываешься в тюрьме. Твои ученики оставили тебя, Тот, ради Которого ты совершал служение, ведет себя не так, как ты. Ты кушаешь жареных кузнециков, а Он каждый вечер «любит есть и пить», у тебя одежда из верблюжьей кожи, у Него еще и хитон цельно сшитый. Ты обличаешь Ирода, Он не выступает против власти. Вокруг Него все, от тебя уходят последние ученики. Ты в тюрьме, Он на свободе.

В начале своего служения Иоанн ярко демонстрирует понимание своего предназначения и миссии – «Идущий за мною стал впереди меня, потому что был прежде меня», «я глас вопиющего в пустыне», «вот Агнец Божий», «Он-то Идущий за мною, но Который стал впереди меня. Я недостойн развязать ремень у обуви Его».

Но, находясь в тюрьме, Иоанн отправляет учеников спросить у своего младшего двоюродного брата: «Ты ли Тот, Который должен прийти, или ожидать нам другого?»

Можем предположить, что это в определенном роде сомнения, связанные в том числе и с кризисом первого места. Это когда жить еще хочется, семью создавать, а нужно в возрасте тридцати лет умирать. И важно быть уверенным, что не зря прожил, и миссия выполнена. Ответ Иисуса полон надежды и благодати - «И сказал им Иисус в ответ: пойдите, скажите Иоанну, что слышите и видите: слепые прозревают и хромы ходят, прокаженные очищаются и глухие слышат, мертвые воскресают и нищие благовествуют; и блажен, кто не соблазнится о Мне» (Евангелие от Матфея 11:4-6). Другими словами, твоя миссия выполнена, Я - Мессия, ты все верно сделал. Не сомневайся, умирай спокойно.

Кризис первого места – это когда ты вроде еще можешь и готов, и хочешь – служить, делать, помогать. А кто-то подходит и говорит: «Дядя, пора двигаться и уступать место». А это место – дело всей твоей жизни.

5. Комплекс сотой овцы или кто потребляет больше всего силы?

«Как вам кажется? Если бы у кого было сто овец, и одна из них заблудилась, то не оставит ли он девяносто девять в горах и не пойдет ли искать заблудившуюся?»

(Матфея 18:12)

Оставил 99. Пошел искать. Нашел потерянную. Но этой потере так понравилось, что пастор за ней лазит по гадючникам, что она начинает классику психотравмы - «синдром сотой овцы», чтобы ее всегда искали, ласкали, были с ней больше, чем с другими. И, не дай Боже, пастор пойдет искать еще какую-нибудь 98-ю, которая, переняв опыт потеряшки, тоже полезла куда-то.

Сотой овечке нужно донести информацию, что у каждого из стада есть по одному шансу потеряться. И второй раз ее искать пойдут, когда найдутся все остальные. Сразу после этого текста идет пример про брата согрешающего. Необходима строгость. Должен быть баланс между милостью и справедливостью. Иисус не побежал за семидесятью учениками. «С этого времени многие из учеников Его отошли от Него и уже не ходили с Ним.» (Ин.6: 66). «Тогда Иисус сказал двенадцати: не хотите ли и вы отойти?» (Ин. 6: 67)?

Что восстанавливает?

Есть много вещей, которые мы относим к отдыху, но после них мы еще больше устаем. Это может быть - просмотр сериалов, компьютерные игры, шашлык с друзьями, поход в горы и т. д. Здесь важно отметить, что все эти вещи очень индивидуальны. Кого-то поход в горы зарядит на полгода вперед силой и энергией, а кто-то после этого похода должен будет еще неделю восстанавливаться. Важно понимать, что восстанавливает именно меня. Какие действия, активности или бездействия восстанавливают мою духовную, эмоциональную или физиче-

7 Фрагмент из курса «Формирование лидерства» (Белев Александр)

скую сферу. После чего я чувствую себя отдохнувшим, после чего я чувствую прилив сил и т. д. Возможно, это сложно будет понять за один день, однако, мы предлагаем осмыслить уже имеющийся опыт и составить список того, что вас восстанавливает.



Упражнение

«Что меня восстанавливает?»

Ход упражнения

Участникам необходимо вспомнить активности, действия или бездействия, которые несут эффект восстановления. Это могут быть определенного рода игры (интеллектуальные, физические, логические и т. д.), разного рода активный или пассивный отдых (чтение, прогулки, качественное время с Богом и т. д.). Важно, чтобы каждый называл не просто список того, что типично называется отдыхом, а именно то, после чего он чувствует себя восстановленным. Важно донести участникам, что одна и та же активность одного может восстанавливать, а другого, наоборот, напрочь выбить из сил. Поэтому каждый делится своим опытом. Все перечисленное необходимо зафиксировать на доске.

Цель:

составить список того, что восстанавливает

Необходимые материалы:

доска флипчарт, маркеры

Продолжительность: 10 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какие активности или процессы вас восстанавливают?
- Как понять, что это на самом деле восстанавливает?
- После какого вида отдыха вы, наоборот, больше устаете?
- Вы восстанавливаетесь в присутствии людей или наоборот?
- Какого рода отдых, активный или пассивный, вам помогает восстанавливаться?

ВЫВОДЫ

Восстановление - это искусство и это процесс. Здесь нет одного рецепта для всех. Важно понимать, в первую очередь, что не каждый отдых на самом деле является отдыхом. Иногда прослушивание проповедей на фоне или музыки может выжать из нас энергию, так как мозг в этот момент работает на усвоение информации. Речь не о том, что слушать проповеди - это плохо. Речь о том, что важно уметь замечать, что меня разряжает, отчего я чувствую усталость, и что, наоборот, заряжает. По этой причине важно начинать искать те пути и методы, которые восстанавливают именно меня. Понимать, какой отдых, пассивный или активный, помогает мне почувствовать прилив энергии. В разные периоды и для разных сфер нашей жизни может быть полезен как активный, так и пассивный отдых. Пытаться понять, когда люди забирают энергию, когда, наоборот, мне необходимо побыть с ними. На следующих сессиях мы посвятим время рекомендациям и принципам восстановления, однако здесь хочется заметить, что восстановление - это индивидуальный процесс, поэтому важно наблюдать за собой и иметь собственный список того, что меня восстанавливает.

СЕССИЯ 3

Искусство восстановления
задумано Богом

Иисус заботится о собственном восстановлении. Или как восстанавливался Иисус?

Вы никогда не задавались вопросом - «А как восстанавливался Иисус?». Ярким примером того, что Он терял силы, является история, которую мы изучили выше. И если силы покинули Иисуса в момент прикосновения к Нему больной женщины, Он тоже должен был как-то их восстанавливать.

Ниже предлагается список того, как восстанавливался Иисус. Список получился «неканоническим», однако - это то, что делал Христос, и это то, что давало Ему силы дальше служить и быть эффективным.



Мини-лекция

«Как восстанавливался Иисус?»

1. Иисус спал на корме

«Отпустив народ, они вошли в лодку к Иисусу и отплыли от берега. К ним присоединились и другие лодки. Внезапно поднялся сильный шторм. Волны били о борта лодки, и ее стало заливать. А Иисус в это время спал на корме, подложив подушку под голову» (Марка 4:36-38).

Цель:

выявить основные принципы и методы восстановления Христа

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

Представьте себе картину, которую рисует нам Марк - середина Галилейского моря, поднимается сильный ветер, который приносит шторм, высокие волны бьют об борта лодки, ученики пытаются удержать весла и матчу, лодку заливают водой - а Иисус спит. И не просто спит, а положив под голову подушку. «Подуш-

ку» - вы понимаете? Синодальный перевод убрал это слово. Когда тебе говорят – будь как Иисус! Ты же точно уверен, что это не про подушку... Иисус спал. Спал по той причине, что уставал, и Ему нужно было восстанавливать свои физические силы. Все эти похвалы о том, что ты уже три суток нормально не спал, никому не нужны. Вред от недосыпания ты причиняешь исключительно себе.

2. Иисус ужинал в веселых компаниях

«Пришел Сын Человеческий, ест и пьет; и говорят: «вот человек, который любит есть и пить вино, друг мытарям и грешникам» (Матфея 11:19).

Мы часто находим Иисуса по вечерам за столом. В самых различных компаниях. Он поесть любил. Иисус ел, кушал. Земная жизнь, с этой точки зрения, Ему должна была нравиться. Люди говорили про Него, что Он любит есть и пить.

Надо кушать. Ниже поговорим о качестве еды. А сейчас нужно понять, что твое «уже вечер, а я еще не завтракал», ничего, кроме язвы желудка, тебе не принесет. А лечить ее будешь за собственный счет.

3. Иисус уходил один в пустынные места

«И, услышав, Иисус удалился оттуда на лодке в пустынное место один» (Матфея 14:13)

«А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился.» (Марка 1:35)

Иисус часто бывал один. После вести о смерти Иоанна Крестителя Христос садится в лодку Сам и начинает грести. Как вам образ гребущего Господа? «Господи, куда гребешь?» - «Один хочу побыть».

После того, как исцелил множество людей и изгнал бесов, встал рано утром и уединился один в пустынных местах. Иногда молился, но иногда просто был один.

4. Иисус молился Отцу

«Но тем более распространялась молва о Нем, и великое множество народа стекалось к Нему слушать и врачеваться у Него от болезней своих. Но Он уходил в пустынные места и молился.» (Луки 5:15-16)

У Него не было принципа «до последнего клиента». Когда возникала нужда в общении с Отцом, Он уходил от народа, хотя желающие еще стояли в очереди за едой, за исцелением, за воскрешением. «Но Он уходил в пустынные места и молился.» После любого сложного дела или перед ним (такое как избрание 12-ти) Иисус молился. Он проводил время с Отцом, черпая из этого процесса духовные силы.

5. Иисус уставал и отдыхал

«и Он пришел в Самарийский город Сихарь, расположенный недалеко от участка земли, который Иаков некогда дал своему сыну Иосифу. Там был колодец Иакова, и Иисус, уставший после дороги, сел у колодца отдохнуть. Это было около шестого часа».

(Евангелие от Иоанна 4:5-6)

Вот это, «уставший после дороги, сел отдохнуть» не просто дает нам право на восстановление. Это обязывает нас заботиться о своем отдыхе. Шестой час – это полдень по иудейскому исчислению времени. Кстати, испанское слово «сiesta» (siesta) и глагол sestear происходят от лат. hora sexta (буквально — «шестой час», то есть «полдень» - у римлян первый час дня наступал на рассвете). Это было время после полудня, когда делался перерыв в работе, чтобы отдохнуть и восполнить силы.



Дискуссия

«Осмысление принципов восстановления Христа»

Ход дискуссии

Группе предлагается обсудить то, к чему прибегал Христос, чтобы восстанавливаться. Для этого участникам предлагается ответить на следующий вопрос - как предложенные выше принципы восстановления Иисуса повлияли на восприятие отношения к восстановлению и взгляд на самого Иисуса?

Цель:

закрепить основные принципы восстановления Христа

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 15 минут

- Какой из перечисленных пунктов вас удивил?
- Какой из пунктов вы не ассоциировали никогда со Христом и служением?
- Каким/какими из пунктов чаще всего пренебрегают христиане?
- Что можно сказать об отношении Христа к своему физическому состоянию?
- Что можно сказать об отношении Христа к своему эмоциональному состоянию?
- Что можно сказать об отношении Христа к своему духовному состоянию?
- Какой вывод можно сделать о Христе?
- Какой вывод об усталости и восстановлении можем сделать мы?

ВЫВОДЫ

На самом деле, ничего из вышеперечисленного не является для нас новостью. Каждый из принципов, описанных выше, записан в Писании. Мы их читали, но не обращали так на них внимания. Однако Христос это делал. Христианам свойственно геройствовать. Пренебрегать физической сферой. Да, мы стараемся молиться, находить время с Богом. Но когда мы, уставшие физически, уже и молитва не та. Когда ты голоден - ты уже о еде только и думаешь. Исав, будучи голодным, продал первородство. Принципы восстановления Иисуса касаются минимум трех сфер: **физическая, эмоциональная (душевная) и духовная**. Христос не выделял и не возвышал одну сферу над другой. И как только чувствовал усталость, шел и восстанавливался. Христос понимал, что человек существо целостное, и все сферы взаимосвязаны между собой. Если ты физически устал, ты становишься более раздражительным, а это эмоциональная сфера. Когда мы раздражены, мы слабеем и духовно. Когда мы эмоционально и духовно слабеем, мы перестаем должным образом строить взаимоотношения с окружающими, а это социальная сфера. Интеллектуальная сфера также страдает. Таким образом, мы можем сделать вывод из принципов, как восстанавливался Христос. **Важно восстанавливаться целостно.** В Библии мы находим минимум три сферы, в которых восстанавливался Христос: физическая усталость, эмоциональная усталость, духовный голод. Не уделяя должное внимание какой-то одной из сфер, мы всегда будем подвергать себя стрессам и нагрузкам, которые будут приводить к выгоранию и влиять на все остальные сферы. Итак, **восстановление - это целостный процесс.**

Иисус заботится о восстановлении учеников

Интересно отметить, что Христос не только сам умел восстанавливаться, он часто призывал и своих учеников делать это. Исследуем один из таких отрывков, иллюстрирующий, как ученики должны были восстанавливаться.



Изучение отрывка

Марка 6:30-32

Ход изучения

Участникам необходимо прочитать текст и ответить на вопросы (см. Приложение № 5).

Цель:

выявить основные рекомендации Христа для восстановления его учеников

Необходимые материалы:

Приложение № 5, ручки

Продолжительность: 20 минут

Марка 6:30-32

«И собрались Апостолы к Иисусу, и рассказали Ему все, и что сделали, и чему научили. Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного, — ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда. И отправились в пустынное место в лодке одни.»

- Какое повеление Христос дает своим ученикам?
 В каком контексте Он дает это повеление?
 С какой целью Христос дает это поручение?
 Куда Иисус отправляет своих учеников?
 Сколько времени вы проводите совместно с теми, кому вы служите?
 Сколько времени вы проводите в отсутствии тех, кому вы служите?
 Как часто вы проводите время в уединении, без людей?
 Как много времени вам необходимо побыть одному?
 Что означает в современном мире «побыть одному»?
 По какой причине Христос отправил учеников отдыхать и быть в уединении?
 Какой вывод можно сделать об Иисусе из этого отрывка?
 Какие принципы восстановления можно вывести из повеления Христа ученикам?

ВЫВОДЫ

Как видим, Иисус не просто заботился о Своем собственном восстановлении. Он заботился так же и о тех, кто окружал Его и разделял с Ним тяготы «миссионерской» жизни. Вы часто слышали проповедь на этот отрывок? Иисус отправляет Своих учеников, но не на миссию, не на служение. Он отправляет их «отдохнуть немного». Так как плотность служения была столь велика, что им есть некогда было. Ирония этого отрывка в том, что в этот раз им не удалось отдохнуть. Толпы народа бежали вдоль берега к месту, куда направлялся Иисус с учениками, чтобы немного отдохнуть и поесть. И когда они прибыли в «пустынное место», там было столпотворение. И пришлось накормить учеников и еще пять тысяч человек. Но здесь важен принцип. Поработали – пора отдохнуть. И, пожалуйста, это учение самого Господа.

Если кратко суммировать все вышесказанное об Иисусе и учениках, можно вывести краткую методичку по быстрому восстановлению.

Во-первых, **уходить от людей, которым ты служишь**. Важно периодически не быть в окружении тех, кому служишь.

Во-вторых, **побыть в пустынном месте**. Это означает побыть одному, без людей. В нашем контексте даже отключиться от сетей, без Wi-Fi и соцсетей. Там, где нет отвлекающих факторов.

В-третьих, необходимо **отдыхать**. Здесь снова принцип восстановления ресурсов.

И ключевое слово здесь – **ОДНИ**, без тех, кому служите и кто отнимает силы и время.

Бог заботится о восстановлении



Мини-лекция

«Божьи принципы восстановления»

Три принципа восстановления:

1. Принцип почитания субботнего дня

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай [в них] всякие дела твои, а день седьмой - суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни [вол твой, ни осел твой, ни всякий] скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его». (Исход 20:8-11)

Вы спросите - и все? Да, все. У нас уже был образ Бога гребущего, теперь еще и образ Бога отдыхающего - «а в день седьмой почил». И здесь речь не о богословских изысканиях, уставал ли Бог. Здесь важен принцип: шесть дней евреи и все вокруг них должны были работать, и один день отдыхать – физически, эмоционально, духовно. Ну, прям – искусство восстановления. Фактически Библия показывает, что Бог был первым отдыхающим.

Четвертая заповедь была дана евреям по выходу их из Египта, где они в течении сотен лет работали на фараона и приучились к рабской привычке «пахать». И вот, чтобы отучить их от этой привычки, которая сегодня в народе называется «трудоголизм» и появляется заповедь «Помни день субботний».

2. Принцип восстановления земли. Или для чего был Вавилонский плен?

«И переселил он оставшихся от меча в Вавилон, и были они рабами его и сыновей его, до воцарения царя Персидского, **доколе, во исполнение слова Господня, сказанного устами Иереми, земля не отпраздновала суббот своих.**

Цель:

ознакомить с основными принципами восстановления личности, заложенными в Библии

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

Во все дни запустения она субботствовала до исполнения семидесяти лет». (2 Паралипоменон 36:20,21)

«Опустошу землю вашу, так что изумятся о ней враги ваши, поселившиеся на ней; а вас рассею между народами и обнажу вслед вас меч, и будет земля ваша пуста и города ваши разрушены. Тогда удовлетворит себя земля **за субботы свои во все дни запустения своего**; когда вы будете в земле врагов ваших, тогда будет покоиться земля и **удовлетворит себя за субботы свои**; во все дни запустения своего будет она покоиться, сколько не покоилась в субботы ваши, когда вы жили на ней. (Книга Левит 26:32-35)

Вы не задавали себе вопрос: почему Бог отправил евреев в Вавилон именно на 70 лет. Я не спрашиваю – за что? За что, понятно – за идолопоклонство. Но почему именно 70 лет? Почему не 48, 62, 123?

Ответ кроется в книги Левит и 2 Паралипоменон. Был закон: каждый седьмой день вместе с народом должна и земля отдыхать. Каждый седьмой год земля должна отдыхать. Каждый пятидесятый год, земля должна отдыхать. Когда пришло время Вавилонского плена за отступление и идолопоклонство, Бог посчитал все «просроченные» дни и годы, и вышло 70 лет. Создается впечатление, что с момента вступления евреев в Обетованную землю, не были исполнены субботные дни и тем более не выдержаны седьмые года и юбилейные пятидесятилетия. И как бы ложные пророки не пророчили скорое возвращение, Бог через пророка Иеремию непреклонен: «Ибо так говорит Господь: когда исполнится вам в Вавилоне семьдесят лет, тогда Я посету вас и исполню доброе слово Мое о вас, чтобы возвратить вас на место сие». (Иеремия 29:10)

Когда-то в нашем детстве, в евангельской среде, был весьма популярен устрашающий стишок:

Дети! Все должны вы знать:

Кто не слушается Бога

И капризничает много,

Бог положит на кровать, —

Будешь долго там лежать.

Перестанешь тогда «якать»,

Будешь к Богу горько плакать:

«Боже, встать мне разреши».

А Бог скажет: «Полежи.

Ты сестренку обижал,

Маму с папой раздражал,

Я тебя простил, ты снова
Говорил плохое слово!»
Дети! Все должны мы знать:
Кто не слушается Бога
И капризничает много,
Бог положит на кровать, —
Будешь долго там лежать!

Если перефразировать на нашу тему, может получиться так: кто не будет восстанавливаться, отправлен будет в «Вавилонский плен», до полного восстановления.

3. Принцип баланса между трудом и отдыхом

Когда мы говорим о процессе восстановления, мы касаемся всех наших сфер личности и жизни.

Отдых и покой подразумевают, что был период труда и работы. В результате была усталость и появляется необходимость отдохнуть.

Обязательно нужно упомянуть и такое понятие, как бесполезный отдых – безделье, пустота, праздность, излишество или непотребности. После них нет чувства отдыха или удовлетворенности, а только разбитость. В Притчи 19:15 мы читаем: «Лень погружает в сон, а нерадивость приводит к голоду». Также в Притчи 15:19 «Путь ленивого - как терновый плетень, а путь праведных - гладкий». Праздность и развлечения могут доставлять радость, но они являются для внутреннего мира человека тем же, чем волокнистый леденец для пищеварительной системы. Он обеспечивает моментальное облегчение, но его действие непродолжительно. Парадоксально, но усталость присуща людям, живущим в обществе, ориентированном на досуг.

В противоположности праздности, нужно вновь упомянуть трудоголизм - термин, обозначающий стремление человека чрезмерно трудиться, выходящее за рамки естественного трудолюбия.

Перечислите три принципа восстановления.

Перечислите три составные покоя. Связаны ли они между собой? Объясните.

Насколько эти принципы похожи на принципы восстановления Христа? Объясните.

Какой можно сделать вывод?

ВЫВОДЫ

Подводя итог, можно сделать вывод: восстановление - это комплексный процесс. Не существует одного инструмента. Таблетки от всех болезней. Рецепта из одного ингредиента. Процесс восстановления - это целостный подход к своей жизни. Осознание целостности каждой из сфер: физическая, эмоциональная, духовная, социальная и интеллектуальная. Осознание и влияние одной сферы на другую подталкивает нас к тому, что восстановление - это искусство. По этой причине начинай постигать это искусство. Искусство восстанавливаться.

Дополнительная информация:

Три составные покоя

Более развернутый план по целостному восстановлению мы рассмотрим ниже, здесь нужно упомянуть три сферы нашей жизни, из которых состоит восстановление.

Покой физический - включает в себя отдых тела, через еду, сон, покой.

Покой душевный - эмоциональный покой, зависит от духовного состояния и физического - усталость, голод, болезнь.

Покой духовный - «субботный покой», описанный в Евреям 4 глава, и означающий примирение и постоянный мир с Богом.

Как-то одна многодетная мама, доведенная до ручки от обилия непослушных детей, огорода и скотного двора, пошла за советом к мудрецу на окраину селения. Дальше тянуть некуда было - подзатыльники раздавались направо и налево, вопли на детей не прекращались, состояние изможденности не покидало на постоянной основе. Не говоря уже о порядке в доме, или, вернее, о его отсутствии. После посещения мудреца, мать как будто подменили - она стала спокойной и уравновешенной, крики прекратились, порядок в доме начал поддерживаться,

появилось время с детьми для воспитания и чтения книжек на ночь. Правда, каждый день, ровно в полдень, мама закрывалась в своей комнате на ключ и проводила за закрытой дверью 30-40 минут. Дети сгорали от любопытства. Как-то раз старшие дети подобрали ключ к замку двери, ведущей к маминной комнате, и зашли туда во время маминого затворничества. Их глазам предстала следующая картина: столик, накрытый белой скатеркой, вазочка с цветами из сада, стакан какао и на блюдечке сдобная булочка из соседней пекарни. Мама блаженно сидела на кресле с полузакрытыми глазами и улыбкой блаженства на лице. «Мама, мы тоже хотим булочку» - закричали дети. Мама строго посмотрела на детей и голосом, не терпящим возражений, произнесла: «Дети, выйдите отсюда. Здесь рождается хорошая мама».

Мы используем время восстановления «с пользой».

Во-первых, это может быть время оценки пройденного пути. Когда мы задаем вопрос - «Для чего все это?»

Во-вторых, это время передышки, чтобы разобраться, какими истинами, мотивами, целями мы руководствуемся.

В-третьих, это время определения дальнейшего пути – планирование, постановка целей.

Иисус, используя все виды восстановления, использовал также отдых, который давал силу и поддержку для выполнения следующего этапа Его миссии. Мы отдыхаем не потому, что наша работа сделана, мы отдыхаем потому, что Бог повелел это, и мы нуждаемся в таком отдыхе. Это не обязательно воскресенье, для многих служителей зачастую точно не воскресенье. Но должен быть день покоя, как цикл труда и отдыха!

Каждую ночь, один день в неделю, два дня в месяц, месяц в году.

Мы не можем перестать служить. Нам нужно научиться служить и восстанавливать свои силы. Тогда мы уподобимся тем, о ком написано в книге пророка Исаия:

«Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? разум Его неисследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся. (Исаия 40:28-31)



Упражнение

«Квадрат моего восстановления»

Ход упражнения

Участникам необходимо оценить и применить принципы, услышанные выше, к своей жизни. Для этого каждый участник получает распечатку с квадратом моего состояния (см. Приложение № 6), где необходимо заполнить таблицу.

Для этого участникам необходимо из списка активностей на доске, которые были составлены в предыдущей сессии, а также из рекомендаций на основании принципов восстановления Христа, заполнить таблицу, где есть четыре квадрата - активный отдых с людьми; активный отдых без людей; пассивный отдых с людьми; и пассивный отдых без людей. В каждый из квадратов необходимо внести те активности, которые подходят. Например, пассивный отдых с людьми - это может быть рыбалка с друзьями, активный отдых без людей - может быть вождение машины, когда нет никого рядом и т. д.

По ходу выполнения задания участники могут вспоминать и дополнять новые активности, которые восстанавливают лично их.

По окончании задания необходимо выбрать тот квадрат активностей и рекомендаций, который больше всего подходит участникам в качестве восстановления. Это и будет их индивидуальным рецептом восстановления. Важно дать понять, что участники могут использовать и другие активности, но активности в этом квадрате, скорее всего, будут иметь наибольший эффект восстановления. Возможно, некоторые подходящие активности будут в разных квадратах. Но, скорее всего, у каждого сформируется один предпочтительный квадрат восстановления.

Цель:

на практике применить принципы восстановления и составить собственный список того, что восстанавливает

Необходимые материалы:

распечатанное Приложение № 6, ручка на каждого участника

Продолжительность: 20 минут

- Легко ли было справиться с заданием?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что вам необходимо для восстановления?
- Как часто вы отдыхаете в отсутствие людей?
- Отдыхаете ли вы в присутствии людей? Объясните.
- Как активный отдых влияет на вас?
- Как пассивный отдых влияет на вас?
- Какой из квадратов вам больше всего подошел?
- Если активности, которые вас восстанавливают, но они не из основного квадрата?
- Какой вывод из вашего квадрата восстановления можно сделать о вас?

ВЫВОДЫ

Из рекомендаций Христа своим ученикам становится ясным то, что необходимо отдыхать от тех, кому мы служим. И здесь важно, в первую очередь, выявить то время, которое я провожу с этими людьми и сколько времени я провожу без них. Также Христос призывал быть одному и уходить в пустынное место. Это время, когда ты в полном одиночестве можешь восстанавливаться без отвлекающих факторов. Ну и здесь возникает вопрос: а сколько времени быть одному. Здесь каждый человек индивидуален и должен определить свое время для этого. Есть те, кому необходимо достаточно долгое время побыть одному, кому-то хватит и пол дня. Поэтому на данном этапе возникает вопрос в том, знаю ли я, как я восстанавливаюсь. Отвечая на эти вопросы, каждый из нас может определить и составить собственный список того, сколько и как восстанавливаться. Этот список, скорее всего, у вас будет занимать один квадрат. Однако, могут быть активности, которые не входят в ваш квадрат восстановления, но вы от них восстанавливаетесь, и это тоже нормально. На данном этапе важно отметить следующее: важно знать то, что меня восстанавливает, и прибегать к этому списку, чтобы процесс восстановления протекал параллельно с вашим служением людям.

СЕССИЯ 4

Релевантные инструменты
искусства восстановления

Эта сессия посвящена серии практических рекомендаций и практик, которые помогут каждому, кто примет решение сделать искусство восстановления постоянным принципом своей жизни, научиться понимать себя, видеть симптомы выгорания и восстанавливаться.

Ресурсное состояние - это состояние, когда у человека есть энергия, его организм способен преодолевать кризисные затруднения и эффективно достигать поставленных задач.

Ресурсное состояние Применение

Во второй сессии мы уделили внимание тому, как выявить свой уровень ресурсного состояния. Мы сделали вывод, что для начала необходимо научиться выявлять и фиксировать свое состояние. Сейчас же мы будем учиться инструментам целостного восстановления ресурсного состояния.



Мини-лекция

«Как восстанавливаться целостно»

Рекомендации для целостного восстановления ресурсного состояния.

Основы целостного восстановления.

- Восстановление ресурсности - личное дело! Осознать и взять ответственность за свое состояние должен каждый, прикасающийся к нуждам людей.

Цель:

изучить практические рекомендации целостного восстановления ресурсного состояния

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 15 минут

- Отдыхать надо до того, как устали.
- Качественный отдых требует энергии.
- Давайте другим возможность позаботиться о вас. Это будет не часто, но не пренебрегайте такой возможностью.

Практические инструменты целостного восстановления.

Восстановление физической сферы.

- Сон. Необходимо понять, сколько вам нужно спать, и спать это время.
- Вкусная и полезная еда. Речь не о дорогой и модной еде. Речь о полезной.
- Движение в радость – ходьба, легкий бег, гимнастика. Но не агрессивный спорт.
- Вода – пейте чистую воду. Кроме чая, кофе и напитков.

Восстановление интеллектуальной сферы.

- Обучение – сделайте образование неотъемлемой частью всей своей жизни.
- Творчество – используйте свои творческие способности, как минимум, на личном уровне. Это может быть хобби, музыкальные дарования.
- Рукоделие – развивайте моторику рук. Мастерите, творите, чините.
- Чтение – читайте разноплановые книги.

Восстановление эмоциональной сферы.

- Общение с друзьями – проводите время с людьми, с которыми вас связывает не только работа, служение или родство. Но и душевное единство.
- Новые впечатления – речь не просто о путешествии, речь о том, чтобы эмоциональная ваша база пополнялась новыми эмоциями.
- Ведение дневника – это помогает описать эмоции, истолковать свой рост, понять прошлое.
- Место покоя – это географическое место, где вы можете быть один.

Восстановление духовной сферы.

- Молитва – как честный и глубокий разговор с Богом, далеко отошедший от привычного молитвослова.
- Чтение Писания – Бог должен говорить тебе. Читайте, размышляйте, перечитывайте.

- Прославление – пойте, если не для всех, то для себя. Псалмы назидают душу и дух.
- «Пустыня» – уходите в посты. Пост Даниила на 21 день – отличная профилактика не только духовной сферы, но и в целом всей нашей жизни.
- Общение с природой – сосредотачивайтесь на том, что создал Творец.



Упражнение

«Мой рецепт целостного восстановления»

Ход упражнения

Каждый участник получает список рекомендаций (см. Приложение № 7). Задача оценить себя в каждой из сфер. Какой из инструментов уже работает. А какой из инструментов необходимо добавлять и развивать. Участникам необходимо напротив каждой из рекомендаций поставить оценку, насколько та или иная рекомендация присутствует и выполняется качественно. После того, как участники оценили себя, им предлагается на обороте листа составить собственный рецепт. Где, в первую очередь, необходимо выделить те рекомендации, которые ему в срочном порядке необходимо начинать применять. Затем, те, которые необходимо укреплять. И в конце те, которые уже идут хорошо, просто их необходимо поддерживать. На выполнение задания отводится 20 минут, после чего участники могут поделиться тем, что у них получилось.

Цель:

определить приоритетные направления развития для целостного восстановления

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 7, ручки на каждого из участников

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какие из сфер у вас оказались самыми слабыми? Объясните.
- Какие из сфер у вас получились наиболее развитыми?
- Как, на ваш взгляд, перекося в сферах может отразиться на вас в ближайшее время?
- Какой вывод можно сделать из того, что вы отметили для себя?
- Поделитесь вашим собственным рецептом.
- Что вам в срочном порядке необходимо начинать делать?
- Что вы хотели бы укрепить?
- Что уже идет хорошо, и вы будете это поддерживать?
- Какие решения вы принимаете?

ВЫВОДЫ

Важно в первую очередь понять, какая из сфер достаточно сильно страдает. Потому что именно целостный подход влияет на то, насколько здорово мы себя будем чувствовать и насколько наше восстановление будет эффективным. Затем важно научиться применять эти рекомендации для каждой из сфер. Здесь опять таки хочется напомнить, что восстановление - это целостный процесс, и это процесс. Другими словами, в первую очередь стоит обращать внимание на каждую из сфер и уделять им должное внимание. Во вторую очередь, важно понимать, что восстановление будет занимать время, иногда долгое. Сохраните свои рецепты и предложенные нами рекомендации для того, чтобы они какое-то время были памяткой или шпаргалкой на рабочем месте и пусть Бог вас благословит.

Как не стать трудоголиком

Во второй сессии мы уделили внимание тому, как выявить свой уровень ресурсного состояния. Мы сделали вывод, что для начала необходимо научиться выявлять и фиксировать свое состояние. Сейчас же мы будем учиться инструментам целостного восстановления ресурсного состояния.



Мини-лекция

«Как не стать трудоголиком: 10 советов»

1. **Установите четкие временные границы своего рабочего дня.** Если ваш рабочий день с 8 утра до 5 вечера, то постарайтесь сделать так, чтобы вы не задерживались в офисе после 5 вечера.
2. **Высыпайтесь.** Если ваш организм не получает достаточно времени

Цель:

ознакомить с практическими рекомендациями для профилактики выгорания

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 15 минут

для сна, он начинает сбоить. Вы допускаете ошибки в работе, становитесь раздражительными, взрываетесь по пустякам, ваша продуктивность и креативность падает.

3. **Отключайтесь от internet.** Ни для кого не секрет, что больше всего времени при работе за компьютером съедают мессенджеры, проверка почты и социальные сети. Если вы отключите все это, то успеете сделать в два раза больше работы за стандартное время. И вы наконец-то поймете, куда девается ваше время – оно просто сидит в facebook.
4. **Проводите время на природе.** Прогулка на природе является одним из лучших видов отдыха. Только с одним условием – не думайте в это время о работе и делах. Просто наслаждайтесь окружающим миром и сконцентрируйтесь на своих ощущениях «здесь и сейчас». Выделите время в своем плотном графике хотя бы на получасовые прогулки в парке каждый день.
5. **Выделите время для друзей, родственников и любимых.** Полностью погружаясь в работу, мы часто забываем, что у нас есть друзья, родные и любимые люди. И что они любят нас и скучают. Если вы видите с друзьями, постарайтесь в это время полностью отстраниться от работы и окунуться с головой в то, что вы делаете вместе с ними, будь то игра, совместный просмотр фильма или прогулка на природе.
6. **Старайтесь кушать натуральную еду.** Когда вы большую часть времени проводите в офисе, питаться нормально явно не успеваете. Обычно при плотном рабочем графике вас может хватить только на фастфуд. Тогда ваш желудок начинает бастовать и требовать нормальную еду в виде супов, злаков, овощей и фруктов. Зачем вам гастрит или язва?
7. **Найдите хобби.** Желательно, чтобы оно никак не касалось вашей работы. Пусть это будет что-то очень далекое от вашего основного занятия. Таким образом, вы даете своему мозгу полноценную разгрузку, плюс узнаете что-то новое и интересное.
8. **Прислушивайтесь к своему телу.** Не забываем, что тело на эту конкретную жизнь нам дано одно, и было бы просто непозволительно портить его. У каждого человека свой физиологический ритм. Всем и все дается по разному. Слушайте свое тело.

9. Постоянно задавайте себе вопросы, касающиеся ваших достижений и жизненных целей. Иначе можно так заработать, что свернешь с намеченного пути, и возврат на нужное направление может отнять много времени и сил. Зачем расплыться, когда есть намеченный путь? Вопросы всего три. 1. Зачем я это делаю? 2. Каков будет конечный результат? 3. Мое поведение адекватно?

10. Продолжайте развивать здоровые привычки. Развитие здоровых привычек – это не то, что происходит за один миг. Над этим придется поработать. Например, начните с того, что попытайтесь проверять свой e-mail не каждые 5 минут, а 3 раза в день. А еще неплохо было бы начинать каждый день с зарядки, готовить правильную и вкусную еду...



Упражнение

«Советы от коллег»

Ход упражнения

Все участники делятся на группы по три человека. Желательно, чтобы в каждой группе были люди, не знающие так хорошо друг друга. Группам необходимо предоставить достаточное место, чтобы они не отвлекали друг друга. Каждая группа рассаживается таким образом, чтобы участники сидели в форме треугольника. Данное упражнение проходит по модели PR-коучинга и проходит в несколько этапов:

Этап 1.

Первому участнику в каждой группе необходимо коротко озвучить его состояние, выявленное по четырем зонам ресурсного состояния, а также озвучить основные рекомендации, которые он намерен применить в целях восстановления. Задача остальных двух внимательно слушать и делать заметки на листках А4. На выполнение данного задания отводится 3 минуты.

Цель:

озвучить собственные решения и услышать мнение и советы от коллег

Необходимые материалы:

листы А4, ручка на каждого участника

Продолжительность: 40 минут

Этап 2.

Первый участник отвечает на вопросы тех, кто его слушал на первом этапе. В порядке очереди каждый из слушателей задает уточняющие вопросы. Это могут быть вопросы про самого участника, вопросы касательно его ресурсного состояния или вопросы касательно тех рекомендаций, которые он намерен применять. Важно, чтобы эти вопросы помогли лучше понять картинку и углубиться в то, с какими сложностями может столкнуться рассказчик в процессе следования рекомендациям.

На выполнение задания отводится 4 минуты.

Этап 3.

Первый участник поворачивается спиной к коллегам и, не перебивая, слушает, делая пометки. Второй и третий участники обсуждают между собой ситуацию первого, могут назвать предпосылки сложившейся ситуации, а также сложности, с которыми может столкнуться первый участник, и пути решения этих сложностей. На выполнение задания отводится 5 минут.

Этап 4.

Первый участник поворачивается к своим коллегам и благодарит каждого из участников за что-то, что посчитает нужным. На этот этап отводится 2 минуты.

После этого участники меняются ролями, теперь говорит второй участник, первый и третий слушают, задают вопросы, обсуждают. Все четыре этапа необходимо проделать с каждым из тройки участников.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ
ОБСУЖДЕНИЯ**

- Было ли легко делиться своими решениями?
- С какими сложностями столкнулись?
- Вопросы, которые вам задавали, помогли ли вам лучше осознать происходящее?
- Было ли легко дискутировать о решениях человека за его спиной?
- С какими сложностями столкнулись, когда вам приходилось это делать?
- Как вы себя ощущали в процессе разговора за спиной?
- Был ли полезен для вас разговор коллег за спиной?
- Что нового вы взяли для себя в процессе слушания ваших коллег?

ВЫВОДЫ

Достаточно интересный, но полезный опыт получил каждый из нас. Часто, обсуждая ситуацию за спиной, мы говорим те вещи, которые сложно сказать в глаза. Тем более, что сам человек не перебивает, оправдываясь или пытаясь рассказать, как он смотрит на ситуацию. Это упражнение не призывает обсуждать людей за их спиной. Здесь важно было услышать взгляд со стороны, к которому, возможно, стоит прислушаться. Опыт каждого важен. Также вы услышали сложности, с которыми вы столкнетесь уже сегодня, пытаясь следовать рекомендациям по восстановлению. Когда мы начинаем делать что-то новое, то, к чему не привыкли, мы будем сталкиваться с различного рода сопротивлением. Это упражнение еще раз показало - одно дело услышать советы, другое - начать их применять. А еще сложнее бороться за принятое решение с собой, с обстоятельствами, с теми, кто не ценит ваше время или не думает о вашем восстановлении. Другими словами, искусство восстановления - это комплексный процесс, и за него нужно бороться. В том числе с собой и своими привычками.

Дополнительная информация:

Как выгореть за 180 дней

Общие положения.

Если тебя зовут (выступить, написать, поработать) - соглашайся. В следующий раз не позовут, локти будешь кусать.

Побольше разной учебы. Конкуренты не дремлют, так что совершенствуйся.

Будь на связи 24/7. Если просят о чем-то - никогда не отказывай.

О качестве работы.

Все должны быть довольны всем, что ты делаешь.

Все делай, как следует. Ошибок быть не должно. Никогда. Нигде.

Если допустил ошибку, тебя спасет только самокритика, много самокритики! Скажи себе, что ты ничтожество и размазня.

О времяпрепровождении.

Бери телефон в руки, как только откроешь глаза утром. Выпускай его из рук последним перед сном.

Если не успеваешь сделать все, поработай в выходные.

Возьми с собой в отпуск книжку по работе.

О взаимоотношениях с людьми.

Если работаешь с кем-то в паре, а тем более в команде - все делай сам. Они все испортят, тебе же потом переделывать.

Если не справляешься, не проси о помощи, подумают, что слабак.

Почаще сравнивай себя с кем-то не в свою пользу. Бодрит.

О теле и здоровье.

Старайся не завтракать и по возможности не обедать. И никаких перекусов!

Сон для слабаков и тех, кто все-все доделал (а ты еще нет).

Принципиально - спорт для толстых.



Упражнение

«Мое решение»

Ход упражнения

Участникам необходимо вспомнить пройденное на курсе и ответить для себя на следующие вопросы. Ответы рекомендуется записать на листах.

- Запишите одно чувство или эмоцию, которую вы испытали сегодня.
- Две новые истины, которые вы узнали сегодня.
- Три решения, которые вы приняли сегодня.

Цель:

закрепить пройденный материал и принятые решения

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждого участника

Продолжительность: 15 минут

Что вы чувствуете в результате сегодняшней встречи?

С чем связаны эти чувства?

Какие истины вы впервые узнали или возобновили сегодня?

Как эти истины вам помогут в вашем искусстве восстановления?

Какие решения вы приняли сегодня?

ВЫВОДЫ

Каждый из нас сегодня соприкоснулся не только с темой искусства восстановления, но и с определенными личными переживаниями, связанными с усталостью, порой, выгоранием. Поэтому эта тема не могла не коснуться и нашей эмоциональной сферы, в том числе. Это нормально. Мы узнали некоторые вещи, связанные с тем, как восстанавливался Христос, ученики, и это должно нас подтолкнуть к тому, чтобы идти и делать так же. По этой причине каждый из нас принял решения. Однако важно помнить, что за эти решения нужно бороться и, часто, с самим собой. Пусть Бог благословит вас в ваших решениях, дает сил бороться за принятые решения. Молитесь и просите его быть и участвовать в вашем восстановлении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Курс «Искусство восстановления» зародился с целью актуализировать проблемы усталости и выгорания. Снять табу, необоснованные стереотипы с этой темы и двинуться в том направлении, чтобы начать искать инструменты целостного восстановления. Как это делал Христос. Как это делали ученики.

На курсе мы начали с того, что сняли табу с темы усталости и выгорания в служении. Да, слово «выгорание» пришло к нам из-за границы, однако, сам феномен существовал всегда. Мы увидели, как выгорают служители в современном мире. Мы прочитали, как выгорали и бросали служение пасторы в постсоветское время. Мы заметили, что даже Христа покидали силы. Это говорит о том, что актуальность в восстановлении есть. Устают все.

Мы выявили свой уровень ресурсного состояния и смогли определить, какие кризисы проходим сейчас, проходили или можем столкнуться. Мы узнали про четыре зоны ресурсного состояния. И о том, что выйти из черной зоны невозможно в одиночку. Поэтому курс «Искусство восстановления» не предлагает шагов для выхода из этой зоны. Курс предполагает рекомендации и шаги для профилактики в первых трех зонах. Оценивая себя, можно сделать вывод - восстанавливаться необходимо всем. Супергероев не существует.

Затем мы раскрыли принципы восстановления Христа и учеников. Главный вывод, который мы сделали: восстановление должно быть целостным. Каждая сфера личности нуждается в восстановлении. Христос уделял время сну, отдыху, молитве, уединению. Он настоятельно призывал это делать и учеников. Христос знал толк в восстановлении.

На последней сессии мы изучили и постарались, насколько это возможно, применить некоторые практические рекомендации по профилактике выгорания. Это те инструменты, которые помогут не попадать в черную зону. В заключении мы пришли к выводу, что за изменения и восстановление нужно бороться.

Курс «Искусство восстановления» призван оснастить нас знаниями и навыками для того, чтобы совместно начинать путь восстановления и все больше походить на тех, о ком написано у пророка Исая: «а надеющиеся на Господа обновятся в силе».



**Скачайте
приложения
здесь**

КУРС ПО УЧЕНИЧЕСТВУ

Как развивать ученичество в церковном служении

Михаил Брицын

«Миссия Евразия»

Дух Святой, несомненно, и сегодня наделяет уверовавших необходимыми дарами и талантами. И это благо, если в процессе развития своих даров человек встречает подготовленного и посвященного наставника. Стать таким наставником и помогает предлагаемый курс «Ученичество».

В основу курса был положен мой многолетний опыт служения пресвитером Церкви «Благодать» города Мелитополь, Украина. Десятки учеников, которые совершают служение и воспитывают собственных помощников, стали неоспоримым аргументом в правильности подходов и методик, которые предложены в данном курсе. Простота и искренность инструментов, которые предлагаются в качестве базовых практик, их библейское обоснование и отражение в служении самого Христа делают курс исключительным подспорьем для служителей церквей и парацерковных организаций.

Важной частью преподавания также является то, чтобы те из студентов, которые со всей ответственностью посвятят себя воспитанию учеников, могли получить в лице преподавателя этого курса наставника, с которым можно будет поддерживать отношения и после окончания формального обучения в ШБС.

Со своей стороны, я, как автор курса, оставляю для всех, кто будет использовать его для преподавания и обучения, возможность связываться со мной по возникающим вопросам.

Автор курса

МИХАИЛ БРИЦЫН

Пастор церкви, директор департамента религиозной свободы,
«Миссия Евразия»

Содержание курса

ЛЕДОКОЛ	189
ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ	191
СЕССИЯ 1. Важность оценки результата служения. Библейское обоснование ученичества	193
СЕССИЯ 2. Ученичество как главная задача служителей. Какими качествами должен обладать ученик. Модель четырех этапов наставничества.....	200
СЕССИЯ 3. Процесс ученичества в 12 шагах. Часть 1	211
СЕССИЯ 4. Процесс ученичества в 12 шагах. Часть 2.....	217
СЕССИЯ 5. Личные качества наставника на примере Священного Писания. Качества наставника в практике христианства	231

Ключевые особенности курса

- Библейский взгляд и пример ученичества
- Качества посвященного ученика
- Модель четырех этапов наставничества
- Процесс ученичества в двенадцати шагах
- Необходимые качества наставника в христианской практике

Ожидаемый результат

Участники узнают основные этапы ученичества в церковном служении. Поймут динамику развития ученичества в современных условиях и научатся применять их в личном служении. Участники освоят двенадцать последовательных шагов в процессе ученичества. В ходе практических заданий начнут формировать и укреплять навыки, необходимые для формирования учеников и ученичества. Участники сформируют понимание важности ученичества в служении людям, а также почувствуют желание быть учеником и начать поиск своих учеников.

Необходимые материалы:

Листы флипчарт, листы А4, цветные маркеры на каждую группу, ручки на каждого участника, Библии (бумажный вариант или приложение в телефоне), проектор, компьютер, распечатка приложений № 1, № 2.

Введение

На постсоветском пространстве одной из малоизученных тем в практическом христианском служении является ученичество. Есть достаточно примеров «горящих» служителей, пасторов, которые подняли большие церкви, расширяли возможности служения, достигали новые территории. Однако, когда они выезжали из страны, либо не могли больше заниматься служением по причине болезни, смерти либо чего-то еще, служение в буквальном смысле гасло. Они сделали огромную работу для расширения царства Бога, но к сожалению, за ними не осталось тех, кто готов был бы также горячо брать ответственность

и продолжать нести огонь Божьего царства. В связи с этим возникает нужда в том, чтобы обучать и формировать новых служителей. В библейском служении и практике данное направление называется ученичество. Как оказалось, это достаточно непросто. Есть ряд сложностей, связанных с этим направлением служения.

Во-первых, мы не видели пример служения ученикам и через учеников. Единственным примером ученика и учителя у нас была школа, где ученик слушает, а учитель говорит. Однако, ученичество в христианском понимании намного шире и глубже. Христос ночевал со Своими учениками, мыл им ноги и т. д.

Во-вторых, в нашей культуре есть огромный барьер между старшими и младшими, между начальником и подчиненными, между пасторами и прихожанами. Это часто становится препятствием для того, чтобы начать формировать отношения, быть рядом в сложностях и удачах. В Библии мы видим пример Христа, Который знал Своих учеников. Он не боялся быть естественным, Он позволял им быть самими собой. Ему не приходилось играть начальника, пастора, учителя - Его жизненная позиция была таковой, поэтому Ему не было тяжело быть рядом с учениками, одновременно являясь для них авторитетом.

В-третьих, существует множество вопросов и сложностей теоретического и практического характера. Начиная с того, в каком направлении двигаться с учениками, заканчивая тем, как на практике взаимодействовать с учениками, где их искать и др. Некоторые аспекты являются ключевыми, и незнание их становится огромным барьером, который больше рушит уже имеющиеся команды и служения, чем созидает новые.

В четвертых, процесс ученичества - это более глубокое посвящение. Это значит - страдать с другими, формировать тех, кто рядом, терпеть тех, кто рядом. Христос делал это. Его служение было куда больше, чем проповедь Евангелия. Христос не только использовал Свои таланты и способности. Он смог из неидеальных, грубых, часто некультурных простых работяг сформировать апостолов, готовых взять дело Христа и понести его за пределы своей страны, туда, где до этого весть о Боге и не мыслилась.

Эти и другие причины толкают нас к тому, чтобы начать разбираться в вопросе ученичества. Увидеть актуальность и необходимость данного подхода к служению. Важно понимать библейское обоснование ученичества, видеть пример Христа. Осваивать практические шаги и инструменты. В Новом Завете слова «учитель», «ученик», «учить» употребляются во много раз чаще, чем в Ветхом. И главная причина этому – в мир пришел Учитель. Дело спасения человечества, которое совершил Христос на кресте, не имело бы такого эффекта, если бы Благую весть о Нем не понесли по миру верные Христу ученики. Когда они встретились со своим Учителем, они не были совершенными. Совершенным был их

Учитель. И после трех лет совместного служения они стали Апостолами Церкви Божьей, изменившими облик Земли.

Не секрет, что одной из главных проблем современного христианского сообщества является кадровый голод. И каждый мало-мальски вовлеченный в служение понимает, насколько эффективность служения зависит от подготовленных помощников. Дух Святой, несомненно, и сегодня наделяет уверовавших необходимыми дарами и талантами. И это благо, если в процессе развития своих даров человек встречает подготовленного и посвященного наставника. Стать таким наставником и помогает предлагаемый курс «Ученичество».

ЛЕДОКОЛ

Если группа новая и участники мало знакомы друг с другом, рекомендуется провести игру для знакомства. Это поможет создать комфортную обстановку.

Приветствие

В начале встречи важно поприветствовать всех участников и выразить свои чувства, настроение и ожидания от встречи. Необходимо создать атмосферу принятия и участия. Каждый участник ценен и важен.

По желанию можно сравнить свое настроение с каким-либо видом спорта и прокомментировать свой выбор. То же самое можно попросить сделать и участников.



Игровая активность

«Спина к спине»

Ход игры

Участникам необходимо разбиться на пары, приблизительно равные по росту, телосложению и физической силе. Пары становятся спиной друг к другу. Необходимо попытаться слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Далее пары пробуют одновременно садиться, пока синхронно не сядут на корточки, сохраняя принцип притяжения-отталкивания спин. После этого необходимо также синхронно подняться. Игру можно провести в несколько этапов, оттачивая навык участников, меняясь партнерами.

Цель:

создать условия и мотивацию для проведения курса

Необходимые материалы:

не требуется

Продолжительность: 10 минут

- Что было самым сложным в данной игре?
- Что было легче - садиться в парах или вставать?
- Что помогало вам в выполнении задания?
- Какие навыки необходимо развивать для успешного выполнения задания?
- Какие принципы взаимодействия с другим человеком вы могли бы вывести из данной игры?

ВЫВОДЫ

Как оказалось, приседать в парах не так просто. Необходимо было координировать силы и темп, стараться чувствовать друг друга, доверять партнеру, возможно, переговариваться по ходу выполнения. Скорее всего, успеха в игре добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры и устойчивости позиции. Если просто вяло подставлять партнеру свою спину, то ему ничего не остается, как свалиться на вас всем своим весом. Во взаимной встречной силе, поединке разных позиций - залог паритетного диалога, устойчивости, успеха.

Сегодня мы уделим внимание важной теме - ученичеству. Легко «приседать и вставать» самому, особенно если ты одарен Богом талантами или тренировался. Сложней это сделать в команде, рядом с одним или группой учеников. Устойчивое служение - это всегда работа не в одиночку. Это не тогда, когда все завязано на одном человеке: «и швец, и жнец, и на дуде игрец». Христос подал пример, совершая служение через команду, Он дал старт Церкви, где все призваны служить вместе и друг другу, в том числе.

В ученичестве, как и в этой игре, мы не всегда будем чувствовать спину другого, и, возможно, его нужно будет учить ответственности. А иногда мы просто не доверяем человеку и боимся положиться на него, хотя он уже готов, чтобы мы «уперлись» в его спину. Ученичество - это непростой процесс, которому необходимо учиться. Поэтому добро пожаловать на курс по возвращению учеников.

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ



Дискуссия

«Поделись своим опытом»

Ход дискуссии

Участникам необходимо коротко рассказать о себе и своем служении, а именно то, чем они непосредственно сейчас занимаются. Если участников больше, чем 15, рекомендуется разделить их по парам, где они расскажут друг другу о себе и своем служении. В данном случае на выполнение задания отводится 5 минут. По завершению необходимо сделать совместное обсуждение и выводы.

Цель:

выявить опыт служения участников, а также их понимание и восприятие ученичества как модели служения

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Кто те люди, которым вы служите?
- Что подразумевает ваше служение им?
- Что, на ваш взгляд, является служением Богу?
- Что самое важное вы можете выделить в своем служении?
- Есть ли среди участников те, кто уже имеет учеников?
- Как вы понимаете слово «ученичество»?
- Какой результат вы ожидаете от своей работы с вашими учениками?

ВЫВОДЫ

Рассказывая о своем служении, людям чаще всего свойственно перечислять список того, что делают лично они: «я проповедую», «я веду малую группу», «я пою в хоре», «я служу в группе прославления» и т. д. Есть достаточно служителей, посвященных своему делу. Но иногда их служение ограничивается списком дел, которые они должны выполнить. Однако для эффективного служения мало просто что-то делать. Эффективное служение должно приводить к определенному результату. Речь не идет о том, чтобы заменить работу Духа Святого над че-

ловеком. Речь о том, чтобы понимать людей, которым мы служим. Важно честно ответить себе на вопросы - как мое служение помогает этим людям? На какие их нужды оно отвечает? Как мое служение помогает этим людям развиваться духовно? Как оно помогает им развивать их собственное призвание?

Если мы хотим, чтобы наше служение имело результат, необходимо глубже его осмыслить. Такое осмысление возможно, если мы будем регулярно задавать себе следующие вопросы:

1. Кто те люди, с которыми я «работаю»?
2. Что значит «я с ними работаю/я им служу»? Или в чем заключается мое им служение?
3. Какими становятся люди рядом со мной?
4. Как они изменились под влиянием моего служения? Например, что изменилось в них за последний год? И т. д.

Модель ученичества позволяет иметь ответы на эти вопросы, так как имеет целью возвращение конкретных людей, формируя в них определенные навыки, привычки и характер. Именно поэтому нельзя недооценивать важность и актуальность данной модели слежения. Кроме этого, важно понимать, насколько важно ученичество для того, чтобы наше служение имело преемственность и продолжалось, если мы по какой-то причине перестанем его совершать. Как показывает практика, достаточное количество пожилых пастырей не могут найти себе преемников, которые изменились в результате служения и готовы взять ответственность.

Поэтому сегодня мы будем говорить о важности ученичества, о том, что оно из себя представляет и как на практике применять его принципы. Для этого мы начнем с того, что увидим, как и что Библия говорит об ученичестве.

СЕССИЯ 1

- Важность оценки результата служения
- Библейское обоснование ученичества

Часть 1. «Что есть результат моего служения»

Как уже упоминалось выше, для того, чтобы получить представление о **результате нашего служения** Богу («работе с людьми») необходимо задавать себе следующие вопросы:

1. Сколько молятся люди? Как организована молитвенная жизнь церкви? Насколько старшие служители являются молитвенниками церкви?
2. Насколько членам церкви привиты навыки чтения Библии?
3. Насколько члены церкви отражают свойства Христа? Насколько в их жизни отображается плод Духа Святого, описанный в Гал.5:22-23 ?
4. Сколько различных видов\проектов\направлений служений существует в церкви? Сколько человек в них задействованы? За последний год людей, вовлеченных в служение, стало больше или меньше и почему?
5. Как мы благовествуем Христа и спасение? Насколько наши люди ревностны в благовестии?
6. Растут ли наши люди в делах милосердия?
7. Каковы финансовые сборы (абсолютная цифра и в среднем на члена церкви)? На какое служение больше всего выделяется церковных финансов и почему?
8. Что члены церкви говорят об атмосфере церкви? Чем они гордятся?
9. Есть ли скандалы? В какой сфере? Как они разрешаются?

Ответы на эти и подобные вопросы покажут, **какими становятся люди в наших церквях**. И фразы «мы работаем с людьми» или «мы служим людям» из абстрактных заявлений превращается во что-то более реальное - мы получаем представление о конечном результате нашего служения. Это важно, потому что наше служение должно соответствовать заданиям, которые для Церкви поставил Христос.



Упражнение

«Критерии оценки служения»

Ход упражнения

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая из групп выбирает себе какое-либо служение (уместнее избрать служение, которым занимается большинство членов группы) и на основании вопросов мини-лекции и собственных рассуждений составляет список из 4-5 вопросов, ответы на которые помогут оценить успешность этого служения.

В ходе выполнения этого упражнения можно столкнуться с ситуацией, когда студенты оказываются неготовыми к такому заданию, так как никогда этим не занимались в рамках своего служения, не видели примера в церкви или в служении других, не читали соответствующей литературы. В этом случае есть смысл сделать это упражнение вместе со всей группой. При этом можно разработать по 4-5 вопросов для различных церковных служений.

Цель:

выявить и определить критерии оценки того или иного служения

Необходимые материалы:

листы флипчарт, маркеры на каждую группу

Продолжительность: 20 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какие вопросы вы предлагаете в качестве оценки того или иного служения?

Было ли легко справиться с заданием? Объясните.

С какими сложностями столкнулись в процессе выполнения задания?

На что стоит обращать внимание, в первую очередь, оценивая служение?

Какие самые важные аспекты служения стоит оценивать?

Выводы

Постановка правильных вопросов о результатах нашего служения позволяет сконцентрироваться на основных задачах, присущих именно этому служению. Ясное понимание результата, выраженное в конкретных заявлениях, позволяет не расплываться на второстепенные дела и не обольщаться тем, что происходит вне зависимости от наших усилий или является достижением служения дру-

гих людей в церкви. Важно концентрироваться на тех, кому мы служим. – Как мое служение отвечает на нужды того или иного человека? Как мои действия, привычки, поведение помогает тому, кто рядом? Кто те люди, которые готовы вместе со мной делать это служение? Как я на них влияю? Как я помогаю им в их духовном росте? В чем выражается мой вклад в их жизнь? И т. д.

Анализируя свои служения, мы понимаем, что наиболее эффективным способом влияния и изменений своего сообщества является ученичество. Это когда ты посвящаешься одному или группе людей, с целью помогать им расти и, с их помощью, делать то или иное служение другим людям. Христос делал тоже самое. Он начал Свое служение с того, что выбрал Себе учеников. Тех, кто смог продолжить Его служение.

Часть 2. «Ученичество как повеление Христа и как практика первоапостольской Церкви»



Мини-лекция

«Важные отрывки об ученичестве»

1. Ученичество в служении Христа

Задания, которые перед Церковью поставил Христос, описаны в классическом месте Священного Писания:

Мтф. 28:18-20

« И приблизившись Иисус сказал им: дана Мне всякая власть на небе и на земле. Итак идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святого Духа, уча их соблюдать все, что Я повелел вам; и се, Я с вами во все дни до скончания века. Аминь.»

«Научите» дословно означает - «Сделайте учениками»

Этот текст подчеркивает, что в этот последний момент Христос четко обозначил два важнейшие направления служения Апостолов: благовестие и ученичество.

Свидетельство о Христе (евангелизация) не является единственной задачей церковного руководства/служителей. Ученичество как воспитание последова-

Цель:

актуализировать ученичество в свете текстов из Священного Писания

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 30 минут

телей Христа и помощников в служении является не менее важной частью церковной деятельности.

Именно ученичество ведет к духовному росту новообращенных и делает их способными как совершать определенное служение, так и воспитывать собственных помощников. Именно в этом наше служение соответствует миссии Христа.

2. Ученичество в первоапостольской Церкви

Чтобы увидеть, как повеление Христа исполнялось в первоапостольской Церкви, давайте рассмотрим классическое место Священного Писания, показывающее суть процесса ученичества:

(2 Тим. 2:2)

И что слышал от меня при многих свидетелях, то передай верным людям, которые могли бы научить других

Здесь можно сделать акцент на том, сколько лиц задействованы в служении глазами апостола. Для этого аудитории можно задать вопрос - сколько действующих лиц описаны в этом отрывке?

Ответ: Павел, Тимофей, «свидетели», «верные люди», «другие»

Это место лучшим образом демонстрирует непрерывность процесса передачи Благой Вести. Такая непрерывность необходима, чтобы благая весть динамично распространялась, что и происходило в Первоапостольской церкви.

Принцип, который содержится в словах Апостола Павла, можно изобразить следующей схемой:



Эта схема является иллюстрацией процесса ученичества. Павел не просто стремился побывать как можно в большем количестве мест и говорить там о Христе. Он наставляет своего ученика в том, что важной задачей является передать услышанное слово «верным людям» таким образом, чтобы они были способны передать его дальше.



Дискуссия

«Мой опыт ученичества в личном призвании»

Ход дискуссии

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Задача каждого участника поделиться своим опытом того, как он был призван на свое служение. Важно упомянуть, кто был его наставником\ учителем\старшим служителем, который передавал навыки служения и способствовал духовному и профессиональному росту. Если такого не было, то важно коротко рассказать о сложностях, с которыми он столкнулся в результате того, что не было того, кто мог бы подсказать.

Цель:

оценить влияние других людей в процессе выявления, определения и развития в собственном призвании

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Кто был рядом с вами в момент вашего становления в своем призвании?
- Как этот человек оказал на вас влияние?
- Какую помощь вы ощущали в результате того, что этот человек был рядом?
- Благодарили ли вы когда-нибудь этого человека?
- Если вы не имели рядом никого, с какими сложностями сталкивались?
- Какой вывод можно сделать из опыта, которым вы все поделились?

ВЫВОДЫ

Осмысливая наше становление в призвании, начиная служение, важно понимать, кто был рядом с нами. Как этот человек или группа людей повлияли на меня. Процесс становления идет намного быстрее и эффективнее, если рядом со служителем есть верный наставник. Куда легче начинать служение, когда есть рядом опытный служитель, который готов подставить плечо, подсказать, дать совет, подтолкнуть и указать путь. Не каждый в своем служении, особенно на этапе становления, мог иметь такого человека рядом, поэтому не бойтесь в своем свидетельстве рассказывать о тех, кто оказал на вас положительное влияние. Также, не упускайте возможности благодарить этих людей.

Молитва

Участникам предлагается помолиться о наставниках, учителях, лидерах.

Домашнее задание

Участникам необходимо найти время, чтобы связаться и поблагодарить людей, которые помогали становлению их как служителей.

3. Отражение себя в учениках - результат служения Апостола Павла

Важный аспект ученичества отражен в словах Апостола Павла из 2-е Коринфянам. Это очень откровенное послание, очень личное письмо к людям, которые на самом деле доставляли Павлу много хлопот.

(2 Кор. 3:2-3)

«Вы — наше письмо, написанное в сердцах наших, узнаваемое и читаемое всеми человеками; вы показываете собою, что вы — письмо Христово, через служение наше написанное не чернилами, но Духом Бога живого, не на скрижалях каменных, но на плотяных скрижалях сердца.»

Апостол Павел называет коринфян «своим письмом».

Здесь можно сделать акцент на том, что именно имеет в виду Павел. Для этого аудитории можно задать вопрос - как вы думаете, что означает это сравнение? Что означает фраза Апостола: «Вы – письмо, написанное в сердцах наших»?

Апостол Павел подчеркивает, что по поведению коринфян окружающие люди понимают, чему Павел учил коринфян, что он пытался донести, во что он верил, каких принципов придерживался. «Вы – наше письмо» означает, что вы – это на самом деле то, что написано на сердцах наших! Каким образом «пишется» это письмо? Через служение этим людям, через влияние на них своим словом и своим примером.

Ученики или последователи служителя проявляют качества наставника, так же как дети проявляют качества своих родителей. Учитель отражается в своих учениках, как в зеркале. Через вас, - говорит Павел, - люди узнают то, что мы Духом Бога вложили в ваши сердца.

При этом в учениках могут отражаться как сильные стороны или правильные убеждения учителя, так и его слабости, изъяны его характера, недостойные методы обращения с людьми.

Насколько важным является ученичество с позиции повеления Христа в Евангелии от Матфея?

Каким образом совершалось служение первоапостольской Церкви?

Какие категории людей задействованы в схеме служения Тимофея?

Почему Павел сравнивает своих учеников с отражением в зеркале?

Исходя из приведенных текстов, какие выводы можно сделать об ученичестве?

Насколько ученичество актуально сегодня?

ВЫВОДЫ

Исследовав некоторые важные тексты Писания, можно сделать следующие выводы об ученичестве.

Во первых, ученичество – это выполнение повеления и миссии Самого Иисуса Христа. Он не делал все в одиночку. Христос старался дать возможность ученикам проявить себя. Показать, что у них получается - и бесы их слушают. Христос понимал, что после Него должны остаться те, кто продолжит Его дело.

Во-вторых, ученичество – это то, чем занималась Первоапостольская церковь и что делало ее крайне эффективной в распространении Благой Вести через воспитание последователей Христа. Павел просит Тимофея передавать то, что он услышал, верным, а они - другим. Тоже прослеживается важность преемственности.

В-третьих, ученичество – это процесс духовного влияния на людей, это своего рода отражение себя в них. Часто проповеди воспринимаются только на уровне: «услышал - пошел дальше». Павел говорит о другом уровне влияния - наша работа должна отражаться как в письме.

Все это говорит о важности и необходимости ученичества в наших подходах к служению. Можно сказать, что ученичество следует считать одним из главных заданий служителей церкви.

Молитва

Участникам предлагается помолиться о людях, которым они служат. О тех, кто уже является их учениками, либо о тех, кто потенциально может стать учеником. Также необходимо помолиться о себе, чтобы в ходе служения участники могли проявлять Божьи качества, которые со временем будут отображаться и в их учениках.

СЕССИЯ 2

- Ученичество как главная задача служителей
- Какими качествами должен обладать ученик
- Модель четырех этапов наставничества



Дискуссия

«Как стать служителем?»

Ход дискуссии

Для проведения дискуссии участникам предлагается поразмышлять и поделиться своим опытом и пониманием того, как обычно люди становятся служителями, отвечая на следующий вопрос - расскажите как в ваших церквях люди становятся служителями? Можно дать участникам некоторое время на осмысление и затем снова озвучить вопрос с просьбой поделиться восприятием того, какие этапы становления, кто играет важное значение в этом процессе и т. д.

Цель:

выявить основные аспекты и этапы становления служителем

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Как в ваших церквях люди становятся служителями?
- Кто их приглашает? Кто утверждает?
- Как и когда им доверяют служение?
- Кто руководит ими в процессе становления служителем?
- Какую роль в данном процессе играет наставник?
- У кого из вас был наставник?

ВЫВОДЫ

На самом деле нет единой схемы того, как стать служителем. Существуют различные пути, как люди приходят к служению. Разные церкви имеют разные схемы и правила. Однако в каждом из случаев можно выделить важное - служение - это работа для людей, рядом с людьми. Это больше, чем просто проект. Ученичество как в церкви, так и в отдельном служении задается двумя важными вопросами - мы работаем с проектами или с людьми? И второе: какими становятся люди рядом с нами? Это важно учитывать, чтобы понимать, какими должны быть ученики, которые будут двигать то или иное служение.



Изучение отрывка

Мк. 1:16-20

Ход изучения

Участников необходимо разделить на группы по 3-4 человека. Каждая группа открывает и изучает отрывок Евангелия от Марка 1: 16-20. Задача каждой группы - выявить список качеств людей, которых Христос взял Себе в качестве учеников, исходя из предложенного отрывка.

Цель:

определить качества учеников, которых выбрал Христос

Необходимые материалы:

библии (бумажный вариант или приложение в телефоне), ручки и листы А4 на каждую группу

Продолжительность: 10 минут

Мк. 1:16-20

«Когда же Он проходил мимо Галилейского моря, то увидел Симона и Андрея, брата Симона, которые забросали невода в море, потому что рыбаки были. Иисус сказал им: идите за Мною, и сделаю, что вы станете ловцами людей. И они бросили невод свой, и последовали за Ним. Когда пришел недалеко, Он увидел Иакова Зеведеева и брата его Иоанна, что и они чинили в лодке невода. И тотчас призвал их. И они оставили отца своего Зеведея в лодке с рабочими, и последовали за Ним».

Перечислите учеников, которых Христос взял Себе в ученики?
 Кем были эти люди?
 Чем они занимались в процессе того, как Христос их призвал?
 Предположите, знал ли Христос их до этого или это была их первая встреча?
 Что оставили ученики, последовав за Христом?
 Что Христос предложил им взамен?
 Исходя из того, как поступили ученики, людей с какими качествами Христос выбрал Себе в ученики?

ВЫВОДЫ

На самом деле, каждый из будущих апостолов были простыми людьми, которые кормили свои семьи, зарабатывали, вели обычный образ жизни. Однако есть что-то, что Божий Сын увидел в них. Из этого отрывка можно выделить несколько важных качеств, которыми можно было бы описать людей, которых Христос выбрал Себе в ученики:

Работающие. Каждый из описанных выше персонажей были заняты делом. Они работали, они умели работать. Да, они не обязательно уже умели делать то, что нужно было для служения. Но они точно не были лентяями.

Жертвенные. Оставили все и пошли. И, как видится, им было что оставлять. Они не были неудачниками, опущенными, забившимися в угол. Это были люди, которые имели свой бизнес, умели зарабатывать на хлеб, однако, они решили все это оставить и пойти за Христом.

Готовые к изменениям, к чему-то новому и неизведанному. Он сказал им - «сделаю вас ловцами человеков». Вряд ли они все поняли, но они были открыты к новому, неизведанному. Люди, живущие по принципу «статуса-кво» для ученичества мало пригодны.

Умеющие работать в команде. Христос выбрал тех, кто уже имел что-то общее. Две пары братьев. Рыбаки на лодке с сетями – это не одиночки с удочками. Эти люди понимали, что такое хорошая команда.



Мини-лекция

«Качества хорошего ученика»

1. Ищите людей **ВЕРНЫХ**:

Профессионалами вы их, даст Бог, сделаете. Но если они не верны Богу, своему призванию или вам как руководителю, из них ничего не получится.

Ученики должны быть:

- Верными Богу.
- Верными вам как руководителю\наставнику.
- Верные церкви, команде, служению, делу, проекту.

Цель:

оснастить списком рекомендаций, каких учеников необходимо искать в качестве учеников

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

2. Ищите **СВОЙСТВА ХАРАКТЕРА**, а не профессионализм.

Особенно, если речь идет о взрослых людях. Возможно, некоторые черты характера или особенности личности не являются грехом. Но для различных служений необходимы люди с определенными качествами. Важно понять, что мы не ставим профессионализм ни во что. В идеале, когда человек посвящен, и он профессионал своего дела. Однако так бывает редко, и по этой причине, важно расставлять приоритеты.

3. Ищите людей, **СПОСОБНЫХ УЧИТЬСЯ**.

Человек должен быть не просто открыт к чему-то новому. Он должен быть готовым учиться - систематически и организованно постигать новое, заниматься чем-то под вашим руководством. Сильные, самобытные люди сначала бывают очень эффективны. Но проходит время, и без обучения они достигают своего потолка. И если человек с самого начала ваших отношений начинает ныть: «Ой, я уже этого не пойму, не смогу, не изменюсь», серьезно подумайте о том, будет ли он успешным учеником.

4. Ищите людей **ДОСТУПНЫХ**.

В церкви всегда есть «хорошие ребята». Но некоторые из них имеют свои планы, свою занятость, свои цели в жизни. Они могут быть хорошими и успешными помощниками в разовых проектах. Но ученичество потребует довольно много

времени и усердия. Причем по вашему для них расписанию. И если человек занят чем-то другим и не желает это оставлять, вряд ли он будет хорошим учеником.

5. Не бойтесь **СИЛЬНЫХ** людей.

Не бойтесь брать себе в ученики людей, в которых видите огромный потенциал. Слабые руководители боятся конкуренции и окружают себя еще более слабыми людьми. Христос разгромил эту практику словами: « Истинно, истинно говорю вам: верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит...» (Ин. 14:12). У Бога для каждого есть золотая медаль героя. Не бойтесь того, что ваши ученики могут достигнуть лучших результатов, чем вы. Стать для них первой ступенькой – это почетная миссия.



Упражнение

«Определи необходимые качества»

Ход упражнения

Одной из рекомендаций было - искать качества характера, а не профессионализм. Группам необходимо попробовать составить список качеств, которые необходимо представителю служений в той или иной сфере. Для этого участников необходимо разделить на 9 групп, где каждая группа получает по одному представителю различных служений:

1. Лидер молодежи.
2. Благовестник для больших крусеидов.
3. Капеллан в больнице.
4. Социальный работник для пожилых людей.
5. Педагог младших классов.
6. Педагог воскресной школы.

Цель:

сформировать список необходимых качеств для служителя в том или ином роде служения

Необходимые материалы:

листы-флипчарт, маркеры на каждую группу

Продолжительность: 15 минут

7. Лидер прославления.
8. Лидер малой группы.
9. Душепечитель для жертв домашнего насилия.

Задача каждой команды - составить список качеств, которыми должны обладать люди, чтобы быть успешными в этих служениях.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какими качествами должен обладать представитель вашего служения?
- В чем заключается основная работа в данном служении?
- Какие сложности встречаются в данном типе служения?
- Как предложенные вами качества помогут в данном служении?
- Какие качества вы бы еще добавили?
- Легко ли было определять качества?
- Что помогало определить качества?
- От чего зависит набор необходимых качеств того или иного служителя?
- На ваш взгляд, в каком случае профессионализм мешает служению?
- В каком случае стоит смотреть в первую очередь на качества и затем на профессионализм?

ВЫВОДЫ

Сделав исследование служений, можно составить неплохой список свойств и качеств, которыми должен обладать представитель того или иного служения. Здесь важно понимать, что каждое служение своеобразно, имеет под собой свои подводные камни и сложности. По этой причине не нужно всех служителей мерить одними и теми же качествами характера. Служение - это в первую очередь ответ на нужду того, кому мы служим. А так как нужд много, и они разноплановые, то с кем-то нужна строгость, с кем-то, наоборот, долготерпение и бесконечная благодать. Кто-то должен уметь складно и внятно говорить, а кому-то важно просто быть тем, кто сможет в любой момент подставить плечо. Важно понимать специфику служения и только после этого определить качества, которые для этого необходимы. Нет универсальных качеств или критериев. Именно поэтому ученичество - это форма работы с людьми, где есть преемственность, где есть обучение своего рода «мастерству». Где старший может передать, научить, оснастить навыками, качествами, знаниями для более совершенного служения во славу Бога.

Также важно понимать, что если человек профессионал - это тоже неплохо. Как упоминалось выше, не бойтесь сильных людей. Бывает часто, что профессионалами становятся благодаря как раз таким качествам. Однако когда про-

фессионализм человеку мешает, когда у него отсутствует посвящение, когда профессионализм выше служения людям, в таком случае стоит искать людей с качествами характера.



Мини-лекция

«Четыре этапа наставничества»

Существует широко распространенная модель наставничества, которая называется «Четыре этапа наставничества». Эта модель описывает процесс передачи навыков от наставника к ученику в различных сферах (образовательной, технической, социальной и т.д.). Модель основана на четырех этапах, которые ученик проходит совместно с наставником.

Первый этап: Я делаю – он смотрит.

Второй этап: Мы делаем вместе.

Третий этап: Он делает – я смотрю.

Четвертый этап: Он делает сам.

Цель:

освоить четыре шага в процессе наставничества

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 5 минут

1

Я делаю – он смотрит

2

Мы делаем вместе

3

Он делает – я смотрю

4

Он делает сам

Сначала ученик смотрит за служением учителя. Для этого можно приглашать своего ученика на совместную поездку, провести время в дороге и дать возможность ученику увидеть сам процесс, когда наставник делает свое дело. Это провоцирует интерес и заодно позволяет увидеть сам процесс служения со стороны.

Потом ученик начинает помогать, выполняет небольшие поручения. Для этого необходимо выделить те задачи, которые можно уже на начальном этапе делегировать ученику. Можно начать с того, что ученик ведет учет чего-то, делает заметки, помогает выносить продуктовые пакеты, встречает людей, организовывает стол и т. д. Это позволяет поэтапно вовлекаться во весь процесс служения.

Со временем ученику доверяют делать самостоятельно все больше работы, его задачи становятся все более ответственными. В этот промежуток уже наставник наблюдает за действиями ученика, выявляя то, что у него получается хорошо. За что можно хвалить ученика. И то, что стоило бы подтянуть. Возможно, некоторые аспекты у ученика будут получаться намного лучше, чем у наставника. Например, ученик предусмотрел, что нужно расставить столы определенным образом, и это позволило оптимизировать затраты или рассадить людей удобнее. Возможно, наставник не обращал на это даже внимание, однако, важно подмечать и эти сильные стороны ученика. Если они есть - значит, Бог их вложил в него.

В заключении, ученик полностью выполняет все задачи служения самостоятельно. Это уже этап, когда ученик знает служение от и до. Он готов перенять и нести дальше то, чему научился от наставника.

Каждый из этих четырех этапов требует времени и посвящения. Нельзя человека бросить в большой океан, чтобы он выжил. Да, такие случаи бывают - не все выживают, однако те, кто выжил, прошли путь проб и ошибок, который можно было бы избежать, будь рядом наставник. С другой стороны, не нужно и перетянуть с тем, когда человек уже готов, уже и навыки, и насмотренность есть, но ему все никак не доверяют. Все контролируют. Это может привести к потере желания со временем, либо уровень ответственности может сильно сократиться. Поэтому здесь нужно иметь мудрость от Бога, не бояться советоваться с другими служителями и действовать.



Упражнение

«Четыре этапа наставничества на деле»

Ход упражнения

Участников необходимо разделить поровну на семь групп. Каждая группа получает одно из направлений служения. Задача сформировать список практических задач и рекомендаций, используя схему четырех этапов наставничества. На выполнение задания отводится 10 минут. По завершению делается совместное обсуждение.

Список направлений служений:

- ученик проповедника,
- ученик учителя воскресной школы,
- ученик социального работника при церкви,
- ученик диакона,
- ученик лидера музыкальной группы,
- ученик уличного благовестника,
- ученик пастора - душепопечителя.

Примеры четырех этапов для различных служений:

Ученик проповедника

Ученик слушает проповедь наставника.

Ученик с наставником составляет проповедь.

Наставник слушает проповедь ученика на богослужении и впоследствии обсуждает с учеником ее сильные и слабые стороны.

Ученик самостоятельно готовит проповеди и оценивает их.

Ученик учителя воскресной школы.

Ученик присутствует на уроке воскресной школы.

Цель:

составить список конкретных задач в различных сферах служения для каждого из этапов наставничества

Необходимые материалы:

листы-флипчарт, маркеры на каждую команду

Продолжительность: 20 минут

Ученик и наставник разрабатывают урок. Ученик преподает определенную часть урока.

Ученик составляет урок и проводит его. Наставник присутствует на уроке и впоследствии обсуждает сильные и слабые стороны урока.

Ученик готовит и проводит уроки самостоятельно.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какие задачи описали вы?

Почему были выбраны именно эти задачи?

Стоит ли ограничиваться одной рекомендацией к одному этапу или можно добавить еще что-то?

Было ли легко справиться с заданием?

С какими сложностями столкнулись?

На что вы обращали внимание или что помогало в процессе составления задач?

Важно ли эти задачи знать изначально в процессе наставничества?

Объясните.

Какая польза от того, чтобы продумывать наперед эти задачи и записывать их, как в этом упражнении?

ВЫВОДЫ

Как уже стало заметно, четыре этапа наставничества не так просто расписать на практике. Вернее, на листе их прописать можно, однако, когда дело доходит до практики, понимаешь, что есть много сложностей, которые будут являться препятствиями как для наставника, так и для ученика. Поэтому здесь важно тренироваться. Для этого необходимо понимать специфику того или иного служения. Важно понимать и уметь дробить целую работу на задачи и подзадачи. Кроме этого, важно понимать, кем является твой ученик, какие у него сильные стороны, что у него уже на данном этапе хорошо получается, а какие задачи лучше давать позже. Работа над составлением каждого из четырех этапов требует времени и осмысления. Но именно в этом и состоит служение ученику. Понимать, кто он. На каком этапе находится и т. д. Если проходить данный процесс без осмысления, можно пропустить важный момент в процессе служения. Также важно заранее знать и иметь список задач, которые формируют то или иное служение. Важно понимать, на каком этапе эти задачи передавать, обучать и т. д. Не проделав эту работу так, как ее проделали сегодня мы, есть риск опять таки пропустить важный этап или еще хуже - просто забыть, что человек рядом с тобой для того, чтобы учиться и перенимать служение, а не для того, чтобы быть всю жизнь правой рукой. Несмотря на все сложности данного процесса, здесь стоит сказать, что Бог задумал этот процесс, Христос и апостолы прошли

этот путь и многие современные служители смогли воспитать целое поколение сильных преемников, значит получится у вас. Важно хотеть развиваться и просить помощи у Бога.

СЕССИЯ 3

Процесс ученичества в 12 шагах

Часть 1

Может показаться, что процесс ученичества начинается тогда, когда у вас уже появились ученики и вы уже с ними активно работаете. Однако, если посмотреть на пример самого Господа, можно увидеть, что Он начал этот процесс ученичества, когда еще не видел Своих потенциальных учеников. Он начал ученичество с молитвы.

Мы пройдем с вами 12 шагов процесса ученичества и увидим отдельные этапы этого процесса. И первым шагом этого процесса тоже будет молитва.

1. Молитесь о том, чтобы Бог указал вам на ваших будущих учеников

Практика Христа

Лук. 6:12-13

«В те дни взшел Он на гору помолиться и пробыл всю ночь в молитве к Богу. Когда же настал день, призвал учеников Своих и избрал из них двенадцать, которых и наименовал Апостолами»

Как видим, сам Господь начал путь формирования учеников с молитвы. Он вместе с Отцом присматривался и выбирал тех, кто будет рядом бок о бок. И тех, кому смог бы передать Свое служение.

Практика первоапостольской Церкви.

Деян. 13:2

«Когда они служили Господу и постились, Дух Святой сказал: отделите Мне Варнаву и Савла на дело, к которому Я призвал их».

Первоапостольская Церковь также молилась и постилась, и в этом процессе Бог им помогал выбирать тех, кто становился на служение.

Поэтому на первом этапе молитесь, чтобы Бог указал вам тех, кому вы предложите стать вашими учениками.

2. Расскажите о вашем служении, о его трудностях и победах

Для того, чтобы ученик мог понимать и заинтересоваться данным служением, важно всегда быть готовым свидетельствовать о нем людям, которым это интересно. Тем более, когда речь идет о поиске потенциального ученика, важно быть способным рассказать ему о своем служении. Необходимо делиться своими мотивами и переживаниями, о том, как Бог призвал вас на это служение, о тех, кто помогал вам в ваших первых шагах. Важно делиться планами и видением служения.

3. Предложите потенциальным кандидатам в ученики стать вашими молитвенными партнерами

Предложение человеку стать вашим молитвенным партнером помогает развивать ваши отношения. В процессе развития отношений вы лучше узнаете друг друга, растет взаимное доверие и уважение. Если человек соглашается молиться о нуждах вашего служения, значит, ему не безразлично, как это служение совершается. Искренняя молитва – это уже сопричастность к служению. И, возможно, именно в процессе молитвы о нуждах служения человек яснее поймет свое призвание к нему. Возможно, и обратное – понимание особенностей и вызовов данного служения даст понимание, что человек к нему не призван.



Дискуссия

«Как пригласить человека стать вашим молитвенным партнером?»

Ход дискуссии

Участники дискуссии предлагают различные способы, каким образом наставник может доносить свои молитвенные нужды молитвенным партнерам. Примером могут служить – рассылка, личные встречи, встреча группы молитвенников и т.д.¹

Основные идеи записываются на доске.

Цель:

составить готовый список рекомендаций, как приглашать людей стать вашими молитвенными партнерами

Необходимые материалы:

доска флипчарт, маркеры

Продолжительность: 10 минут

¹ Джон Максвелл. «Молитвенные партнеры»

Кто уже использовал какие-то способы донесения молитвенных нужд?

Поделитесь опытом.

Какие из них оказались наиболее эффективными?

Какие способы легко реализовать в вашей ситуации\контексте?

Какие рекомендации вы можете дать по тому или иному способу донесения молитвенных нужд?

Озвучьте основные рекомендации, предложенные группой

ВЫВОДЫ

Как уже говорилось выше, важно уметь эффективно доносить ученикам молитвенные нужды. Есть те, кому лучше рассказать о них при личной встрече. Кто-то лучше воспринимает важность молитвенных нужд при обсуждении их в группе. Возможна рассылка молитвенных нужд. Это уместно, если потенциальный ученик сейчас находится не в вашем регионе, но рассматривает возможность переезда.

Следует учесть, что кто-то из кандидатов в ученики может и не пойти дальше молитвенного партнерства. Это не стоит воспринимать как проигрыш.

Следующим шагом в процессе ученичества является частичное погружение в разовые проекты либо мероприятия.

4. Предложите будущим ученикам стать вашими помощниками в разовых проектах

Лучшим образом люди открываются в процессе работы. Участие в разовых проектах не будет слишком большой нагрузкой для человека, который не готов к серьезному вовлечению в ученичество. С другой стороны, попробовать себя в какой-то роли – очень важная практика для преодоления страха и неуверенности в себе. Разовые проекты помогают избежать и легкомысленного отношения к служению. Здесь ученик может увидеть глубину, сложности и радости того или иного служения.

Примеры разовых проектов

= Пригласить в лагерь помощником наставника человека, который в будущем может стать учителем воскресной школы.

= Пригласить будущего служителя прославления (музыканта или певца) для од-

ного выступления на концерте, евангелизации, лагере или другом краткосрочном проекте.

= Пригласить в миссионерскую поездку человека, который в будущем может стать евангелистом, лидером новой церкви.

5. Предложите стать вашим учеником

Если в процессе первых четырех шагов вы замечаете, что человек проявляет заинтересованность в служении, если ваши с ним отношения развиваются и вы видите его посвященность - предложите ему стать вашим учеником. Оценивая заинтересованность, учитывайте тот факт, что люди по-разному проявляют свои эмоции, увлеченность, заинтересованность. Поэтому важно не только полагаться на ваши наблюдения, но и проводить целенаправленные беседы. Если вы видите искренний интерес, инициативу в служении, готовность к посвящению и принятие вас как руководителя - в ходе одной из таких бесед уместно сделать конкретное предложение стать вашим учеником. Объясните ваши ожидания от него в процессе ученичества, объясните общие условия (разработка деталей процесса ученичества будет происходить позднее) и ответьте на возникающие вопросы.

6. Попросите ученика принять на себя обязательства и назначьте испытательный срок

Ученик должен принять на себя обязательства, которые вы обговорите вместе с ним. Например, бывать вместе с вами на служениях, посещать с вами собрания групп, репетиции, участвовать в разработке мероприятий, бюджетов, программ, богослужений и т. д.

Испытательный срок в ученичестве имеет важное значение. После него и вы, и ваш ученик сможете сделать собственные выводы. И если вы почувствуете, что ученичество не заладилось, то можно расстаться без особого ущерба. Причем каждый из вас имеет равные права разорвать (а точнее, не продолжать дальше) процесс ученичества.

Об испытательном сроке сказано в описании качеств потенциального служителя в 1 Тим. 3:6 «Не должен быть из новообращенных, чтобы не возгордился и не подпал осуждению с дьяволом.»

«Новообращенный» имеет значение «новонасаженный». Т. е. человек уже должен показать некий плод своего служения.

Поэтому важно назначать не только продолжительность испытательного срока, но и маркеры успешности\неуспешности, которые будут определяющими для того, продолжать ли процесс ученичества или нет.

По факту установления испытательного срока стоит заключить определенное соглашение. Три главных пункта соглашения об испытательном сроке.

Как долго?

Что вы хотите увидеть за это время?

Чего вы не хотите увидеть в это время?

Важно также отметить, что на этом этапе стоит привлекать к процессу ученичества 2-3 человека. Это всегда способствует достижению большего успеха.



Упражнение

«Соглашение по ученичеству»

Ход упражнения

Участников необходимо разделить на группы по 3-4 человека. Каждая группа выбирает себе одно направление служения и прописывает три главных пункта «Соглашения по ученичеству» для испытательного срока ученика в этом служении (как долго? что хочу видеть? что не хочу видеть?). Возможные варианты служений: ученик проповедника, лидера домашней группы, учителя воскресной школы, ученик служителя детского хора, ученик служителя в центре реабилитации или социальном\волонтерском проекте и т. д.

Есть смысл, чтобы каждая группа выбрала для себя одно направление служения и на всех последующих практикумах концентрировалась именно на нем. Это углубит понимание процесса ученичества.

Цель:

составить «Соглашение по ученичеству» для конкретных случаев\служений

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждую группу

Продолжительность: 15 минут

Что оказалось самым сложным при составлении «Соглашения по ученичеству» и почему?

По каким критериям стоит определять продолжительность испытательного срока для того или иного служения?

Насколько критерии «хочу видеть/не хочу видеть» зависят от прошлого вашего ученика?

Насколько они зависят от выбранного служения? От ваших личных качеств?

На что, по вашему мнению, стоит обращать особое внимание при составлении соглашения?

Какие риски могут возникать при составлении такого соглашения?

ВЫВОДЫ

«Соглашение по ученичеству» всегда учитывает личностный фактор. Оно будет разным для разных учеников. Оно будет разным у разных учителей. Разные служения потребуют разных сроков и критериев.

Важно устанавливать адекватную продолжительность испытательного срока. Она не должна быть чересчур долгой или, наоборот, короткой. Учтите, что в конце испытательного срока вы не получаете уже подготовленного к служению ученика, а только определяете, будет ли процесс ученичества продолжаться дальше.

СЕССИЯ 4

Процесс ученичества в 12 шагах

Часть 2

После того, как вы выбрали себе учеников и прошли первые шесть шагов ученичества, наступает период формирования определенных рамок для служения. Это включает в себя формулировку целей, ответственности, полномочий, критериев самооценки и т. д. Этот процесс не бывает быстрым. Особенно если вы как наставник в первый раз проходите этот путь с учеником по предлагаемой методике. На практике это может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев.

7. Сформулируйте вместе с учеником цели его служения

По классике церковного лидерства цели в служении должны быть основаны на Священном Писании, а также обладать другими важными качествами.

Итак, цели должны быть:

Библейскими.

Цели служения не могут противоречить библейским принципам или лежать в сфере того, что Библия осуждает.

Ясными и конкретными.

Каждая цель должна быть выражена одним предложением. Целей может быть несколько. Но чем короче, яснее и конкретнее они изложены, тем лучше. Для того, чтобы конкретизировать цели, их уместно изложить на бумаге. Это помогает впоследствии избежать недоразумений и ложных ожиданий.

Измеримыми.

Измеримость - важный аспект цели, которым довольно часто пренебрегают в церковном служении. Важно понимать, в чем должна заключаться измеримость цели. Невозможно поставить целью покаяние после каждой проповеди. Но сказать за полгода определенное количество проповедей - это будет вполне подходящим критерием измеримости.

Достижимыми, но требующими усилий.

Кто-то заявил: «Маленьким человека делают маленькие цели». Цели Христа были глобальными. Достижением некоторых из них Церковь занимается по сей день.

При постановке целей и нашего служения их результат должен быть достойным. При этом путь к такой цели должен быть отмечен определенными промежуточными вехами. Путь к каждой вехе должен требовать определенных усилий. Но сами вехи должны быть достижимыми.



Упражнение

«Реальные цели»

Ход упражнения

Участники работают в тех же группах, над теми же направлениями служений. В соответствии с пройденным материалом участникам необходимо сформировать по три цели для ученика того или иного вида служений. Важно, чтобы цели соответствовали каждому из предложенных критериев.

Цель:

практиковать постановку реальных, измеримых, достижимых целей служения

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждую группу

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Перечислите предложенные вами цели.
- Почему были выбраны именно эти цели?
- Что показывает, что эта цель библейская?
- Как понять, что предложенная вами цель конкретная? Объясните.
- Чем измеряется ваша цель? Как понять, что вы ее достигли?
- Можно ли назвать данную цель достижимой?
- С какими сложностями столкнулись при выполнении задания?
- Что бы вы сделали по-другому в следующий раз?
- На что стоит обращать внимание, составляя цели?

ВЫВОДЫ

Определение целей - важный процесс в любом виде деятельности. Именно здоровые цели помогают проекту или разрушают его. Отсутствие целей создает хаос, неопределенность и служит питательной средой для взаимных упреков. Поэтому умение определять цели служения является важным навыком. Важно уметь оттачивать каждую цель, исходя из предложенных выше принципов. В контексте темы ученичества важно, чтобы цель была связана с библейскими целями, со служением обществу, церкви, конкретным людям. Важно, чтобы цель была конкретной, а не абстрактной. Цель должна быть измеримой, здесь важно учиться находить инструменты измерения той или иной цели. Как уже выше упоминалось, сложно угадать, сколько человек коснется твоя проповедь, однако важно понимать, сколько проповедей необходимо подготовить в течение полугода. Без такой цели проповеди будут готовиться по вдохновению, а могут и вообще не готовиться. Также важно учитывать достижимость цели. Учитывать загруженность графика ученика, его способности, сложность той или иной задачи и т. д.

8. Предоставьте в распоряжение ученика следующие ресурсы:

- Определите и опишите **ответственность ученика**: Чем он занимается, а чем нет? Что вы от него ожидаете, а чего нет? Кому он подчиняется, а кому нет? Каковы его должностные инструкции (если они уместны), а что в них не входит?
- Определите и опишите его **полномочия**: право принимать решения, выбирать методы, распоряжаться бюджетом, привлекать других и т. д.
- Определите и опишите **критерии самооценки** его служения: ученик должен ясно представлять, что есть хорошее служение, что есть плохое, что есть прогресс, а что им не является.

Естественно, оценка его служения будет проводиться вами вместе (об этом в последующих пунктах процесса ученичества). Но ученик должен не только получать оценку его служения от вас, но и иметь внутреннее убеждение об успешности или провале.

Обсуждение и конкретизация обязанностей, полномочий и критериев самооценки не обязательно происходит в начале процесса ученичества. Но на определенном этапе они, бесспорно, необходимы. Их отсутствие лишает процесс ученичества определенности и эффективности.



Упражнение

«Критерии самооценки в процессе служения»

Ход упражнения

Участники работают в тех же группах, над теми же направлениями служений. В соответствии с пройденным материалом участникам необходимо сформулировать список критериев самооценки ученика в том или ином виде служения. На выполнение дается 7 минут, после чего проводится обсуждение.

Цель:

определить список критериев для оценки служения в процессе служения ученика

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждую группу

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какие критерии вы предлагаете включить в оценку учеником своего служения?

Почему были выбраны именно эти критерии? Объясните.

Как эти критерии связаны со спецификой служения?

Должны ли эти критерии быть связанными с характером и качествами личности самого ученика? И если должны, то как?

На что стоит обращать внимание, составляя критерии самооценки ученика?

ВЫВОДЫ

Каждый человек внутренне оценивает себя, даже если периодически использует фразы: «Мне Бог судья», «Я делаю от чистого сердца и не задумываюсь, хорошо у меня получится или нет.» Как минимум, внутренне каждый старается понять, получается у него что-то или нет. Умение себя оценить - важный навык. «Критерии самооценки служения ученика», разработанные вами вместе с учеником, позволяют ему проводить оценку своего служения и оперативно, и объективно. Кроме того, такая система защищает ученика от неадекватных оценок недоброжелателей, эмоциональных заявлений и неконструктивной критики.

9. Мотивируйте ваших учеников

Люди получают заряд бодрости, смелее преодолевают трудности, быстрее исправляют ошибки, когда учитель постоянно мотивирует их.

Что мотивирует учеников?

Убеждение в важности дела, в котором они принимают участие.

Участие учеников в постановке целей, разработке планов, определении необходимых шагов.

Признание их вклада в общий успех.

Четкость перспектив и ясность видения, которого вы достигаете.

Похвала за прогресс в обучении, за освоение необходимых навыков, за проявление Божьих качеств характера.

Что демотивирует учеников?

Публичная критика.

В отношении учеников особенно важно употреблять принцип, о котором сказал Христос в Мтф. 18: 15 «Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним; если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего»;

Пока вы не поговорили лично, вы не должны допускать критики вашего ученика при других людях.

Манипуляция.

У учителя может возникнуть искушение побыстрее достичь желаемого результата, манипулируя своим учеником: «Ты был бы хорошим другом, если бы делал это или не делал этого, согласился на то или другое».

Безразличие к нуждам учеников или жизненным обстоятельствам, состоянию здоровья и т. д. Важно знать не только ученика, но и его семью. Важно представлять, в каких условиях он живет, с какими трудностями сталкивается. Семья ученика может стать либо серьезной поддержкой, либо непреодолимым препятствием. Безусловно, семейные обстоятельства необходимо учитывать, выбирая себе ученика. Семье ученика нужно продолжать уделять внимание и в процессе всего ученичества.

Препятствия на пути их личностного и профессионального роста.

Учитель не должен бояться возрастания своего ученика. На самом деле это и есть главная цель ученичества. Боязнь иметь рядом с собой конкурента, которая выражается в ограничении его роста, извращает процесс ученичества превращая его в эксплуатацию.



Упражнение

«Что меня мотивирует?»

Ход упражнения

Каждый участник получает по листу и ручке. Задача каждого подумать и ответить на три вопроса:

Что мотивирует меня в моем служении?

Как изменились мои мотивы на протяжении служения?

Что демотивировало меня за это время?

На выполнение задания отводится 5 минут, после чего происходит совместное обсуждение.

Цель:

определить факторы, которые влияют на мотивацию в процессе ученичества

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждого участника

Продолжительность: 15 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Что мотивирует лично вас?

Как вы понимаете, что вы мотивированы?

Какие факторы мотивации, изученные на уроке, совпадают с вашими личными?

Что вас обычно демотивирует? Объясните.

Как вы понимаете, что вы демотивированы?

На что стоит обращать внимание, пытаясь мотивировать ученика?

Что стоит учитывать, чтобы не демотивировать ученика?

ВЫВОДЫ

Поскольку большинство служений в церкви и парацерковных организациях выполняются волонтерами, вопрос мотивации человека к служению является крайне важным. Церковные лидеры по праву могут называться лучшими мотиваторами. Поэтому в процессе ученичества учитель должен постоянно возрастать в навыках мотивации, учитывать как разную изначальную мотивированность своих учеников, так и разную восприимчивость к мотивации. От учителя требуется наблюдательность, чувствительность, искренность, креативность. Поэтому справедливо утверждение, что в процессе ученичества растет и совершенствуется не только ученик, но и учитель.

10. Проводите регулярные встречи с учеником

Регулярные встречи - это не просто совместное совершение служения. Это не просто встреча в конце испытательного срока. Речь идет о регулярных встречах, на которых дается оценка служению, отдельным действиям, оценивается прогресс, делаются замечания и т. д. Таким образом, мы проводим ученика веха за вехой путем совершенствования его служения к достижению поставленных целей.

В начале ученичества такие встречи проводятся чаще. Позднее, в зависимости от успешности вашего ученика, реже. Но даже когда процесс ученичества заканчивается и вы становитесь просто партнерами по служению, такие встречи остаются важной составляющей эффективного служения и созидания теперь уже команды служителей.

Что включает в себя подобная встреча?

Обсуждение состояния человека.

Встреча начинается с вашего ученика, а не с вашего проекта. Не стоит начинать такую беседу с обсуждения проблем, обстоятельств, целей или планов. Кстати, заканчивается такая встреча тоже учеником!

На первом этапе беседы поговорите об эмоциональном состоянии ученика, о его практике духовных дисциплин, балансе между работой, служением и отдыхом, обстоятельствах его жизни.

Оценка служения, достигнутых \ не достигнутых результатов. На втором этапе вы говорите уже о служении, вызовах, успехах. Здесь вы даете оценку, обсуждаете, что мешало, а что помогало в достижении целей, с какими вызовами встречались, какие ошибки были допущены. Здесь же вы ищете решения проблем, предотвращение конфликтов и т. д.

Уточнение планов, календаря, ресурсов, и т. д. Здесь вы планируете ваше дальнейшее служение, устанавливаете сроки, определяете необходимые ресурсы и их источники, уточняете ожидания и т. д.

Обратная связь. Здесь наставник слушает замечания ученика, сомнения, страхи, его взгляд на общий процесс, детали, состояние его души, обстоятельства его жизни и т. д.

Мотивация \ ободрение. Возможность еще раз показать важность совершаемого служения, напомнить о пережитых Божьих благословениях.

II. Разработайте вместе с учеником план его личного роста

Каждый человек развивается в пяти сферах жизни: физической, духовной, эмоциональной, интеллектуальной и социальной.

Физическая сфера – это сфера нашего здоровья. Для христиан свойственно пренебрегать этой сферой из-за сложившихся стереотипов о том, что «плоть» нужно распинать, ей не стоит угождать и т. д. На самом деле, тело человека не является его врагом. Более того, Библия обязует человека относиться к телам ответственно, поскольку тело является храмом Духа Святого, живущего в человеке. «Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм — вы» (1Кор.3:17). Здоровый отдых – это заповедь, которую установил Бог, и пренебрежение этой заповедью ведет к печальным последствиям.

Духовная сфера – это наши нравственные принципы, религиозные и моральные убеждения и ценности. У христиан они основаны на истинах Священного Писания и личных отношениях с Богом. У христианина должно быть личное возрастание в этих отношениях, как и в познании Священного Писания. В духовной сфере человек либо борется с искушениями, либо поддается им, преодолевает слабости или увлекается ими.

Эмоциональная сфера – это область нашего настроения, реакций, впечатлений. Эмоциональная сфера постоянно подвержена атакам извне и изнутри. Потому человек ответственен не за то, какие эмоции он переживает, а какие эмоциональные реакции он проявляет. Глупо говорить человеку: «Ты не должен расстраиваться, унывать, гневаться». Но эмоционально зрелый человек не проявляет эмоциональных реакций, которые были бы разрушительны для него или токсичны для окружающих. Ответственен человек и за то, насколько он избегает внешних раздражителей, разрушающих его эмоциональный баланс.

Интеллектуальная сфера – человек призван узнавать новое. Это не обязательно формальное образование. Мир изменяется. Мы обязаны быть в состоянии ответить на новые вызовы, уметь использовать новые ресурсы на добро и для славы Божьей. Поэтому мы обязаны узнавать новое, искать лучшие пути, эффективные формы и т. д.

Социальная сфера – это сфера наших контактов, нашего окружения - семья, друзья, работа, церковь, соседи. Мы призваны строить общение с окружающими, избегать токсичных контактов и влияний, помогать другим и пользоваться их помощью и т. д.

План личного роста может содержать цели, советы и рекомендации для достижений роста во всех пяти сферах. Он может и концентрироваться на тех сферах, в которых нам нужно приложить максимум усилий.

Составляя план для ученика, нужно быть очень осторожным, чтобы не возлагать слишком большие обязанности.

План личного роста может включать в себя:

- Задания\практики по духовному формированию.
- План по чтению (выбирайте и рекомендуйте ему литературу).
- Обучение в самых различных форматах.
- Участие в мероприятиях (в том числе и «зрителем»). Отправляйте ваших учеников на различные семинары, конференции, курсы по обмену опытом или повышения квалификации. Учите его учиться не только от вас, но и от других, и самостоятельно.
- Запланированное время для отдыха, восстановления и общения.
- Принятие новых обязанностей (« А после этого ты будешь...»).

Для того, чтобы быть успешным в составлении планов личного роста для ваших учеников, необходимо иметь собственный план личного роста. Именно он поможет вам иметь реалистичные представления о возможностях, ресурсах, вызовах. Составляя план личного роста для себя, вы сможете найти подходящую литературу, узнать о существующих курсах, семинарах, веб-площадках для обучения и т. д. Потому важно чтобы в ходе обучения на этом курсе студент составил собственный план личного роста. Для этого предлагается следующее упражнение².



Упражнение

«План личного роста»

Ход упражнения

Студенты ставят себе оценку от 1 до 10, оценивая свое состояние в каждой из пяти сфер жизни: физической, духовной, эмоциональной, интеллектуальной и социальной. Оценки тут будут очень субъективными, и это на данном этапе допустимо. Важно еще раз повторить, что из себя представляет та или иная

Цель:

оценить себя в пяти сферах развития личности и составить для себя план личного роста

Необходимые материалы:

листы А4, ручки на каждого участника

Продолжительность: 10 минут

² Здесь стоит отметить общую динамику процесса преподавания. В начале курса большинство вопросов преподаватель задает в целом всей аудитории студентов. В дальнейшем, там где начинается практическая работа над процессом ученичества, студентов целесообразнее разделить на группы по 3-4 человека, которые будут сохранять свой состав и выбранное направление служения, чтобы сконцентрировать их на одной практической задаче. Начиная с пункта «План личного роста» уместнее давать больше возможности каждому студенту сконцентрироваться на личном опыте служения. Потому больше заданий должно быть для личного осмысления, оценки, молитвы, планирования.

сфера здоровья. Данное исследование позволяет человеку увидеть, какая из сфер является самой слабой. Кто-то сказал, что мы настолько сильны, насколько сильна самая слабая наша сфера.

Далее участники определяют для себя шаги, необходимые, чтобы исправить ситуацию в сферах, где оценки самые низкие. Предложите каждому записать до трех конкретных, реальных, достижимых и измеримых задач для каждой из пяти сфер. Например, в духовной сфере - иметь 15 минут в день для осмысления и анализа моего дня, с целью помолиться об этом Богу, в социальной сфере - поговорить с братом о моих чувствах и обидах, которые накопились и т. д.

Кроме того, «План личного роста» должен включать и задачи по развитию сильных сторон/сфер. Это важно, чтобы быть сохранять не только целостность внутреннего мира, но и быть успешным в своем служении.

ВЫВОДЫ

Важно убедить участников в том, что «План личного роста» обязательно должен включать в себя как работу со слабыми сторонами, так и развитие сильных.

«План личного роста» на начальных этапах может быть очень простым. Важно, чтобы в процессе ученичества вы могли предложить ученику все новые формы личного развития. Важно, чтобы вы имели время, где могли бы вместе побывать на семинаре или другой форме обучения, обсудить прочитанную книгу и новые методы служения. Важно поддерживать достаточный уровень общения и вовлекать в него ваших близких. Ученичество должно вести к целостному развитию как отдельной личности, так и командных отношений.

12. Поставляйте ученика на служение и оставляйте его.

Последний шаг - это отпустить ученика в самостоятельное плавание. Это должно быть целенаправленным, спланированным и своевременным шагом. Именно своевременность такого шага во многом будет определять, какие отношения между вами сохраняться в будущем. Вы не можете бросить неподготовленного служителя. Не стоит также и удерживать возле себя того, кто уже готов к самостоятельной деятельности.

Оставление в данном случае это не просто ваше исчезновение из жизни ученика. Это изменение его статуса, а значит и сути ваших отношений.



Дискуссия

«Готовность ученика»

Ход дискуссии

Участникам необходимо предложить их понимание того, когда ученик готов к самостоятельному служению. Другими словами, по каким признакам (проявлениям личных качеств, принятым решениям, реакциям, действиям и т. д.) мы можем быть уверенными, что ученик готов к самостоятельному служению.

Также можно предложить ответить на другой вопрос: что, напротив, может свидетельствовать о неготовности ученика?

Цель:

выявить основные критерии готовности ученика

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 10 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Что говорит о готовности ученика к самостоятельному служению? По каким критериям это можно определить?

Оценивая готовность ученика, какой критерий вы назвали бы самым главным и почему?

Каковы признаки того, что ученик еще не готов заниматься самостоятельным служением?

К чему приводит ситуация, когда мы отпускаем ученика слишком рано (он еще не готов)?

В чем опасность того, что мы удерживаем ученика рядом с собой слишком долго? По каким признакам можно судить, что такая ошибка нами уже допущена?

ВЫВОДЫ

Хороший учитель точно определяет срок, когда ученик готов к самостоятельному служению. Хороший учитель не будет затягивать процесс ученичества, оставляя ученика зависимым от себя.

Отмечено, что учитель, проявляющий доверие к воспитанному им ученику, становится примером на долгие годы.

Учитель остается другом. Формально он может оставаться руководителем своего ученика. Главное здесь, что процесс ученичества заменяется партнер-

ством. И учитель, и ученик могут выбирать для себя учеников и проходить с ними процесс ученичества уже как партнеры. Такое партнерство в ученичестве еще больше развивает и углубляет отношения. Именно такое партнерство становится основой эффективной командной работы.

Поставление на служение имеет важное духовное значение. Учитель не бесконечно ответственен за своих учеников, как и родители не могут быть до смерти ответственны за поступки своих детей. Хотя обязанность молиться как за детей, так и за учеников остается на всю жизнь. Понимание ограниченности своих полномочий и ответственности все равно имеет место.

В поставлении ученика на служение важное значение имеет церемония. Это может быть публичная молитва, благословение, рукоположение, назначение, выдача сертификата. Это может быть встреча, собрание, дружественное общение, на котором делаются соответствующие заявления.



Мини-лекция

«Хронология 12 шагов ученичества»

В хронологической перспективе 12 шагов процесса ученичества располагаются следующим образом:

Цель:

дать общий обзор процесса ученичества и показать его динамику

Необходимые материалы:

доска флипчарт, маркеры. Можно использовать презентацию на экране

Продолжительность: 10 минут

ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕНИЧЕСТВА	1. Молитесь о том, чтобы Бог указал вам на ваших будущих учеников.
НАЧАЛО УЧЕНИЧЕСТВА	2. Расскажите о вашем служении, о его трудностях и победах.
	3. Предложите потенциальным кандидатам в ученики стать вашими молитвенными партнерами.
	4. Предложите им стать вашими помощниками в разовых проектах.
	5. Предложите стать вашим учеником.
	6. Попросите его принять на себя обязательства и назначьте испытательный срок.
НА ВСЕМ ПРОДОЛЖЕНИИ УЧЕНИЧЕСТВА	7. Сформулируйте вместе с учеником цели его служения.
	8. Предоставьте в распоряжение ученика следующие ресурсы: его ответственность, его полномочия, критерии самооценки.
	9. Мотивируйте ваших учеников
	10. Проводите регулярные встречи с учеником.
ЗАВЕРШЕНИЕ УЧЕНИЧЕСТВА	11. Разработайте вместе с учеником план его личного роста
	12. Поставляйте ученика на служение и оставляйте его.



Дискуссия

«Продолжительность ученичества»

Ход дискуссии

Участники видят общую таблицы процесса ученичества. Отдельные шаги объединяются в определенные этапы ученичества. В ходе обсуждения участники делятся соображениями по продолжительности каждого этапа.

Цель:

обсудить продолжительность этапов ученичества и их особенности

Необходимые материалы:

таблицу «12 шагов процесса ученичества» можно показать на экране

Продолжительность: 10 минут

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какие из этапов ученичества являются самыми продолжительными?
Какие факторы влияют на продолжительность каждого этапа?

ВЫВОДЫ

Хотя общая схема 12 шагов ученичества применима практически к любому служению, продолжительность каждого этапа может кардинально отличаться. Это зависит как от служения, в котором находятся учитель и ученик, так и от обстоятельств их служения, окружающей обстановке, поставленных целях и многих других факторов.

В ученичестве важно избегать сравнения, поскольку каждый случай ученичества уникален. Даже у одного учителя группа учеников может проходить эти этапы с разными темпами.

СЕССИЯ 5

- Личные качества наставника на примере Священного Писания
- Качества наставника в практике христианства

Личные качества наставника на примере Священного Писания.

Личные и профессиональные качества учителя критически важны для того, чтобы процесс ученичества был успешным. Библейский пример Иисуса Христа, как лучшего Учителя всех времен и народов, тысячелетиями вдохновлял множество служителей совершать нелегкий процесс ученичества в церквях различных эпох.

Здесь можно обратиться к аудитории - Какие качества Христа-Учителя, на ваш взгляд, сделали Его столь успешным в работе с учениками?

Студенты предлагают свои варианты.

Кроме личности и методов Иисуса Христа, Священное Писание содержит и другие примеры успешных учителей и эффективного ученичества.

Один из таких примеров описан в 1 послании Фессалоникийцам. Это история Апостола Павла и описание его успешного служения новообращенным христианам.



Изучение отрывка

1 Фес. 2:1-12

Ход изучения

Студенты разделяются на группы по 3-5 человек. Каждая группа получает распечатку приложения № 1 с вопросами, а также Библии. Задача: исследовать текст с целью ответить на вопросы из приложения № 1:

- Какие обстоятельства предшествовали началу миссии Павла в Фессалониках?
- С каким настроением Павел брался за проект ученичества в Фессалониках?
- Что было его целью?
- Павел оказал сильное влияние на фессалоникийцев тем, что что-то делал, а чего-то не делал. Почему у Павла получилось сделать фессалоникийцев учениками за столь короткий срок?
- Что Апостол Павел делал или проявлял?
- Чего Апостол Павел не делал, что он избегал/отвергал?

Цель:

выявить качества Апостола Павла как личности и его подходы к наставничеству в Фессалоникийской общине

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 1, ручки на каждого участник

Продолжительность: 15 минут

1 Фессалоникийцам 2:1-12

«1 Вы сами знаете, братья, о нашем входе к вам, что он был не бездейственный; 2 но, прежде пострадав и быв поруганы в Филиппах, как вы знаете, мы дерзнули в Боге нашем проповедать вам благовестие Божие с великим подвигом.

3 Ибо в учении нашем нет ни заблуждения, ни нечистых [побуждений], ни лукавства;

4 но, как Бог удостоил нас того, чтобы вверить [нам] благовестие, так мы и говорим, угождая не человекам, но Богу, испытующему сердца наши.

5 Ибо никогда не было у нас перед вами ни слов ласкательства, как вы знаете, ни видов корысти: Бог свидетель!

6 Не ищем славы человеческой ни от вас, ни от других:

7 мы могли явиться с важностью, как Апостолы Христовы, но были тихи среди вас, подобно как кормилица нежно обходится с детьми своими.

8 Так мы, из усердия к вам, восхотели передать вам не только благовестие Божие, но и души наши, потому что вы стали нам любезны.

9 Ибо вы помните, братия, труд наш и изнурение: ночью и днем работая, чтобы не отяготить кого из вас, мы проповедовали у вас благовестие Божие.

10 Свидетели вы и Бог, как свято и праведно и безукоризненно поступали мы перед вами, верующими,

11 потому что вы знаете, как каждого из вас, как отец детей своих,

12 мы просили и убеждали и умоляли поступать достойно Бога, призвавшего вас в Свое Царство и славу».

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какие качества проявил Апостол Павел?

Какое из качеств Павла вы считаете самым важным для успеха его служения? Почему вы так думаете?

Какие качества Апостола Павла как служителя актуальны и по сегодняшний день?

Как пример Павла может помочь современному наставнику?

ВЫВОДЫ

Павел не был идеальным наставником. В его служении были не только верные и успешные последователи/ученики. Были и те, кто остывал в вере, кто оставлял его или отворачивался, хотя это не всегда происходило по причине самого апостола. Однако важно понимать, что Павел смог создать множество церквей за пределами Иудеи и сформировать немало учеников. По этой причине важно обратить внимание на качества, которые проявлялись в служении Павла. Это поможет понять, какими качествами должен обладать современный наставник.



Мини-лекция

«Качества наставника в практике христианства»

Бесспорно, успешным учителем в современном евангельском христианстве был Билли Грэм. Работавшие с ним служители отмечали три важнейшие качества мирового евангелиста:

он был верен своим ценностям и руководствовался ими каждый день

если он давал обещание, все знали, что он выполнит его

он был образцом честности и личной порядочности

Цель:

рассмотреть качества наставника в современных условиях деятельности церкви

Необходимые материалы:

не требуются

Продолжительность: 20 минут

Успешным учителем вряд ли станет человек, который:

- бросает дело на полпути, отказывается от намеченных командой целей
- сваливает вину на других, избегает личной ответственности
- боится принимать сложные, ответственные, непопулярные решения
- не освобождается от вопиющих пороков своего характера
- рассчитывает на обман, чтобы защитить себя, говорит одно, а действует по другому
- сталкивает лбами своих учеников и других людей своего окружения, манипулирует людьми для достижения личных целей
- действует импульсивно, его реакция на ситуацию непоследовательна и непредсказуема

Успешный учитель отличается несколькими признаками.

- 1. Успешный учитель – это профессионал своего дела.** Он компетентен в своей сфере и продолжает личное развитие, не останавливаясь на достигнутом.

Участников можно попросить подумать и записать, что у них получается делать лучше всего. Какие их качества или успехи отмечают окружающие люди.

- 2. Успешный учитель демонстрирует уверенность в своем деле, в принятом видении, в поставленных целях.** Уверенность не должна подменяться самоуверенностью. Успешный учитель понимает место Бога в своем мировоззрении и демонстрирует свое упование на Бога. Успешность служения он обосновывает тем, что оно угодно Богу, а не только собственными качествами. Он умеет быть настойчивым, когда дела идут не особенно хорошо, и вдохновляет других продолжать начатое дело.
- 3. Успешный учитель умеет строить отношения с людьми.** Сфера церковного служения и ученичества – это сфера работы с людьми. Без навыков успешной коммуникации невозможно быть успешным в такого рода деятельности. Успешный учитель знает, как строить отношения, как решать конфликты, как противостоять манипуляциям, как давать людям второй шанс.
- 4. Успешный учитель имеет доверие со стороны учеников и сам доверяет им.** «Лучше быть преданным друзьями, чем не доверять им». Доверие между учеником и учителем строится прежде всего на единстве ценностей, которые они разделяют. Большое значение имеет целостный характер и покладистость учителя.
- 5. Успешный учитель проявляет уважительное отношение к ученикам.** Это касается не только успешных учеников. Даже если успехи учеников невелики, учитель не имеет права лишать учеников уважительного к ним отношения. Даже расставаясь с учеником, он не должен распространяться о тех фактах, которые он узнал об ученике в процессе ученичества. Он не должен унижать ученика. Важно осознавать, что в провале ученичества всегда есть вина обеих сторон. Уважительное отношение способствует развитию крепких и искренних отношений.
- 6. Успешный учитель находит для своего ученика время в своем расписании.** Речь идет не только о назначенных встречах, но и о неожиданных звонках, просьбах, обращениях. Успешный учитель всегда найдет время выслушать своего ученика.
- 7. Успешный учитель защищает ученика.** Это не имеет ничего общего с замалчиванием ошибок или промахов. Но учитель обязан защищать своих учеников, которые обязательно подвергнутся критике как со стороны окружающих, так и внутри себя. Учитель должен уметь защищать и себя, и своих учеников от токсичных личностей, неконструктивной критики, возможного унижения и насилия.
- 8. Успешный учитель знает, как поощрять ученика.** Поощрения в сфере церковного служения вряд ли выражаются в виде медалей, грамот, памятников или других атрибутов светского общества. Но мудрый учитель всегда найдет возможность поощрить своих учеников.

Участникам можно предложить совместно подумать, какие виды поощрения успешных учеников могут иметь место в сфере церковного служения.



Упражнение

«Оцени себя»

Ход упражнения

Каждый участник получает табличку (см. Приложение № 2), где ему необходимо записать 8 качеств, предложенные выше, в три колонки: качества, которыми я уже обладаю, качества, которые мне нужно развивать, в первую очередь, и качества, которые стоит развивать по возможности. Каждый участник оценивает себя и заполняет таблицу. На выполнение задания отводится 10 минут, после чего проводится обсуждение.

Цель:

сделать собственную оценку качеств, необходимых для успешного наставника

Необходимые материалы:

распечатка приложения № 2, ручки на каждого участника

Продолжительность: 15 минут

Качества, которые я УЖЕ ИМЕЮ	Качества, которые мне НУЖНО РАЗВИВАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ	Качества, которые мне СТОИТ РАЗВИВАТЬ ПО ВОЗМОЖНОСТИ
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Какими качествами вы уже обладаете?

Это приобретенные качества или они у вас давно развиты?

Какие качества, на ваш взгляд, особенно нуждаются в развитии?

Объясните.

Какие качества стоит развивать по возможности? Объясните

Легко ли было себя оценивать?

Насколько важно уметь объективно оценивать свои качества?

Что помогает людям точнее оценивать себя как учителя?

ВЫВОДЫ

Важно не просто знать о необходимых качествах успешного наставника. Необходимо уметь объективно оценить себя, определить свои сильные и слабые стороны. Еще до процесса ученичества важно понимать, какие мои стороны нуждаются в развитии и что я для этого могу сделать.

Если у вас есть наставник или доверенный партнер по служению, вы можете обсудить это вместе. Способность учиться, совершенствовать свои навыки, преображаться в образ Христа - это важная черта учителя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Служители всего мира, серьезно вовлеченные в служение, с сожалением отмечают, что ученичество сегодня является одной из наиболее слабых сторон церковной деятельности. Немногие могут похвастаться наличием в церкви отработанной системы ученичества. Несмотря на то, что в христианской среде в последнее десятилетие много говорится о лидерстве, вопрос воспитания помощников остается больше декларативным, чем практическим. Данный курс – это попытка исследовать и пройти последовательными шагами процесс ученичества, рассмотреть вызовы на этом пути и обрести практические навыки.

Мы начали с того, что выявили необходимые условия для того, чтобы наше служение было эффективным. Одно из них – постоянный процесс ученичества, который сопровождает нас на протяжении активного служения. Через изучение Священного Писания мы определили качества людей, которых Иисус Христос избрал Себе в ученики. Мы также узнали о четырех этапах и 12 шагах процесса ученичества, о том, что мотивирует и что демотивирует учеников.

В последней сессии мы уделили внимание качествам успешного наставника и в их свете дали оценку самим себе.

Ученичество – творческий процесс, требующий огромного посвящения, искренности, жертвенности, терпения, напряжения сил и профессиональных навыков. Наградой же за такой труд бывает Божье благословение, которое в результате превосходит все наши смелые ожидания.



**Скачайте
приложения
здесь**

Рекомендуемые ресурсы:

1. Билл Халл, «Пастор воспитывающий учеников», «Церковь воспитывающая учеников»
2. Джон Макатур, «Пастырелогия», «Возвращение к пасторскому служению»
3. Джон Максвелл, «Шеф и его команда», «Молитвенные партнеры»
4. Уолтер Хенриксон, «Учениками не рождаются, а становятся»



MISSION
EURASIA

Train to lead. Equip to serve.

Михаил Брицын, Украина:

Верю, что "Школа без стен" в современных реалиях – лучший формат обучения служителей церквей. И служение сотен студентов ШБС – лучшее тому доказательство. Школа дает человеку возможность возрастать в своем служении, не отрываясь ни от работы, ни от служения. ШБС предлагает студенту актуальный на данный момент, проверенный на практике, профессионально сформированный ресурс. А регулярная публикация ШБС-курсов дает студентам, прошедшим курс, самим трансформироваться в преподавателей, совершенствоваться в служении, осваивать новые уровни.

Вениамин Садовский, Израиль:

Уникальная идея ШБС, которая захватила меня в самом начале, после знакомства с лидерами ШБС - открытыми, простыми и посвященными служителями, в дальнейшем раскрылась в формировании команды лидеров служений и хорошую программу обучения, которая дает свои результаты в Израиле! Мы начали ШБС и у нас появилась молодежь и новые лидеры. Сама программа стала привлекать молодых людей из разных церквей. Мы начали проводить различные мероприятия, где студенты и выпускники ШБС могли вовлекаться в активное служение через поместную церковь - обществу!



MISSION
EURASIA
Train to lead. Equip to serve.