

Даглас Бетчелор

ЯК ПОДОЛАТИ СПОКУСУ

12 способів устояти
перед спокусою гріха

Київ  2010

ББК 86.376

Переклад з англійської

Даглас Бетчелор

Як подолати спокусу: Пер. з англ. — К.: Джерело життя, 2010. — 32 с.

© 2008 *Amazing Facts, Inc*
© 2010 *Видавництво «Джерело життя»*

ВСТУП _____

Дивний випадок стався в штаті Вірджинія. Одна дівчинка знайшла за будинком двоголову черепаху. Вражена цим, вона піймала бідну істоту й, подаючи черепасі їжу, спостерігала, як дві голови дивної тварини перетягують, кожна на свій бік, шматочок їжі, який вона дала їм (чи їй!). Учені вважають, що будь-яка тварина може народитися з двома головами, але в такому випадку тривалість життя, як правило, буде недовгою. Причина в тому, що мозок кожної з голів найчастіше функціонує незалежно від іншого, керуючи своєю половиною тіла, що призводить до розділення і безладу всередині організму. Якщо мозок однієї з голів не займе панівного положення, тварина незабаром помре від голоду й невизначеності.

ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ІСТИНИ _____

Відтоді, як гріх увійшов у світ, у кожному людському серці триває боротьба між духом і плоттю. Кожна людина, що бажає служити Богові, відчуває в собі цю битву двох протилеж-

них володарів. А сатана, у свою чергу, використовує наші потреби й бажання, щоб розірвати наші відносини з Богом. «Бо то тільки переступи ваші відділювали вас від вашого Бога» (Ісаї 59:2). На початку Біблії розповідається про спокушення Адама та Єви і деградацію світу через переступ. Новий Завіт розпочинається з того, що сатана спокушає Ісуса, і продовжується розповіддю про Благу вістку для людства. Після свого падіння внаслідок першої й дуже витонченої спокуси в Едемі людство втратило чисті, святі спонування, засновані на любові, з якими воно було створено. Їхнє місце зайняв егоїзм, і наслідок цього був руйнівним: смерть, хвороби, війни, злочини, біль — цей список можна продовжувати нескінченно.

Бог закликає нас до святості. «Але як Той, Хто покликав вас, є святий, будьте й ви святі в усьому вашому житті, бо написано: Будьте святі, як Я Святий!» (1 Петра 1:15, 16). Проте без допомоги згори люди безсилі чинити опір злим бажанням і спонуванням зіпсованого серця.

Пам'ятайте: Бог ніколи не просить нас виконати те, що без Його допомоги ми не здатні зробити. До того ж Господь не залишив Своє неслухняне творіння, Він створив виняткові умови для його відновлення. Ціль Його Плану спасіння полягає в тому, щоб відновити у вас і в мені подобу Христа, щоб нас можна було назвати синами й дочками Божими. «Усе те, що потрібне для життя і побожності, подарувала нам Його Божа сила — пізнанням Того, Хто покликав нас власною славою і чеснотою. Через них даровані нам дорогоцінні та великі обітниця, щоб через них ви стали учасниками Божественної природи, уникнувши морального розтління, що у світі» (2 Петра 1:3, 4).

Багато хто думає, що спокуса — гріх. Однак це неправильно. Біблія каже: «Бо маємо не такого Первосвященника, Який не може співчувати нашим слабкостям, але Який подібно до нас був випробуваний у всьому, за винятком гріха» (Євр. 4:15). Сам Ісус був спокушуваний у пустелі. Отже, бути спокушуваним — не гріх. Скоріше, гріх — упасти в спокусу. Вільям Шекспір писав:

«Зазнати спокуси — одне, але впасти — інше». Християни не повинні дозволяти зіпсованій природі диктувати їм, що робити. Їм потрібно дозволити Духу, а не плоті, керувати ними.

Якщо ми дійсно бажаємо слідувати за Ісусом, ми чинитимемо опір тим спонуканням і думкам, які суперечать Його волі. На наше щасття, Бог через Ісуса забезпечив нас усім необхідним для того, щоб ми могли успішно протистояти злу й стати переможцями.

Таким чином, якщо ми — послідовники Христа, у нас виникає природне запитання: «Що робив Ісус, щоб чинити опір спокусі?» По-перше, Він указував на Біблію. Знання Його Слова — це перший і найкращий захист проти спокуси. «Я в серці своїм заховав Твоє слово, щоб мені не грішити проти Тебе» (Псал. 119:11). По-друге, ми повинні молитися! Навіть Ісус звертався до Отця, щоб мати силу протистояти спокусі. «Пильнуйте й молитесь, щоб не потрапити в спокусу» (Марка 14:38). Я міг би легко пояснити, як боротися зі спокусою, користуючись тільки двома основними

методами — молитвою і Словом, і присвятити цьому цілу книгу. Але я вирішив використати ці фундаментальні істини як основу для 12-ти практичних порад про те, як опиратися спокусам і долати їх. Також хочу вказати вам на деякі вірші з Біблії, які ви можете цитувати (як це робив Ісус), коли стикаєтеся зі спокусою. Я вірю, що це — головна біблійна зброя, яка разом з постійною і щирою посвятою допоможе прикрасити ваш шлях перемогами.

СПОСІБ 1 --- ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО НАГОРОДУ

«Легше переносити темряву, коли віриш у наближення дня».

Я впевнений, що одна з причин, через які люди так легко піддаються спокусі, полягає в тому, що вони випускають з уваги своє майбутнє вічне життя. Якби саме зараз перед вами постав ангел в усій своїй сяючій славі і сказав: «Пильнуйте! Ісус скоро прийде!», для вас було б легше протидіяти спокусі, принаймні до кінця

дня? — Безумовно, тому що зміцнилася б ваша віра в те, що нагорода реальна і що вона близька.

У Посланні до євреїв 11:24-26 написано: «Вірою Мойсей, коли виріс, відмовився називатися сином дочки фараона; він краще зволив терпіти з Божим народом, ніж тимчасово мати насолоду від гріха. Він уважав наругу Христа за більше багатство, ніж скарби Єгипту, бо споглядав на нагороду». У Мойсея, який певний час перебував у зеніті влади й багатства, була можливість керувати Єгиптом. Таке впливове становище стало б найсильнішою спокусою для кожного. Але Мойсей прагнув до вічної Божої нагороди і зміг устояти перед тимчасовими, земними скарбами. Не забувайте про ту славу, що Бог приготував вам. «Чого око не бачило й вухо не чуло і що на серце людині не приходило, — те приготував Бог тим, які люблять Його!» (1 Кор. 2:9). Наскільки легше чинити опір спокусі, коли ви вірите, що дійсно спасенні! Але якщо думаєте, що зможете йти своїм шляхом, щоб спастися, тоді цією оманюю ви, по суті, зруйнуєте свою здатність чинити опір.

Коли ж ви вірите, що спасенні, набагато легше поводитися як син або дочка Небесного Отця.

«Бо я вважаю, що страждання теперішнього часу нічого не варті в порівнянні з майбутньою славою, що має з'явитися нам» (Римл. 8:18). Легше встояти перед ложкою меду, знаючи, що на нас чекає бенкет!

СПОСІБ 2 --- ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО РУЙНІВНУ СИЛУ ГРІХА

Незалежно від нагороди, потрібно пам'ятати про те, наскільки небезпечно грішити. Павло каже: «Гріх став надмірно грішним завдяки заповіді» (Римл. 7:13). Ви повинні повною мірою усвідомлювати, що гріх жахливий. Якщо вам потрібно нагадати собі про це, подумки поверніться приблизно на 2000 років у минуле до Голгофи й подивіться, що гріх людства зробив з Ісусом. Як християни, ми не можемо плекати в собі гріх, тому що він огидний, підступний і смертельний. Гріх призвів до смерті нашого дорогого Ісуса.

Біблія говорить: «Був чоловік у країні Уц, на ім'я йому Йов. І був чоловік цей невинний та праведний, і він Бога боявся, а від злого втікав» (Йова 1:1). У нас має бути щось більше, ніж просто почуття любові до Бога. Любити Бога також означає ненавидіти зло. Бог бажає, щоб ми ненавиділи гріх, який Він ненавидить. «Від наказів Твоїх я мудріший стаю, тому то ненавиджу всяку дорогу неправди!» (Псал. 119:104).

Не піддавайтеся обману, коли сатана спробує представити перед вами гріх як щось бажане й привабливе. Він геніально вміє видавати аморальне й згубне за непорочне й безневинне. Не дайте ввести себе в оману, тому що все це закінчиться тим, що гріх знищить вас. Ви повинні так любити Бога, що радше вважатимете за краще померти, ніж свідомо згрішити й засмутити Його.

Як сказав хтось із древніх, гріх поведе вас далі, ніж ви захочете піти, затримає довше, ніж ви захочете залишитися, і обійдеться дорожче, ніж захочете заплатити.

СПОСІБ 3

НЕ СТАВАЙТЕ РАБАМИ ГРОШЕЙ

Я міг би скласти довгий список окремих спокус, але вирішив згадати лише про гроші, тому що любов до них межує із гордістю. Кажу про гроші не стільки як про банкноти, а як про пастку матеріалізму й влади. Я переконаний, що християни повинні завзято трудитися, заробляючи, заощаджуючи й жертвуючи стільки, скільки можуть. Але все-таки існує постійна небезпека, що гроші можуть стати нашим богом.

«Ті ж, що хочуть збагачуватися, потрапляють у спокуси, у тенета, в численні нерозумні та шкідливі пожадання, які приводять людей до знищення і загибелі» (1 Тим. 6:9). Я бачив, як нерозумно чинять люди, програючи свої заощадження через бажання швидко розбагатіти. Вони продовжують натискати на ручку автомата, тому що диявол нашіптує їм, що, можливо, якщо вони заплатять ще одну монету, то потраплять у ціль. Не варто навіть говорити про те, що вони просто викидають гроші, які могли б використовувати для спасіння душ.

«Ніхто не може двом панам служити: тож або одного зненавидить, а другого любитиме, або одного триматиметься, а іншого знехтує. Не можете служити Богові й мамоні» (Матв. 6:24). Служити Богові й своєму бажанню розбагатіти — неможливо. До того ж гроші — це влада. Звичайно, не всяка влада — на шкоду. Гроші можуть бути силою, використаною на добро або на зло. Це обосічна зброя. У наших церквах ми молимося, щоби Бог задовольнив наші матеріальні потреби, але при цьому ми не бажаємо ставати рабами любові до грошей. Якщо ваше серце прив'язане до грошей, воно не може перебувати з Богом. Бог просить, щоб ми були готові піти за Ним, залишивши наші повні сіті, намет збору податків, будинки, заповнені майном, і не озиралися назад. «Згадайте дружину Лота» (Луки 17:32).

СПОСІБ 4 _____
БУДЬТЕ ГОТОВІ ДО ВТЕЧІ

Небагато встановлено рекордів швидкості в бігу від спокуси. Як правило, люди ледве не по-

взуть від спокуси, сподіваючись, що вона їх на-
здожене. Іноді спокуса проникає через двері, які
ми навмисно залишаємо відчиненими. Припус-
тимо, ви випадково розлили на свій одяг гас, а
хтось поблизу запалив сірник. Ви б відійшли від
цієї людини? Думаю, так далеко, як тільки змо-
гли, і якомога швидше! Такою ж має бути пове-
дінка християнина щодо спокуси. Павло сказав:
«Утікайте від розпусти» і «втікайте від служіння
ідолам» (1 Кор. 6:18; 10:14). Тож тікайте від грі-
ха й не залишайте йому своєї поштової адреси!

Зверніть увагу: віддаляючись від спокуси, ви наближаєтеся до Бога. «Наблизьтеся до Бога, і Він наблизиться до вас» (Якова 4:8). Якщо ви помітили щось гріховне, не жартуйте із сатаною, бо він — майстер у галузі раціоналізації^{1*}. Саме так згрішила Єва!

У мене розривається серце, коли християни намагаються виправдати свої гріхи. Немає межі аргументам, якими диявол може забез-

^{1*} **Рационалізація** — форма психологічного захисту, яка характеризується тим, що при її реалізації відбувається раціональне пояснення індивідом своїх бажань і дій.

печити вас. Як тільки ви дізналися, що є гріховним, біжіть! Навіть найхоробріша людина, якщо вона розсудлива, буде тікати від спокуси, а нерозумна — загравати з нею.

До того ж вам не варто чекати, коли ви постарієте настільки, що всі бажання молодості зникнуть. Та й тоді не обманюйте себе міркуваннями, що вже здобули перемогу. Можливо, ваше серце усе ще зіпсоване. Тікайте, не зволікаючи, саме зараз!

Ви повинні присвятити себе Богові, поки ще є можливість відчувати Його зцілюючу силу у своєму житті. Сили Ісуса достатньо для перемог навіть у молодому віці, який часто буває відзначеним необдуманими вчинками. Згадайте, коли Йосип був спокушуваний, він просто втік від дружини Потіфара (Бут. 39:12).

Джон Драйден^{2*} якось сказав: «Краще уникати принади, ніж боротися в пастці».

^{2*} Джон Драйден (1631-1700) — англійський поет, драматург, критик і байкар.

СПОСІБ 5

НЕ ЙДІТЬ ЗА БІЛЬШІСТЮ

Досить поширеною причиною того, що християни легко впадають у спокусу, є міркування: «Усі так роблять, отже, це добре». Така логіка — від сатани. Петро тому й зрадив Ісуса. Ще за кілька годин до свого зречення Петро клявся: «Якби мені навіть треба було вмерти з Тобою, не відречуся від Тебе!» (Матв. 26:35). Коли Петро з упевненістю говорив це в оточенні друзів, він був дуже щирий. Але коли Ісуса повели до зали суду, бути із Христом стало вже непопулярним. Петро грівся біля багаття разом з тими, хто насміхався над Христом. І чим довше він там залишався, тим легше було поводитися й розмовляти так, як вороги Христа.

Дозволяючи більшості визначати наші цінності, ми самі стаємо такими ж, як вони. І Біблія говорить, що більшість найчастіше помиляється. «Входьте вузькими ворітьми, бо широкі ті ворота й широка та дорога, що ведуть до загибелі, — і багато є тих, що ними входять»

(Матв.7:13). Християнам потрібно думати самостійно. Вони повинні пручатися тиску збоку й відрізнитися від інших. Навіть якщо мільярд людей вірить неправді, неправда залишається неправдою.

В останній час на Землі залишаються дві групи віруючих: одна — з печаткою звіра, інша — з Божою печаткою. Перша група буде більшою. Те, що величезна кількість людей — це люди віруючі, зовсім не означає, що вони — дійсно Божі люди. Великі люди Біблії — це ті, хто відстоює справедливість у той час, коли всі інші визнають її поразку.

Також пам'ятайте й про іншу причину не йти за більшістю: люди спостерігають за вами. Якщо ви не хочете йти за більшістю, то повинні жити таким життям, на яке більшість зможе дивитися як на приклад. Коли люди бачили, як християни, що переживали тиск збоку, відстоювали свою віру, це справляло на них дуже сильне враження, і багато людей наvertsалися. І лише один маленький компроміс із сумлінням міг зіпсувати все життя таких свідків.

СПОСІБ 6

УНИКАЙТЕ ЛЕДАРСТВА

У місті Цинциннаті, штат Огайо, у магазині свічок за касою висить велика табличка з написом: «Для розміщення цього напису є серйозна причина. Він тут, щоб зацікавити вас. Ми розуміємо, як це дратує — стояти без діла, намагаючись знайти когось, хто допоміг би вам.

Тому в нас існує ця табличка для читання, і ми сподіваємося, що на той час, коли ви її прочитаєте, наші продавці помітять вас.

P.S. У протилежному випадку, будь ласка, прочитайте цей напис знову».

Більшість людей ненавидить ледарство, тому що Бог створив нас для активної діяльності. Можливо, ви чули такий вислів: «Бездіяльний розум — майстерня диявола»? Цей вислів — не з Біблії, але він близький за змістом до віршів із книги Єзекиїля 16:49, 50. «Ось оце була провина твоєї сестри Содоми: пиха, ситість їжі та преспокійний спокій були в неї та в її дочок, а руки вбогого та бідного вона не зміцняла. І запишались вони, і робили гидоти перед Моїм обличчям. І Я їх відкинув,

як побачив оце». Гріхи Содому й Гоморри — це не тільки збочення й аморальність. У долині Содому була багатуша рослинність і достаток їжі. Життя її жителів було легким. Лот переселився туди, тому що ця долина пропонувала йому таке ж безтурботне життя. Але коли людині немає чим зайнятися, у сатани з'являється можливість допомогти плотському серцю звернути свої помисли до чогось гріховного.

«Ледарство — мати всіх пороків».

Гріх починається в людському розумі, в якому закладена здатність у певний момент зосереджувати увагу на якійсь одній справі. Якщо ми зайняті, особливо зосереджені на тому, щоб зробити щось добре, наприклад, свідчимо про Бога або допомагаємо бідним, ми не маємо часу думати про гріховне. Е.Уайт сказала: «Сила для опору злу найкраще здобувається через посвячене служіння». Один зі способів уникнути гріха — це активне служіння Ісусу. Після гріхопадіння Бог сказав Адамові: «У поті свого лиця ти їстимеш хліб». Призначена для людини праця — це благословення, щоб людина була зайнята й не гріши-

ла (Буття 3:19). Бездіяльна ж людина приваблює сатану, і той приходить, щоб спокушати її.

«Отож, уважно слідкуйте, щоб поводитися не як немудрі, але як мудрі, цінуючи час, бо дні лукаві» (Ефес. 5:15,16). Італійське прислів'я каже: «Працюючого спокушає один сатана, а бездіяльного — тисяча».

СПОСІБ 7 --- ПЛАНУЙТЕ СТРАТЕГІЮ БОРІТБИ

Ми часто грішимо, тому що, бачачи спокусу, що насувається, завмираємо в очікуванні, як олень, що потрапив у світло фар. Ми хочемо подивитися, що станеться, коли вона оволодіє нами. Але краще бути підготовленим заздалегідь. У книзі Притч 22:3 написано: «Мудрий бачить лихе — і ховається, а безумні йдуть і караються». Розсудлива людина перевіряє, чи безпечна дорога. Якщо ж помітить групу злочинців, то вирішить сховатися або піти іншою дорогою, не бажаючи бути пограбованою. А той, хто нерозумний, каже: «Оце так! Здається, назу-

стріч ідуть бандити. Цікаво, що трапиться, коли вони доберуться сюди?»

Так само християни часто поводяться зі спокусою. Ми кажемо: «Цікаво, чи спокушуся я, якщо подивлюся цю програму, прочитаю цей журнал або вип'ю цей напій?» Якщо не помиляюся, Бенджамін Франклін якось сказав: «Унція профілактики краща за фунт лікування» (тобто «Запобігти хворобі легше, ніж лікувати»). А Ісус сказав: «Якщо ж твоє праве око спокушає тебе, — вийми його і кинь геть від себе, бо краще для тебе, щоб пропав один із твоїх членів, аніж щоб усе твоє тіло було вкинуте до геєни вогняної» (Матв. 5:29). Якщо у вас є якась спокуса й ви знаєте, що вона занапастить вас, уживайте всі можливі заходи для її запобігання, навіть найбільш відчайдушні, щоб не бути переможеним.

Наприклад, якщо ви намагаєтеся кинути курити, уникайте друзів, які курять, або тих місць, де ви більш підвладні спокусі. Зрештою, винайдіть ще якийсь спосіб уникнути небезпеки. Якщо ваш гріх — переїдання, заздалегідь вирішіть покласти певну кількість їжі на

тарілку — і не більше. Мільйони людей потрапляють на гачок гріха, тому що не думають про наслідки. Ця думка вдало підводить нас до наступного пункту.

СПОСІБ 8

ПІЗНАВАЙТЕ СЕБЕ

Іспанське прислів'я каже: «Не бути вам пекарем, якщо ваша голова — з масла».

Алекс намагався зберегти всі гроші, які мав, щоб купити нову бейсбольну битку, але в його серці точилася справжня боротьба. Увечері, молячись, він з вірою повторював: «О Боже, будь ласка, допоможи мені заощадити гроші для бейсбольної битки. І, Боже, не дозволяй продавцеві морозива прийти на цю вулицю!»

Коли хтось приєднується до групи анонімних алкоголіків, він (або вона), як передбачається, зізнається, що був (була) алкоголіком. Цей перший крок сам по собі — величезне досягнення, тому що людина визнає свою слабкість. Таким чином, один з перших кроків на шляху до того,

щоб стати справжніми християнами, — це визнання, що ми «гріхоголіки».

«А коли скажемо, що ми не згрішили, то робимо Його неправдомовним і Його слово в нас не перебуває» (1 Івана 1:10). «Тому, хто вважає, що він стоїть, нехай стережеться, щоб не впав» (1 Кор. 10:12). Біблія говорить, що ми не повинні покладатися на власні сили. Нам потрібно бути дуже обережними. Коли ми думаємо, що управляємо спокусою, і кажемо: «Вона більше не турбуватиме мене. Я досить сильний. Я здобув перемогу!», саме тоді ми, найімовірніше, можемо впасти. Деякі християни навіть пишаються тим, що перебороли деякі гріхи. Однак тим самим вони тільки піднімають себе, і сатана знову скине їх донизу. У ніч зради Петра й Свого арешту Ісус попередив Петра: «Запевняю тебе, що ти нині, цієї ж ночі, перш ніж двічі заспіває півень, тричі відречешся від Мене!» (Марка 14:30). Але Петро самовпевнено заявив: «Хоч мав би я вмерти з Тобою, — все одно не відречуся від Тебе!» (Марка 14:31). Ісус попередив про це Петра, тому що той справді не знав, наскільки був слабким.

Навіть допомагаючи кому-небудь перебороти слабкість, молячись разом з ним, пам'ятайте, що ви ризикуєте припуститися тієї ж помилки. Коли рятувальник витягає людину з бурхливого потоку, він має бути обережним, щоб його також не віднесло водою. Ми повинні пильнувати і молитися, щоб розпізнавати наші слабкості. «Брати, якщо і впаде людина в якийсь переступ, то ви, духовні, виправляйте такого духом лагідності, кожний пильнуючи за собою, щоб і самому не потрапити в спокусу» (Гал.6:1).

Остерігайтеся спокуси — чим довше ви на неї дивитеся, тим привабливішою вона виглядає!

СПОСІБ 9

ПЕРЕМАГАЙТЕ ЗЛО ДОБРОМ

Іноді ми з легкістю йдемо на компроміс, коли нам не вдається заповнити вакуум після залишених нами поганих звичок. Я знав людей, які, здобувши перемогу над однією згубною звичкою, відразу замінювали її іншою, тому що не знаходили гідного способу заповнити порожнечу.

«Коли нечистий дух виходить з людини, то блукає безводними місцями, шукаючи спокою, і не знаходить. Тоді каже: Повернуся до свого дому, звідки я вийшов! І, прибувши, знаходить його заметеним і прибраним. Тоді йде, бере сім інших духів, лукавіших за себе, і ввійшовши, живуть там. І стає останнє тій людині гіршим від попереднього» (Луки 11:24-26).

Якщо ви боретеся зі звичкою неправильно харчування або взагалі із пристрастю до їжі, неможливо просто перестати їсти. Секрет полягає в тому, щоб навчитися «їсти те, що корисно». «Не будь переможений злом, але пермагай зло добром» (Римл.12:21). Якщо ваша проблема полягає в тому, що ви цілий день їсте солодке, купуйте замість солодощів трохи винограду або мигдалю.

Якщо хтось образив або безжалісно використав вас, не відповідайте злом на зло, тільки добром. «Але якщо твій ворог голодний, — нагодуй його; якщо спрагнений, — дай йому пити; роблячи це, ти нагортаєш йому на голову палаюче вугілля» (Римл.12:20). Переборюйте зло

добром. Коли на яструба нападає бджолоїд^{3*}, перший не відбивається, але піднімається усе вище й вище в небесні простори, поки мучитель не залишить його в спокої.

спосіб 10 _____ ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Спокуса часто приходиться до нас не тоді, коли ми сильні, а в моменти нашої слабкості. Коли ми на межі наших сил, терпіння, любові й здоров'я, то відчуваємо спокусу вчинити не по-християнськи. Зверніть увагу на те, що спокуса підступила до Ісуса *після 40 днів* посту. Ісус був стомленим і голодним. Коли Петро відрікся від Ісуса, він також був дуже стомлений.

Практично все може впливати на нашу здатність протистояти спокусам: від регулярних вправ або їх браку до гормонів в організмі. Часто, коли ми хворі або ж наші сили виснажені, то на все реагуємо негативно. Більшість су-

* Бджолоїд — птах, що живе на сході та півдні США.

перечок у родині відбувається наприкінці дня, коли один або обоє з подружжя стомлені й голодні. Тому достатній сон і повноцінне харчування повинні бути регулярними. Один з моїх улюблених авторів доповнює ці думки: «Потураючи спотвореному апетиту, людина втрачає силу протистояти спокуси». Надмірне вживання солодкого може викликати тимчасовий приплив енергії, але воно призведе до депресії та роздратованості.

Звичайно, не завжди можна уникнути втоми або голоду. Однак, коли солдат проходить через мінне поле, він дуже обережний і дивиться, куди ступає. Намагайтеся уникати емоційних дискусій і ризикованих справ у цей мінливий час. Ісус сказав: «Дух бадьорий, а тіло немічне» (Матв. 26:41). Але це зовсім не означає, що ми не повинні намагатися робити все від нас залежне, щоб поліпшити своє здоров'я і внаслідок цього зміцнити нашу силу волі. Здоровий сон, фізичні вправи і поживний сніданок допоможуть відчувати себе впевненішим у боротьбі з «голіятами» повсякденного життя.

СПОСІБ 11

ДІЗНАВАЙТЕСЯ, ЯК УНИКНУТИ НЕБЕЗПЕКИ

Коли я сідаю в літак, то звертаю увагу на розташування запасних виходів. У мене немає параної, просто я виявляю передбачливість. Для мене найкращий спосіб подолання спокуси — це усвідомлення того, що Бог забезпечив кожного з нас засобами для спасіння. Пам'ятаєте цей текст: «Вам випало лише людське випробування. Та вірний Бог не допустить, щоб ви випробовувалися понад міру, але при випробуванні дасть і вихід, аби ви могли його витримати» (1 Кор. 10:13)? А зараз увага — прекрасна новина! Ми не повинні покладатися на нашу слабку віру. Ми можемо покластися на Бога, тому що Він — вірний!

Тепер, коли вас спіткає спокуса, ви можете сказати: «У Бога все під контролем, і з Його допомогою я в змозі з цим упоратися». Ніколи не кажіть: «Я більше не можу протистояти сатані». Сказавши це, ви назвете Бога ошуканцем!

Пригадайте біблійну історію про те, як єгиптяни переслідували синів Ізраїлю. Тікаючи, ізраїльтяни досягли такого місця, де по обидва боки

були гори, а попереду простягалося море. Здавалося, ситуація безнадійна. Але Бог обіцяв бути вірним. І Він передбачив шлях спасіння. У Біблії багато подібних історій, що розповідають про ситуації, з яких, здається, не було виходу. Але Бог залишався вірним Своїй обітниці. І Він буде використовувати такі ж незвичайні способи й чудеса для того, щоб допомогти вам. Коли, здавалося, не було ніякої їжі, щоб нагодувати людей, які йшли за Ісусом, Бог також виявив Свою вірність, подарувавши їжу для Його послідовників.

Тому щоразу, коли у вас з'являється думка: «Я не бачу виходу», згадуйте ці історії й приймайте рішення довіритися Богові й очікувати Його допомоги. Навіть зіткнувшись із найпідступнішою спокусою, скажіть так: «Я довірюся Богові. Я буду чинити правильно». Повірте, Бог подбає про ваше спасіння.

СПОСІБ 12

ПЕРЕЖИВАЮЧИ ПАДІННЯ

У 1944 році старший сержант авіації Алкімейд вистрибнув зі свого палаючого бомбарду-

вальника, збитого над територією Німеччини. Пролетівши вниз головою без парашута близько 5 450 м, сержант вижив. На ньому не було й подряпини, тому що його падіння на схил було пом'якшене ялинами, вкритими снігом.

Наостанок я залишив те, що, як я вірю, є найважливішим у подоланні спокуси. Ви вже знаєте, що Ісус у змозі втримати вас від падіння (Юди 1:24). Але якщо ви все ж таки упали, підводьтеся.

Якщо ви перебуваєте у Христі, то маєте найбільшу силу для опору гріху. Перебувати в Ньому означає перебувати в Його Дусі. У Посланні до галатів 5:16 написано: «Живіть духом, і не чинитимете пожадань тіла». Ной, Енох і Аврам ходили з Богом. І ви сьогодні можете робити те саме, стаючи на коліна й просячи Господа зміцнити вас. Бог скоріше пошле всіх ангелів небесних, щоб спасти вас від гріха, ніж дозволить упасти своєму дитяті, що довірилося Йому і благає про допомогу. Але ми повинні зробити вибір на користь Ісуса. Піти за Ним, а не за неправдою диявола. Бог наділив нас свободою вибору, і диявол не може змусити нас грішити.

З милості Божої, за допомогою Святого Духа ми з вами можемо протистояти кожній спокусі. Але пам'ятайте: якщо ви все ж таки впадете — не здавайтеся. Багато людей, упавши, розчаровуються. Вони кажуть: «Тепер я загублений; так само я можу піддатися будь-якій спокусі». Бог допоможе вам відновити сили. Він допоможе встати і перед спокусами в майбутньому. Можливо, ви повинні будете провести три дні, журячись і шукаючи Його так само, як Йосип і Марія, коли загубили Ісуса. Але Він усе ж таки чекає на вас.

Диявол може ввести вас у глибокий смуток своїми нашіптуваннями: «Я знаю тебе! Я спокусив тебе, і ти піддався! Який з тебе праведник? Ти називаєш себе християнином, але ти — тільки лицемір. Насправді ти навіть не спасений!» Проте я вважаю, що християнське життя — це рух уперед, до перемоги. Біблія обіцяє нам: «Дітоньки мої, пишу вам це, щоб ви не грішили. А коли хто згрішить, то маємо Заступника перед Отцем Ісуса Христа — Праведника» (1 Івана 2:1). Якщо ви грішите (а ми всі грішимо) — не здавайтеся! Якщо сатана

обманює вас і ви опиняєтеся під владою його хитрощів, не падайте духом. Не дозволяйте своїм минулим невдачам стати виправданням компромісу з гріхом у майбутньому. Бог допоможе вам усе перебороти!

ЗРОБИМО _____12 СПОСОБІВ В ОДНОМУ ВИСНОВКИ

Зробити висновок на основі всього вище сказаного, по суті, дуже легко. Найцінніший спосіб подолання будь-якої спокуси полягає в тому, що *ви любите Бога*. Ви знаєте, що гріх завдає Богові болю, і коли спокуса стає на шляху, ми повинні сказати собі: «Я не можу зробити цього, тому що я люблю Бога».

Ервін В. Луцер сказав: «Наша відповідь на спокусу — це точний барометр нашої любові до Бога». Чим більше ви любите Ісуса, тим менше будуть діяти на вас принади сатани. Пам'ятайте про те, як Ісус любить вас. У момент спокуси згадуйте про хрест, а потім відповідайте Ісусові тією ж любов'ю, чинячи опір злу.

Усі ми наражаємося на спокуси, але Бог обіцяв, що ми можемо стати переможцями за допомогою «великих і дорогоцінних обітниць», які ми знаходимо у Священному Писанні. Сам Ісус навчатиме нас перемогати. Сатана не зміг змусити Ісуса згрішити, йому не вдасться цього зробити і з нами. Віддайте хвалу Богові, Який дарує нам «перемогу через Господа нашого Ісуса Христа» (1Кор. 15:57)! Просіть у Нього сили перемогати і з радістю беріться за вивчення Його Слова!

Як подолати спокусу

Директор видавництва **Василь Джулай**

Головний редактор **Лариса Качмар**

Переклад **Тетяни Стамової**

Редактор **Юлія Вальчук**

Коректор **Інна Джердж, Світлана Романчук**

Комп'ютерна верстка **Віри Кузьменко**

Дизайнер обкладинки **Тетяна Романко**

Відповідальна за друк **Тамара Грицюк**

Папір газетний. Офсетний друк. Підписано до друку 15.11.2010 р. Гарнітура Ньютон.
Наклад 10000 примірників.

Видавництво «Джерело життя» 04071, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А.
тел. (044) 425-6906, факс 467-5064, E-mail: dzherele@ukr.net, www.adventist.org.ua