ЧТО ОТКРЫВАЮТ ДЛЯ СЕБЯ СИЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ



ЦЕЛОСТНОСТЬ В ДУХЕ, ДУШЕ И ТЕЛЕ

РИЧАРД ГРИН

Ричард Грин

Что открывают для себя сильные женщины

«Автор»
2026

Грин Р.

Что открывают для себя сильные женщины / Р. Грин — «Автор», 2026

Данная книга является практическим руководством для групповой или индивидуальной работы по духовному восстановлению и душевному исцелению женщин. Книга содержит 30 глав, представляющих собой исследование разных тем, касающихся жизни женщины, основанных на Библии. Помимо теории в каждой главе содержатся вопросы для размышления и обсуждения и краткая молитва. Каждая глава может использоваться как материал для проведения индивидуальных или групповых встреч для женщин.

© Грин Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ЧТО ОТКРЫВАЮТ ДЛЯ СЕБЯ СИЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ 5
Введение 6
Чему меня научили женщины 7
Глава 1. Возлюбленная прежде чем полезная 10
Как женщины учатся быть нужными 11
Иисус и женщины, которых «слишком много» 12
Для размышления и совместного чтения 13
Глава 2. Темп Бога, когда ты научилась спешить 14
Для размышления и совместного чтения 16
Глава 3. Молитва для женщины, которая не может отключить разум 17
Для размышления и совместного чтения 19
Глава 4. Слушать Бога под натиском ожиданий 20
Для размышления и совместного чтения 22
Глава 5. Благодать для женщины, которая пытается заслужить любовь 23
Для размышления и совместного чтения 25
Глава 6. Когда «я в порядке» — это навык выживания 26
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Ричард Грин
Что открывают для себя сильные женщины

ЧТО ОТКРЫВАЮТ ДЛЯ СЕБЯ СИЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Целостность духа, души и тела

Введение

Эта книга не о том, как делать больше

«Милостив и милосерд Господь, долготерпелив и многомилостив» (Псалом 144:8). Большинству женщин не нужно говорить, чтобы они старались еще усерднее. Они и так это делают. Они уже замечают, что нужно сделать, прежде чем их попросят. Они уже несут эмоциональный груз, ответственность за отношения, осуществляют духовную поддержку и практическую заботу — часто одновременно. Многие женщины рано научились быть способными на все. Они научились управлять, приспосабливаться, успокаивать и терпеть.

Вера часто вплеталась в этот процесс обучения. Иногда красиво. Иногда болезненно. Эта книга не о том, как стать более способной. Она о том, как больше позаботиться о себе. Молитва в конце каждой главы этой книги проста: чтобы женщина могла оставаться целостной **— духом, душой и телом —** а не раздираемой ожиданиями, виной или изнеможением.

Многих женщин учили, явно или неявно, что вера выглядит как доступность. Что любовь выглядит как самоотречение. Что щедрость означает говорить *«да»*, даже когда душа пуста. Со временем сила превращается в выживание, а выживание становится невидимым.

Писание рассказывает другую историю. Снова и снова Бог замечает женщин. Он слушает их. Он доверяет им истину. Он не торопит их исцеление и не умаляет их голоса. Иисус публично разговаривает с женщинами, принимает их преданность и отказывается сводить их ценность лишь к выполняемой роли.

Эта книга написана в этом духе. Каждая глава начинается с текста Писания, потому что Слово Божье по-прежнему говорит мягко и ясно. Каждая глава оставляет место для эмоций, потому что чувства — это часть того, как мы созданы. И в каждой главе есть место заботе о теле, потому что вера проявляется не только в мыслях или убеждениях, но и в дыхании, сне, стрессе, желании и отдыхе. Женщину не попросят здесь исчезнуть. Или ожесточиться. Или отдать то, чего у нее нет. Женщину приглашают открыть здесь для себя то, что Бог давал ей все это время.

Чему меня научили женщины

Конечно, относительно этой книги возникает один очевидный вопрос, и я осознаю, что некоторые читающие, возможно, уже задают его. Почему мужчина пишет книгу под названием *«Что открывают для себя сильные женщины»*? Это справедливый вопрос, и у меня нет никакого желания становиться еще одним мужчиной, который объясняет женщинам женскую природу — как если бы несколько десятилетий пребывания мужчиной каким-то образом дали мне привилегированный доступ к женскому опыту.

Это не так. Я не знаю, каково это — быть женщиной, но я провел большую часть своей жизни, учась у женщин, и между этими двумя вещами есть существенная разница. Двое из самых выдающихся и способных людей, которых я когда-либо знал, — это моя мать и моя жена, хотя их потенциал выражался совершенно по-разному. Многое из того, чему они меня научили, пришло не потому, что они усадили меня и объяснили мне жизнь, а через более медленное и, возможно, более глубокое обучение посредством наблюдения — когда я смотрел, как они живут, реагируют, справляются с трудностями, верят, заботятся, адаптируются и несут ответственность.

Я наблюдал силу, которой не нужно было заявлять о себе; стойкость, которая просто делала то, что должно быть сделано; интуицию, которая замечала вещи, совершенно упущенные мной; и необычайную способность нести на себе заботу о людях, отношения, обязанности, разочарования, веру, семью и надежду — часто всё это одновременно. Задолго до того, как я стал исследовать многие из тем, затронутых в этой книге, я видел, как они проживаются прямо на моих глазах.

Затем появились мои дочери. У меня три удивительно способные дочери, каждая из которых сильно отличается от других, каждая обретает свой собственный голос и прокладывает свой собственный путь в мире, и каждая из них помогла мне увидеть в жизни такие вещи, которые я никогда бы не открыл для себя, просто читая о женщинах. Теперь у меня также есть потрясающая невестка, и за десятилетия служения я имел честь работать бок о бок с необычайно компетентными женщинами — пасторами, сотрудницами, лидерами и коллегами, чей интеллект, духовное восприятие, смелость, мудрость в отношениях и потенциал раз за разом расширяли мое понимание лидерства, служения и самой жизни.

Женщины также оказали глубокое влияние на мое образование. За годы учебы в университете и аспирантуре одними из лучших преподавателей-ученых, обучавших меня, были женщины, включая тех, кто руководил моей магистерской и докторской работой. Я сидел по другую сторону стола, пока одаренные женщины бросали вызов моим предположениям, корректировали мое мышление, оттачивали мои исследования и помогали мне увидеть то, чего я просто не мог разглядеть сам.

Всё это привело меня к довольно твердому убеждению: мудрость никогда не принадлежала только одному полу. Возможно, Писание должно было научить нас этому давным-давно.

Библия полна сильных и деятельных женщин, которые видели, понимали, действовали, вели за собой, верили и стойко переносили трудности. Девора вела Израиль как пророчица и судья; Авигея предвидела катастрофу, которую влиятельные мужчины не смогли разглядеть из-за своего гнева; Есфирь поняла, что влияние иногда требует риска собственной безопасностью ради других; Руфь сочетала необычайную преданность с мужеством и инициативой; молитва и смирение Анны стали частью истории Самуила; а женщина, прославляемая в 31-й главе Притчей, экономически активна, коммерчески проницательна, щедра, уважаема, сильна и мудра.

Затем приходит Иисус, и в евангельской истории женщины появляются повсюду — не как декоративные фигуры, тихо стоящие в стороне, а как ученицы, сторонницы, свидетельницы и те, кому оказано необычайное доверие. Лука рассказывает нам, что Мария Магдалина, Иоанна,

Сусанна и другие женщины путешествовали с Иисусом и двенадцатью апостолами и служили Ему своим имением (Луки 8:1–3). Земное служение Иисуса в буквальном смысле частично финансово поддерживалось деятельными и щедрыми женщинами.

Затем, в тот самый момент, когда решается судьба христианской веры, когда гробница пуста и всё изменилось, воскресший Иисус доверяет Марии Магдалине весть, которая со временем облетит весь мир: *«Я видела Господа!»* (Иоанна 20:18).

Прежде чем Петр проповедовал в день Пятидесятницы, Мария провозгласила воскресение. Это заслуживает большего, чем просто мимолетной мысли. Та же картина продолжается и в ранней церкви. Павел окружает себя деятельными женщинами и, что важно, называет их по именам. Фива описывается как служительница церкви в Кенхреях и помощница многим; Прискилла вместе с Акилой помогает точнее объяснить Аполлосу путь Господень; Юния названа вместе с Андроником среди прославившихся между Апостолами; Мария, Трифена, Трифоса и Персида — все они удостоены чести за их труд в Господе; и Павел также называет Юлию, мать Руфа и сестру Нерея в числе верующих, которых он приветствует в 16-й главе Послания к Римлянам.

В другом месте мы видим Лидию, успешную предпринимательницу, чей дом становится важным местом для зарождающейся церкви в Филиппах; Еводию и Синтихию, которых Павел вспоминает как женщин, которые *«подвизались в благовествовании вместе со мною»* (Филиппийцам 4:3); а также Лоиду и Евнику, чья нелицемерная вера помогла сформировать Тимофея задолго до того, как Павел стал его наставником.

По-видимому, Павлу не составляло труда распознать сильных и способных женщин, когда он их видел. Как и Иисусу. Поэтому я не приступаю к этой книге с мыслью, что женщинам нужен мужчина, чтобы объяснить им их жизнь, и не воображаю, что могу писать, находясь внутри женского опыта. Я подхожу к ней как человек, чья собственная жизнь была неизмеримо обогащена женщинами и кто десятилетиями наблюдал, слушал и учился.

Пасторское служение добавило еще одно измерение к этому обучению. На протяжении многих лет мне была дана привилегия сидеть с людьми в моменты, которые редко становятся публичными, и женщины доверяли мне истории о вере и разочарованиях, браке и материнстве, лидерстве и одиночестве, достижениях и истощении, уверенности и неуверенности в себе, меняющемся теле, болезненных отношениях, обязанностях, которые кажутся бесконечными, и молитвах, которые кажутся безответными.

Я слушал, как женщины, которые казались необычайно сильными, описывали, как сильно они устали быть сильными. Я слушал, как женщины, в которых все нуждались, тихо задавались вопросом, видит ли их вообще кто-нибудь на самом деле. Я слушал женщин, которые глубоко любили свои семьи, но были истощены тем, что несли на себе эмоциональную жизнь всех окружающих; и женщин, которые настолько привыкли предвосхищать потребности других, что уже не были уверены в том, что нужно им самим. И где-то в процессе всех этих наблюдений, слушания, пасторства и обучения я начал понимать нечто, что лежит в основе всей этой книги:

Быть способной на многое — это и дар, и бремя. Те самые качества, которые позволяют женщине нести огромную ответственность, могут также сделать так, что никто не заметит, когда она устала. Женщина, которая инстинктивно предвосхищает потребности всех остальных, может постепенно потерять связь со своими собственными. Женщине, от которой все зависят, может быть странно трудно самой положиться на кого-то, в то время как женщина, которую хвалят за то, что она всегда сильная, может постепенно начать верить, что сила — это цена, которую она должна платить за свою принадлежность и принятие.

Вот почему сильным и деятельным женщинам не обязательно нужна еще одна книга, рассказывающая им, как стать лучше, сильнее, продуктивнее, дисциплинированнее, духовнее или эффективнее. Большинство способных женщин, которых я знаю, и так очень хороши во всем, что делают.

Более глубокий вопрос заключается в том, что все эти дела делают с ними самими. Можете ли вы быть сильной, не становясь жесткой? Можете ли вы служить, не исчезая? Можете ли вы любить глубоко, не беря на себя ответственность за всех? Можете ли вы отдыхать без чувства вины? Можете ли вы иметь право голоса, не извиняясь постоянно за то, что он у вас есть? Можете ли вы просто жить в своем теле, а не постоянно осуждать его? Можете ли вы быть щедрой, не истощая себя? Можете ли нести ответственность, не позволяя ей стать вашей идентичностью? Можете ли вы следовать за Иисусом без тихой уверенности в том, что верность требует от вас отсутствия всяких границ?

И, возможно, за всеми этими вопросами кроется еще один, еще более глубокий: Можете ли вы принимать от Бога так же свободно, как вы научились отдавать всем остальным?

Вот вопросы, стоящие за этой книгой. Поэтому, возможно, лучший способ воспринять то, что последует дальше, — это увидеть не мужчину, рассказывающего женщинам то, что он о них знает, а мужчину, который собирает воедино часть того, чему научили его женщины, вступает с этими наблюдениями в диалог со Священным Писанием, богословием, психологией, пасторским опытом и обычными реалиями человеческой жизни, а затем возвращает всё это обратно вам.

Я пишу как сын, который учился у своей матери; как муж, который продолжает учиться у своей жены; как отец, которого изменили три его дочери; как свекор, благодарный за свою невестку; как пастор, служивший бок о бок с замечательными женщинами; как студент, интеллектуально сформированный одаренными женщинами-учеными; и как христианин, который не может читать историю Писания, не замечая, что всякий раз, когда Бог делает что-то значительное, деятельные женщины как правило находятся поблизости.

Моя надежда не в том, что эти страницы дадут вам еще больше груза, который нужно нести. А в том, что где-то среди них вы сможете начать сбрасывать то, что изначально вообще не должны были нести, и заново откроете для себя Бога, Который не просто призывает вас изливать свою жизнь для других, но постоянно вливает Свою жизнь в вас.

Прежде чем вы стали сильной и способной, вы — возлюбленная. Прежде чем вы стали нужной, вас познал Бог. Прежде чем начать отдавать, вы получили. И, прежде чем вы стали держать на себе всех и вся, вас саму крепко держат. Возможно, именно это и нужно больше всего открыть для себя сильным женщинам.

И, пожалуй, мне следует добавить одну последнюю оговорку. Если где-то на этих страницах я ошибусь, вокруг меня достаточно способных женщин, чтобы быть вполне уверенным в том, что в конце концов я об этом услышу. И, вероятно, довольно быстро. Но к настоящему времени я уже научился слушать.

Глава 1. Возлюбленная прежде чем полезная

«Любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).

Прежде чем ты что-либо сделала, ты была любима. Прежде чем ты научилась быть полезной. Прежде чем научилась быть покладистой. Прежде чем научилась предвосхищать чьи-то нужды.

Именно с этого начинается Писание — не с полезности, а с принадлежности. Однако многие женщины имеют противоположное формирование. Любовь ощущается наиболее ясно, когда они нужны. Одобрение приходит, когда они держат все под контролем. Со временем полезность становится безмолвной мерой ценности.

Христианский язык может непреднамеренно укрепить это: Служи другим. Положи свою жизнь. Ставь других на первое место. Все это правда — но без первичной принадлежности это становится опасным. Любовь превращается в достижение. Вера превращается в усталость. Бог любит тебя не потому, что ты хорошо справляешься. Он любит тебя потому, что ты Его.

Как женщины учатся быть нужными

Психологи, изучающие привязанность, часто отмечают, что многие женщины рано учатся обеспечивать контакт через отзывчивость. Способность быть внимательной, полезной, эмоционально присутствующей становится способом обретения безопасности и ценности. Это не слабость. Это мудрость, усвоенная слишком рано.

Но если этот паттерн никогда не прерывается, женщина может медленно потерять контакт со своими собственными потребностями. Ее духовная жизнь становится направленной только вовне. Молитва превращается в ходатайство за других. Тишина кажется эгоистичной. Отдых кажется незаслуженным. Писание мягко прерывает этот паттерн. Бог говорит о любви прежде послушания. О самоценности прежде ответственности. О пребывании прежде занятости делами.

Иисус и женщины, которых *«слишком много»*

Иисус неизменно принимает женщин, которых называют чрезмерными — слишком эмоциональными, слишком требовательными, слишком нуждающимися. Он не просит их быть тише или сдержаннее. Он слушает. Он подтверждает их ценность. Он позволяет преданности быть воплощенной и видимой. Он защищает женщин, когда другие пытаются свести их к полезности или рамкам приличия. Это имеет глубокое значение. Женщин не просят зарабатывать место в Царстве, будучи полезными. Их приветствуют как возлюбленных дочерей.

Когда полезность заменяет принадлежность

Нейронаука говорит нам, что хроническая самоотдача без восполнения сил доводит нервную систему до состояния истощения. Когда тело всегда настороже. Отдых не дается легко. Даже молитва требует больших усилий. Многие женщины истолковывают это как духовную неполадку. Это не так. Это тело, которое научилось всегда быть наготове.

Любовь Бога встречает нас здесь — не требуя большего самоотречения, но предлагая безопасность. Принадлежность успокаивает тело. То, что тебя видят, утешает душу. Любовь, не требующая полезности, восстанавливает целостность.

Принятие любви без доказательства, что вы ее достойны

Это одно из самых трудных изменений для успешных женщин. Принимать, не объясняя. Отдыхать, не зарабатывая. Быть любимой, не внося свой вклад. Но это начало исцеления. Ты не становишься менее верной, когда перестаешь чего-то достигать. Ты становишься более честной.

Для размышления и совместного чтения

(Для личного размышления или женских групп)

Прочитайте Иеремии 31:1–6 и Луки 10:38–42
Обратите внимание, на что Иисус делает ударение.

Поразмышляйте об этом
Выберите один вопрос:
Когда вы впервые поняли, что важно быть полезной?
В каком случае вы чувствуете себя наиболее ценной — за то, кто вы есть, или за то, что вы делаете?
Что бы вы почувствовали, если бы вас любили просто так, без необходимости вносить свой вклад?

Практика на неделю
Один раз на этой неделе сделайте паузу, прежде чем ответить на чью-то нужду. Тихо спросите: *«У меня есть на это силы?»* Позвольте ответу иметь значение.

Заключительная молитва
«Любящий Бог, научи меня сначала покоиться в Твоей любви, а потом уже бросаться на помощь людям и быть нужной. Пусть моя жизнь исходит из принадлежности, а не из достижений. Аминь»

Глава 2. Темп Бога, когда ты научилась спешить

«Господь будет сражаться за вас, а вы будьте спокойны» (Исход 14:14).

Многие женщины живут в темпе, который они не выбирали. Он нарастал медленно. Тихо. Ответственно. Появлялись нужды, за ними следовали ожидания, и где-то на этом пути спешка стала нормой. Не очевидная гонка из-за дедлайнов, а постоянная внутренняя готовность — ощущение, что что-то может понадобиться в любой момент, и ты должна быть доступна, когда это произойдет. Такая спешка не выглядит лихорадочной. Она выглядит верной. Именно это делает ее столь трудной для осознания и борьбы с ней.

Как спешка становится образом жизни

Женщины часто рано осознают, что именно скорость позволяет держать все на плаву. Отвечать надо быстро. Проблемы точно придут. Нужно сглаживать напряжение до его эскалации. Нужно продолжать двигаться, чтобы никто не был разочарован. Со временем это встраивается внутрь нас. Даже в моменты покоя разум остается настороже. Тело все время наготове. Отдых становится только поверхностным. Тишина кажется небезопасной. Психологи говорят, что нервная система приспосабливается к тому, что переживает снова и снова. То, что начинается как забота, медленно становится бдительностью. Тело учится быть наготове. Язык веры может непреднамеренно усиливать это: Будь готова служить. Будь доступна. Не пропусти то, что делает Бог. Но Писание говорит о более глубокой истине. Богу не требуется срочность для достижения Его целей.

Темп Бога — это не режим чрезвычайной ситуации

Сцена у Красного моря поразительна. Люди паникуют. Угроза реальна. Давление очевидно. И все же слово Бога — это покой. *«А вы будьте спокойны»*. Покой здесь — это не пассивность. Это доверие под давлением. Это отказ позволить страху диктовать темп. Женщины часто верят, что если они остановятся, случится что-то плохое. Кто-то будет разочарован. Что-то распадется. Но Бог снова и снова показывает, что способен действовать без человеческой паники. Темп Бога устойчив. Присутствие Бога достаточно. Божье правильное время редко бывает поспешным.

Почему нам так трудно замедлиться

Нейронаука помогает нам понять, почему замедление может ощущаться как угроза. Когда женщина годами живет в режиме постоянного отклика на любую нужду, замедление может активировать тревогу. Тело интерпретирует отдых как риск. Разум заполняет тишину воображаемыми последствиями. Но это не является непослушанием. Это необходимая мера восстановления. Бог не стыдит этого. Он отвечает на это мягко. Снова и снова Писание показывает, как Бог ведет людей к ритмам, которые учат доверию — субботний покой, ожидание, пустыня, молитва. Замедленность — это не нравственное падение. Это переосмысление понятия безопасности.

Иисус и неторопливое Присутствие

Иисус никогда не торопится. Он идет, пока другие бегут. Он слушает, пока другие прерывают. Он останавливается, когда кто-то протягивает руку. Это не потому, что Ему не хватает осознания срочности, а потому, что Он полностью доверяет Отцу. Ему не нужно спешить, чтобы быть верным. Женщины часто чувствуют давление, заставляющее немедленно реагиро-

вать — в эмоциональном плане, в отношениях, в духовных вопросах. Иисус показывает другой путь: присутствие без паники. Он внимателен и не реагирует стихийно.

Спешка — чего она стоит нашей душе

Спешка медленно отключает женщин от самих себя. Чувства откладываются. Усталость игнорируется. Желание отсрочивается. Со временем внутренний мир становится тихим — не потому, что он в покое, а потому, что он научился не говорить. Бог не просит женщин жить в состоянии оторванности от жизни. Он призывает к целостности. Дух, душа и тело движутся вместе в темпе, который возможно поддерживать.

Вновь учиться темпу Бога

Замедление происходит не сразу. Оно начинается со способности замечать. С небольших пауз. С разрешения дышать. Темп Бога познается в отношениях. По мере роста доверия срочность теряет хватку. По мере возвращения безопасности тело смягчается. Вы не отстали. Вы не опоздали. Бог не разочарован. Он присутствует.

Для размышления и совместного чтения

(Для личного размышления или женских групп)

Прочитайте Исход 14:10–14 и Псалом 45:11
Обратите внимание на то, о чем Бог просит в моменты давления

Поразмышляйте об этом
Выберите один вопрос:
Где вы чувствуете наибольшую спешку?
Что происходит с вашим телом, когда вы пытаетесь замедлиться?
Что плохого может случиться, если вы отдохнете?

Практика на неделю
Один раз в день делайте паузу на целую минуту. Положите руку на грудь. Медленно подышите. Тихо скажите: *«Бог не торопится со мной»*.

Заключительная молитва
«Бог мира, научи меня Твоему темпу. Успокой меня там, где я привыкла спешить. Помоги мне доверять Тебе в том, что я не могу контролировать. Аминь».

Глава 3. Молитва для женщины, которая не может отключить разум

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Матфея 11:28).

Для многих женщин молитва начинается не в тишине. Она начинается в шуме. Списки формируются в голове, как только закрываются глаза. Разговоры прокручиваются. Решения ждут своей очереди. Тревоги приходят без приглашения. Разум продолжает двигаться не потому, что он непослушен, а потому, что он научился оставаться настороже.

Некоторые женщины пришли к заключению, что это делает их молитву плохой. Но это не так. Это просто означает, что чувство ответственности научило ваш разум быть таким.

Когда безмолвие кажется невозможным

Многие женщины живут с многоуровневой осознанностью. Они думают о следующей задаче, заканчивая текущую. Они несут в себе беспокойство о других, пытаясь при этом присутствовать где-то еще. Их внимание имеет широкий охват, оно ориентировано на отношения и всегда готово реагировать. Это не недостаток. Это то, как устроен ваш разум.

Но когда эта же внимательность проникает в молитву, это может ощущаться как нечто подавляющее. Тишина не успокаивает разум; она его усиливает. Вместо покоя молитва превращается в усилие. Иисус не осуждает это. Он приглашает обремененных, а не собранных.

Почему разум продолжает работать

Психологи говорят нам, что разум остается активным, когда он чувствует незавершенную ответственность. Мозг пытается защищать, планировать и готовиться. Для многих женщин ответственность редко бывает полной. Всегда есть кто-то, о ком нужно подумать, что-то, что нужно запомнить, что-то, что можно упустить.

К молитве часто подходят как к еще одной задаче, которую нужно выполнить хорошо. Но Иисус иначе формулирует молитву. Он не говорит: *«Придите ко Мне, когда вы успокоитесь»*. Он говорит: *«Придите ко Мне, когда вы обременены»*. Молитва — это не место, куда вы приносите свою тишину. Это место, куда вы приносите свой шум.

Молитва как присутствие, а не исполнение работы

Многие женщины считают, что молитва требует правильных слов, правильной позы, правильного уровня сосредоточенности. Когда разум блуждает, появляется чувство вины. Я должна быть более дисциплинированной. Я должна быть более духовной.

Писание рассказывает более добрую историю. Бог встречает людей в их стенаниях, вздохах, молчании и замешательстве. Дух ходатайствует, когда слова иссякают. Молитва измеряется не ясностью, а честностью. Беспокойный разум не лишает молитву права на существование. Он показывает, что ему приходится удерживать.

Иисус и обремененный разум

Иисус часто приглашает людей приходить такими, какие они есть — усталыми, рассеянными, подавленными. Он Сам молится в садах, на холмах, в толпах, поздно ночью. Молитва вплетена в жизнь, а не отделена от нее. Он не требует покоя в разуме перед соединением с Ним. Женщины, которые не могут отключить свой разум, не терпят неудачу в молитве. Они приходят со всем тем, что несут на себе.

Позволение Богу держать наши мысли

Один мягкий способ молиться — перестать пытаться успокоить разум, а вместо этого позволить Богу принять его. Мысли приходят. Вы их замечаете. Вы приносите их Богу. Не исправляя. Не анализируя. Не осуждая.

Просто помещая их в присутствие Бога. Такая молитва со временем успокаивает нервную систему. Безопасность возрастает. Тело учится, что ему не нужно оставаться настороже, чтобы быть верным. Безмолвие становится даром, а не требованием.

Молитва, которая включает тело

Для многих женщин молитва становится глубже, когда включает тело. Медленное дыхание. Ходьба. Возможность держать Писание в руках. Зажигание свечи. Это не отвлекающие факторы. Это способы заземлить внимание и напомнить телу, что оно в безопасности. Молитва не только умственная. Она воплощенная в теле.

Когда молитва кажется сухой

Будут времена, когда молитва покажется пустой. Без озарения. Без покоя. Без ощущения соединения. Это не означает, что Бог далек. Часто это означает, что ваша душа устала. Сухая молитва — это все равно молитва. Приходить в молитву без чувства — это акт доверия. Бог не обижается на вашу усталость.

Покой приходит мягко

Покой редко приходит внезапно. Он растет медленно, по мере того как молитва становится меньше сфокусирована на контроле и больше на сотрудничестве. Со временем разум учится, что ему не нужно решать все в одиночку. Молитва становится местом, где можно просто сидеть в покое, а не чего-то достигать.

Для размышления и совместного чтения

(Для личного размышления или женских групп)

Прочитайте Матфея 11:25–30 и Псалом 61:2–3
Обратите внимание, как здесь представлен покой.

Поразмышляйте об этом
Выберите один вопрос:
Что заполняет ваш разум, когда вы пытаетесь молиться?
Как вы обычно реагируете на отвлечение?
Каково было бы передать ваши мысли Богу?

Практика на неделю

Выберите одну короткую молитву, чтобы медленно повторять ее, например: *«Бог, я здесь»* или *«Господи, возьми в Свои руки то, что я несу»*. Повторяйте ее мягко, когда ваш разум находится в суете.

Заключительная молитва

«Нежный Бог, встреть меня в моем шуме и в моей тишине. Научи меня молиться без давления. Сними с меня то, что я не могу отпустить сама. Аминь».

Глава 4. Слушать Бога под натиском ожиданий

«Мои овцы слушаются Моего голоса; Я знаю их, и они следуют за Мною» (Иоанна 10:27).

Многим женщинам трудно услышать голос Бога не потому, что Бог молчит, а потому, что мир громок. Ожидания говорят постоянно. Семейные ожидания. Церковные ожидания. Культурные ожидания. Невысказанные ожидания. Они приходят рано и остаются допоздна. Они говорят женщинам, кем быть, как себя вести, что нести и когда улыбаться. Со временем эти голоса начинают звучать как совесть. Различение становится запутанным. Голос Бога ощущается далеким, слабым или ему трудно доверять. Но Писание говорит ясно. Голос Бога ни с кем не соревнуется. Он не кричит, чтобы быть услышанным. Он не давит и не торопит.

Когда ожидания маскируются под Бога

Многих женщин учили внимательно слушать — родителей, учителей, лидеров и нужды вокруг них. Эта внимательность часто восхваляется. Но она имеет свою цену. Со временем женщины могут научиться путать ожидание с призванием.

Это нужно сделать.
Кто-то будет разочарован.
Бог хотел бы, чтобы я сказала «да».

Эти мысли кажутся духовными. Они звучат ответственно. Но голос Бога не манипулирует через вину. Он не требует самоуничижения для послушания Ему. Иисус говорит, что Его овцы знают Его голос — не потому, что они идеальные слушатели, а потому, что отношения знакомы.

Разница между давлением и направлением

Давление ощущается как срочность. Направление ощущается как устойчивость. Давление оставляет вас в тревоге. Направление дает ясность, даже когда трудно. Христианские психологи часто отмечают, что давление активирует страх, в то время как направление активирует доверие. Тело реагирует по-разному. В первом случае напрягается. Во втором заземляется. Голос Бога несет мир, даже когда путь стоит вам чего-то. Он не отменяет мудрость и не обходит согласие стороной. Он приглашает, а не принуждает. Женщинам, живущим под постоянным давлением чьих-то ожиданий, часто трудно распознать эту разницу. Их внутренний мир был обучен реагировать быстро, а не различать медленно. И Бог терпелив к этому обучению.

Иисус и женщины, которых слушали

Иисус постоянно слушает женщин. Он задает вопросы. Он принимает тот факт, что их прерывают. Он уважает проницательность. Он не исправляет женщин за то, что они говорят. Он не отвергает их восприятие. Он доверяет им истину и ответственность. Это имеет глубокое значение для женщин, которые привыкли сомневаться в собственном ощущении Бога. Бог не обходит голоса женщин, чтобы говорить с ними. Он говорит через них.

Учимся замечать голос Бога

Процесс слушания голоса Бога зачастую нужно начинать с вычитания. Не добавляя больше молитвенных техник. Не стараясь усерднее. А замечая, что должно замолчать. Это может означать отстранение от голосов, которые запутывают способность иметь различение. Это может означать ограничение входящей информации — даже хорошей — на какое-то

время. Это может означать необходимость обращать внимание на то, что постоянно истощает, а не дает жизнь. Голос Бога становится яснее, когда женщины дают себе разрешение слушать внутри, а не только снаружи.

Доверяя различению, дарованному Богом

Многие женщины колеблются здесь.

А что, если я ошибусь?
А что, если я кого-то разочарую?
А что, если я приму свое собственное желание за Божье водительство?

Эти вопросы честны. Бог их не осуждает. Различение растет через практику. Ошибки — часть обучения. Бога они не ранят. Он способен направлять, исправлять и восстанавливать. Женщине не нужно заставлять себя молчать, чтобы оставаться верной. Ей нужно оставаться на связи с Ним.

Когда голос Бога ведет к границам

Иногда голос Бога звучит как разрешение остановиться. Отдохнуть. Сказать *«нет»*. Отступить. Это может дезориентировать женщин, сформированных служением нуждам всех и каждого. Но Писание неоднократно показывает, как Бог ведет людей к ограничениям для их собственной защиты и роста. Границы — это не бунт. Это различение в действии.

Слушание как ориентир на отношения

Голос Бога — это не код, который нужно взломать. Он ориентирован на отношения. Он становится яснее по мере углубления доверия. По мере того как женщины учатся уважать свою внутреннюю жизнь, присутствие Бога становится более узнаваемым. Со временем чужие ожидания теряют свою власть. Любовь занимает это место. Вы не предназначены для того, чтобы жить, будучи ведомыми шумом.

Для размышления и совместного чтения

(Для личного размышления или женских групп)

Прочитайте Иоанна 10:1–5 и 3 Царств 19:11–13
Обратите внимание на то, как говорит Бог.

Поразмышляйте об этом
Выберите один вопрос:
Какие голоса сильнее всего влияют на ваши решения?
Как давление ощущается в вашем теле?
Каково было бы доверять руководству Бога больше, чем чужим ожиданиям?

Практика на неделю
Прежде чем сказать *«да»* на этой неделе, сделайте паузу. Тихо спросите: *«Это приглашение Бога или чье-то ожидание в отношении меня?»* Слушайте, не торопясь.

Заключительная молитва
«Говорящий Бог, утихомирь голоса, которые сбивают меня с толку. Научи меня узнавать Твое водительство. Дай мне смелости доверять тому, что Ты говоришь. Аминь».

Глава 5. Благодать для женщины, которая пытается заслужить любовь

«Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар» (Ефесянам 2:8).

Многие женщины с ранних лет усваивают, что любовь ощущается наиболее безопасной, когда она заслужена. Об этом не говорится прямо. Это не является намерением. Но это усваивается медленно, через опыт. Выражение любви по отношению к нам следует за нашей полезностью. Одобрение приходит после приложенных нами стараний. Принадлежность ощущается наиболее сильно, когда ожидания нами оправданы. Со временем любовь становится чем-то, что нужно поддерживать, а не чем-то, что нужно получать. Благодать звучит прекрасно в теории. На практике она может ощущаться непривычно — даже тревожно.

Как необходимость заслуживать любовь становится нормой

Женщин часто хвалят за то, что они внимательные, надежные и самоотверженные. Это хорошие качества. Но когда похвала неизменно следует за выполнением чего-то, сердце усваивает тонкий урок: Я наиболее достойна любви, когда полезна. Христианская среда может непреднамеренно углубить эту модель. Верность замечают. Тихое терпение вознаграждается. Служение нуждам людей прославляется. Что редко замечают, так это цену, которую за все это приходится платить. Когда благодать не принимают, она начинает казаться давящей. Любовь становится условной, хотя никто об этом не говорит.

Истощение от доказывания собственной ценности

Попытки заслужить любовь изнуряют. Это заставляет быть внутренне настороже, сканировать всех вокруг на предмет неодобрения, предвосхищать разочарование. Тело несет эту бдительность — плечи напряжены, дыхание поверхностно, покой иллюзорен. Христианские психологи отмечают, что людям, чувствующим ответственность за поддержание связи с другими людьми, часто трудно принимать что-то для себя. Они отклоняют комплименты. Им неловко принимать помощь. Отдых кажется незаслуженным. Благодать угрожает их системе, построенной на постоянных усилиях.

Благодать как подарок, а не вознаграждение

Павел осторожен в своих словах. Благодать — это не плата. Это не признание. Она не заслужена постоянством. Это дар. Подарок. Это имеет глубокое значение для женщин, которые измеряют верность через выносливость. Благодать прерывает идею о том, что любовь должна поддерживаться усилием. Она говорит: Ты защищена, даже когда прекращаешь стараться. Это не делает женщин пассивными. Это делает их честными.

Иисус и женщины, которые предлагали слишком много

Иисус встречает женщин, которые изливают себя — эмоционально, в отношениях, материально. Он не упрекает их за щедрость. Но Он и не требует ее. Он принимает преданность, не требуя самоотречения. Он позволяет женщинам быть присутствующими, а не просто продуктивными. Иисус никогда не относится к любви как к чему-то, что нужно постоянно заслуживать. Он дает ее свободно, и с этой позиции приглашает к отклику.

Почему благодать может ощущаться как угроза

Благодать лишает контроля. Если любовь — это дар, ею нельзя управлять. Если принадлежность безопасна, то стремление прилагать усилия теряет свой смысл. Для женщин, которые научились оставаться в безопасности через усилие, это может дезориентировать. Благодать требует доверия. Она приглашает женщин покоиться в отношениях, а не поддерживать их. Она оставляет место для неудачи, нужды и правды. Бог не разочарован, когда вы прекращаете выдавать результаты. Он рядом.

Принимать без объяснений

Одна из практик благодати — это учиться принимать не оправдываясь. Принимать заботу без извинений. Отдыхать не заслуживая отдыха. Быть любимой без внесения вклада. Это не эгоизм. Это исцеление. По мере того, как женщины учатся принимать благодать, щедрость меняется. Даяние становится более свободным. Границы укрепляются. Любовь течет из полноты, а не из страха.

Благодать меняет то, как мы любим других

Когда любовь больше не заслуживается, она больше и не удерживается. Женщины, которые принимают благодать, меньше беспокоятся об одобрении. Они могут сказать *«нет»* без чувства вины. Они могут оставаться присутствующими, не перенапрягаясь. Благодать не делает женщин менее преданными. Она делает преданность устойчивой.

Жить из благодати

Благодать — это не концепция, которую нужно освоить. Это позиция, которую нужно практиковать. Каждый раз, когда вы замечаете, что стремитесь заслужить любовь, благодать приглашает вас остановиться. Вспомнить, что вы уже познаны. Уже защищены. Уже достаточны.

Для размышления и совместного чтения

(Для личного размышления или женских групп)

Прочитайте Ефесянам 2:1–10 и Луки 7:36–50
Обратите внимание, как любовь принимается и возвращается.

Поразмышляйте об этом
Выберите один вопрос:
Где вы чувствуете давление, заставляющее вас заслуживать любовь?
Как вы реагируете, когда вам предлагают благодать?
Что бы это могло значить: покоиться в том, что вас любят?

Практика на неделю
Когда на этой неделе кто-то предложит помощь или акт доброты, примите это без объяснений или извинений. Позвольте благодати проявиться.

Заключительная молитва
«Милостивый Бог, научи меня принимать то, что я не заслужила. Успокой мою потребность доказывать свою ценность. Позволь мне жить из любви, а не ради ее получения. Аминь».

Глава 6. Когда *«я в порядке»* — это навык выживания

«Близок Господь к сокрушенным сердцем и спасает смиренных духом» (Псалом 33:19).

Для многих женщин установка *«я в порядке»* — это не нечестность. Это способ выживания. Это язык, усвоенный там, где не было места беспорядку, не было безопасно озвучивать свою нужду, не было времени, чтобы позволить себе быть слабой. Это фраза, которая поддерживает движение жизни, стабильность отношений и выполнение ожиданий. Часто она произносится задолго до того, как ощущается.

Почему женщины учатся говорить *«я в порядке»*

Женщины часто ориентированы обществом на то, чтобы тихо управлять эмоциями. Когда сильные чувства смягчаются. Боль минимизируется. За слезы извиняются. Со временем женщины узнают, что сохранение спокойствия упрощает жизнь — для всех. Это не значит, что женщины не осознают свою боль. Это значит, что они научились распознавать, где ей рады, а где нет. *«Я в порядке»* становится способом оставаться на связи.

Цена того, чтобы оставаться в порядке

То, что откладывается эмоционально, не стирается. Это оседает в теле. Напрягает мышцы. Укорачивает дыхание. Живет под поверхностью, формируя настроение, энергию и терпение.

Христианские консультанты часто замечают, что женщины, которые кажутся сильными и способными, часто несут в себе скорбь, для выражения которой у них никогда не было места. Не драматическую скорбь — тихую скорбь. Скорбь от того, что они нужны больше, чем познаны. Язык веры может непреднамеренно усиливать это:

Бог благ.
Другим хуже.
Я должна быть благодарна.

Все это может быть правдой — и при этом обходить сердце.

Бог не требует, чтобы вы были в порядке

Писание не просит Божий народ скрывать свою боль. Псалмы полны нефильтрованных эмоций. Замешательства. Гнева. Усталости. Бог принимает все это без порицания. Псалом 33 не говорит, что Бог ждет, пока вы успокоитесь. Он говорит, что Он близок, когда вы сокрушены. Это важно. Бог не требует от женщин, чтобы они сами справлялись, прежде чем прийти к Нему. Ему не нужна эмоциональная выверенность. Он приглашает к честности.

Иисус и женщины, которые были не в порядке

Женщины приходят к Иисусу разбитыми. Плачущими. Отчаявшимися. Пристыженными. Злыми. Испуганными. Он не просит их успокоиться. Он не говорит быть благодарными или стойкими. Он слушает. Он остается. Он восстанавливает. Иисус не относится к эмоциональному выражению как к слабости. Он относится к нему как к истине.

Когда *«я в порядке»* становится причиной разобщения

Со временем постоянное пребывание *«в порядке»* может создать дистанцию — не только от других, но и от самого себя. Женщинам может быть трудно ответить на простые вопросы:

Что мне нужно?
Что я чувствую?
Чего я хочу?

Эти вопросы были отложены давным-давно ради служения и заботе о других. Бог мягко приглашает вас к воссоединению. Не сразу. Не публично. Не без обретения безопасности. Исцеление начинается, когда *«я в порядке»* становится *«я устала»*, или *«мне грустно»*, или *«я не знаю»*.

Тело говорит правду

Нейронаука напоминает нам, что тело часто говорит до того, как разум позволяет словам выйти. Усталость. Головные боли. Раздражительность. Эмоциональное оцепенение. Это не моральные провалы. Это сигналы. Бог заботится о теле так же, как и о душе. Когда женщины учатся слушать эти сигналы без осуждения, они делают первый шаг к целостности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.