



Вересень 2023

українська

## Установіть знаки миру!

Зоставляю вам мир, мир Свій вам даю! (Ів. 14,27)

**Kontakt:** Meinolf Wacker  
Kirchplatz 7  
59174 Kamen

**Mobil.:** +49-172-5638432  
**Mail:** [meinolf.wacker@go4peace.eu](mailto:meinolf.wacker@go4peace.eu)  
**Homepage** [www.go4peace.eu](http://www.go4peace.eu)

Дорогі друзі go4peace,

Зробіть три глибокі вдихи, коли вас хтось образив, або виспіться – і на ранок світ сприйматиметься зовсім по-іншому. Якщо я реаую, то хочу бути впевненим, що не дам змоги ситуації загостритися.

Глибоке дихання допомагає заспокоїтися і знайти внутрішню рівновагу. Так, як ніби дихаю разом з Богом. Відчуваю його присутність у кожному подиху, відчуваю Святий Дух. В такі моменти відчувається Його підтримка, він надає мені спокійні думки та заповнює моє серце миром. І згадую слова Ісуса: "Мир залишаю вам, мир мій даю вам!"

Мене засмутила необміркована поведінка мого друга. Я не зміг сприйняти його швидко "Вибач!" через телефон, тому завершив розмову. Відчув, як образа захоплює мої думки. Вони стали обтяжливими, я почав засуджувати його. Ці негативні емоції тільки зростали, і я звернувся до Ісуса за допомогою. Потім згадав про іншого друга, який попросив мене тримати його в курсі подій конференції. Аби відволіктися від образи і зробити добро, я йому зателефонував. Розповів про події на конференції об'єктивно і позитивно, уникнувши перебільшень. Наша розмова була довгою та теплою. Коли ми розійшлися, я знову почував себе спокійним. - **Установіть знаки миру!**

Від команди go4peace

Meinolf Wacker