

Лаура Л. Смит

Немедленно замедлись



Библейская мудрость,
чтобы сбавить темп

«Если вы безуспешно пытаетесь снизить темп и чувствуете себя белкой в колесе, книга *“Немедленно замедлись”* – именно то, что вам нужно. Лаура Смит знает об этой непрекращающейся борьбе и помогает понять, почему именно неспешность является тем ответом на ваши молитвы, который вы так долго искали. Вдохновляясь личным путем Лауры, ободряясь учением Иисуса Христа и осваивая практические инструменты, вы позволите Божьему рецепту неспешности исцелить вашу душу».

Барб Руз, спикер, автор книги *“Stronger Than Stress”*
(«Сильнее стресса») и ряда других

«Эта книга обращается прямо к сердцу, напоминая о том, что нужно сделать передышку, сбросить груз и найти покой среди хаоса повседневной жизни. От практических советов по замедлению до глубоких размышлений о том, что по-настоящему ценно, эта книга подобна мягкому толчку в правильном направлении. Если вы готовы нажать на паузу, перевести дух и заново открыть для себя то, что важно в жизни, прочтите эту книгу. Поверьте, вы не пожалеете!»

Эшли Хенриотт, христианский коуч,
писательница и спикер

«Лаура показывает, как принять предложение Иисуса: “Придите ко Мне... и Я успокою вас”. Я привыкла к подкупающей честности в словах Лауры, и эта книга не разочаровывает. Но я не ожидала услышать от нее такой личный призыв от Иисуса к той спокойной жизни, в которой мы все отчаянно нуждаемся».

Элли Паттерсон, автор книги *“How to Stay Standing”*
(«Как оставаться на ногах»)

«Мы живем в культуре токсичной суеты. Независимо от возраста мы все чересчур заняты, и быстрый темп жизни медленно убивает нас. Вот почему книга Лауры не только своевременна, но и необходима. Мне нравится, как она привлекает читателей близкими каждому личными историями и подводит нас к пониманию того, как замедлиться на практике».

Сими Джон, учитель и автор книги *“Am Not”* («Это не я»)

«Эта книга похожа на беседу с мудрым духовным наставником, который знает путь и готов идти рядом с вами как проводник. У Лауры такой располагающий стиль, что она делает замедление достижимым для каждого читателя в нашем стремительном мире. Я согласна с ее призывом. Потребность в жизненных ритмах, которые защищают людей от выгорания и разрушения всего хорошего, крайне важна. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто ищет способ жить полной жизнью, а не в состоянии истощения».

Кристан Дули, автор книг *“Left Turns”* («Левый поворот») и *“Bigger”* («Больше»)

Лаура Л. Смит

Немедленно замедлись

Библейская мудрость,
чтобы сбавить темп

Перевод с английского

Минск
«Хлеб Наш Насущный»
2026

УДК 27-42
ББК 86.37
С50

Перевод с английского Александра Капустина по изданию:
“*The Urgency of Slowing Down: Biblical Wisdom for Everyday Renewal*”
by Laura L. Smith. Printed in USA, 2024.

Цитаты из Священного Писания приведены
по Синодальному переводу Библии на русский язык,
если не указано иное.

Запросы на получение разрешения цитировать эту книгу следует
направлять по адресу: Служение «Хлеб Наш Насущный»,
а/я 82, 220107 Минск, Беларусь.
Или по электронной почте: belarus@odb.org.

Смит, Л. Л.

С50 Немедленно замедлись : библейская мудрость, чтобы сбавить темп / Лаура Л. Смит ; пер. с англ. Александра Капустина. — Минск : Хлеб Наш Насущный, 2026. — 240 с.
ISBN 978-985-7135-61-5.

Когда мы несемся в ритме окружающего мира, быстро приходят истощение и выгорание. Для всех нас крайне важно научиться замедляться. Важно удерживать размеренный темп. Иисус показал нам этот темп Своей собственной жизнью, в которой было время для уединения и покоя, были ранние пробуждения для молитвы, уход от толпы.

Лаура Смит (*инстаграм* @laurasmithauthor) приглашает нас научиться у Христа отдыхать телом и душой, находить время и силы для служения ближним и планировать свой день так, чтобы в нашей жизни хватало тишины для настоящего и глубокого общения с Иисусом.

**УДК 27-42
ББК 86.37**

ISBN 978-985-7135-61-5

© Laura L. Smith, 2024. All rights reserved
© Our Daily Bread Publishing, 2024
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. Религиозная миссия «Хлеб Наш Насущный», 2026

*Посвящается моему мужу Бретту
и детям Мэдди, Макс, Мэллори и Магвайру –
ради вас всегда стоит притормозить.*

Содержание

<i>Введение. Как все начиналось.</i>	<i>7</i>
Часть 1. Отдых	11
1. О беге. Быстрый и медленный темп	13
2. Облегчите свою ношу. От чего можно отказаться?	19
3. «Заберите целый мир...» Избегайте мирских мерок	27
4. Меньше суеты, больше счастья. Освобождение от ожиданий	37
5. Il giorno di riposo. Шаббат	45
6. Искусство говорить «нет». Пересмотрите свои обязательства	57
7. Достаточно – это сколько? Убираем хлам	67
8. Уроки от ленивцев. Чем медленнее, тем лучше	79
9. Вдали от цивилизации. Отложите телефон.	85
10. Совершилось. Пора двигаться дальше	95
Часть 2. Заправка	103
11. Тихое время. Тишина и уединение	105
12. Великолепные фото Парижа. Молитва	115

13. Странные имена. Чтение Библии	127
14. Утро пятницы. Прославление	137
15. Без единой ноты. Поклонение как служение ...	143
16. Как долго нужно смотреть на закат? Замечайте прекрасное	149
17. Работа над ошибками. Поститься по-библейски	155
18. Всего лишь упражнения. Вы справитесь	167
19. Шаркутери с собой. Насладитесь вкусом	177
20. «Чудесное местечко». Выбираемся на природу	185
21. Благодарственные записки. Признательность	193
22. Тарелки и барабанные палочки. Празднование	201
23. Заглянем в собор. Замедление на ходу	209
24. Пробежка по Центральному парку. Двигайтесь в своем темпе	219
<i>Заключение. Почему это так важно?</i>	<i>227</i>
<i>Благодарности</i>	<i>233</i>
<i>Примечания</i>	<i>235</i>

Введение

Как все начиналось

Субботним мартовским утром я проснулась рядом с мужем, повернулась на бок и посмотрела на время. Двадцать минут десятого! Я не спала так долго уже много лет. И ничто в нашей жизни не предвещало, что такое вообще возможно. В то утро мы даже не должны были находиться дома, не говоря уже о том, чтобы выспаться.

Я собиралась поехать с дочкой в Теннесси на ее футбольный турнир. А муж – в Колумбус болеть за сына, который вышел на уровень штата в школьном конкурсе по маркетингу. Так выглядела наша жизнь: масса интересных событий, встреч, конференций, состязаний и возможностей. И очень мало сна. В итоге нам всегда не хватало ни времени, ни терпения. Мы редко собирались всей семьей под одной крышей. Мы даже не сознавали, в какой спешке живем, потому что находились как бы в кольце урагана – там, где царит жуткая неразбериха и все вокруг несется с головокружительной скоростью.

Сначала пришло электронное письмо об отмене конкурса, следом – сообщение, что футбольный турнир тоже не состоится. В последующие часы и дни все остальное из нашего переполненного календаря тоже отменили из-за пандемии COVID-19. Первое время в доме висело гнетущее чувство разочарования. Все пошло не так, как мы ожидали или надеялись.

В одно мгновение наша жизнь замедлилась.

А затем я вдруг почувствовала себя лучше. Я и раньше хотела снизить темп, но безуспешно, а тут все произошло само собой. Мы ничего не планировали, обстоятельства сами управляли жизнью. Уже не нужно было просыпаться в 5:45, чтоб отвезти детей в школу. Они подключались к занятиям по *Zoom* прямо из своих комнат. Не было спринта из дома в 14:15, чтобы забрать кого-то из школы, отвезти на репетицию, затем вернуться домой на двадцать минут, на бегу собрать что-нибудь перекусить, а потом снова выскочить за дверь на чью-то выездную игру. Вместо этого появилось время не спеша приготовить ужин и вместе посидеть за столом, потом на закате прогуляться по окрестностям, а по возвращении поиграть в настольную игру или посмотреть кино. Оказалось, что это не просто приятно, а наполняет жизнь силой.

Исчезли мучившие меня частые головные боли. Удивительно, что делает с человеком хороший сон! Наша семья сблизилась как никогда. Мы больше не неслись каждый в своем направлении на огромных скоростях. Мы стали лучше питаться. Мы собирали пазлы, пекли печенье, гуляли по лесу, а по воскресеньям молились всей семьей в гостиной и читали Библию на крыльце. Мы почувствовали себя уравновешенными. Воскресенья стали особенно неспешными и укрепляющими. Конечно, с карантином было много трудностей, но этот медленный ритм был чем-то особенным. Я ощущала в нем Божье присутствие. В голове и сердце появилось пространство, чтобы услышать Его яснее, чем когда-либо за долгое время. Когда мир снова набрал обороты, я захотела забрать то, чему научилась в этот тихий период, и вплести в свой распорядок дня.

И вот мы снова в обычном режиме. В прошлые выходные мужа не было в городе. Меня не будет через две недели.

Сегодня две тренировки. Завтра, в субботу, у одного из детей в 7:30 тренировка по бегу, значит, выехать нужно в 6:45. В полдень у другого игра. Я люблю эту жизнь. Мне нравится смотреть, как у моих детей горят глаза. Нравится быть рядом и подбадривать их. Я люблю свою работу и хочу делать ее хорошо. Но мне не хочется снова прыгать в этот ураган.

Я хочу чувствовать себя отдохнувшей – телом и душой. Я хочу, чтобы в моей жизни хватало тишины для общения со Христом – настоящего, глубокого. Для меня крайне важно сопротивляться суматохе. Важно удерживать размеренный темп. Иисус показал нам этот темп Своей собственной жизнью, в которой было время для уединения и покоя, были ранние пробуждения для молитвы, уход от толпы. Если мы хотим настоящей жизни, то должны научиться замедляться.



Мы должны научиться замедляться.

А мы учимся?

Недавно в групповом чате я прочитала сообщение: «Кто-нибудь чувствует себя так, словно крутит кучу тарелок на палках, как в цирке? Мне кажется, я сейчас держу тридцать семь этих палок».

Сколько тарелок, по вашим ощущениям, крутите вы?

Я не хочу этого суматошного состояния, когда пытаешься удержать много всего и боишься, что в любой момент все рухнет. Я не хочу этого ни для себя, ни для своих подруг, ни для вас. Есть лучший путь.

Бог говорит: «Остановитесь и познайте, что Я – Бог» (Пс. 45:11).

Когда в последний раз вы замирали в неподвижности?

Настоящей неподвижности.

Больше пяти минут. Просто в тишине, наедине с Богом. Телефон отложен, телевизор выключен, ноутбук закрыт. И нет, сон не считается.

Нам крайне важно замедляться. Для тела и для души. Мы нуждаемся в этом для физического, психического и духовного здоровья. Библия обещает нам плод Духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, веру, кротость, воздержание (Гал. 5:22-23). Но если мы так стремительно мчимся по жизни, то едва ли замечаем все это богатство, не говоря о том, чтобы освободить для него место или прикоснуться к нему. Когда мы на полной скорости мчимся вперед, где уж там думать о терпении или самообладании? Мы с трудом вспоминаем, когда в последний раз чувствовали что-то похожее на мир. И, конечно же, у нас нет времени прислушаться к Божьему призыву приблизиться к Нему через чтение Библии, молитву и тихое размышление.



Прислушайтесь к Божьему призыву приблизиться к Нему.

Я этого хочу. А вы?

Вы готовы попробовать? На следующих страницах представлены различные способы, с помощью которых христиане на протяжении веков приобщались к той полноте жизни, которую обещал Господь. Эти идеи не новы. Они доступны для всех. Вам не нужны деньги, опыт, знания или привилегии. Нужно просто быть готовыми освободить немного места и замедлиться, чтобы ощутить полноценную жизнь, которую Он хочет вам подарить.

ЧАСТЬ 1

Отдых

Когда в наше отсутствие на кухне лопнула труба, нам пришлось демонтировать все кухонные шкафчики и даже пол. Но прежде чем выбросить, шкафчики нужно было опустошить.

Оказывается, я понятия не имела, сколько всего напихала в шкафчики, пока не начала их разгружать. Сколько раз я пользовалась этой формой для приготовления пончиков? Или ростером для чеснока? Вазочкой для конфет, на удивление похожей на другую мою вазочку для конфет? А еще мне нравится покупать забавные бумажные тарелки и салфетки к праздникам или торжествам, и обычно я использую большую часть пачки, но не всю. В итоге у меня скопилось: три тарелки с животными из зоопарка, две рождественские и четыре с динозаврами на день рождения, плюс подходящие к ним салфетки. А также салфетки с трилистником, с кубиками *Lego* и те, что в цветах школы моих детей. И так далее.

Все это откровенно захламляло наш дом. А сколько всего захламляет нашу жизнь? Ожидания, сравнения, желание быть первым, страх отстать, отвлекающие мелочи, старые привычки или отношения, которые не позволяют жить в той

Немедленно замедлись

полноте, которую приготовил для нас Бог. Мы продолжаем добавлять и запихивать их в очередной уголок мозга или календаря, пока, подобно моим шкафчикам, не оказываемся забитыми и загроможденными гораздо большим количеством дел, чем можем выдержать. Пытаясь уследить за всем этим избытком и нести за него ответственность, мы чувствуем себя измотанными и разбитыми.

Ваша жизнь не кажется вам переполненной? Вы чувствуете постоянную усталость и нервозность? Господь разрешает вам отдохнуть. Отложить некоторые дела. Навести порядок. Он предлагает вам взять выходной, выключить телефон и вздремнуть. Он призывает вас начать дышать медленно и глубоко.

В первой части этой книги мы будем учиться отвечать «да» на прекрасный Божий призыв отдохнуть.



ГЛАВА 1

О беге

Быстрый и медленный темп

Я бегунья. Точнее, *была* бегуньей, пока несколько лет назад мое левое колено не «взбунтовалось». Сначала оно начало болеть, когда я вставала со стула. А потом во время пробежки и вовсе подкосилось, так что я больше не могла сделать ни шагу. Пришлось обратиться к ортопеду в надежде, что он щелкнет пальцами – и я снова побегу. Оказалось, так не бывает.

Врач отправил меня на МРТ. Выяснилось, что хрящ в колене трется о чашечку. Меня направили на лечебную физкультуру, где научили упражнениям для предотвращения будущих травм. У моего колена появилось время для отдыха и восстановления.

Затем я нерешительно попробовала снова бегать. В первый раз километр. Через пару дней – два. Методом проб и ошибок я узнала, что *могу* бегать, если:

Бегаю через день.

Ежедневно делаю растяжку.

Ношу безобразный черный наколенник, когда появляется дискомфорт.

Теперь я не только бегун, но и ходок. Потребовалась травма, чтобы научить меня замедлять темп. День я бегаю, день хожу. Бег – шаг. Быстро – медленно. Иногда из-за этого я чувствую себя ущербной, но такого режима требует мое тело. Я не могу бегать два дня подряд без последствий.

То же самое верно и в отношении всей жизни. Мы не можем постоянно бегать, не расплачиваясь за это.



***Мы не можем постоянно бегать,
не расплачиваясь за это.***

Мы были созданы, чтобы действовать, созидать Божье Царство. Апостол Павел писал: «Умоляю вас поступать достойно звания, в которое вы призваны» (Еф. 4:1). В пересказе «Весть»^{*} этот стих звучит так: «Идите, а еще лучше бегите по пути, который Бог призвал вас пройти».

Читая эти слова, я воодушевляюсь. Мне хочется выйти и бежать. Делать дела, встречаться с людьми, воплощать призвание, которое Бог вложил в мою жизнь, задавать вопросы, писать книги. Это прекрасный призыв.

Но иногда нужно не бежать, а спокойно идти.

Потому что мы также были созданы для того, чтобы время от времени сбавлять темп и делать «растяжку» до и после всех путешествий, в которые отправляемся, и дел, которые делаем. Это касается не только больных колен. Это относится ко всему в нашей жизни. Мое колено чувствует,

^{*} Современный пересказ Библии © “The Message” («Весть») by Eugene H. Peterson, 1993. Вебсайт: <https://messagebible.com/> — прим. пер.

когда я не нахожу времени замедлиться. Точно так же и наши души чувствуют, когда мы пренебрегаем выходными, когда игнорируем перерывы. Мы становимся уставшими, раздражительными и ворчливыми. Мы чувствуем, как накопившийся внутри стресс начинает выползать наружу, словно закипевшее молоко в кастрюле. Если не убавить огонь, все станет намного хуже.

Наша культура призывает нас быть бегунами. Каждый день метаться на работе, в отношениях и обязательствах, не отдыхая и не позволяя себе расслабиться. Мир поощряет нас искать подработку, быть продуктивнее, достигать самых высоких целей.

И да, нас действительно ждут великие дела. Тем не менее Иисус часто находил время, чтобы уйти от толпы, от напряженности Своего служения, от проповедей, исцелений и чудес (хотя все это было замечательно). И Он призывает нас поступать так же: «Придите ко Мне, все измученные и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим, ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Мф. 11:28-30).



***«Придите ко Мне, все измученные
и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28).***

Вы устали? Чем-то отягощены? Иисус предлагает покой. Да, Бог с самого начала времен призывает нас к созидательному труду (Быт. 1:28). Однако что говорит Иисус