День 4

**Картина времени: Мы вкладываем смысл в каждую минуту**

**Хели Отамо-Чизмадия**

**Директор Отдела Управления Ресурсами Трансъевропейского дивизиона**

**Сант-Олбанс, Великобритания**

У Хорхе Букая есть рассказ о лесорубе, который однажды пришел на лесопилку в поисках работы. Зарплата была хорошей, а условия – подходящие, так что лесоруб твердо намеревался произвести хорошее впечатление на работодателя. В первый же день он представился бригадиру, который выдал ему топор и назначил на определенный участок леса. Преисполненный энтузиазма, мужчина отправился на свой участок рубить лес.

За один день он срубил восемнадцать деревьев. «Поздравляю», – сказал ему бригадир. «Продолжай в том же духе».

Воодушевленный словами бригадира, дровосек решил на следующий день поработать еще лучше. Поэтому в тот вечер он лег спать очень рано. На следующее утро он встал раньше всех и отправился в лес.

Но, несмотря на все свои усилия, ему не удалось срубить больше пятнадцати деревьев. «Я, должно быть, устал», – подумал он. И он решил лечь спать еще раньше, чем накануне.

На рассвете он встал, полный решимости побить свой рекорд – восемнадцать деревьев. Тем не менее, в тот день ему не удалось срубить и половины этого количества. На следующий день он срубил только семь, затем пять, а в последний день недели потратил весь день на то, чтобы срубить только два дерева за день. Беспокоясь о том, что скажет бригадир, дровосек пошел сообщить ему о своих результатах и заверить, что работает не покладая рук.

Бригадир спросил: «Когда вы в последний раз точили свой топор?» «Точил топор?», – спросил дровосек. «У меня не было времени заточить его. Я был слишком занят, рубя деревья».

**Время неподконтрольно**

У меня не было времени... Время – это элемент нашей жизни, который оказывает на нас огромное влияние. Как мы его используем и что делаем, чтобы максимально эффективно употребить этот промежуток времени? Время – это постоянно движущийся компонент жизни; оно не останавливается, и мы ничего не можем сделать, чтобы вернуть прошедшее время.

Оно составляет фундаментальную часть нашей жизни, но, по сути, находится вне нашего контроля. У нас, как у людей, есть потребность в контроле — это часть нашего существа, того, как мы существуем. Один клинический психолог объясняет нашу потребность в контроле так: «Для достижения желаемого или ожидаемого результата в разных обстоятельствах используются разные модели поведения. Использование различных средств для достижения ожидаемых результатов является отличительной чертой контроля. Контроль – это процесс жизни». Все это означает, что мы должны решить проблему неконтролируемости времени в нашей повседневной жизни. Мы не можем замедлить, ускорить или остановить его течение. Вместо этого нам нужно научиться ориентироваться в его ограничениях и приспосабливаться к его течению.

Эта реальность требует баланса между нашим стремлением к контролю и присущей времени неконтролируемостью.

**Как сделать время значимым?**

Царь Соломон размышлял над тем же вопросом, насколько мог, объяснил эту противоречивую ситуацию в выражении: «Всему своё время, и время всякой вещи под небом: время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное; время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить; время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать; время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий; время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать; время раздирать, и время сшивать; время молчать, и время говорить; время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру» (Екклесиаст 3:1-8).

 В приведенном выше отрывке, основное внимание уделяется не неизбежному течению времени, а наличию различных конкретных моментов. Мы склонны воспринимать время только как будущее, обращая свой взор на ситуации, которые еще не произошли. Но Соломон указывает, что важен каждый конкретный момент, момент присутствия для чего-то: работы, потери, ненависти, принятия, созидания, любви или мира.

 Он продолжает объяснять свои рассуждения в стихах 9-15: «Что пользы работающему от того, над чем он трудится? Видел я эту заботу, которую дал Бог сынам человеческим, чтобы они упражнялись в том. Всё соделал Он прекрасным в своё время, и вложил мир в сердце их, хотя человек не может постигнуть дел, которые Бог делает, от начала до конца. Познал я, что нет для них ничего лучшего, как веселиться и делать доброе в жизни своей. И если какой человек ест и пьёт, и видит доброе во всяком труде своём, то это – дар Божий. Познал я, что всё, что делает Бог, пребывает вовек: к тому нечего прибавлять и от того нечего убавить, – и Бог делает так, чтобы благоговели пред лицом Его. Что было, то и теперь есть, и что будет, то уже было, – и Бог воззовёт прошедшее».

Бог – это Тот, Кто дал нам время и «ощущение прошлого и будущего». Это означает, что по своей сути во времени нет ничего неправильного, поскольку «к нему ничего нельзя ни добавить, ни отнять», потому что Бог создал его таким. Кроме того, Бог счел нужным дать каждому занятие, которым можно заниматься, извлекать выгоду из своего труда. Кроме того, Он обеспечивает ежедневное питание, и не только это, но и радость от выполняемой работы. Наш Бог дал нам то, в чем мы нуждаемся и чего желаем. Из текста следует, что в Боге есть все. Чего еще нам желать?

 **Быть в Присутствии Бога – вот что важно**

«Бог сделал это для того, чтобы все благоговели перед ним». Соломон объясняет нам, на чем нужно сосредоточиться в каждый отрезок времени. Несмотря на то, что время притягивает наши мысли к будущему, потому что оно постоянно перемещается к грядущим событиям, мы также должны сосредоточиться на настоящем моменте. Однако мы должны вкладывать свои силы не только в то, чтобы жить в определенный момент, но и в установление и поддержание связи с Богом, в понимание того, кто Он такой, что Он дал нам и как сильно Он заботится и любит нас. Возможность жить в будущем и сила справляться с тем, что оно принесет, приходит из этого момента единения и зависимости от Бога в настоящем.

 Бог указывает на важность каждого мгновения сосредоточенного пребывания в Его присутствии. «И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал.  И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Бытие 2:2, 3). Суббота дает нам возможность остановиться, сосредоточиться на чем-то важном и сконцентрироваться на Боге. Суббота позволяет нам выработать привычку концентрировать свою энергию на самом важном: на наших взаимоотношениях с Богом. Соблюдение субботы, которое проводится раз в неделю, способствует установлению связи с другими людьми и становится повседневной привычкой. Это помогает нам понять необходимость сосредоточения на наших взаимоотношениях с Богом. Соблюдение субботы учит нас ценности сосредоточенности, которую можно превратить в повседневную привычку.

 Выработка привычки занимает в среднем 66 дней. На изменение нашего поведения уходит более двух месяцев после принятия взвешенного решения. Исследование показывает, что выработка новой привычки может занять до восьми месяцев. К счастью, в этом процессе есть момент милосердия, поскольку исследователи обнаружили, что «единовременный срыв в решении следовать принятому поведению не оказывает существенного влияния на процесс формирования привычки». Таким образом, иногда неудача не означает окончания процесса изменения.

**Цитата:** Связь с Богом в каждый данный момент поможет вам быть стойким в отношении будущего и всего, что оно принесет.

**Вопросы для размышления**

1. Верю ли я, что Бог присутствует в моей повседневной жизни?

2. Способен ли я забыть о проблемах повседневной жизни и сосредоточиться на характере Бога?

3. Как я собираюсь планировать свои действия на следующие месяцы, чтобы выработать привычку останавливаться перед Богом?

«Блажен муж, который делает это, и сын человеческий, который крепко держится этого, который хранит субботу от осквернения и оберегает руку свою, чтобы не сделать никакого зла» (Исаия 56:2).

**С Божьей помощью я принимаю решение:**

**соблюдать СУББОТУ, ГОТОВЯСЬ к ней в течение недели, соблюдая ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО, придерживаясь правильных МЫСЛЕЙ и занимаясь соответствующими видами ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**