

Леонид Рутковский



Победа
над зависимостью,
или
Как решить
проблему в корне

Киев  2013

ББК 86.376

Р 53

Медико-биологическая экспертиза
доктора медицинских наук, профессора
Владимира Малюка,
магистра общественного здравоохранения,
психиатра-нарколога
Юрия Бондаренко

Л. Рутковский

Р 53 Победа над зависимостью, или как решить проблему в корне — К.: Джерело життя, 2013.—192 с.

На сегодняшний день в мире существует около 200 видов зависимости. Практически любая зависимость разрушает жизнь, здоровье, семейные отношения и ведет к деградации личности. Данная книга посвящена тому, чтобы решить эту проблему, как говорится, в корне, по-настоящему, раз и навсегда.



Введение	6
Корень проблемы (часть 1)	9
Корень проблемы (часть 2)	12
Личность человека	15
Самое охраняемое место	18
Владеющий собой	22
Переустановка программного обеспечения вашего компьютера	26
Едемские яблоки, или Как все это было	29
Участник боевых действий	33

Розовый, серый, черный, или Лестница падения зависимого человека	36
Рожки для свиней, или Как подняться со дна	39
Ответ из XIX столетия	47
Вопрос власти, или «Замолчи и выйди!»	50
Гробы, цепи и легион в придачу	53
Хождение по воде	58
Сила воли	63
История Билла Клинтона	66
Как побеждать искушения	68
Не позволяйте загнать себя в УГОЛ	73
Потеря друга, или Процесс переживания утраты	75
Немного о лимонах и больной психике	79
Четыре секрета: как оздоровить психику	82
Штрихкод, принцип стежка и эффект быстрорастворимого кофе	90
Фальшивые представления, которые делают нас несчастными	95
Материализм прощения, или Исцеление души	98
Три важных истины о прощении	103
Косметика, чистый снег и чувство вины	106
Как стать счастливым	113
Избавление от позора, унижения и стыда	119
Премия «Оскар»	121
Бойкот	124
Избавление от страхов	127

Чтобы удержаться	132
Возьми свой «угол»	136
Без чего нет настоящей жизни	141
Когда наследственность не имеет над нами силы?	147
Как преодолеть комплекс неудачника	151
Куда идешь?	154
Змеиный укус, или Совет самого мудрого человека на Земле	159
Пять мифов	163
Цена нашего неверия	167
К чему приводит попустительство	169
Дышите свободно (Как бросить курить)	172
Когда зависимость исчезнет навсегда	181
Примечания	186





На сегодняшний день в мире существует около 200 видов зависимости. Предметом зависимости может быть алкоголь, табак, наркотики, еда, секс, деньги, власть, компьютерные игры, Интернет и т. д. Практически любая зависимость разрушает жизнь, здоровье, семейные отношения и ведет к деградации личности. В нашем обществе предлагается множество методов и средств для того, чтобы избавиться от зависимости, но, к сожалению, большинство из них малоэффективны. Так есть ли выход из создавшегося положения, есть ли надежда?

Данная книга посвящена тому, чтобы решить эту проблему, как говорится, в корне, по-настоящему, раз и навсегда. Здесь предложен серьезный подход к проблеме и изложены идеи, принципы и советы, которые реально применить практически в любой ситуации. Эта стратегия приносит успех и победу зависимым людям уже на протяжении 6000 лет (с тех пор как зависимость впервые появилась на нашей Земле) и отлично зарекомендовала себя в разных культурах, странах. Принципы и действенные шаги, предложенные в данной книге, универсальны, то есть применимы для любого вида зависимости. В некоторых главах сделан акцент на алкогольной зависимости, поскольку она наиболее распространена в нашей стране.

Кому адресована книга? Каждому, кто ищет решения проблемы зависимости, кто поработлен или пока только «играет с огнем», кто запутался в жизни и никому уже не верит, кто устал сражаться и жаждет настоящей победы, в ком есть желание жить полноценно и кто хочет что-либо изменить в своей жизни. Эта книга адресована зависимым и созависимым, женщинам и мужчинам, молодым и тем, кто уже в возрасте.

Что необходимо для того, чтобы стать победителем? Во-первых, прочитать книгу полностью (не рекомендуется «скакать» по главам). Во-вторых, обладать честностью (хотя бы перед самим собой) и желанием изменить свою жизнь (по мере прочтения книги у некоторых оно может появиться, у других – будет усиливаться и укрепляться). В-третьих, применять то, о чем вы прочитаете на страницах книги. Успех и победа гарантированы, если вы со всей серьезностью исполните данные условия. Я практически не встречал людей, которые, пройдя предложенный путь, все-таки остались рабами зависимости.

Следует также отметить, что эта книга не обладает какой-либо мистической силой. Вы сможете быстрее достичь цели, если предложенный материал будете изучать в группе (даже небольшой), обсуждать его и поддерживать друг друга указанных в материале советов. Благодаря изложенной в данной книге стратегии множество людей испытывает радость и наслаждение от одержанной победы и обретенной полноценной жизни. Не считайте свой случай исключением и безнадежной ситуацией. Поскольку эта книга появилась в вашем доме и вы держите ее в своих руках — вы можете стать победителем, и это не случайность.

Желаю выразить благодарность нашему Творцу за силы, жизнь и победу. Также я признателен своей супруге Татьяне, которая является для меня поддержкой и вдохновением, и всем, кто участвовал в написании и издании этой книги.

Автор





Вданной главе мы поговорим о главной, глубинной причине любой зависимости. Рассмотрим мы этот вопрос на примере алкогольной зависимости.

Причиной наших бед и неудач являемся мы сами. Однако часто алкоголик (как и все зависимые люди) видит причину своих бед во всех и во всем, но только не в себе. Человек, страдающий алкоголизмом, — это яркий пример того, к чему приводит восстание эгоизма, эгоцентризма и своеволия внутри нас. Восстание, которое несколько тысячелетий назад поднял на Небе Люцифер, сегодня происходит в каждом греховном сердце.

Алкоголик выполняет только одну программу, в которой все пропитано собственным «я» и подчинено лишь ему. Все внутренние мотивы и поведение такого челове-

ка пропитаны эгоизмом, самоугождением и своекорыстием. Конечно, такая жизнь не может быть успешной, счастливой и полноценной.

Движимые эгоизмом, страхами, собственной выгодой, погрузившись в самообман, мы, сталкиваясь с другими людьми, которые руководствуются подобными принципами и в сердцах которых живет тот же бунтарский дух, обрекаем себя на постоянные конфликты, боль и страдания. В нас множатся обиды, злость, ненависть, раздражение, зависть. Время от времени мы вытаскиваем все это из нашего сознания и еще раз прокручиваем, и негативные эмоции разъедают нас. Чувство вины, угрызения совести, стыд вызывают у нас жалость к себе.

В таких обстоятельствах мозг ищет пути и возможности пребывать в гармонии, мире, спокойствии и удовлетворенности (поскольку такими мы были созданы Творцом). И из всех возможных вариантов мозг в какой-то момент выбирает алкоголь – доступное и единственное средство, а затем запоминает самый короткий путь решения проблемы. Люди употребляют алкоголь главным образом потому, что им нравится вызываемый им эффект. Такая жизнь начинает казаться нормальной и единственно приемлемой. Человек все чаще повторяет следующий цикл: беспокойство, раздражительность, неудовлетворенность – употребление алкоголя – новые проблемы и конфликты. И теперь мозг уже выбирает только один путь: выпить. Алкоголик становится одержимым, приобретает туннельное, неполноценное мышление. Большое мышление будет убивать организм человека, и со временем это приведет к тому, что тело, в свою очередь, будет убивать мозг. Конец такого пути – обреченность, болезни и смерть.

Так есть ли выход? Насколько реально изменить ситуацию и победить зависимость? Есть ли надежда? Да, есть, и об этом – вся эта книга. Как вы поняли, вся проблема – в нашем мышлении. Для того чтобы победить за-

висимость, необходимо приобрести новое мышление, пережить внутренний духовный опыт. Старое должно уйти, а на смену ему – прийти новое. Но такую невероятную операцию вы совершить неспособны, вы здесь бессильны. Для этого вам нужен Великий Нейрохирург, Который сотворил вас и Который знает, как это сделать. Что требуется с вашей стороны?

1. Ваше личное желание.
2. Честность, в первую очередь перед самим собой.
3. Смирение перед Великим Нейрохирургом, предоставление Ему возможности помочь вам.
4. Отсутствие предрассудков, которые могут препятствовать вашей победе.
5. Чтение книги и применение всех рекомендаций.

Данная операция и ожидаемая победа предлагаются вам совершенно бесплатно. Такая операция проводилась уже множество раз, и всегда – успешно. У Великого Нейрохирурга неудач не бывает.





Как уже отмечалось, на сегодняшний день установлено около 200 видов зависимости, которые разрушают тело, психику и разум человека. Какова главная причина каждой из них? Общий ли у них корень? Что их объединяет? И, наконец, как решить проблему зависимости по-настоящему?

Представьте себе огромное дерево, которому уже много лет. Ствол — это зависимость, ветки — ее виды (алкоголь, табак, наркотики, еда, Интернет, азартные игры, деньги, секс), листья и плоды — ее внешние проявления. Ствол и ветки, как известно, получают питание благодаря корню. Как в основном люди пытаются решить проблему зависимости? Чаще всего человек

срывает листья или обрезает ветки. Но решается ли проблема в этом случае по-настоящему? Конечно же нет! Листья и ветви вновь отрастают, и дерево со временем становится еще мощнее. Если мы действительно желаем избавиться от зависимости, то необходимо выкорчевать дерево. Легче, конечно, рвать листья и ломать ветви, но только решив проблему в корне, мы можем быть по-настоящему счастливыми и свободными – быть победителями. Это, возможно, займет время, понадобится приложить усилия, позвать кого-нибудь на помочь, но это единственный путь к победе. Так что же является корнем, главной причиной зависимости?

Корень зависимости – это пустота, которая образовалась в результате греха в душе каждого из нас. Наше состояние характеризуют страх, вина, стыд, боль, одиночество, безысходность, пустота, смятение. Чтобы обрести внутренний мир и счастье, мы пытаемся заполнить эту пустоту так, как мы это понимаем, как нас научили или как это делает наше окружение, однако испытываем невыразимую жажду чего-то большего, и эту жажду нельзя утолить ничем земным. Каждый из нас ощущает огромную потребность в чем-то возвышенном, без чего человек не может жить. Сегодня люди пытаются заполнить пустоту приобретением вещей, разнообразными удовольствиями, разного рода отношениями. Но результат их не удовлетворяет. Люди достигают земных вершин, но это не помогает решить их проблемы.

Итак, причина, или корень зависимости – пустота внутри нас. И эта пустота может быть заполнена только Богом. Как к замку подходит только один ключ, так и пустоту нашей души может заполнить лишь Бог. Когда Господь заполняет ее, человек испытывает мир, счастье, гармонию и настоящую свободу. Каким же образом заполнить пустоту присутствием Божиим?

Во-первых, через молитву. Молитва – это открытое, доверительное общение с Богом. Можно молиться вслух

или про себя. Господь общается с нами на уровне мыслей, через наш разум. Не думайте во время молитвы о правильности слов и красоте слога — для Бога важна искренность и чистота. В молитве просите о том, чтобы Господь заполнил вашу пустоту Своим присутствием.

Во-вторых, посредством чтения Библии. В тот момент, когда мы читаем Библию, происходит нечто сверхъестественное и необъяснимое: Бог насыщает нашу душу, утоляет нашу жажду и заполняет пустоту. Начните с молитвой читать Библию: Новый Завет, Евангелия (четыре Евангелия о жизни Иисуса Христа). Читайте не спеша, размышляя и усваивая духовную пищу. Важно не количество прочитанного, а качество. Живите тем, что вы прочитали. Будьте терпеливы и настойчивы, не сдавайтесь.

В-третьих, совершая добрые и бескорыстные дела. Полезные и благородные поступки изменят многое и приладут сил в борьбе с зависимостью.

Все это испытано и проверено тысячами победителей. Возможно, сейчас пришло время перестать срывать листья и ломать ветви на дереве зависимости и начать решать проблему в корне. Не бойтесь изменений — они только к лучшему. Каждый день выделяйте время для того, чтобы заполнить пустоту, — в этом заключается главный секрет настоящей победы над любой зависимостью. Теперь вы уже знаете немало, поэтому — только вперед, только к победе!





Потребности человека являются источником его активности, то есть все действия человека обусловлены его потребностями. Например, захотелось вам есть или пить – вы предпринимаете определенные действия и через некоторое время чувствуете удовлетворение. Существует множество классификаций потребностей. Мы вкратце рассмотрим категории потребностей по А. Маслоу.

1. Физиологические потребности. К биологическим (физиологическим) потребностям можно отнести стремление человека поддерживать свое существование (потребность в пище, одежде, сне, сексуальном удовлетворении, экономии сил и

пр.). Для нормального обмена веществ человеку нужна пища, пригодные для жизни условия и возможность отдыха и сна. Эти потребности называются витальными, так как их удовлетворение необходимо для жизни.

2. **Психологические потребности.** Во-первых, это стремление к безопасности. Данная потребность отражает стремление человека к порядку, стабильности, ограждает его от хаоса и беспорядка, вызывающих в нем страх. Потребность в безопасности связывают с потребностью в стабильности существования (уверенность в завтрашнем дне, обеспеченной старости, ощущение, что тебе ничто не угрожает). Во-вторых, желание любить и быть любимым, которое вложил в каждого из нас Сам Господь. Там, где нет любви, будут развиваться страхи (фобии) и ненависть, и человек очень скоро потеряет свое человеческое лицо. Любовь придает нам силы и развивает наши способности. В-третьих, потребность в поддержании чувства собственного достоинства. Человек не может жить без признания своей значимости. Если эта потребность не удовлетворяется, то обязательно будет развиваться комплекс неполноценности.
3. **Духовные потребности** человека – это желание познать окружающий мир и самого себя, смысл своего существования, стремление к самосовершенствованию и самореализации. Бог призвал нас в этот мир, и реализовать себя – значит реализовать волю создавшего нас Господа.

Итак, человек живет, удовлетворяя свои потребности. Степень их удовлетворения формирует его характер. Если потребность удовлетворена, человек испытывает сытость, умиротворенность, довольство; если нет – негативные чувства: голод, разочарование, нервозность,

недовольство. Способ удовлетворения потребностей человек выбирает, исходя из своего образа мышления. Это очень важная мысль. Выбрав определенный вариант, но не испытывая от этого удовлетворения, человек, не зная лучшего пути, начинает ходить по кругу. Например, в какой-то ситуации он выпил, временно стало легче, но сама проблема не решена, более того, теперь он поставил себя в зависимость от спиртного.

Сделаем некоторые важные выводы:

1. Удовлетворяя свои потребности, человек живет и действует.
2. Способ удовлетворения потребностей человек выбирает, исходя из своего образа мышления.
3. Неудовлетворенные душевные потребности являются самой глубокой причиной многих духовных, социальных, физических проблем, которые, в свою очередь, способствуют развитию зависимости.
4. Образ нашего поведения диктуется образом нашего мышления.

Дорогой читатель, каким образом вы пытаетесь удовлетворить свои базовые потребности (физиологические, психологические, духовные)? Какие чувства при этом испытываете? Какое значение в вашей жизни имеет удовлетворение каждой из потребностей?

В последующих главах мы будем говорить о том, что формирует наше мышление и как изменить свой образ мышления.





На сайте BBC NEWS была размещена статья («Car park makes top ten for safety»), в которой говорилось о самых безопасных местах в мире. В ТОР-10 вошли военно-морские базы (например, Air Force One – база, откуда делает свои вылеты президент США), бункера-убежища для лидеров государств, банк-хранилище (Fort Knox, США, с массивной дверью весом 25 тонн), суперсовременная тюрьма (США, штат Колорадо). Согласно проведенным исследованиям, самым безопасным местом в мире является многоэтажная парковка, расположенная в самом сердце Англии. В это десятиэтажное здание помещается всего 440 автомобилей. Удивительная парковка буквально напичкана суперсовременной аппаратурой,

камерами, сенсорами и датчиками. Все это вместе с прекрасно обученным персоналом обеспечило наивысшую безопасность (за последние 10 лет не зафиксировано ни одной попытки вандализма или воровства).

Как ни парадоксально, человек практически равнодушен к самому жизненно важному объекту – своему мозгу. Человечество тратит миллиарды долларов на сигнализацию и охрану, но практически ничего не делает, чтобы уберечь самое ценное в жизни. Наоборот, мы даже поощряем посягательства на то, где находится средоточие жизни. Царь Соломон, вдохновленный Господом, некогда сказал: «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Прит. 4:23).

Сердцем в древние времена люди считали место, откуда исходят мысли, чувства. Сердце (то есть мозг) – это место, предназначено для Бога. Именно там живет наш внутренний человек и совершается наше спасение и освобождение. За этот важный орган идет великая борьба между силами добра и зла. Человек может жить без почки, легкого, руки и глаза, но не может существовать без сердца (мозга). И в этой великой битве Бог настоятельно рекомендует нам более всего хранить наш разум. Он вверил под нашу личную ответственность то, что является источником жизни и здоровья. Необходимо ежедневно прикладывать усилия для охраны нашего сердца. Это важное дело невозможно поручить кому-либо другому. Я и только я несу ответственность за свой разум. Зависимость можно победить именно здесь.

Мудрый Соломон открывает нам те пути, через которые враг души человеческой поражает мозг человека и делает его своим рабом: «Отвергни от себя лживость уст, и лукавство языка удали от себя. Глаза твои пусть прямо смотрят, и ресницы твои да направлены будут прямо пред тобою. Обдумай стезю для ноги твоей, и все пути твои да будут тверды. Не уклоняйся ни направо, ни

налево; удали ногу твою от зла. Сын мой! внимай мудрости моей и приклони ухо твое к разуму моему, чтобы соблюсти рассудительность и чтобы уста твои сохранили знание» (Прит. 4:24–5:2).

Наша речь оказывает влияние на наше сердце. Неконтролируемые, грязные, лживые, гнилые, развратные слова загрязняют источник жизни человека, отправляют его сознание и сеют грех. «Как вы можете говорить добре, будучи злы? Ибо от избытка сердца говорят уста. Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе, а злой человек из злого сокровища выносит злое. Говорю же вам, что за всякое праздное слово, какое скажут люди, дадут они ответ в день суда: ибо от слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься» (Матф. 12:34–37).

Соломон также просит нас следить за глазами. 80% запоминаемой нами информации мы воспринимаем зрительно и только 11% – с помощью слуха. Похотливый, завистливый и грязный взгляд очерняет душу и ведет к греху.

Далее Соломон просит нас обращать внимание на наши поступки и действия. Планируй, куда идти; думай, что делаешь; помни о последствиях, когда выбираешь. Каждое действие будет иметь свои последствия.

Также мы должны быть внимательны к тому, что мы слышим. Все, что мы слышим, откладывается в нашем подсознании, и это будет оказывать влияние на наши мысли, поступки и характер.

Много столетий назад один китайский император, желая защитить страну от набегов врагов, решил построить огромную стену. Протяженность этой стены составляла тысячи километров, и она была настолько широкой, что по ней могли проехать колесницы. За первые сто лет после создания этого чуда чужеземцы трижды вторгались в страну. Стена была совершенно бесполезной, если подкупленный стражник пропускал врага.

Противник души человеческой, главный идеолог любой зависимости использует сегодня подобную тактику. Когда нельзя овладеть душою с помощью силы, он применяет хитрость, коварство и обман. Через «подкуп» враг проникает к источнику жизни и овладевает разумом человека. Массовая промывка мозгов, гипноз, наркотики помогают подчинить целые народы без единого взрыва или выстрела. Подкупить разум – значит повлиять на способность принимать решения. Вы – стражник. Никогда и ни при каких условиях не принимайте подкуп от неприятеля. «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Прит. 4:23).

Дорогие читатели, охраняйте свое сердце! Не впускайте внутрь то, что разрушает жизнь и порабощает душу. Открывайте двери лишь для доброго и светлого, что укрепляет вас и освобождает от зависимости. Но даже если в прошлом враг смог проникнуть в ваше сердце, сегодня у вас есть надежда. Наша надежда – в могущественном Избавителе. Только Ему под силу освободить пленника и дать свободу рабу. Силой Своего присутствия и Слова Божьего Наш Спаситель может очистить источники жизни, просветить разум и вернуть здоровье больному сердцу. Победа – только в Нем!





Владеющий собой

С Сергеем мы познакомились на программе «Дышите свободно». Он появился под конец программы и очень просил, чтобы мы с ним встретились. В разговоре я почувствовал, что Сергей чем-то обеспокоен и что-то особое тревожит его душу. Мы договорились о встрече у него дома. В начале беседы Сергей показывал мне свои личные фотографии. На одной из них мой собеседник был вместе с Юрием Власовым и Арнольдом Шварценеггером. Оказалось, что Сергей попал в Книгу рекордов Гиннесса, поскольку в то время обладал незаурядной физической силой (120 раз отжался на брусьях за одну минуту).

У Сергея в прошлом было много наград и званий (мастер спорта, мастер спорта международного класса и т. д.). За великими спортивными достижениями последовали большие деньги. Именно в это время он увлекается игровыми автоматами и наркотиками. Они-то и «высосали» из него жизнь. Передо мною сидел больной, слабый, безвольный и психически нездоровый человек. Парадокс жизни: самый сильный человек не смог победить себя, свой характер. Завоевал множество наград, но не смог совладать с собой.

Сегодня многие погибают от отсутствия самоконтроля. Невоздержанность разрушает жизнь даже самого сильного человека. Невоздержанность даже в одной сфере (в пище, питье, эмоциях, труде, интимных отношениях и др.) полностью уничтожает личность и отнимает здоровье. Самая серьезная проблема нашего общества – отсутствие воздержания, то есть самоконтроля. Так существует ли выход? Возможно ли сегодня владеть собою?

Примерно три тысячи лет назад Соломон, самый мудрый человек, писал: «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою [лучше] завоевателя города» (Прит. 16:32). «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Прит. 25:28).

В те древние времена город просто не мог существовать без стен. Нет стен – нет города. Поэтому жители в первую очередь строили и восстанавливали стены. Осажденный город можно было захватить только через разрушенные ворота, пробоины в стене или подкуп охраны, стражи.

Сегодня наше сознание является теми стенами, через которые враг человека стремится проникнуть внутрь и уничтожить личность. Повлияв на мысли, поработив их, он безжалостно и беспощадно уничтожает в нас всё добре и светлое, приводя к деградации и смерти. Но когда

человек владеет собой, контролирует мысли и все время будителен, он непобедим, силен, успешен.

Что же сегодня разрушает стены нашего города? Каким образом враг поражает наш мозг и мысли? Кроме внутреннего фактора, то есть когда мы сами идем на сговор с врагом или проявляем слабость, безразличие, существует и внешний – потоки грязи, аморальности, разврата, насилия и греха, которые буквально льются с экранов телевидения, из Интернета, газет, рекламы. Созерцание и впитывание беззакония отравляет наше сознание и ведет к рабству. Нездоровая пища, разрушающая музыка, нецензурная речь также ослабляют деятельность мозга, приводя личность к деградации. Какой пищей (в буквальном и переносном смысле) мы себя питаем, такими мы и становимся. Я думаю, теперь вы понимаете, что в нашем сознании является источником всех процессов брожения, гниения и разложения.

Итак, первое, что необходимо предпринять в вопросе самоконтроля и воздержания, – это перекрыть все каналы, по которым что-либо нечистое может попасть в наш разум (конечно, речь идет лишь о том, что зависит от вас).

Второе: питать наше сознание здоровой пищей (в прямом и переносном смысле). Отдавайте предпочтение тому, что созидает; находитесь там, где вы найдете поддержку и ободрение; общайтесь с теми, кто несет свет и добро.

И третье, самое важное. Сам по себе человек не способен владеть собою. Без Божьей помощи нам не удержать наши позиции. Мы имеем дело с врагом, который сильнее нас. Только Господь может дать нам необходимые силы. Человек, находящийся в союзе с Христом, является победителем. Нам крайне необходим надежный, могущественный и непобедимый союзник. Другой стратегии и другого пути на гречной Земле прос-

то нет. Когда Иисус Христос жил на нашей планете, Он показал нам пример воздержания и самоконтроля. Спаситель вышел победителем из всех испытаний и искушений, с которыми мы сталкиваемся сегодня.

Что делать, если стены города разрушены и пали? Начните строить и восстанавливать с Тем, Кто является источником воздержания и самоконтроля. Дорогой читатель, не обманывайтесь и не тешьте себя мыслью о самоконтроле, если вы выкуриваете всего одну сигарету в день или выпиваете только раз в месяц. Это не настоящая победа и не долгожданная свобода. Не оставляйте никаких зацепок врагу! Не заделывайте пробоины в стене соломой и мусором, не делайте ворота из газеты – это не поможет. Существует только один путь к победе – взять в союзники Творца и Всемогущего Бога. Пригласите Его и запаситесь терпением. Дайте время – и стены будут восстановлены. Осознание того, что вы владеете собою, приносит огромное удовлетворение и поднимает достоинство личности. Победа – только в союзе с Тем, Кто не проиграл ни одной битвы. Он видит вас сегодня в числе победителей!





Переустановка программного обеспечения Вашего компьютера

Для того чтобы пользоваться компьютером, вам необходимо установить программное обеспечение. Если оно уже установлено, но вас не удовлетворяет, то вам нужно переустановить его. Что-то подобное происходит и с нами. Образно говоря, компьютер – это наш мозг, а программное обеспечение – образ мышления.

Из предыдущих глав мы с вами уже знаем следующие важные истины: способ удовлетворения потребностей человек выбирает, исходя из своего образа мышления; наше поведение продиктовано образом нашего мышления.

«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римл. 12:2).

Господь говорит нам о двух очень важных вещах: не сообразовываться (более точный перевод с др.-греч. – «не действовать по схеме») с веком (то есть с грехом или греховным миром) сим и обновить мышление. Какие «схемы» работают в нашем греховном мире? Обман, лицеприятие и еще нечто: «Не любите мира, ни того, что в мире: кто любит мир, в том нет любви Отчей. Ибо все, что в мире: похоть плоти, похоть очей и гордость житейская, не есть от Отца, но от мира сего» (1 Иоан. 2:15, 16).

Библия предлагает нам изменить мысли, что, в свою очередь, приведет к изменению нас самих. Существует три закона изменения мыслей:

1. **Закон созерцания** (концентрации). На что мы смотрим, в то мы и преображаемся. Мы более утверждаемся в чем-либо, если это живет в нас.
2. **Закон замещения.** Наше сознание в один момент может активно удерживать только одну мысль. Новая мысль вытесняет предыдущую.
3. **Закон слова.** За нашими словами следуют соответствующие мысли.

Ниже приведены тексты Библии, в которых говорится о мыслях и изменении нашего сознания.

«Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он...» (Прит. 23:7).

«Твердого духом (многие переводы, в том числе укр., переводят именно так, но это не дословный перевод. Слова «на Твоем» отсутствуют в евр. тексте и дополнены переводчиком). Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповаает он» (Исаии 26:3).

«О горнем помышляйте, а не о земном» (Колос. 3:2).

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похала, о том помышляйте» (Филп. 4:8).

«Ибо в вас должны быть те же чувствования (более точно – мышление), какие и во Христе Иисусе» (Филп. 2:5).

«Оружия воинствования нашего не плотские, но сильные Богом на разрушение твердыни: ими ниспревергаем замыслы и всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу...» (2 Кор. 10:4, 5).

Мысли, которые приходят не от Господа, нужно гнать прочь, не давая им места, чтобы они не смогли укорениться.

Итак, для того чтобы победить зависимость, необходимо избавиться от греховых «схем» в нашем разуме и запустить новую программу мышления. Это возможно только в сотрудничестве с Богом. Без обновленного разума человек не способен избавиться от порочных привычек и зависимости. Ключ к победе над любой зависимостью – изменение сознания и загрузка новой программы. Как это сделать на практике? Об этом мы уже говорили в этой главе, но более подробно расскажем в последующих главах.

Предлагаем вам поразмышлять над следующими вопросами:

1. Какие греховные «схемы» укоренились в вашем сознании в отношении удовлетворения потребностей?
2. В каких сферах и при каких обстоятельствах враг души человеческой атакует ваше сознание больше всего?
3. Проанализируйте свои мысли на протяжении дня. На чем они сконцентрированы?
4. Почему так важно размышлять о небесном, о Христе и т. п.? Почему вам так тяжело бывает это делать?
5. Начните читать Библию.



Едемские яблоки, или Как все это было

Бог создал человека совершенным, счастливым, способным владеть собой. Счастье и здоровье было предложено человеку на основе послушания Богу и доверительных отношений с Ним. В союзе с Творцом человек был гармоничной личностью. Никакой греховной зависимости не существовало, человек обладал условным бессмертием и наслаждался свободой, работая в Едемском саду. Почему же сегодня мы наблюдаем со всем иной картину?

Библия сообщает нам, что противник Бога (сатана, принявший облик змея) посредством обмана ввел первых людей, Адама и Еву, в грех и обрек их на болезни и

смерть. Из-за непослушания и недоверия Адам и Ева потеряли счастье, свободу и погрузились в отчаяние и мрак. Давайте рассмотрим некоторые важные моменты в истории грехопадения.

«И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделено, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел. И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковные листья, и сделали себе опоясания. И услышали голос Господа Бога, ходящего в раю во время прохлады дня; и скрылся Адам и жена его от лица Господа Бога между деревьями рая» (Быт. 3:6-8).

Разорвав отношения с Богом и удалившись от Него, наши прародители испытывали страх, стыд и чувство вины. Находясь в таком состоянии, они решили спрятаться от Бога. Это естественное желание и стремление каждого грешника. Интересно, что первые люди пытались спрятаться от Бога (!) за деревьями. С тех пор каждый грешник прячется за своими «деревьями» — алкоголем, наркотиками, игровыми автоматами и т. д. Грешный человек боится посмотреть проблеме в глаза.

С момента грехопадения грешник приобрел неправильное представление о Боге. Но Бог искал Адама и Еву не для того, чтобы наказать, но чтобы помочь, спасти и исцелить. Смоковные листья, которыми прикрылись Адам и Ева, — это символ человеческих попыток решить проблемы своими силами, средствами и мудростью. Но сорванные листья непременно засохнут, как и все человеческое (каким бы оно ни было красивым, умным, модным и привлекательным) обречено на неудачу и поражение. Человек сам не способен освободиться от греха и зависимости. Ему необходима помощь.

«И возвзвал Господь Бог к Адаму и сказал ему: где ты? Он сказал: голос Твой я услышал в раю, и убрался, потому что я наг, и скрылся. И сказал Господь Бог: кто

сказал тебе, что ты наг? не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть? Адам сказал: жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел. И сказал Господь Бог жене: что ты это сделала? Жена сказала: змей обольстил меня, и я ела» (Быт. 3:9-13).

После грехопадения мы, грешные и зависимые люди, стали обвинять в своих бедах кого угодно, но только не себя, а также отрицать наличие проблемы. Отрицание и обвинение являются огромными препятствиями на пути зависимого человека к свободе и победе.

Итак, каков же выход из создавшегося положения? Господь предложил решение еще в Едемском саду. Он Сам является инициатором помощи. Бог ищет согревших людей, побуждая их к общению. Он задает нам вопросы: «Где ты? Почему ты здесь? Что с тобой будет дальше? Каков смысл всего этого?» Творец жаждет общения с нами. У Него есть ответы на вопросы, которые не дают нам покоя, Он знает, как вывести нас к свету и победе. Первое, что крайне необходимо зависимому человеку, – это открытое, доверительное, дружеское общение.

«И вражду положу между тобою и между женою, и между семенем твоим и между семенем ее; оно будет поражать тебя в голову, а ты будешь жалить его в пяту» (Быт. 3:15).

В общении с Богом (посредством молитвы) нам необходимо просить Его, чтобы Он даровал нам способность сопротивляться греху (зависимости), без чего мы не сможем обрести победу. Это второй момент, ведущий нас к свободе.

И, наконец, третий момент. «И сделал Господь Бог Адаму и жене его одежды кожаные и одел их» (Быт. 3:21). Необходимо принять «кожаные одежды» от Господа (они появляются лишь после того, как убивается жертвенное животное, которое символизирует Христа,

нашего Спасителя) и надеть их. Зависимую жизнь, исполненную греха, нужно обменять на лучшую жизнь с Христом, нашим Спасителем.

Итак, человек ошибся и пал, но Бог не оставил его одного бороться с грехом. Господь инициирует общение, дает силы противостоять греху (зависимости) и предлагает новую жизнь. Освобождение от зависимости и полная победа возможны лишь тогда, когда мы примем эту программу, этот путь к свободе и полноценной жизни.

Поразмышляйте над следующими вопросами: Где вы находитесь сейчас? Счастливы ли вы? В чем смысл вашей жизни? Что будет с вами в будущем? Желаете ли вы обрести победу над грехом и зависимостью?

Не прячьтесь за «деревьями» зависимой жизни, не обвиняйте никого и начните общаться (как вы это понимаете и можете) с Творцом, Который не оставил вас в одиночестве в этой нелегкой борьбе.





Каждый из нас сегодня является участником боевых действий и вовлечен в войну. И хотя по нашим улицам не едут танки, мы все без исключения вовлечены в самую великую битву, которая когда-либо проходила на Земле. Полем битвы является в первую очередь сердце человека (то есть разум). Проявления борьбы между силами добра и зла мы можем видеть в мире природы, всемирной истории и собственной жизни. Данное противостояние – это не мистика или фантастика. Поэтому для нас очень важно понять суть этой войны, нашу роль в ней, а также то, каким будет финал сражения. Более подробную информацию по этим вопросам читайте в Библии. Мы же сейчас рассмотрим лишь несколько важных моментов.

Сегодня происходит противостояние между Богом и Его противником, который в Библии называется дьяволом или сатаною. Все, что совершает Господь и Его святые ангелы по отношению к нам, — это добро, освобождение и спасение. Источником всего злого (греха, болезней, несчастий) на Земле является сатана. Используя коварство и ложь, он стремится разрушить жизнь человека, погубить его.

Без понимания принципов великой борьбы (между силами добра и зла) невозможно обрести настоящую победу. Все методики и подходы, в которых не учтен этот важный момент, обречены на неудачу и провал, даже если выглядят привлекательными и многообещающими. Ведь мы имеем дело не просто с водкой, пивом, наркотиками и т. д., — на самом деле это инструмент, который использует враг, чтобы завладеть нашим сознанием. В результате человек становится жертвой и рабом. И потом это уже только вопрос времени, когда наступит смерть. Вот что представляет собой настоящая война. Борьба ведется за контроль нашего разума. И в этой войне действует одно правило: Бог, уважая наше право выбора, без нашего согласия помочь нам не может. Также и противник без нашего согласия не может нас поработить и заставить грешить. Лишь становясь рабом сатаны, человек исполняет его волю.

Бог всегда действует открыто и честно. Враг же, наоборот, использует хитрость и обман. Во многих случаях стратегия противника следующая: яркое и многообещающее начало, тщательным образом скрываемые последствия и безнадежный конец. Врагу выгодно, когда люди не верят в его существование или недооценивают его. Это очень мудрое существо, но, к сожалению, посвятившее себя греху и злу. Я думаю, теперь вы сможете увидеть многие вещи и действия некоторых людей (они ведь тоже могут быть орудиями и посредниками злых сил) совсем в ином свете.

Итак, каждый из нас является участником боевых действий. Борьба ведется за каждое сердце. Никто не может находиться вне битвы. Священное Писание сообщает нам, что вскоре эта затяжная война будет окончена. Грех и враг Божий будут раз и навсегда уничтожены. Эта печальная история больше не повторится. Более того, наш противник уже побежден (эта победа была одержана Иисусом Христом на Голгофе), и дни его сочтены. Скоро, очень скоро, будет одержана окончательная победа. И главное для нас – оказаться сегодня на стороне победителей.

Пожалуйста, поразмышляйте над следующими вопросами: На чьей я стороне? Кто хозяин моей жизни? Кому я служу? Чью волю я исполняю? От ответов на эти вопросы зависит ваша судьба – станете ли вы победителями. Свобода, победа – только на стороне Бога. Присоединяйтесь к Тому, Кто не потерпел ни одного поражения!





Розовый, серый, черный, или Лестница падения зависимого человека

Зависимость всегда прогрессирует и ведет человека вниз, при этом происходит постепенный распад личности и деградация. В данной главе мы рассмотрим три стадии развития алкогольной зависимости (эта информация применима и к другим видам зависимости).

Первая стадия, или фаза, – «розовая», она очень короткая. В начале человек при употреблении алкоголя испытывает облегчение. Но уже наблюдаются провалы в памяти, раздражительность, отсутствие концентрации внимания, потеря контроля, и алкоголь понемногу начинает вмешиваться в жизнь человека.

Вторая стадия – «серая», или критическая. В этой фазе зависимый человек начинает переживать пробле-

мы в семье, на работе, с деньгами, с законом. Отмечается начало распада личности. Алкоголь занимает первое место, становится идолом, богом. Увеличивается количество эмоциональных срывов. Зависимый знает, что употреблять алкоголь – это плохо, но продолжает это делать; уходит в свою реальность и повторяет одни и те же действия, ожидая разных результатов. Разум начинает работать против собственного организма и личности. И поскольку самоуважение стремительно падает, человек перестает уважать также окружающих. Проявляется патологическое упрямство, зависимый рьяно защищает бутылку с алкоголем. Он одинок, и его слова не имеют никакой силы.

Третья фаза – «черная», или хроническая. В этой стадии наблюдается распад личности и наличие серьезных заболеваний. Зависимый всех обвиняет, испытывает депрессию, ненависть к себе, постоянное чувство напряжения.

Обратите внимание на еще один важный симптом зависимого от алкоголя человека – отрицание, представляющее собой систему заблуждений и иллюзий, включающую в себя:

- вытеснение – способность забывать болезненные ощущения;
- интеллектуализацию – рациональное объяснение нерациональных поступков, использование интеллекта для того, чтобы обосновать необходимость употребления алкоголя, сделка с совестью;
- проекцию – бессознательный перенос на других (не употребляющих алкоголь) своих мыслей и чувств.

Итак, мы видим, что человек, употребляющий алкоголь, болен на всех уровнях: физическом (наличие заболеваний), психическом (нездоровые чувства), социальном (одиночество, изоляция) и духовном (жизнь без связи с Богом, создание идола, греховные мысли

и поступки и т. д.). Коварство данной зависимости в следующем: разрушение организма и деградация личности происходят постепенно (зависимый проходит вышеперечисленные три стадии), и в этот процесс вовлечены (созависимы) в среднем до 15 человек. Разрушается жизнь не только зависимого человека, но и всего его окружения.

Существует ли надежда для зависимого человека, который обреченно шагает по лестнице падения? Если рассматривать этот вопрос только в плоскости человеческих сил и возможностей, то ответ будет отрицательным. Но если уповать на Божественное вмешательство и сверхъестественную силу, то может произойти чудо. С Богом связано все самое лучшее – победа и освобождение.

В победе над зависимостью чрезвычайно важен духовный аспект. Человек, который катится вниз, должен стать новой личностью, начать все с начала, родиться заново. Прежняя личность распадается, деградирует, и потому ее «ремонт» и «перестройка» уже не помогут. Физически родиться заново мы не можем, а вот пережить новое духовное рождение возможно. Такое чудо может сотворить только Бог, ведь Он – Творец. Когда происходит слияние двух начал – человеческого и Божественного, тогда появляется на свет новая личность, обладающая новыми мыслями и желаниями. Рождение – это всегда боль, но без нее невозможно родиться. Честность, желание, принятие решения, труд, боль, духовность, время – вот те ступени, по которым шагает новая личность. Желаете ли вы сегодня идти по ним? Нуждаетесь ли вы в сверхъестественном перерождении? Наш Творец желает видеть вас свободными, счастливыми и здоровыми. Он страстно желает помочь вам и сделал со Своей стороны все возможное, чтобы вы были победителем. Теперь выбор и решение – за вами!



Рожки для свиней, или Как подняться со дна

Хотя это всего лишь притча, но, наверное, вы согласитесь, что она повторяется в жизни многих из нас. В притче о блудном сыне представлен каждый из нас и все человечество в целом. Начинается она такими словами: «Еще сказал: у некоторого человека было два сына...» (Луки 15:11)

У отца было два сына. Наш Бог – Отец, и у Него есть дети. Каждого из нас Он привел в этот мир и дал жизнь. Вы – не продукт эволюции или случайности, вы произошли не от обезьян. Вы – дитя Божье. И сколько бы лет вам сейчас ни было, вы все равно нуждаетесь в

Отце. Какими показаны в этой притче дети? Грешными, со своими проблемами. Во всей Вселенной только Бог добр и совершенен. Без Него мы ничто, ничего не можем и ничего не знаем.

«И сказал младший из них отцу: “отче! дай мне следующую мне часть имения”. И отец разделил им имение. По прошествии немногих дней младший сын, собрав всё, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно» (Луки 15:12, 13).

Младшего сына тяготили домашние порядки, он считал, что его свобода в отцовском доме ограничивается. Он не дорожил любовью, заботой и утратил чувство благодарности. При принятии решения он руководствовался лишь своими побуждениями и представлениями. Заявить при живом отце о своем праве на имущество – это все равно что желать ему смерти. Дерзкое поведение юноши больно ранило сердце отца. Сын желал получить все сейчас. Сегодня или никогда! Обратите внимание на реакцию и поведение отца. Он не ведет долгих нравоучительных бесед, он просто отдает все, что нажил в течение многих лет упорного труда. Подумайте, а как бы поступили вы? Любовь не удерживает. Отец отпускает сына. Ключевое слово – отпускает. Без этого родственники и близкие люди не могут помочь зависимому человеку. Отпустить. Что это означает? Как это сделать?

Многие родители отвергают принцип настоящей любви. Они вовремя не научили детей делать самостоятельный выбор, чтобы они могли прочувствовать все его последствия. Многие родители (в большинстве случаев это один родитель) делают все, чтобы их ребенок не испытывал никаких трудностей. Самое ужасное, что родители не только помогают ребенку стать зависимым, но и упорно продолжают делать все, чтобы он оставался таковым. Оправдание, чрезмерная жалость, слепая любовь помогают зависимому человеку дви-

гаться навстречу разрушению и смерти. К сожалению, родители очень часто создают тепличные условия для процветания болезни и греха.

Отпустить – это не мщение, равнодушие или изоляция. Отпустить – это уважение личности и ее права выбора. Это также означает не делать чего-либо вместо кого-либо, не потакать и не менять другого человека. Основа всех этих действий – настоящая любовь. Она может быть порой жесткой и требовательной. Наверное, эти слова вас сейчас пугают, но другого пути нет. Отпустить – это значит помочь. И это, возможно, единственный шанс спасти зависимого. Принцип требовательной и настоящей любви играет важную роль в процессе освобождения от зависимости.

«По прошествии немногих дней младший сын, собрав всё, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно» (Луки 15:13).

Для того чтобы уйти от Бога, необязательно ехать в другую, дальнюю страну. Достаточно жить для себя. Жизнь для себя – это саморазрушение и деградация. Находясь вдали от отца, младший сын потерял все – здоровье, молодость, силу ума, духовность, таланты.

«Когда же он прожил всё, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться...» (Луки 15:14)

Ситуация в жизни блудного сына ухудшалась с каждым днем. Так называемые друзья исчезли, деньги испарились, одежда обветшала, беглеца одолели нужда и голод. На смену веселью, беззаботности и праздности пришли страдания, лишения, страх, отчаяние, безнадежность. Но блудный сын все еще был упрям и медленно усваивал уроки настоящей жизни.

«И пошел, пристал к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои пасти свиней; и он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему» (Луки 15:15, 16).

Дальше все хуже и хуже: компанией блудного сына стали грязные свиньи, он оказался в полном одиночестве, страдания и боль наполнили все его существо. Нашел ли этот несчастный помошь в дальней стороне? Нет. Ее там просто нет. Блудный сын оказался на дне. Однако то, что нам кажется концом, Отец Небесный видит как начало. Трудности, страдания и голод привели младшего сына в такое состояние, когда он стал способен слышать голос Божий, смиряться, откликаться на помошь, видеть себя в истинном свете и желать жить другой жизнью.

«Прежде страдания моего я заблуждался; а ныне слово Твое храню. ...Благо мне, что я пострадал, дабы научиться уставам Твоим» (Псал. 118:67, 71).

Трудности, испытания, страдания – они либо смиряют и ведут к победе, либо ожесточают и ведут к смерти. Все зависит от выбора человека. Желание и честность играют ключевую роль. В этот переломный момент блудный сын усвоил самый важный жизненный урок: независимо от возраста и обстоятельств ему нужен отец. Нам всем Он тоже нужен. Без Него мы обречены на гибель. Бог допускает подобные ситуации, чтобы достучаться до нашего сердца. И для многих это, возможно, единственный путь обрести свободу и стать победителем.

«Придя же в себя, сказал: “сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голодта; Встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих”» (Луки 15:17-19).

«Придя же в себя...» Как много человек должен пережить и прочувствовать, чтобы наконец прозреть и прийти в себя! Как тяжело бывает осознать истинное положение дел, честно посмотреть на свою ситуацию и пожелать чего-то лучшего по-настоящему. Победа и освобождение начинаются с этого первого шага – прийти

в себя. Блудный сын осознал свое положение, а также то, что сам он не способен вылезти из ямы греха и болезни. Он стал понимать и признавать, что это его выбор, его решения, его ошибки привели его в такое плачевное и безысходное состояние.

Что влекло этого человека домой? Любовь и добра отца. Всякий добрый поступок и бескорыстное дело оставляют неизгладимый след в душе человека. Очень часто нужда или проблема заставляют нас посмотреть в сторону Бога, но Его это не смущает. Это эгоистично, но Его это не пугает. Отец Небесный начинает работать с нами там, где мы находимся. Бог любит и ждет. Он неизменен. Его любовь к нам постоянна.

Хороший план и добрые желания хороши, но это еще не все, ведь мы знаем, куда добрыми намерениями выстлана дорога. Желание доброго и светлого присутствует, наверное, в каждой душе. Но этого недостаточно. Необходимо решение, воплощенное в действие. Бог не дает силы для победы и свободы, пока мы не примем решения не грешить. Решение, а потом – сила.

«Встал и пошел к отцу своему. И когда он был еще далеко, увидел его отец его и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его» (Луки 15:20).

Здесь мы читаем о втором важном шаге на пути к победе над грехом и зависимостью: необходимо совершить действие, прийти к Отцу. Блудный сын получает силу вернуться домой. До этого радиусом перемещения блудного сына были корыто и свиньи, а теперь у него есть силы идти к отцу. Сам он не мог этого сделать, помочь пришла извне. В нем самом никакой силы не было.

Отец ждал. Он узнал фигуру сына еще издалека. Греши, зависимость, тяготы жизни вдали от отчего дома исказили походку сына, но любовь узнает и помнит. Любовь Отца – это магнит, который притягивает каждого, кто ушел в дальнюю сторону и борется с грехом (зави-

симостью). Что бы мы ни совершили, какой бы ни была зависимость, мы можем сегодня, прямо сейчас, прийти к Небесному Отцу. В любом месте и в любое время суток вы можете прийти к Нему через молитву. Он ждет, Он примет вас. Как отец в притче, Бог идет вам на встречу. Его радость огромна, потому что сын вернулся. Он обнимает и целует его, показывая полное принятие.

«Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим» (Луки 15:21).

Блудный сын воплощает в реальные действия то, что планировал совершить. Он исповедуется перед отцом, ничего не требуя и не смягчая. Он открывается и называет вещи своими именами. Абсолютная честность. Согласно учению Христа и всей Библии, исповедоваться следует только перед Отцом Небесным. Никакой другой человек, каким бы приятным и добрым он ни был, помочь нам не сможет. Итак, исповедание – это третий важный шаг к спасению и победе.

«А отец сказал рабам своим: “принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги; и приведите откормленного теленка, и заколите; станем есть и веселиться! Ибо этот сын мой был мертв и ожил, пропадал и нашелся”. И начали веселиться» (Луки 15:22-24).

Может, ваши друзья, знакомые и не будут так радоваться, когда вы будете двигаться к победе, но Отец – всегда. Он не осуждает, не напоминает и не унижает своего сына, а наоборот – восстанавливает его положение, предлагая одежду, сандалии и перстень. Это чудо! Это подарок, которого младший сын не заслужил. История возвращения блудного сына заканчивается на радостной ноте – у отца праздник! Вы тоже можете стать участником подобного праздника. Для вас Отец все уже приготовил и ожидает.

Итак, эта притча четко показывает три шага на пути к спасению и победе над зависимостью: прийти в себя (осознать), прийти к Отцу (через молитву) и исповедоваться (открыться). Тяжелые шаги? Все ли могут их сделать? Да, все, ведь это происходит в разуме человека. Как хорошо, что не нужно никуда ехать, платить деньги и зависеть от смертных людей. Каков Отец Небесный теперь в вашем представлении?

В одном крупном городе в Испании жили отец с сыном. Имя сына было очень распространенным – Пакко. Между ними часто случались ссоры, возникали конфликты. Однажды они очень сильно поругались, и Пакко ушел из дома. Через некоторое время отец уже сожалел о сказанных словах – он скучал по сыну. Без Пакко он не представлял своей дальнейшей жизни. Но как отыскать и вернуть его? Все попытки были безуспешны. А время шло. Тягостно и печально было на сердце у отца. Однажды у него возникла мысль: дать объявление в центральную газету и таким образом назначить встречу с сыном. Он так и поступил: на первой полосе газеты было крупно напечатано: «Пакко, я простил тебя! Вернись, сынок! Твой отец». Там же он указал место и время.

С нетерпением отец ожидал этого дня, ведь он так хотел увидеть своего любимого Пакко! В назначенное время отец вошел в кафе, где назначил встречу. Там было множество людей, в основном молодежь. Он всматривался в каждого человека, а людей становилось все больше и больше. В конце концов отец не выдержал и закричал: «Пакко! Пакко! Ты здесь?» В ответ на этот крик все повернулись к нему. Их всех звали Пакко, и все они покинули отчий дом...

Многие люди сегодня убежали из дома, ушли от Отца. Все они страдают, находясь вдали от Отчего дома. Но надежда есть! Возможно, читая эту главу, вы узнали себя и сознаете, что так дальше продолжать –

ся не может. Отец зовет вас. Он назначил вам место и время для особой встречи. Не имеет значения, сколько лет прошло, каков стаж и состояние здоровья — идите к Нему. Он ждет и любит вас! Слышите ли вы голос, который сегодня взвывает к вашему сердцу: «Сын Мой! Дочь Моя! Вернись! Приди! Я все простили. Я жду тебя!»? Не медлите, ведь никто не знает, что будет с нами завтра. Победа для вас уже завоевана Христом, и возле Голгофского креста вам назначена встреча. Что мешает вам стать сегодня победителем? Примите решение быть на празднике, который Отец подготовил для всех тех, кто одержал победу.





Ответ из XIX столетия

Долгое время я искал ответ на вопрос: если Христос исцеляет от любой болезни и прощает всякий грех, то где в Библии говорится об исцелении от алкоголизма, наркомании, то есть от разного рода зависимости? Я верил, что Великий Врач может совершить и это, но где описаны все эти случаи? Спаситель возвращал зрение, очищал от проказы, поднимал парализованных, выпрямлял горбатых, одним словом, побеждал всякую болезнь.

«И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях» (Матф. 4:23).

«Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои...» (Псал. 102:3)

Всякую немощь, всякую болезнь, все недуги, всякий грех, но что относительно зависимости? Ведь и в то время люди страдали от разного рода зависимости, и в то время болели и умирали вследствие невоздержанности. Наконец я нашел ответ на этот важный вопрос.

Однажды я читал книгу одного из самых влиятельных реформаторов и пропагандистов здорового образа жизни XIX века и обнаружил следующую мысль: «Общаешься с жертвами невоздержанности, мы должны помнить, что имеем дело не со здравомыслящими людьми, а с людьми, находящимися под властью бесов»².

Вероятно, для многих эта мысль является шокирующей. Но жизненный опыт подтверждает ее. Действительно, во многих случаях, когда мы имеем дело с зависимыми людьми, мы сталкиваемся с одержимостью. Само слово «одержимость» означает полное и всеобъемлющее подчинение разума человека чему-то, какой-либо мысли или желанию. Если говорить о зависимости, то вследствие употребления наркотических веществ и разного рода деятельности разум человека находится под контролем злых сил.

Мы уже говорили о принципе великой борьбы: война ведется за наш разум. Злые силы стремятся подчинить его себе и управлять человеком, ведя его к окончательной гибели. Жертвы невоздержанности, зависимости находятся под властью бесов, то есть демонических, злых сил, и самостоятельно освободиться не могут.

Когда вы размышляете над этим, у вас, вероятно, возникают вопросы. В какой момент жизни человек оказывается под властью злых сил? Каковы главные

причины этого? И, наверное, самое главное: есть ли надежда для такого человека? Может ли он стать победителем? В последующих главах мы обязательно коснемся этих вопросов. А сейчас подчеркнем следующее: у зависимых людей потакание своим слабостям – не только грех, но и физическая болезнь. Без понимания вопроса зависимости в таком ракурсе мы никогда не сможем по-настоящему освободиться от нее и стать победителями.





Вопрос власти, или «Замолчи и выйди!»

В предыдущей главе мы затронули ряд вопросов, которые волнуют сегодня множество людей. Относительно одержимости бесами существует достаточно много спекуляций. Многие пытаются заработать на этой почве и сделать свое имя популярным. Поэтому, исследуя данную проблему, нам следует быть весьма благоразумными, памятя о том, что истинный ответ можно найти лишь в Библии. Давайте прочитаем одну историю, которая поможет нам ответить на интересующий нас вопрос.

«В синагоге их был человек, одержимый духом нечистым, и вскричал: Оставь! что Тебе до нас, Иисус Назарянин? Ты пришел погубить нас! знаю Тебя, кто Ты,

Святый Божий. Но Иисус запретил ему, говоря: замолчи и выйди из него. Тогда дух нечистый, сотрясши его и вскричав громким голосом, вышел из него. И все ужаснулись, так что друг друга спрашивали: что это? что это за новое учение, что Он и духам нечистым повелевает со властью, и они повинуются Ему?» (Марка 1:23-27)

В синагоге Иисус говорил о Царстве, которое Он пришел установить. Он также упомянул о том, что Его задачей является освобождение пленников сатаны. Неожиданно Его речь прервал ужасный крик. Из толпы к Нему бросился одержимый. Интересно, что все это происходило в религиозном собрании. Что делал там одержимый? Все были смущены, и теперь внимание было приковано не к учению Христа, а к жертве злых сил. Возможно, это и было целью сатаны: помешать проповедованию важных истин. Но Иисус властно запретил бесу: «Замолчи и выйди из него». В присутствии Великого Врача и Спасителя мрак, окутывавший разум одержимого, рассеялся. Словом Иисуса Христа пленник был освобожден.

«Причина недуга этого человека, превратившегося в страшное зрелище для друзей и сделавшегося временем для себя самого, крылась в его собственном поведении. Он был пленен греховными удовольствиями и хотел превратить свою жизнь в непрекращающийся праздник. Ему и в голову не приходило, что он может стать ужасом для этого мира и поношением для своей семьи. Казалось, не будет конца невинным забавам, но едва он вступил на путь, ведущий вниз, как быстро утратил точку опоры. Невоздержание и распущенность исказили его благородный характер, и сатана полностью овладел им»³.

Безусловно, человек не становится одержимым сразу же после первого совершенного греховного действия. Это длительный процесс. Однако никто не знает, в какой момент человек переступает черту и полностью оказывается под контролем сил зла.

Критика Библии и отказ от учений Писания открывают путь для спиритизма и теософии. Многие из любопытства начинают заигрывать с оккультными силами (посещение экстрасенсов, гадалок, спиритических сеансов и т. д.). При этом человек становится уязвимым для разрушительных действий врага. Тайный грех, слепая страсть приводят к одержимости. Попадая на территорию злых сил, мы подвергаемся огромной опасности стать беспомощными пленниками коварного противника. Такой человек уже просто не в состоянии освободиться самостоятельно – ему необходима помощь извне.

«Каждый человек волен выбрать, кому он будет подчиняться. Никто не пал столь низко и никто не является столь порочным, чтобы невозможно было обрести освобождение во Христе. Бесноватый вместо молитвы мог произносить только сатанинские слова, но невысказанная мольба сердца была услышана. Ни один крик души не останется не услышанным, даже если человек не в состоянии высказать свою просьбу словами. Те, кто желает вступить в завет с Богом Небесным, не будут оставлены во власти сатаны или в своих немощах. Их призывает Спаситель: “Разве прибегнет к защите Моей и заключит мир со Мною? тогда пусть заключит мир со Мною” (Исаии 27:5)»⁴.

Спасение, освобождение и победа начинаются с желания.

Очень важно посещать те собрания и встречи, где звучит живое Слово Божье, ведь оно обладает Божественной силой. Свое желание стать свободным человек может высказать Богу даже глубоко в душе, в мыслях. Только Иисус Христос, наш Господь, имеет власть изгнать злые силы из души человека. Только в Его присутствии происходит это невероятное чудо.

Итак, надежда есть для каждого. Где бы вы сейчас ни находились, вы можете стать свободным. Все великое начинается с вашего желания.



Гробы, цепи и легион в придачу

Ранним утром, когда солнце только появилось над горизонтом и первые его лучи осветили землю, Великий Врач и Целитель вместе со Своими учениками причалили к берегу. Ночью они пережили ужасную бурю на море, но, ступив на землю, стали участниками не менее волнующих событий.

«И пришли на другой берег моря, в страну Гадаринскую. И когда вышел Он из лодки, тотчас встретил Его вышедший из гробов человек, одержимый нечистым духом, он имел жилище в гробах, и никто не мог его связать даже цепями, потому что многократно был он скован оковами и цепями, но разрывал цепи и разбивал

оковы, и никто не в силах был укротить его; всегда, ночью и днем, в горах и гробах, кричал он и бился о камни» (Марка 5:1-5).

Это было страшное зрелище. Бесноватый, выйдя из гробниц (своего жилища), набросился на Христа и Его учеников. На нем висели обрывки цепей, тело было покрыто язвами и ранами, из-под длинных волос злобно сверкали глаза. Ученики Иисуса разбежались. Скрежеща зубами, с пеной на губах бесноватый приблизился к Христу...

Жизнь многих зависимых людей похожа на то, с чем столкнулся Спаситель. Их жилища – это гробницы, их внешний вид непривлекателен, их речь – сплошные ругательства и крики. Зависимый человек живет практически в полном одиночестве, его окружают лишь люди, ведущие подобный образ жизни, а также созависимые, которых он умело использует. Ни у кого из людей нет сил и мудрости справиться с ним. Никто не в силах удержать его от употребления каких-либо веществ или других порабощающих действий. У окружающих зависимый человек вызывает страх и презрение. Возможно, Бог допускает такое существование, чтобы каждый мог увидеть, к чему приводит зависимость. Он показывает Свое долготерпение, а также демонстрирует нам, к чему приводит жизнь без Бога. Однако многие, как ни в чем ни бывало, продолжают грешить, не осознавая всей серьезности ситуации.

Какой бы печальной ни была эта история, надежда все-таки есть. Существует возможность освободиться и победить. И эта победа может быть одержана только с помощью Христа. Иисус остался на берегу один. Он ничего не боится. Он Всемогущий и может совершить чудо.

«Увидев же Иисуса издалека, прибежал и поклонился Ему, и, вскричав громким голосом, сказал: что Тебе до меня, Иисус, Сын Бога Всевышнего? заклинаю Тебя Богом, не мучь меня! Ибо Иисус сказал ему: выйди, дух

нечистый, из сего человека. И спросил его: как тебе имя? И он сказал в ответ: легион имя мне, потому что нас много. И много просили Его, чтобы не высыпал их вон из страны той. Паслось же там при горе большое стадо свиней. И просили Его все бесы, говоря: пошли нас в свиней, чтобы нам войти в них. Иисус тотчас позволил им. И нечистые духи, выйдя, вошли в свиней; и устремилось стадо с крутизны в море, а их было около двух тысяч; и потонули в море. Пасущие же свиней побежали и рассказали в городе и в деревнях. И жители вышли посмотреть, что случилось. Приходят к Иисусу и видят, что бесновавшийся, в котором был легион, сидит и одет, и в здравом уме; и устрашились. Видевшие рассказали им о том, как это произошло с бесноватым, и о свиньях. И начали просить Его, чтобы отошел от пределов их» (Марка 5:6-17).

Властным голосом Спаситель повелел нечистым духам выйти из одержимого. Разум несчастного был помрачен, но слово Христа проникло в сознание. Он припал к ногам Иисуса, чтобы поклониться, и в тот момент, когда он хотел просить о помощи, бесы бешено закричали. Легион бесов (согласно Энциклопедии Брокгауза 5-6 тыс. особей), измучив страдальца, оставил его, а затем уничтожил огромное стадо свиней. В то же время одержимый чудесным образом преобразился: к нему вернулось сознание, взгляд стал осмысленным, внешний облик изменился.

Эта история имеет весьма поучительное завершение: «И когда Он вошел в лодку, бесновавшийся просил Его, чтобы быть с Ним. Но Иисус не дозволил ему, а сказал: иди домой к своим и расскажи им, что сотворил с тобою Господь и как помиловал тебя. И пошел и начал проповедовать в Десятиградии, что сотворил с ним Иисус; и все дивились» (Марка 5:18-20).

Освобожденный был преисполнен хвалы и благодарности. Господь вернул ему человеческое достоинство, и он чувствовал себя в Его присутствии в без-

опасности. Он не отходил от Христа ни на шаг. Став на колени, он умолял Иисуса, чтобы оставаться с Ним. Как вы думаете, почему Спаситель повелел ему идти домой и рассказать о том, что совершил для него Бог? Почему не позволил оставаться, ведь это так прекрасно – быть все время с Христом? Потому что Господь думал о благе не только этого человека, но и многих людей, живущих рядом. Личность человека возрождается в тот момент, когда он совершает бескорыстное добroе дело для других. Исцеленный был известной личностью в Десятиградии, и чудесные изменения, произшедшие в его жизни, могли вдохновить многих. Помогая другим, мы помогаем и себе. Это лучшая реабилитация для тех, кто освободился от зависимости и делает первые шаги в новой жизни; их разум должен быть занят.

Однако даже для тех, кто искренен в своих намерениях возрастать и укрепляться, существует опасность падения. Подробное и детальное воспроизведение сцен из прошлой жизни разлагающе влияет и на говорящих, и на слушающих. И это может сыграть с вами злую шутку. Может развиться самоуверенность, которая вас погубит. Секрет преодоления подобной опасности заключается в том, чтобы фокусироваться не на человеке, а на Том, Кто совершил это чудо. Освобожденный должен постоянно осознавать зависимость от Великого Врача. И вот что интересно: одна зависимость вытесняет другую. Оставляя зависимость, которая вела к деградации и смерти, мы должны приобрести привязанность, ведущую к духовному возрастанию, счастью, здоровью, свободе и победе.

Видеть, как гибнет дорогой тебе человек, одержимый алкоголем, наркотиками и т. п., больно и ужасно. Порой не хватает веры, терпения, бывает, что находиться рядом с таким человеком становится опасно. Но помните: вы боретесь не в одиночку – вам на по-

мощь посланы святые ангелы. Бог не оставил вас один на один с этой проблемой. Он рядом с вами, Он видит каждую вашу слезу. Не теряйте мужества, будьте терпеливы. Если Иисус спас и освободил бесноватого, то Он силен помочь и вам. Смотрите только на Бога – в этом секрет победы.

Тем ранним утром на берегу моря была одержана великая победа, которая имеет важное значение и для нас. Над Десятиградием взошло Солнце свободы и новой жизни. Сегодня его лучи проникают и в вашу жизнь. Всемогущий Спаситель ждет встречи с вами, Он готов помочь вам. Не бойтесь. Выйдите Ему навстречу!





Хождение по воде

Способность водомерок скользить по воде уже хорошо изучена. Однако есть еще одно существо, которое может передвигаться по поверхности водоемов, — василиск. Эти светло-зеленые ящерицы живут в Коста-Рике, Панаме и Никарагуа, они без труда перемещаются на задних лапах по поверхности прудов и озер с большой скоростью.

Ученые из Гарвардского университета⁵ приоткрыли тайну «ящерицы Иисуса». В ходе исследований они сняли ее передвижение по поверхности воды на видео. Затем, изучив раскадровку, пришли к выводу, что василиск не просто быстро перебирает лапами, но двигается по воде с помощью так называемой техники бокового

нажима. Если бы ящерица не использовала этот способ передвижения, она не смогла бы твердо держаться на ногах и падала вперед. «Мы пришли к выводу, что с помощью этой техники василиск удерживает равновесие на поверхности воды», — заявила руководитель группы зоологов Тония Хзи.

Василиск имеет длинное туловище и большие «лапки», а на стопах расположены отростки в виде бахромы. Очевидно, они служат для того, чтобы увеличивать площадь поверхности лапки, соприкасающейся с водой. «Раньше мы думали, что они держатся на воде потому, что быстро, с силой перебирают лапками. Однако эксперименты показали, что ящерица прилагает равномерные усилия, направленные не вперед, а по бокам», — отметила Тония Хзи.

Из истории нам известны только две личности, которые могли ходить по воде. Давайте более детально рассмотрим эти случаи, поскольку они имеют непосредственное отношение к победе над зависимостью.

«И тотчас понудил Иисус учеников Своих войти в лодку и отправиться прежде Его на другую сторону, пока Он отпустит народ. И, отпустив народ, Он взошел на гору помолиться наедине; и вечером оставался там один. А лодка была уже на средине моря, и ее было волнами, потому что ветер был противный» (Матф. 14:22-24).

Данные события разворачиваются сразу же после чуда насыщения огромного количества народа. Все эти люди вместе с учениками решили провозгласить Христа земным царем. Но Спаситель пришел в наш мир не для этого. Поэтому Христос отпускает народ и повелевает Своим ученикам сесть в лодку, несмотря на их нежелание и недовольство. На море они попадают в сильную бурю, которая была отражением того, что происходило в их сердцах (ученики негодовали, поскольку рухнули их планы и не оправдались ожидания).

Переживаем ли мы внутреннюю борьбу? Испытываем ли мы бурю негативных эмоций? Бывае ли мы недовольны действиями Бога или тем, что Он не выполняет наши просьбы? Переживаем ли мы крушение наших планов и честолюбивых желаний? Да, и очень часто. Но когда нам тяжело, где в это время находится Бог? Чем Он занят?

«Он взошел на гору помолиться наедине; и вечером оставался там один. ...В четвертую же стражу ночи пошел к ним Иисус, идя по морю» (Матф. 14:23, 25).

Христос не забыл о Своих учениках. Он думал и молился о них. Бог всегда помнит о нас. Затем Он отправился им на помощь. Господь всегда рядом и готов помочь. Но когда Он пришел к ученикам? В самый последний и, наверное, критический момент (перед самым рассветом, пик темноты – четвертая стража ночи). А каким образом Он пришел? По воде. Так, как не ожидал никто в лодке. Бог слышит каждую молитву, каждый крик души о помощи. И Он знает самое лучшее время для ответа. Очень часто ответ приходит не таким образом, как мы того ожидаем.

«И ученики, увидев Его, идущего по морю, встревожились и говорили: это призрак; и от страха вскричали. Но Иисус тотчас заговорил с ними и сказал: ободритесь; это Я, не бойтесь» (Матф. 14:26, 27).

Когда человек переполнен негативными чувствами, охвачен бурей эмоций, имеет оскверненную совесть и исполнен всевозможными страхами, в его воображении начинают появляться «привидения». Именно в таком состоянии пребывали ученики, напрочь забыв о том, что именно Господь посадил их в эту лодку и отправил на другой берег моря.

Если вы сегодня исполнены страха, неуверенности, сомнений, то послушайте, что вам говорит живой Бог: «Ободрись! Мужайся! Я рядом! Ничего не бойся!»

«Петр сказал Ему в ответ: Господи! если это Ты, повели мне прийти к Тебе по воде. Он же сказал: иди. И, выйдя из лодки, Петр пошел по воде, чтобы подойти к Иисусу...» (Матф. 14:28, 29).

В то время как в лодке царил страх, неверие и сомнения, Петр, желая быть ближе к Христу, пошел навстречу Господу. Петр решился выйти из лодки и в какой-то мере подняться на новый уровень в своей жизни. Идти по воде – это чудо, сверхъестественное явление, которое неподвластно смертному человеку.

Существуют вещи, которые мы не в состоянии сделать сами: бросить курить, перестать употреблять алкоголь, контролировать аппетит и т. п. Это сверх наших сил. И это большое чудо, когда человек побеждает зависимость. Но что мы должны сделать, чтобы такое чудо произошло с нами? Как мне и вам сегодня «идти по воде»?

Первое, что сделал Петр, – попросил Иисуса об этом (цель – не само чудо, а стать посредством этого чуда ближе к Богу), то есть помолился. Второе: он поверил слову Христа.

Молимся ли мы? О чём мы просим? Читаем ли мы Божье Слово – Библию? Верим ли мы слову Бога? Если мы выполняем оба условия, тогда мы можем рассчитывать на успех и победу, можем «идти по воде».

«Но, видя сильный ветер, испугался и, начав утопать, закричал: Господи! спаси меня. Иисус тотчас простер руку, поддержал его и говорит ему: маловерный! зачем ты усомнился?» (Матф. 14:30, 31).

Как часто этот союз «но» появляется в нашей жизни! «Я уже не пью 4 месяца, но...» «Я докурил последнюю пачку, но...» «Но... но... но...» Многие начинают хорошо и «идут по воде», но затем останавливаются, падают и идут ко дну. Почему это происходит с нами? Почему Петр начал тонуть? Причин несколько: перестал смот-

реть на Христа, переключил свое внимание на окружающую обстановку, начал сравнивать себя с теми, кто остался в лодке (я иду по воде, а они...).

Что же нужно сделать, чтобы мы могли вновь «идти по воде»? Как вновь обрести контроль над ситуацией? Ответ, согласно этой истории, таков: молиться, верить, держаться за руку Спасителя.

«И, когда вошли они в лодку, ветер утих. Бывшие же в лодке подошли, поклонились Ему и сказали: истинно Ты Сын Божий» (Матф. 14:32, 33).

Ученики сосредоточили свое внимание друг на друге, на своих нуждах, на обстоятельствах. А Христос смотрел на Отца Небесного (молился ему в одиночестве) и всем сердцем желал помочь Своим ученикам. Нам также необходимо молиться и помогать тем, кто в буре, кто тонет, чья вера ослабла.

Эта удивительная история показывает нам, как стать победителями, как «идти по воде». Спаситель и сегодня призывает нас к Себе. Останемся ли мы в лодке или выйдем навстречу Богу?





Сегодня из каждого обремененного зависимостью сердца вырывается горькое признание: «У меня просто нет силы воли!» Это крик души миллионов курильщиков и алкоголиков, а также множества других людей, страдающих какой-либо зависимостью. Власть греховных привычек огромна. Все обещания рушатся, как карточный домик. Невыполненные обязательства заставляют зависимых людей усомниться в собственной искренности. Как же укрепить силу воли? Что такое сила воли? Давайте рассмотрим эти жизненно важные вопросы.

1. Сила воли – это управляющая сила, проявляемая при принятии решений. В нашей жизни все зависит от правильности принятых решений. Каждый из нас

имеет свободу выбора (ее мы получили от Бога), и этим следует пользоваться.

2. Если я не принимаю какого-либо решения, то вместо меня это делают другие люди. Но часто ли это идет мне на пользу?
3. Всякое, даже незначительное, влияние, оказываемое на сознание, формирует волю человека, определяя его будущий выбор. Правильные решения способствуют укреплению силы воли, а ошибочные – наоборот, ослабляют ее.
4. Расшатанная нервная система ослабляет силу воли. К этому также приводит употребление алкоголя, табака, переедание, переутомление (все наркотические вещества действуют на центры, отвечающие за принятие решений).
5. Физический труд способствует укреплению силы воли.
6. Каким бы слабохарактерным ни был человек, он все же обладает способностью выбирать.
7. Стремление к свободе и победе над зависимостью похвально, но если ограничиться только стремлением, это не принесет никакой пользы. Многие погибнут, потому что так и не подчинили свою волю Богу.
8. Поскольку наша воля слаба, нам следует подчинить ее воле самого могущественного Существа во всей Вселенной – Богу. Покоряясь Ему, мы заручаемся Его силой и поддержкой. Нам необходимо принять правильное решение.
9. Решающая победа над зависимостью достигается не посредством строгой дисциплины и напряженных стараний, но – выбора и подчинения. Вопрос в следующем: кто ваш господин?
10. Все начинается с желания победить зависимость. Нам нужно возвратить к Высшей Силе (Богу, Иисусу Христу), и это мы делаем в молитве, совершая свой выбор и принимая решение.

Интересный случай⁶ произошел при строительстве моста через Нью-Йоркскую гавань. Инженеры обследовали дно, где нужно было установить одну из главных опор будущего моста. Там они обнаружили старую баржу, почти целиком увязшую в иле. Ее следовало убрать. Однако, несмотря на все старания и хитроумные приспособления, баржу невозможно было сдвинуть с места. Наконец у одного инженера появилась идея. Он собрал все баржи, какие были в порту, и во время отлива соединил их длинными цепями с затонувшим судном. Затем все с нетерпением стали ожидать. Начался прилив. Вода поднималась все выше и выше, а с нею — и баржи, бывшие на плаву. Через некоторое время, скрипя и натягивая цепи, старая баржа вырвалась из илистого плена и поднялась на поверхность.

На Земле нет лекарственных средств и каких-либо методик, которые помогут преодолеть силу зависимости, сковавшую и поработившую вас. Только сила Все-могущего Живого Бога способна поднять нас со дна и даровать нам свободу и победу. Возможно, годами вы безуспешно пытались выбраться из ямы греха и зависимости. Сегодня у вас есть возможность проявить силу воли — выбрать Бога и подчиниться Ему.





Билл Клинтон заканчивал колледж и очень серьезно готовился к церемонии выпуска. Будучи молодым человеком, он уделил особое внимание своему внешнему виду. Он приобрел шикарную рубашку и костюм по последней моде, осталось купить только туфли. Во времена молодости Клинтона в моде были туфли с острым носом, но и туфли с тупым носом ничуть не уступали им. Биллу нравились оба варианта, а денег хватало только на одну пару. И он долго не мог сделать свой выбор. Кто-то из друзей посоветовал ему пойти в обувную мастерскую, где шили обувь на заказ, и там, посоветовавшись с мастером, принять окончательное решение. Билл так и сделал.

Войдя в мастерскую, он увидел витрину с туфлями с острым носом. Они были настолько хороши, что Билл подумал: «Это то, что мне надо. Они мои». Но тут его

взгляд упал на другую витрину, где стояли туфли с тупым носом. Он подошел к ней и уже начал подумывать о том, чтобы приобрести именно их. Так Билл ходил от одной витрины к другой и никак не мог определиться. Все это время за ним внимательно наблюдал мастер по пошиву модной обуви. В конце концов он подозвал Билла к себе и сказал ему: «Парень, я знаю, что тебе нужно. Оставляй деньги и приходи завтра утром — твоя пара будет ждать тебя». Билл согласился, отдал деньги и вышел из мастерской счастливым. У него как будто гора с плеч свалилась, ведь кто-то принял за него решение.

На следующий день Билл не мог дождаться открытия мастерской. Он с нетерпением ожидал момента, когда ему вручат коробку с туфлями. Наконец он вошел, и мастер протянул ему коробку. Открыв ее, Билл был потрясен тем, что он там увидел. Как вы думаете, что там было? Одна туфля с острым носом, а другая — с тупым!

Уже будучи президентом США, Билл Клинтон, выступая перед молодежью, рассказал эту историю, добавив в заключение: «Эту коробку с туфлями я храню в своем доме до сих пор. Она напоминает мне об одном очень важном факте: если я вовремя не принимаю решения, кто-то обязательно примет его вместо меня. Но всегда ли такие решения идут мне на пользу?»

Как же часто мы в своей жизни оказываемся в подобной ситуации! Как часто кто-то принимает решение вместо нас! Но все ли решения идут нам на пользу? Вы курили первую сигарету под влиянием друзей, выпили первую рюмку в компании и т. д. И только через годы мы видим последствия тех или иных поступков. К сожалению, многого уже не вернуть. Но есть то, что еще можно исправить и победить зависимость. Для этого вам необходимо сегодня и сейчас принять решение. Ваше личное решение. Что вы выберете? Помните: если вы не примете решение, это сделают вместо вас другие люди, другие силы. Ваше решение — ваш выбор.



Как побеждать искушения

В этой главе мы рассмотрим весьма важный и актуальный для каждого человека вопрос: как победить искушения. Он особо остро стоит перед теми, кто делает первые шаги на пути к выздоровлению.

Вначале отметим, что не стоит сознательно помещать себя в те ситуации, где мы можем не устоять. Если вы решили бросить курить, не нужно «на всякий случай» носить в карманах сигареты и зажигалку или где-то в тайнике держать на черный день блок сигарет. Не стоит провоцировать себя и экспериментировать, испытывая прочность новых привычек или новой жизни.

Рассмотрим тот случай, когда искушение приходит извне. С искушениями сталкивается каждый человек.

Даже Христос, когда был на Земле, столкнулся с ними. Обычно искушения приходят в нашу жизнь в тот момент, когда мы расслабились, или в тяжелые минуты, или после ярких и впечатлительных побед; они приходят оттуда, откуда мы не ждем, а иногда их могут провоцировать самые близкие и родные люди. Прежде чем мы обсудим стратегию победы над искушениями, отметим некоторые моменты по данному вопросу.

1. Искушения исходят не от Бога, а от Его противника – сатаны. «В искушении никто не говори: “Бог меня искушает”; потому что Бог не искушается злом и Сам не искушает никого...» (Иак. 1:13)
2. Рассматривайте любое искушение как возможность для роста, развития и укрепления. «С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение... Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иак. 1:2, 3, 12).

Так что в какой-то мере искушения – это наши союзники в борьбе с зависимостью. После преодоления искушений мы становимся все сильнее и сильнее. И наступает такой момент, когда для нас это уже не является искушением.

3. Искушение всегда имеет начало и конец.
4. Если вы столкнулись с каким-либо искушением, вам следует помнить об одной очень важной истине: вы можете его преодолеть и победить, оно не выше ваших сил, способностей и резервов. «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).

Таким образом, вам допускается лишь то искушение, которое вы можете победить. На дорогах перед моста-

ми всегда стоит знак ограничения массы транспортного средства, например 10 тонн. Это означает, что мост выдерживает нагрузку до 10 тонн, а большая масса – запрещена. Так и в нашей жизни: если Бог допускает искушение, то оно вам по силам.

Для того чтобы разработать стратегию победы над искушением, рассмотрим пример из жизни Иисуса Христа.

«Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал. И приступил к Нему искушатель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами. Он же сказал ему в ответ: написано: “не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих”. Потом берет Его диавол в святой город и поставляет Его на крыле храма, и говорит Ему: если Ты Сын Божий, бросься вниз, ибо написано: “Ангелам Своим заповедает о Тебе, и на руках понесут Тебя, да не преткнешься о камень ногою Твою”. Иисус сказал ему: написано также: “не искушай Господа Бога твоего”. Опять берет Его диавол на весьма высокую гору и показывает Ему все царства мира и славу их, и говорит Ему: всё это дам Тебе, если, пав, поклонишься мне. Тогда Иисус говорит ему: отойди от Меня, сатана, ибо написано: “Господу Богу твоему поклоняйся и Ему одному служи”. Тогда оставляет Его диавол, и се, Ангелы приступили и служили Ему» (Матф. 4:1-11).

Отметим ряд важных моментов в стратегии победы над искушением:

1. Этими тремя искушениями Христа исчерпываются все искушения, с которыми встречается человек. Суть первого искушения – чревоугодие, невоздержанность; второго – самоуверенность, самонадеянность; третьего – жажда власти, славы и поклонения.
2. Победа Христа в великом противостоянии дает нам надежду, что и мы сможем победить искуше-

ния. Его победа – это наша победа. Христос прошел через то, через что мы проходим сегодня. Ему известны все трудности этой борьбы. Христос является абсолютным победителем, и Его силой мы тоже можем быть победителями!

3. Во время каждого искушения оружием Христа было Слово Божье. Обратите внимание на то, что Христос не имел под рукой свитков Священного Писания, но цитировал его по памяти. Поэтому очень важно читать и запоминать Слово Божье.
4. Наш противник не может заставить нас силой согрешить. Он может искушать нас, но решение принимает человек.
5. Сатана всегда пытается посеять в наших душах сомнение и недоверие: «А правда ли? А стоит ли? А если...» Его задача – разорвать нашу связь со Спасителем и Источником жизни. Стратегия нашего противника – вычеркнуть из нашего сознания истину о том, что мы являемся детьми Божьими, возлюбленными сыновьями и дочерьми живого Бога.
6. Наш искуситель всегда будет подталкивать нас к выбору более легкого пути. Христу он нашептывал: «Зачем страдать? Кто это оценит? Кому это нужно? Люди неблагодарны. А я тебе дам все – славу, богатство, почет...» Но вы знаете, что не существует легких путей к победе. Без труда, боли, страданий невозможно стать победителем. Легкость, которую обещает великий искуситель, – обман, мираж, и конец такого пути – мрак, болезни и смерть.
7. Великая борьба ведется за наше поклонение. Кому мы поклоняемся? Кто наш господин? Кому мы доверяем?

После того как Христос преодолел все искушения и вышел победителем, Его противник удалился прочь.

Затем Иисусу служили ангелы, поддерживая и утешая Его. Поддержка и силы придут после того, как мы устоим в искушении. Конечно, нам самим не справиться с одолевающими нас искушениями. Секрет победы – быть в это время с Победителем, потому что в Его присутствии искуситель бессилен.

Когда Мартина Лютера спросили, как он побеждает искусителя, он ответил: «Когда искуситель подходит к двери моего сердца и стучит, спрашивая, кто здесь живет, Иисус Христос подходит к двери и говорит: «Раньше здесь жил Мартин Лютер, но он переехал, и сейчас здесь живу Я». Если Христос живет в наших сердцах, сатана не может войти в нашу жизнь. В этом заключается главная стратегия победы над искушениями.





Не позволяйте
загнать себя
в угол

Предотвратить рецидив вам поможет аббревиатура УГОЛ. Вам нужно организовать свою жизнь таким образом, чтобы избежать провоцирующих ситуаций.

У – УТОМЛЕНИЕ. Отсутствие качественного, полноценного и регулярного отдыха приводит к нарушению эмоциональной стабильности. Человек начинает нерационально, неадекватно реагировать на житейские ситуации и проблемы, пытается искать выход, решение через возврат к той или иной зависимости.

Г – ГОЛОД. Нерегулярное, несбалансированное и нездоровое питание вызывает резкие колебания уровня сахара в крови, что, в свою очередь, влияет на работу

мозга. При снижении уровня сахара в крови человек способен потерять контроль над чувствами и эмоциями, становится легковозбудимым, неуравновешенным, у него возникает сильное желание вернуться к зависимости. Поэтому здоровое и регулярное питание способствует выработке в нашем организме правильных биоритмов, необходимых для нормализации всех физиологических процессов.

О – ОДНОЧЕСТВО. Когда человек одинок, он чувствует себя ненужным и невостребованным. В такой ситуации он начинает жалеть себя и в поисках поддержки, утешения и опоры возвращается к зависимости. Поэтому очень важно общаться с людьми, посещать встречи и собрания, где можно найти совет и поддержку.

Л – ЛИШНИЙ СТРЕСС. Чрезмерное внутреннее напряжение может приводить к нервным срывам, в результате чего человек будет пытаться привычным пока еще для него способом снимать стресс, то есть возвращаться к зависимости.

Итак, аббревиатура УГОЛ поможет нам организовать свою жизнь таким образом, чтобы предотвратить возврат к зависимости. Будьте крайне осторожны, когда вы близки к тому, чтобы оказаться в «углу». Не позволяйте никаким жизненным обстоятельствам загонять вас в УГОЛ!





Потеря друга, или Процесс переживания утраты

Я думаю, вам приходилось переживать расставание с другом, и вы, наверное, помните, что чувствовали при этом. Некоторое время мы испытываем ностальгию, пустоту и даже подвержены депрессии. Нам не хватает друга. Мы часто думаем о нем и тоскуем. Особенно остро мы переживаем, когда расстаемся навсегда.

Для многих людей зависимость с годами превращается в друга (конечно, это не настоящий друг). Ведь вместе с ним они проводили достаточно много времени, он всегда был рядом, особенно в тяжелую минуту. И когда нас все оставляли и никто не понимал, этот «друг» выслушивал и жалел нас. Сейчас мы с вами уже

знаем, что зависимость — это не друг, а наоборот — враг, желающий нам смерти.

Пытаясь преодолеть зависимость, человек испытывает острое чувство утраты. Вполне естественно грустить о потере того, кто долгое время был для нас «другом», таким близким и родным. Иногда, когда потеря действительно велика, рушатся устои нашей жизни и мы впадаем в глубокое отчаяние. Новые обстоятельства нашей жизни вызывают у нас негативную реакцию, мы испытываем чувство печали и пустоты.

Оказывается, что большинство людей в процессе переживания утраты проходит определенные стадии, и разным людям необходимо для этого разное время. Если человек не приложит необходимых усилий, чтобы пройти через процесс переживания утраты и одержать победу, то последствия могут быть достаточно серьезными. Тем, кто идет навстречу победе, крайне важно знать данные стадии.

- 1. Отрицание.** В этой стадии человек начинает выискивать и вспоминать определенные факты, которые ставят под сомнение необходимость избавления от зависимости (кто-то прожил много лет, употребляя что-то; в газете пишут, что это полезно и т. д.).
- 2. Торг.** Человек начинает уговаривать сам себя, давая себе всевозможные обещания (последняя бутылка, последняя пачка, с понедельника, с Нового года и т. д.). Сатана посредством зависимости будет любой ценой пытаться удержать нас.
- 3. Эмоции и гнев.** Неожиданно может возникать агрессивная реакция.
- 4. Депрессия и чувство одиночества.** Появляется истощение, усталость, апатия, исчезает чувство радости.
- 5. Паника.** Человек начинает концентрировать свое внимание на предмете зависимости, появ-

ляются навязчивые и предательские мысли, что может привести к появлению приступов паники.

6. **Ностальгия.** Мы начинаем вспоминать лишь радостные моменты, связанные с зависимостью. Мы вспоминаем, что при этом чувствовали, какой был вкус и т. д. Удивительно, но человек не помнит весь негатив, ужас и боль, связанные с зависимостью.
7. **Чувство вины.** Мы как бы испытываем чувство вины за то, что предали «друга». Но это фальшивое чувство, навеянное нашим искусствителем и противником.
8. **Надежда и принятие реальности.** Эта стадия является стадией исцеления и обретения чувства реальности.

Когда мы становимся на путь исцеления и стремимся к победе над зависимостью, крайне важно понимать, что с нами происходит и где мы сейчас находимся.

В отношении вышеперечисленных стадий отметим ряд моментов:

- Все перечисленные стадии временны. Человек, который движется к победе, никогда не будет всю жизнь переживать эти стадии. Первые семь стадий временны!
- Все люди, которые одержали настоящую победу над зависимостью, проходили через эти стадии, и вы не первый, кто переживает их. Если другие люди прошли через все это — и вы сможете.
- Порядок стадий не является жестким и обязательным. Возможно, вы пропустите какую-либо фазу.
- Все стадии имеют место в нашем сознании. И здесь крайне важно помнить о той великой цели, к которой мы движемся. Думайте о победе и тех преимуществах, которые ожидают вас.

- Чтобы успешно преодолеть все эти стадии, нам нужно общаться с людьми и с Богом. Будьте открыты и искренни.
- Еще раз обратите внимание на те главы, в которых говорится о необходимости изменения мышления.

Желаю вам успешно преодолеть данные стадии и дождаться того времени, когда зависимость останется далеко в прошлом. У нас с вами есть великая цель, ради которой стоит приложить усилия и бороться за победу.





Немного о лимонах и большой психике

Представьте, что мы вместе с вами зашли на кухню. Вы садитесь за стол, а я достаю из холодильника свежий сочный лимон. На тарелке прямо перед вами я начинаю нарезать его тоненькими дольками. Первая, вторая, третья... Из лимона начинает вытекать сок. Затем я беру одну дольку, подношу ко рту и, немного прищурившись, медленно разжевываю...

Этот опыт я проводил в аудиториях множество раз. Вторую дольку меня просят не есть. Я думаю, вы понимаете, почему. Слюна начинает вырабатываться и у вас. Тогда я спрашиваю: «Что случилось? Ведь вы ничего не

ели?!» Правильно, срабатывает наша память, всплывают образы. Обратите внимание: все происходит в нашем разуме. Мы ничего не едим, а слюна выделяется. Наш организм реагирует на мысли и образы, которые возникли в нашем разуме. Существует тесная взаимосвязь между состоянием нашего ума и физическим состоянием организма. Действительно, мы чудно устроены!

Заболевания физического характера влияют на состояние психики, и наоборот, душевное состояние воздействует на физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди себе это представляют. Очень многие заболевания – результат умственной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, недоверие, разочарования – все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройства психики и приводя к смерти.

Многие заболевания развиваются и усугубляются с помощью силы человеческого воображения. Некоторые люди настраивают себя, что они вот-вот заболеют. Многие были бы здоровыми, если бы считали себя таковыми.

Душа и тело – единое целое. Они неразрывны. Страдает душа – будет страдать и тело. Но в этом есть и надежда для нас. Позитивно влияя на свой разум, мы будем оказывать исцеляющее влияние на организм. Вера, надежда, любовь, доброта, мужество, радость, оптимизм продлевают жизнь и укрепляют здоровье.

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22).

Это слова самого мудрого человека, когда-либо жившего на нашей Земле. Бог изрек эту мудрость через Соломона. Слово, переведенное с древнееврейского языка как «врачевство», также может означать «лечение», «лекарство», «медицина». Вы только подумайте: самое лучшее лекарство – это веселое сердце! От спокойствия ума и бодрости духа зависит здоровье тела и

сила души. Как вы считаете, Бог знает, о чем говорит? Бог – источник совершенной мудрости. Он никогда не ошибается. Господь сотворил нас, и Он знает, что для нас лучше всего.

Давайте примем это наставление и будем применять его в своей жизни. Я лично сам неоднократно убеждался в истинности данного Божьего изречения. Так неужели мы не воспользуемся самым эффективным Божественным лекарством? Бог любит нас, и Он предлагает нам самое лучшее. Господь заинтересован в нашем здоровье.

Дорогой читатель, наполни свой разум святым и светлым. Силой Бога не давай в своем сердце места плохим мыслям, гони их прочь. Молись, чтобы Божий мир и Его святая любовь овладели твоим сознанием. Иисус Христос обладает безграничной силой, чтобы сотворить чудо в твоей жизни и даровать тебе победу над зависимостью.





Четыре секрета: как оздоровить психику

И так, мы с вами уже многое знаем. Тело и дух (душа) – Единое целое. Между ними существует тесная взаимосвязь. Позитивно влияя на свой разум, мы можем влиять на наше тело, обретая при этом здоровье. Конечно, справедливо и обратное. Также очень важно иметь веселое сердце – это лучшее лечение. Я думаю, вы запомнили важный стих из Библии: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22).

Но проблема в том, что мы не всегда имеем хорошие и светлые мысли. Иногда негативные мысли настолько овладевают нашим сознанием, что мы день и ночь дума-

ем только об этом. У нас просто не хватает сил справиться с ними. Мы не в состоянии разорвать этот порочный круг, хотя знаем, что это плохо, что это губит нас. Где же выход, и каково решение проблемы?

Я желаю раскрыть вам четыре секрета, которые помогли многим и которые я использую в своей жизни.

Секрет № 1: Взирать на Бога

На чем чаще всего сосредоточены мысли человека? На самом себе, своих болезнях, трудностях, проблемах, на людях. Мы уделяем слишком много внимания человеческому. Мы склонны считать, что наш жизненный удел самый тяжелый. Секрет в том, чтобы перестать смотреть на себя и направить свой взгляд на Бога.

«Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинающий нас грех и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершилеля веры Иисуса, Который, вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия. Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнемочь и не ослабеть душами вашими» (Евр. 12:1-3).

«Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном» (Колос. 3:1, 2).

Секрет победы – взирать на Иисуса Христа, думать о Нем, направлять мысли ввысь, останавливая свой взгляд на небесном. Мы с вами чудесно созданы: на что и на кого смотрим – в то и преображаемся. Когда мы размышляем о Боге, происходят удивительные вещи. Солнечный свет любви Божьей озаряет темные уголки души; постоянное беспокойство, непрекращающая усталость и неудовлетворенность исчезают, и радостное удовлетворение передает разуму силу, здоровье и энергию тела.

Только подумайте о благости Бога к нам! В каждом испытании Он предусмотрел для нас помошь. Он всегда укажет нам путь. Какими бы ни были наши затруднения, скорби, утраты, мы имеем верного и понимающего Друга. Любящий Спаситель никогда не оставляет нас, Он всегда рядом. Он посыпает нам на помошь ангелов. Для каждой слабости и скорби у Господа предусмотрено средство. Для каждого есть надежда во Христе. Какие бы проблемы и трудности ни одолевали нас, Иисус ждет нас, чтобы дать свободу и победу. Он знает, как сочувствовать человеческим страданиям. Христу известна не только каждая душа, не только особые нужды и испытания этой души, Он знает также обстоятельства, которые беспокоят и смущают дух. Те, кто переносит самые тяжелые страдания, больше всех получают от Христа сочувствия и помоши. Иисус желает, чтобы мы все проблемы приносили к Нему.

Направляйте все свои усилия на то, чтобы размышлять о характере нашего Бога, Его действиях, намерениях. Уделяйте особое время для размышлений над жизнью Иисуса Христа. Не копайтесь в себе, смотрите на Иисуса.

Бывает, что размышлять о Боге трудно. Господь знает это. Поэтому по Своей милости Он оставил нам еще нечто, что помогает направлять мысли ввысь. Это чтение Библии и молитва.

Священное Писание обладает удивительной силой менять состояние ума. При чтении находите особые места, которые трогают ваше сердце, и размышляйте над ними. Желаю поделиться несколькими стихами, которые не раз поддерживали меня и меняли мое сознание.

«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Исаии 41:10).

«Послушайте меня, дом Иаковлев и весь остаток дома Израилева, принятые Мною от чрева, носимые Мною от утробы матерней: и до старости вашей Я тот же буду, и до

седины вашей Я же буду носить вас; Я создал и буду носить, поддерживать и охранять вас» (Исаии 46:3, 4).

«Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пощадить сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях Моих; стены твои всегда предо Мною» (Исаии 49:15, 16).

Священное Писание – это слова Бога, обращенные к нам. Бог общается с нами посредством Библии. И нам нужно хранить Его Слово в своем сердце.

Молитва – это непосредственное, прямое общение с Богом, поэтому необходимо быть открытыми и искренними. Молитва – это беседа с нашим Другом, она чудесным образом меняет наше сознание. Молитесь так, как вы можете, как вы это понимаете, используя свои слова. И помните: Бог слышит всякую молитву.

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просиящий получает, и ищащий находит, и стучащему отворят. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просиящим у Него» (Матф. 7:7-11).

Итак, первый секрет: взирать на Бога, размышлять о Нем. Мы прикладываем усилия, чтобы направить наши мысли к небесному, используем при этом чтение Библии и молитву. Главное – это пробовать и практиковать. Победа приходит тогда, когда мы воплощаем полученные знания. Я верю, что общение с Богом обогатит вас и принесет вам радость и мир.

Секрет № 2: Дух благодарности и хвалы

Дух благодарности и хвалы способствует здоровью души и тела. Это одно из самых эффективных средств борьбы с депрессией.

«Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фес. 5:16-18).

Выражайте хвалу и благодарение нашему Богу. Благодарите всегда, везде и за все.

«Благословлю Господа во всякое время; хвала Ему непрестанно в устах моих. Господом будет хвалиться душа моя; услышат кроткие и возвеселятся. Величайте Господа со мною, и превознесем имя Его вместе» (Псал. 33:2-4).

Существуют два удивительных закона нашего разума. Первый закон: слова являются выражением наших мыслей.

«Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое, ибо от избытка сердца говорят уста его» (Луки 6:45).

То, что на сердце, будет и на устах. Об этом мы помним. Но мы забыли второй закон, гласящий о том, что мысли следуют за словами. Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы выражаем их. Если бы мы больше выражали свою веру, больше радовались благословениям, то счастье и радость умножались бы. Иногда у нас могут быть негативные мысли, плохое настроение, упадок духа. Как раз в этот момент начните говорить что-то доброе, положительное. Например, молитесь и читайте Библию вслух, пойте, говорите с кем-то о Боге. За вашими словами последуют и мысли. Вы будете изумлены, обнаружив через некоторое время, что мысли и настроение изменились. Ваше сердце наполнится радостью и миром.

У нас всегда есть за что благодарить Господа. Развивайте в своем характере благодарность. Пусть ваша благодарность и хвала будут выражены в песне. Когда на сердце бывает тяжело, пойте песни о Боге, славьте Его. Песнопение – сильное средство против печали, уныния и разочарований.

«Славьте Господа, ибо Он благ, ибо вовек милость Его! Так да скажут избавленные Господом, которых избавил Он от руки врага...» (Псал. 106:1, 2).

«Ибо Он насытил душу жаждущую и душу алчущую исполнил благами. Они сидели во тьме и тени смертной, окованные скорбью и железом; ибо не покорились словам Божиим и небрегли о воле Всевышнего. Он смирил сердце их работами; они преткнулись, и не было помогающего. Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он спас их от бедствий их; вывел их из тьмы и тени смертной и расторгнул узы их. Да славят Господа за милость Его и за чудные дела Его для сынов человеческих!» (Псал. 106:9-15).

«Воспойте Ему и пойте Ему; поведайте о всех чудесах Его. Хвалитесь именем Его святым; да веселится сердце ищущих Господа» (Псал. 104:2, 3).

«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (Псал. 41:12).

Иисус Христос является для нас примером во всем. Обратите внимание, как Он поступал и о чем говорил. Будем учиться у Него!

Старайтесь в разговорах с людьми как можно меньше упоминать о своих горестях и печалах. Говорите о том, как благ Бог, о Его великой и неизменной любви. Если что-то тревожит ваше сердце, принесите это в молитве Богу. Он поймет, утешит и поможет. Сделайте Иисуса Христа во всем Первым.

Секрет № 3: Дела доброты и милосердия

Обычно больной человек сосредоточен только на себе. Когда мы страдаем и болеем, появляется желание, чтобы все люди врашивались вокруг нас. Это является большим препятствием на пути к выздоровлению. Секрет победы и исцеления — это помочь другим. Помогая другим, мы помогаем себе.

В Библии есть необыкновенное обещание Бога тем, кто страдает душой и телом: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: “вот Я!” Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою, и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой будет как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают» (Исаии 58:7-11).

Если мы будем совершать добрые и бескорыстные поступки для ближних, Господь обещает послать нам исцеление. Добрые дела и слова являются двойным благословением: для того, кто отдает, и того, кто принимает. Чувство удовлетворения и осознание правильности того, что делаешь, – это самое лучшее лекарство для больного.

Ищите возможности послужить людям. Будьте благословением для окружающих.

«Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его» (Еккл. 11:1).

«Что посеет человек, то и пожнет...» (Гал. 6:7)

Секрет № 4: Общение с природой

Последний секрет – общение с природой. Природа – наилучшая среда для счастливой и здоровой жизни человека. Господь нас так создал. Больным людям необходимо жить в близком общении с природой. Если мы последуем этому совету, мы переживем чудо выздоровления. В живописной сельской местности,

вдали от городской суеты вы восстановите здоровье и радостное состояние духа.

В окружающей природе всегда можно найти то, что направит мысли человека к Богу и отвлечет его внимание от самого себя. Очень полезна работа на свежем воздухе, лучшее занятие – возделывание земли. Природа – Божий врач для нас. Чистый воздух, свет, упражнения на открытом воздухе принесут исцеление.

«Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? разум Его неисследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся» (Исаии 40:28-31).

Итак, общение с Богом и с природой несет нашему разуму выздоровление. Используйте все четыре секрета для исцеления психики.

«Вкусите и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповаает на Него!» (Псал. 33:9).





Штрихкод, принцип
стежка и эффект
растворимого кофе

Штриховой код (штрихкод)⁷ – это последовательность черных и белых полос, дающая определенную информацию в удобном для считывания техническими средствами виде. В 1948 г. Бернард Сильвер (Bernard Silver) (1924–1962), аспирант Института технологии Университета Дrexеля (Drexel University), Филадельфия, услышал, как президент местной продовольственной сети просил одного из деканов разработать систему, автоматическичитывающую информацию о продукте при проведении контроля. Сильвер рассказал об этом друзьям – Норману Джозефу Вудланду (Norman Joseph Woodland; род. в 1921 г.) и Джордину

Джохэнсону (Jordin Johanson). Втроем они начали исследовать различные системы маркировки. В их первой работающей системе использовались ультрафиолетовые чернила, но они были довольно дороги, и, кроме того, со временем исчезали.

Убежденный в том, что создание такой системы реально, Вудланд покинул Филадельфию и перебрался во Флориду к своему отцу для продолжения работы. К следующему шагу его подтолкнула Азбука Морзе – он сформировал свой первый штриховой код из песка на берегу. Он говорил: «Я только расширил точки и тире вниз и сделал из них узкие и широкие линии». Для считывания штрихов он приспособил технологию саундтрека (звуковой дорожки), а именно оптического саундтрека, используемую для записи звука в кинофильмах. 20 октября 1949 г. Вудланд и Сильвер подали заявку на изобретение. В результате ими был получен патент США № 2 612 994, изданный 7 октября 1952 г. Первым товаром со штрихкодом была жевательная резинка Wrigley's.

Освобождение от зависимости чем-то похоже на штрихкод. Это определенный набор жизненных событий, которые являются составляющими победы над зависимостью (встречи с особыми людьми, прочитанные книги, полученная информация, извлеченные из падений и разочарований уроки, чей-то позитивный (а иногда и негативный) опыт и т. д.). Бог дает пережить человеку особые моменты на пути к победе. Случайного, как мы говорим, ничего не бывает. Каждый такой штрих – это своего рода стежок, когда с помощью нитки и иголки мы залатываем дыру. Не знаю, кому сколько штрихов или стежков определил Бог, но я уверен в одном – они существуют, и каждому, кто искренне желает выбраться из ямы греха и зависимости, мудрый Творец дает шансы.

Бог, как мудрый и чуткий воспитатель, очень терпеливо и с любовью растит личность. У Него для всего свое (наилучшее) время, Он не медлит и не торопится. Осво-

бождение — это процесс, который контролируется Богом. Еще раз хочу подчеркнуть: случайностей не бывает. Нам необходимо понимать это, замечать все штрихи и стежки, быть терпеливыми и доверять Тому, Кто начал в нас это удивительное преобразование. Проанализируйте свою жизнь, оцените все события и двигайтесь к победе.

Выздоровление и освобождение от зависимости — это длительный, кропотливый процесс. Многие по наивности и из-за отсутствия достоверной информации ищут чудо-таблетки, «волшебные» средства или целителя, чтобы победить зависимость. А в итоге... потраченные деньги, безвозвратно потерянное время, безнадежность и отчаяние в душах людей. Сегодня часто можно увидеть такое рекламное объявление: «99% излечения всего за один сеанс! Постоянным клиентам — скидка». Если бы это было правдой, то вопрос зависимости уже давно был бы решен. Но сегодня мы видим совсем другую картину: количество зависимых возрастает с каждым днем.

Невозможно с помощью таблетки или по мановению волшебной палочки одержать победу. Я не вижу, как все эти средства могут решить вопросы, которые накопились в сознании зависимого человека, исцелить дисфункциональную семью или заполнить пустоту в душе. Победа над зависимостью — это процесс, когда человек учится жить полноценной жизнью без наркотиков, алкоголя и т. д. Это своего рода школа, которую необходимо закончить, и невозможно купить аттестат или прокочить по блату. В этом вопросе быстрые решения не срабатывают. Никто не может решить вопрос зависимости вместо вас. Все начинается с вас самих.

Современная фармацевтическая индустрия, реклама и жажда сверхприбыли приучили общество к употреблению таблеток и сформировали у больного человека особое мышление. У тебя боль — возьми (а точнее — купи) таблетку — быстро и легко. Человек, не задумываясь о последствиях, снимает поверхностные симптомы. Но ведь

болезнь — это крик о помощи организма, когда нарушены законы здоровья. И для выздоровления необходимо устраниТЬ причину заболевания и начать соблюдать эти самые законы. Но грешный человек не желает менять образ жизни, отказываться от чего-то вредного и работать над собой. Предлагается более легкий путь: съешь таблетку — и живи дальше, не нужно ничего менять.

Сегодня все хотят быстрых и легких решений. Эффект растворимого кофе: засыпь, залей и выпей. Мы стали крайне нетерпеливы, поверхностны, и не только в лечении, но и в других жизненно важных сферах нашей жизни. Однако такой подход не срабатывает в вопросе здоровья или освобождения от зависимости.

Освобождение от зависимости — это процесс, когда человек принимает определенные решения, познает истину (о себе, близких людях и о Боге), встречает особых людей, меняет свое мышление, останавливается, падает, разочаровывается, извлекает уроки и вновь движется дальше. Поэтому прошу вас забыть о чудо-таблетках и запастись терпением, настойчивостью. Если вы приложите усилия, победа обязательно придет в вашу жизнь. Забудьте обо всех неудачах и разочарованиях и шаг за шагом идите к свободе и победе. Отчаяние и безысходность необходимо оставить в прошлом, это факт, он имел место, но в прошлом.

Как и во всякой войне, в борьбе с зависимостью существует переломный момент. Это еще не победа, но уже и не поражение. Это момент, когда в душе поселяется реальная надежда и уверенность, когда в сознании существует конкретный план действий, когда принято решение жить иначе, когда появляется вера в окончательную победу. После этого, конечно, могут быть мелкие поражения, но в целом человек движется к победе.

Итак, когда в жизни зависимого человека сделано несколько стежков и нанесено определенное количество штрихов, наступает решающий момент: вверх или

вниз, победа или поражение, жизнь или смерть. Бог со Своей стороны сделал все для победы и освобождения, теперь человек должен принять решение относительно своей судьбы, и только он несет за это ответственность. Этот процесс происходит внутри человека, и никто другой не может определить подходящий момент. Это известно только Богу, так как Он единственный знает будущее, живет вне времени и является Подателем жизни. И поскольку грешный человек не знает, что с ним будет завтра, через неделю, месяц или год, то самое верное решение следующее: когда человеку ясно открывается данный вопрос, он должен принять решение. Лучшее время — сегодня. Не откладывайте этот важный вопрос на завтра, не сомневайтесь, не теряйте эту возможность.

В моей жизни тоже был такой момент, когда я четко понял: либо сегодня, либо никогда, победа или поражение. И я решил, что хочу стать победителем. Меня охватил ужас от осознания того, что я могу погибнуть. И я выбрал жизнь. Это был переломный момент. После принятого решения не все было так просто, но я был уже другим и точно знал, что двигаюсь к победе. Прошло уже достаточно времени, и я никогда не жалел о принятом тогда решении. Я так благодарен Богу за все штриходы и все стежки в моей жизни!

Возможно, вы сегодня также переживаете особый момент в своей жизни и осознаете, что у вас есть возможность изменить свою жизнь и стать победителем. Используйте этот шанс. Вы близки к победе как никогда. Сегодня — ваш день. Верю, что Бог сделал для вас достаточно количество стежков и штриходов, поэтому примите решение жить ради победы. Перед вами сегодня единственный путь к настоящей победе. И если эта книга стала для вас, дорогой читатель, определенным стежком или штриходом, я очень рад. Я надеюсь увидеть вас в числе победителей!



Ложные представления, которые делают нас несчастными

Внашем сознании существует семь фальшивых представлений о Боге, которые делают нашу жизнь несчастной и препятствуют победе над зависимостью. Воспитание, которое мы получили в семье, приобретенный личный опыт, окружающая культура и общество формируют в нашем сознании представления о Боге, с которыми мы идем по жизни, решаем проблемы и смотрим в будущее. Каковы наши представления о Боге, такова будет и наша жизнь. Каков ваш Бог? Каким вы Его себе представляете? С кем или с чем сравниваете?

Давайте рассмотрим семь неверных представлений о Боге, весьма распространенных сегодня в нашем обществе.

- 1. Запасное колесо.** В этом случае мы обращаемся к Богу и ищем Его только в том случае, когда у нас возникают проблемы. Когда же у нас все хорошо, то мы даже не вспоминаем о Нем (ведь водитель вспоминает о запасном колесе только тогда, когда случается какая-либо поломка).
 - 2. Часовщик.** Часовщик настроил часы, и они сами по себе идут, а сам он занят другими часами или делами. Многие так думают и о Боге: Он существует, но Он давным-давно «запустил» Землю, и она вращается, и жизнь идет сама по себе.
 - 3. Строгий полицейский.** Он только и делает, что следит за нами, ожидая нашей ошибки или промаха, чтобы наказать нас. Бог в этом случае – карающий мститель, который ведет скрупулезные записи о наших грехах и неудачах и в любой момент может нагрянуть с возмездием.
 - 4. Джин.** Когда мне что-либо нужно, я обращаюсь к нему. Я управляю джином, и он должен исполнять все мои желания и просьбы.
 - 5. Босс.** В этом случае все очень просто и по-земному: заработал – получи, договорился – имеешь. Если будешь трудолюбивым, честным, энергичным, покладистым и т. д., то будешь иметь все, что тебе положено.
 - 6. Дед-добряк.** Такой «бог» всегда добрый, щедрый, независимо от того, что вы совершили. Он никогда не наказывает, всегда на вашей стороне. Только любовь и вседозволенность и никаких ограничений, запретов.
 - 7. Панибрат.** В данном случае «бог» – это ровня, приятель, товарищ. Мы с ним запанибраты.
- Но каков же Бог на самом деле? Что бы мы ни думали, нам необходимо *лично* открыть Библию и прочитать ее всю, а не отдельные главы или книги. В Библии содержится наиболее полный ответ на поставленный вопрос.

«Если бы вы знали Меня, то знали бы и Отца Моего. И отныне знаете Его и видели Его. Филипп сказал Ему: Господи! покажи нам Отца, и довольно для нас. Иисус сказал ему: столько времени Я с вами, и ты не знаешь Меня, Филипп? Видевший Меня видел Отца; как же ты говоришь: покажи нам Отца?» (Иоан. 14:7-9).

Глядя на жизнь Христа, мы можем увидеть Бога и сформировать истинное представление о Нем. Каков Христос, таков и наш Отец Небесный. Читая Библию, особенно Евангелия, мы можем узнать Бога. Обратите внимание, как Христос относился к бедным, гордым, богатым, больным, женщинам, детям и т. д.

Фальшивые образы и крайности возникают лишь тогда, когда мы противопоставляем любовь и справедливость Бога. Наш Небесный Отец одновременно и любовь, и справедливость. И всегда помните, что Иисус отдал Свою жизнь ради каждого из нас. Вот каков наш Бог! На Голгофе характер нашего Бога был раскрыт наиболее полно. А каков ваш Бог?





Материализм прощения, или Исцеление души

Сегодня весь мир страдает от физических болезней, но более всего он изнывает от душевных мук. Иисус Христос пришел в этот мир, чтобы исцелить не только наше тело, но и душу. В Евангелии от Марка мы находим историю, в которой описывается случай, когда Иисус Христос исцелил душу и тело больного.

«Через несколько дней опять пришел Он в Капернаум; и слышно стало, что Он в доме. Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было места; и Он говорил им слово» (Марка 2:1, 2).

Куда бы ни приходил Иисус, люди шли к Нему со своими проблемами. И когда они приходили к Нему за помощью, Он никогда не отказывал. В одном из домов

города Капернаума собралось так много людей, что желающие увидеть и услышать Христа вынуждены были стоять на улице вокруг дома.

«И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо...» (Марка 2:3)

Этого парализованного, наверное, знал весь город. В прошлом он вел греховный образ жизни, а сейчас пожинал то, что посеял. Его болезнь была результатом нарушения заповедей Божьих. Парализованный постепенно умирал. Его душу охватило отчаяние. Больше всего он страдал от угрызений совести. От этого его состояние было просто невыносимым. И вот он услышал об Иисусе Христе. Иисус в Капернауме! До парализованного доходят слухи о том, что Христос творит чудеса, исцеляет недуги и врачует души. Он слышит, что Иисус прощает грешников. Прощение давалось всякому, кто приходил к Нему. В сердце парализованного затеплилась надежда: увидеть Христа и получить прощение. Больше всего он жаждал прощения и мира в сердце. Несчастный уже сожалел о греховном прошлом и мечтал освободиться от бремени греха. Надо было спешить, промедление опасно — на теле появились первые признаки тления. Парализованный просит своих друзей о помощи, те ему не отказывают и несут его к Христу.

«И, не имея возможности приблизиться к Нему за многолюдством, раскрыли кровлю дома, где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный» (Марка 2:4).

Парализованного принесли к дому, где находился Иисус. Но толпа не пускала их внутрь. Как же больному попасть туда? Толпа часто мешает нам прийти к Богу. Что скажут люди? Что обо мне подумают?

Но парализованный не сдавался, он сильно жаждал прощения и встречи с Христом. Обратите внимание на его усилия, веру и непреодолимое желание. «Если

нельзя через двери и окна, давайте через крышу», — говорит страдалец своим друзьям. Нас не должно смущать, что они хотели пробраться в дом через крышу. На востоке в те древние времена крышу изготавливали из палок и глины. Четверо друзей подняли больного на крышу и начали разбирать кровлю дома. Интересно, о чем думали находящиеся внутри (хозяин дома, его семья, Иисус и Его ученики)? И вот, наконец, разобрав крышу дома, друзья парализованного осторожно спустили постель с больным. В доме наступила тишина, все ждали, что будет дальше.

«Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе грехи твои. Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих: что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного Бога? Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе, сказал им: для чего так помышляете в сердцах ваших? Что легче? сказать ли расслабленному: “прощаются тебе грехи”? или сказать: “встань, возьми свою постель и ходи”? Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, — говорит расслабленному: тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видали» (Марка 2:5-12).

Для всех присутствующих в доме было очевидно, что больной нуждался в физическом здоровье. А Иисус начал с прощения грехов. Почему? Иисус преподал нам несколько важных уроков:

1. Прощение и мир в сердце были главной нуждой парализованного. Иисус всегда дает то, в чем мы испытываем самую большую потребность.
2. Иисус читает сердце человека. Он знает все о нас. Ему известны наши проблемы и печали, борьба,

которую мы ведем с грехом, депрессия, разочарования, потери, предательства, с которыми мы сталкиваемся. Он готов нам помочь.

3. Иисус желает простить любой грех. Нет такого греха, для которого у Него не было бы прощения. Иисус не расспрашивает парализованного о грехах и об их количестве. Что бы мы ни сделали, как бы долго ни пребывали в грехе, у Иисуса есть сила и власть прощать нас.
4. Иисус желает показать, что причиной паралича является грех. Для обретения исцеления необходимо устраниТЬ грех, причину, вызвавшую болезнь. Сознательно нарушая законы здоровья и Десять Заповедей, мы не можем рассчитывать на Божественное исцеление. Бог не будет поощрять наш грех.
5. Прощение грехов – только в Иисусе. Только Он может снять с нас бремя греха и освободить от чувства вины. Прощение, которое несет мир и свободу, дарует только Он. Нет на Земле другой личности, способной простить и исцелить душу.
6. И, наверное, самое главное сегодня для нас: прощение, которое дает Иисус, материально, оно производит реальные изменения в организме человека. Иисус тогда сказал всем присутствующим в доме: «Вы должны понять, что Я имею власть и силу прощать грехи, что на этом парализованном теперь нет ни одного греха, что он прощен». «Встань и ходи!» – обратился Он к нему. Больной поднялся на ноги, он был исцелен. Его физическое исцеление было свидетельством того, что Иисус простил его. Вот какой невероятной силой обладает прощение Христа!

Мы с вами удивительно созданы. Дух и тело – неделимое целое. Между физическим и духовным существ-

вует тесная взаимосвязь. Если душа страдает от греха, то тело будет сострадать ей. Когда угнетен и подавлен дух, тело также будет подавленным и угнетенным. Часто наши болезни являются результатом страдающей от грехов души. Союз тела и души чем-то напоминает семью. Согласно Библии, муж и жена — это одно целое. Например, муж пришел домой с работы печальный и расстроенный из-за каких-либо проблем. Он поделился переживаниями с женой. И теперь проблемы мужа становятся также проблемами жены. Она страдает и переживает вместе с мужем.

Но для нас всегда есть надежда. Решая духовный вопрос, освобождаясь от бремени греха, влияя на свою духовность, мы обретаем физическое исцеление. И это чудесно! Слава Богу!

Дорогие друзья, верю, что эта история тронула ваше сердце. Это Святой Дух коснулся вашей души. Иисус сегодня тот же. Он имеет желание, силу и власть прощать ваши грехи. Что бы вы ни совершили в прошлом, у Христа есть для вас прощение. Только Он может освободить вас от угрызений и мук совести, только Он дает настоящий мир. Вы нуждаетесь в прощении? Желаете ли вы сегодня услышать слова Иисуса: «Сын мой, дочь моя, прощаю тебе все твои грехи!»? Если да, то Иисус Христос через эту историю Священного Писания обращается сейчас к вам. Примите это прощение. Иисус с радостью исцеляет вашу душу от паралича греха и дает победу над зависимостью. Поблагодарите Иисуса Христа за прощение грехов.





Три важных истины о прощении

Божье прощение – это великая тема Библии. В связи с этим хотелось бы отметить три важных истины о прощении.

1. Для того чтобы получить прощение от Бога, необходимо простить ближнего. В какой-то мере Господь поставил наше прощение в зависимость от того, как мы прощаем наших близких.

«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матф. 6:14, 15).

Необходимо искать мира, примиряться с людьми. Больше всего недоразумений происходит у нас с близ-

кими, родными, соседями, коллегами. Очень часто не прощение и обида тянутся с детства. Эти натянутые отношения ранят наше сердце. Но сегодня Бог просветил нас вестью о прощении, так как Он знает, что мы желаем иметь мир в сердце. Иногда простить очень тяжело, а попросить прощения – еще тяжелее. Христос вас понимает, и Он даст вам силы, мужество, такт и любовь. Неужели мы будем страдать из-за нашего эгоизма и гордости? Когда мы прощаем близких, мы уподобляемся Иисусу Христу, который простил нас. Подумайте о своих близких, о том, как они мучаются и страдают. Господь открыл нам истину относительно прощения, и это налагает на нас большую ответственность.

«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Матф. 5:23, 24).

Этот стих учит нас, что необходимо первым искать примирения с близким. Даже если вас не приняли, не захотели слушать, не простили, не отчаявайтесь, не падайте духом. Вы сделали, что могли, вы искали мира. Бог все видит. Ему известны ваши намерения и желания. Иисус примет попытку установить мир и простит ваши грехи.

Иногда легче решать духовные вопросы с Богом, чем с людьми. Но в молитве и смирении продвигайтесь вперед, и Бог будет с вами.

2. Простив и установив мир с близким, необходимо идти к Иисусу Христу, чтобы обрести прощение. Как это осуществить практически?

Сегодня для того, чтобы прийти к Христу, нет необходимости куда-то идти. Сейчас Иисус находится на Небесах. В своем разуме, когда мы молимся, мы мысленно, через веру приходим в Его присутствие. Он слышит нас. Мы осознаем, что мы согрешили, что своим грехом огорчили

Иисуса, причинили Ему боль. Открыто, ничего не приукрашивая, назовем грех своим именем. Будем честны перед Богом: Ему все известно, исповедание необходимо нам. Это мы нуждаемся в прощении. Бог в Своей любви поймет нас. Будем просить в молитве о прощении. Господь услышит нас и простит. Будем благодарить Бога за Его милость, прощение и любовь, не заслуженную нами.

3. По причине своей греховности мы нуждаемся в заверении, что Бог нас простил. Мы желаем услышать или прочитать о прощении. И это известно Богу, поэтому Он оставил нам Свое Слово, Библию. Библия – это Слово Живого Бога, обращенное к нам. Слушая или читая, мы находим заверения в прощении и любви. Каждая страница Священного Писания несет весть о прощении и милости. Через каждую историю Бог обращается к нам. Читая Библию, мы обретаем уверенность и мир.

Пример этому мы находим в Псалтыре: «Благослови, душа моя, Господа, и вся внутренность моя – святое имя Его. Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; насыщает благами желание твое: обновляется, подобно орлу, юность твоя. ...Не по беззакониям нашим сотворил нам, и не по грехам нашим воздал нам: ибо как высоко небо над землею, так велика милость Господа к боящимся Его; как далеко восток от запада, так удалил Он от нас беззакония наши; как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его. Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы – перстъ» (Псал. 102:1-5, 10-14).

Грех парализует нас. Своими силами мы не можем освободиться от власти греха. Нам нужна помочь извне. Иисус Христос, входя в наше сердце, приносит свободу, прощение и мир. Он дает силу не грешить, побеждать зависимость и совершать благие дела. Прощение – это победа!



Косметика, чистый снег и чувство вины

Хочу представить вам одного человека, который поможет нам избавиться от чувства вины. Он пережил все то, что знакомо каждому грешному существу: угрызения совести, неспокойный дух, отсутствие внутреннего мира и т. д. Он был царем, отважным воином, прекрасным отцом, талантливым поэтом и музыкантом. С ним израильская нация достигла вершины процветания и благополучия. Будучи царем, он имел все. Но в зените своей славы Давид совершает серьезный грех – прелюбодеяние, разрушение семьи, убийство, обман, вовлечение других людей в нарушение законов.

Первая реакция или желание согрешившего человека – сделать так, чтобы никто не узнал и не было ни-

каких последствий. Давид рассчитывал на то, что эта история забудется, время все сотрет, и он будет наслаждаться безмятежным счастьем. Противник Бога всегда рисует радужные и живописные картины в уме грешника в случае нарушения Закона Божьего. Но истина состоит в том, что человек не может с легкостью избавиться от греха. Очиститься от греха – это не просто вымыть руки с мылом. Необходимо особое очищение, особое средство. Можно омыть руки, ходить в церковь, совершать добрые и милосердные дела, но все равно со-делянное остается с человеком. Чувство вины вызывает усталость, подавленность, депрессию и страх.

Однажды осенью, когда мы заготавливали на зиму яблоки, я поленился вытащить из одного ящика подгнившее яблоко, думая, что ничего страшного не случится. К весне все яблоки в этом ящике сгнили. Гнилостный запах распространился по всему подвалу. Одно яблочко испортило целый ящик фруктов! Что-то подобное происходит и с грехом. Чувство вины невозможно заглушить никаким человеческим средством.

Давид целый год носил в себе чувство вины. Внешне он старался выглядеть счастливым и преуспевающим, но в душе была пустыня. Душа изнывала и страдала от бремени греха. Через пророка Нафана Бог открыл Давиду грех. Царь был обличен простым человеком из числа его подданных. После разговора с пророком глаза Давида открылись, и он увидел себя и свой грех в новом свете. Обличенный Богом царь увидел единственный путь, по-средством которого можно избавиться от чувства вины. В порыве раскаяния Давид написал псалом, песню для начальника хора (то есть для публичного исполнения), чтобы мы могли вместе с ним разделить его переживания.

Псалом 50-й: «Начальнику хора. Псалом Давида, когда приходил к нему пророк Нафан, после того, как Давид вошел к Вирсавии. Помилуй меня, Боже, по великой милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих из-

гладь беззакония мои. Многократно омой меня от беззакония моего, и от греха моего очисти меня, ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною. Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал, так что Ты праведен в приговоре Твоем и чист в суде Твоем. Вот, я в беззаконии зачат, и во грехе родила меня мать моя. Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость. Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега. Дай мне услышать радость и веселье, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные. Отврати лицо Твое от грехов моих и изгладь все беззакония мои. Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня. Не отвергни меня от лица Твоего и Духа Твоего Святого не отними от меня. Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня. Научу беззаконных путям Твоим, и нечестивые к Тебе обратятся. Избавь меня от кровей, Боже, Боже спасения моего, и язык мой восхвалит правду Твою. Господи! отверзи уста мои, и уста мои возвестят хвалу Твою: ибо жертвы Ты не желаешь, — я дал бы ее; к всесожжению не благоволишь. Жертва Богу — дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презиши, Боже. Облагодетельствуй по благоволению Твоему Сион; воздвигни стены Иерусалима: тогда благоугодны будут Тебе жертвы правды, возношение и всесожжение; тогда возложат на алтарь Твой тельцов».

Что же нам следует делать, чтобы избавиться от чувства вины?

Шаг 1: осознать вину

Давид говорит: «Ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною» (Псал. 50:5). Нам необходимо заглянуть себе в душу, разобраться в том, что произошло. Это не так просто сделать, ведь мы можем

прийти в ужас, увидев себя такими, какие мы есть в действительности. К сожалению, большинство людей при малейших угрызениях совести прибегают к помощи «косметических средств», чтобы замаскировать «изъяны». Любимое всеми средство — «пудра» — смягчающие обстоятельства. Согрешив, мы пытаемся найти крайнего или виноватого. Адам и Ева, согрешив и испытывая чувство вины, поначалу оправдывались, указывая на змея, друг друга, а потом и на Бога. Современный человек использует множество отговорок: наследственность, гормоны, капиталистическая система, правительство и т. д. Я думаю, что Давид вначале тоже обвинял Вирсавию, Урию, всех, но только не себя.

Достанем из «косметички» следующее средство — «тональный крем» — праведный гнев. Человек в этом случае прячет свое истинное лицо за маской праведности. Он даже может сравнивать себя еще с кем-либо или напоминать себе о своих хороших поступках. Скорее всего, Давид в этот год праведно вершил суд и щедро совершал дела милосердия.

И последнее, что использует грешный человек, — «одеколон» — это достаточно сильное, но и опасное средство. Это тот случай, когда мы прячем чувство вины в глубины своей души, стараемся подавить его и избавиться от этой некомфортной ситуации. Да, муки совести перестают нас терзать, но подавленные ощущения проявляются в какой-нибудь другой сфере. У такого человека может развиться комплекс неполноценности, появятся элементы самобичевания, ощущение собственной ничтожности и болезненное стремление к совершенству. Независимо от того, как вел себя Давид при людях, наедине с собой он страдал.

«Дай мне услышать радость и веселье, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные» (Псал. 50:10).

Итак, мы должны как можно быстрее избавиться от всякой «косметики» и взглянуть правде в глаза. Осоз-

нание вины – это первый и очень важный шаг на пути к освобождению.

Шаг 2: обратиться к Богу (исповедание)

«Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал, так что Ты праведен в приговоре Твоем и чист в суде Твоем» (Псал. 50:6).

Давид честно открылся перед Богом. Он исповедался перед Тем, Кто знает все. Мы никогда не избавимся от чувства вины, если напрямую не обратимся к Богу. И хотя Давид причинил огромное зло Вирсавии, Урии, он признается в том, что это грех также против Бога. В конечном итоге, любое наше беззаконие – это грех перед Богом. Когда мы поступаем неправедно, мы оскорбляем Бога. Мы не просто нарушаем нормы и этикет, пренебрегаем какими-то условностями в обществе – мы причиняем боль Богу. Недостаточно злиться на себя, жалеть свое «я», от чувства вины можно избавиться только тогда, когда мы поймем, как грех отразился на наших отношениях с Богом.

Шаг 3: желание перемен

«Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега. Дай мне услышать радость и веселье, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные. Отврати лицо Твое от грехов моих и изгладь все беззакония мои. Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Псал. 50:9-12).

Мы не можем наслаждаться своим несовершенством. Мы должны сами захотеть измениться. В данном псалме Давид упоминает одно растение – иссоп. В древнем Израиле священники использовали его, когда кто-то исцелялся от проказы (Левит 14). Если больной очищался, то над ним совершался особый обряд, после чего он возвращался к себе в дом. Давид жаждет исцеления, очищения, восстановления, подобно прокажен-

ному. Он осознает, что проказа греха глубоко укоренилась в нем, и потому желает серьезного лечения. Только «пересадка сердца» может решить проблему греха по-настоящему. И Давид просит Бога не о поверхностной операции, а о полном обновлении.

«Вот, я в беззаконии зачат, и во грехе родила меня мать моя» (Псал. 50:7). Природа человека поражена грехом, им пропитана каждая клеточка. У нас нет силы очиститься, и мы не имеем на земле такого источника, в котором могли бы омыться. Бог желает творить новые сердца, а не латать старые. Как часто мы молимся: «Сердце чистое сотвори во мне»?

В детстве я жил в городе Вольск (Россия), где находился огромный цементный завод. Цементная пыль покрывала весь город. Помню, однажды поздней осенью выпал первый снег. Вечером кругом были грязь и пыль, а с утра — чистый, белый снег укрыл весь город. Бог также желает сделать наше сердце чистым, белее снега.

«Не отвергни меня от лица Твоего и Духа Твоего Святого не отними от меня. Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня» (Псал. 50:13, 14).

Пусть Господь вложит в наши сердца желание чистоты и перемен к лучшему.

Шаг 4: верить

Для того чтобы окончательно освободиться от чувства вины, нам необходимо твердо верить, что Бог принимает нас.

«Ибо жертвы Ты не желаешь, — я дал бы ее; к всеожжению не благоволишь. Жертва Богу — дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не прерзишь, Боже» (Псал. 50:18, 19). Не только в этих стихах, но и во всем псалме чувствуется уверенность, убежденность, что Господь совершил очищение, даст прощение и освободит от чувства вины. Почему Давид так уверен?

«Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня» (Псал. 50:14). Давид в своей убежденности и вере опирается на личный опыт прошлого. Безусловно, он помнил весьма поучительный опыт Саула, который был помазан и исполнен Святого Духа, но в конце из-за своего греха лишился Еgo. Давид узнал о Боге нечто такое, чего Саул не смог понять. Милость, щедрость, любовь и сострадание – это то, что Господь испытывает к каждому кающемуся грешнику. Сострадающий и милосердный Бог примет нас, Его сердце исполнено доброты и прощения. Мы должны верить в это. Через Иисуса Христа прощение нам уже подарено – это залог прощения нашего греха и освобождения от чувства вины.

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоан. 1:9).

Итак, читая псалом покаяния Давида, мы видим путь (четыре шага), идя по которому обретем освобождение от чувства вины и греха. Бог готов очистить нас от всякого греха. Если был прощен Давид, мы также можем быть прощены. Каждый раз, когда нас посещает «пророк Нафан» (слова Библии, голос Святого Духа, обличение совести), наше сердце подвергается испытанию. Какой путь мы изберем? Как мы поступим?

Возможно, вы устали нести в одиночку бремя греха и чувства вины. Сегодня именно то время, когда вы можете начать жить по-новому – с чистой совестью и измененным сердцем. Бог, желая видеть вас радостными и счастливыми, записал через Давида этот удивительный псалом, который может стать и вашими словами Господу. Благодаря Христу Бог милостиво прощает нас и принимает к Себе. Только с Богом вы можете победить грех и избавиться от чувства вины. Путь, предложенный Христом, – это путь мира, спокойствия и живительной энергии, дающей жизнь.



Сегодня все люди желают быть счастливыми. Что вам необходимо для счастья? Как вы думаете, царь – счастливый человек? В 31-м псалме царь Давид делится своим пониманием счастья.

«Псалом Давида. Учение. Блажен, кому отпущены беззакония и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха и в чьем духе нет лукавства! Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху. Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: “исповедаю Господу пре-

ступления мои”, и Ты снял с меня вину греха моего. За то помолится Тебе каждый праведник во время благопотребное, и тогда разлитие многих вод не достигнет его. Ты покров мой: Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления. “Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою”. “Не будьте как конь, как лошак несмысленный, которых челюсти нужно обуздывать уздою и удилиами, чтобы они покорялись тебе” Много скорбей нечестивому, а уповающего на Господа окружает милость. Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные; торжествуйте, все правые сердцем» (Псал. 31).

Традиционно 31-й псалом относят к одному из семи покаянных псалмов. Однако это также радостная и благодарственная песнь, в которой автор говорит о полученном прощении. Скорее всего, это произошло после принесения жертвы за грех в храме. Все исследователи Библии связывают этот псалом с грехом Давида. Становится понятным, что прелюбодеяние и убийство изменили его отношения с Богом. Давид, царь Израиля, предлагает нам свой опыт того, как Господь вывел его из глубокой депрессии и привел к состоянию внутреннего счастья.

«Когда я молчал...» — говорит Давид. Самый большой страх грешника заключается в том, что он понесет наказание, когда грех будет открыт. Нашей греховной природе свойственно скрывать грех от Бога. На протяжении целого года после своего падения Давид жил, как ему казалось, в безопасности, и не было ни одного видимого свидетельства Божьего неудовлетворения. Но в сердце царя не было мира. Давид погрузился в депрессию не только из-за совершенного греха, но также из-за болезни, внешних угроз. Такая внутренняя борьба в душе человека должна привести его к искреннему исповеданию греха и покаянию. Пока Давид скрывал свой грех, его душа постепенно превращалась в пустыню, и в ней,

в конце концов, не осталось ничего живого. Он не мог больше этого выносить. Он был раздавлен грехом.

Приходилось ли вам, будучи христианином, быть раздавленным грехом?

«Ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху» (Псал. 31:4).

Рука Божья над грешником – это выражение для описания гнева Господнего, Его реакции на грех, который приносит физическую и душевную боль. Состояние Давида можно сравнить с человеком, у которого опухла десна из-за образования гноя внутри. Гной давит и давит, терпеть уже невозможно. Обратившись к врачу, мы слышим: «Будем вскрывать». И это единственный выход.

«Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: “исповедаю Господу преступления мои”, и Ты снял с меня вину греха моего» (Псал. 31:5).

Открытие, исповедание должно быть искренним, конкретным и обращенным к Господу.

«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован» (Прит. 28:13).

Открыли ли мы свой грех Господу? Как отвечает Бог на наше исповедание? Давид говорит: «Ты снял с меня вину греха моего». Господь готов простить, но прощения без исповеди не бывает. Давид принял прощение, и наступили реальные изменения.

«Блажен, кому отпущены беззакония и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха и в чьем духе нет лукавства!» (Псал. 31:1, 2)

Для описания греха Давид использует три древнееврейских слова, которые означают: восстание (бунт), непопадание в цель и отклонение от пути. Это говорит о том, как серьезно Давид относился к своему греху перед Богом. Вместе с тем Давид использует три разных слова для выражения своей радости освобождения. Господь прощает, покрывает и не вменяет грех. Еврей-

ское слово «прощает» означает, что грех взят и перенесен. Действительно, Бог снимает бремя греха, освобождает измученную совесть от тяжести вины. Глагол «покрывать» означает, что исповеданный грех Господь больше не видит. Слова «не вменит» необходимо понимать в прямом смысле: Господь не вменяет нам в долг исповеданный грех.

«Но вот завет, который Я заключу с домом Израилем после тех дней, говорит Господь: вложу закон Мой во внутренность их и на сердцах их напишу его, и буду им Богом, а они будут Моим народом. И уже не будут учить друг друга, брат брата и говорить: “познайте Господа”, ибо все сами будут знать Меня, от малого до большого, говорит Господь, потому что Я прошу беззакония их и грехов их уже не воспомянуть более» (Иерем. 31:33, 34).

Как нам понимать слова «...и в чьем духе нет лукавства»? Такая чистота духа – это условие или следствие прощения? После совершения греха с Вирсавией Давид молился к Богу: «Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Псал. 50:12). Состояние, когда «в духе нет лукавства», – это описание человека, в котором произошли изменения под влиянием прощающей силы Божьей. Это новый дух в чистом сердце. Давид просит не только прощения, но и очищения сердца.

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоан. 1:9). Воля Божья в том, чтобы очистить нас от греха, сделать Своими детьми и дать силу жить свято. Самое ужасное в жизни – это непрощенный христианин: иметь возможность, знать истину, но быть при этом несчастным.

«За то помолится Тебе каждый праведник во время благодопребное, и тогда разлитие многих вод не достигнет его. Ты покров мой: Ты охраняешь меня

от скорби, окружаешь меня радостями избавления» (Псал. 31:6, 7).

Это сегодня обращение к нам. Бог обещает окружить нас радостью и благословениями. Это не духовный экстаз или возбуждение чувств, но мирное состояние ума и сердца. В Священном Писании страх Божий и радость в Боге идут рука об руку. Наполняет ли вас сегодня весть Евангелия радостью?

«Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою». «Не будьте как конь, как лошак несмысленный, которых челюсти нужно обуздывать уздою и удилиами, чтобы они покорялись тебе» (Псал. 31:8, 9).

Библия не учит, что прощенный грешник может и дальше ходить своими путями, оставаться во грехе. От грешника, которого простили, ожидается, что он будет поступать как прощенный. Иисус Христос – Спаситель и Господь, Господин жизни. Закон Божий является выражением воли Господа, и он не может быть смягчен или отменен. Скорее грешник должен измениться и прийти в гармонию с Богом. Суть греха – отрицание власти Божьей и требование независимости, самоуправления. Но тот, кто исповедует грех, принимает Бога как Господина своей жизни. Конь может быть непослушным, и чтобы им руководить, необходимы уздечка и удила, потому что он «несмысленный». Но человек, получивший прощение от Бога, будет послушным. И Господь обещает, что Он будет и дальше вести его по жизни, направлять, давать совет и сделает мудрым.

«Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные; торжествуйте, все правые сердцем» (Псал. 31:11). Из уст Давида звучит призыв к радости и торжеству. Псалом начинался с троекратного провозглашения радости, счастья в прощении и заканчивается троекратным призывом радоваться.

«И сказал им: пойдите, ешьте тучное и пейте сладкое, и посылайте части тем, у кого ничего не приготовлено, потому что день сей свят Господу нашему. И не печальтесь, потому что радость пред Господом — подкрепление для вас» (Неем. 8:10).

«Радость пред Господом — подкрепление для вас». Это сегодня подкрепление для нас, ибо мы часто бываем бессильными. Самый лучший способ найти радость в Господе — пробудить дух благодарности и хвалы. Это самое лучшее лекарство от депрессии.

Дорогие читатели, сегодня есть возможность быть счастливыми. Не удаляйтесь от Господа, откройтесь Ему. Жизнь без Бога — это мертвая пустыня. Иисус Христос ждет вас, Он готов простить всякий грех и дать силу не грешить. Пишется ли в вашей жизни личный «псалом» покаяния, учения и благодарения? Сегодня есть возможность написать его. Радость и мир, счастье и благословения ожидают вас.





Избавление от позора, унижения и стыда

Жизнь зависимого человека преисполнена позора, унижения и стыда. Окружающие люди в большинстве своем презирают, осуждают его и готовы вершить над ним суд. А как Бог смотрит на согрешившего человека, который сгорает от чувства стыда и вины?

«Иисус же пошел на гору Елеонскую. А утром опять пришел в храм, и весь народ шел к Нему. Он сел и учил их. Тут книжники и фарисеи привели к Нему женщину, взятую в прелюбодеянии, и, поставив ее посреди, сказали Ему: Учитель! эта женщина взята в прелюбодеянии; а Моисей в законе заповедал нам побивать таких камнями: Ты что скажешь? Говорили же это, искушая Его, чтобы найти что-нибудь к обвинению Его. Но Иисус,

наклонившись низко, писал перстом на земле, не обращая на них внимания. Когда же продолжали спрашивать Его, Он, восклонившись, сказал им: кто из вас без греха, первый брось на нее камень. И опять, наклонившись низко, писал на земле. Они же, услышав то и будучи обличаемы совестью, стали уходить один за другим, начиная от старших до последних; и остался один Иисус и женщина, стоящая посреди. Иисус, восклонившись и не видя никого, кроме женщины, сказал ей: женщина! где твои обвинители? никто не осудил тебя? Она отвечала: никто, Господи. Иисус сказал ей: и Я не осуждаю тебя; иди и впредь не греши» (Иоан. 8:1-11).

Простив эту женщину и вдохновив ее на новую жизнь, Иисус Христос стремился спасти ее. Он был далек от осуждения и критики и в то же время не оправдывал грех и не умалял ее вины. Всю свою жизнь эта женщина слышала в свой адрес лишь насмешки и слова презрения. А Господь, протянув руку помощи, дал ей надежду и утешение. Исполненные лицемерия, окружающие люди обвиняли ее и готовы были с ней расправиться, а Спаситель повелел ей идти и впредь не грешить. Тот, кто всегда готов обвинять и вершить суд над грешником, часто оказывается более виновным. Иисус ненавидит грех, но любит грешника. Великий Избавитель всегда готов простить, вдохновить, направить ошибающегося на путь святости и утвердить его на нем. Любовь Божья не спешит осуждать, но торопится рассмотреть истинное покаяние. В этом и наша надежда. Наш грех и зависимость нас унижают, вызывают чувство стыда, но у нас есть Тот, Кто готов все это смыть и открыть новую страницу в нашей жизни.





Премия «Оскар»

Премия Академии кинематографических искусств и наук (англ. Academy Awards, полуофициально с 1940-х годов известна как «Оскар») — главная ежегодная национальная кинопремия США, была задумана боссом студии Metro-Goldwyn-Mayer Луисом Б. Майером. Церемония вручения «Оскара» транслируется в прямом эфире в десятках стран. Получить такую премию престижно, и многие мечтают об этом. В настоящее время премия «Оскар» вручается по 24 основным номинациям, и, наверное, самые популярные из них — лучший фильм, лучшая режиссура и лучшая мужская/женская роль.

Однако зависимый человек во многих случаях намного превосходит мэтров кинематографа. Зависимый человек – это и талантливый актер, и гениальный режиссер. Я думаю, многим из них можно было бы вручить «Оскар» за триллер, боевик или мелодраму, которые они достаточно профессионально разыгрывают перед родственниками и близкими. Действительно, манипулирование у зависимых людей достигает профессионального уровня. После рассказа сына о вооруженной банде, которая ждет на улице, отец спешит взять у соседей деньги в долг; увидев кровь на одежде дочери, мать готова сделать для нее все что угодно; жена каждый раз верит тому, что рассказывает ей муж.

Зависимому человеку без способностей актера и режиссера просто не выжить, как ему кажется, в этом жестоком мире. Один обман провоцирует другой, и человек буквально тонет во лжи. Он – раб, и его зависимость диктует ему свою волю. У такого человека отсутствует уважение к себе и, как следствие, нет уважения к родным и близким. Все это толкает в глубокую яму греха саму жертву и погружает в иллюзорный мир тех, кто находится рядом с ним.

Зависимый человек, как искусный актер, всегда заботится об освещении, декорациях и непременно стремится к тому, чтобы другие ему подыгрывали. Когда такой спектакль не удается разыграть, тогда он думает, что жизнь к нему несправедлива, виноваты другие, начинает раздражаться и жаловаться на судьбу.

«Горе вам... лицемеры...» (Матф. 23:13-15, 23, 25, 27, 29) Слово, которое Иисус использовал в этой главе семь раз, с греческого языка можно более точно перевести как «актер». Великий Учитель говорит: горе и беда тем, кто разыгрывает лицемерные спектакли с целью достижения своих эгоистичных целей. И пока зависимый человек будет заниматься манипулированием, он

не сможет преодолеть зависимость. Все лучшее и светлое начинается с честности. Признаться, сказать правду, быть самим собой – вот с чего начинается победа. Зависимые люди живут двойной жизнью, двойными стандартами, что, безусловно, вызывает чувство вины. Честность перед самим собой, перед близкими, перед Богом – вот истинное начало выздоровления и основа настоящей победы.

Многие созависимые люди (ближайшее окружение зависимого человека) боятся признаться и согласиться с тем, что близкий человек грешит и болеет. Они всячески гонят прочь эту мысль и закрывают на все глаза, участвуя в многочисленных спектаклях, которые им преподносятся рабом греха – актером, претендующим на премию под названием «Смерть». Здесь без честности также не обойтись.

«И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Иоан. 8:32).

Какой бы пугающей ни была правда, ее необходимо узнать и принять. Отбросьте все страхи и начните жить по правде и истине. Перестаньте заниматься лицемерием, потому что это не ведет к победе. Бог все видит и знает, от Бога нам ничего не утаить, Ему известны все наши помышления. В Царствии Божьем будут только те, кто чист сердцем и в ком нет лукавства. Самое сложное – сделать первый шаг, но это стоит того, ведь жить с ложью очень тяжело. Итак, забудем о лицемерии, ведь мы движемся к победе!





Бойком

Знаете ли вы, что такое бойкот? Что вы думаете об этом? Приходилось ли вам кого-либо бойкотировать или самому быть объектом бойкота?

Бойкот (англ. boycott) – форма политической и экономической борьбы, которая предполагает полное или частичное прекращение отношений с отдельным лицом, организацией, предприятием, например, отказ нанимать на работу, покупать продукцию данного предприятия. В международных отношениях, по Уставу ООН, – одна из принудительных мер (без применения вооруженных сил) для поддержания мира, заключающаяся в отказе государства поддерживать отношения

с каким-либо государством или группой государств. Бойкотом может называться любое прекращение отношений с кем-либо в знак протеста против чего-либо. Название произошло от фамилии английского управляющего Чарльза Бойкотта, в отношении которого в 1880 г. ирландскими арендаторами была применена эта мера.

В современном обществе бойкот на личностном уровне – весьма распространенное явление. В силу различных причин мы изолируем плохого (в нашем понимании) человека и своими действиями показываем, что он недостоин нашего внимания. Очень часто мы ставим ярлык, клеймо на «неугодного» или «сомнительного» человека и всю оставшуюся жизнь строим отношения в соответствии с этим.

Зависимый человек, как никто другой, заклеймен в нашем обществе и в большинстве случаев является объектом бойкота. Природа зависимости такова, что она изолирует человека, ведет к одиночеству. Возможно, вы переживаете подобные чувства и находитесь в таком же положении.

В Библии описан один случай, связанный с бойкотом: «Проходя, увидел Он Левия Алфеева, сидящего у сбора пошлин, и говорит ему: следуй за Мною. И он, встав, последовал за Ним. И когда Иисус возлежал в доме его, возлежали с Ним и ученики Его и многие мытари и грешники: ибо много их было, и они следовали за Ним. Книжники и фарисеи, увидев, что Он ест с мытарями и грешниками, говорили ученикам Его: как это Он ест и пьет с мытарями и грешниками? Услышав сие, Иисус говорит им: не здоровые имеют нужду во враче, но больные; Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию» (Марка 2:14-17).

В те древние времена бойкот был объявлен целой группе людей – мытарям (сборщикам налогов). Их презирали и ненавидели, лишали всех благ и считали

недостойными общения, спасения. Да, Левий Матфей был мытарем, но его влекло к Христу, и он страстно хотел изменить жизнь, стать другим, найти настоящих друзей. Христос знал об этом, и поэтому Он, отбросив все предрассудки, нарушил бойкот, объявленный Левию Матфею. Более того, Спаситель пригласил его в Свою команду.

В Иисусе Христе Левий обрел настоящего Друга и уже больше не чувствовал себя изолированным, одиноким. В честь своего нового Друга Матфей устроил огромный пир, на который пригласил всех своих друзей, чтобы и они имели возможность измениться.

Из-за греха мы все фактически избрали состояние бойкота, отчужденности от Бога. Но по великой милости и любви Бога через Иисуса Христа протянул нам руку примирения. Христос видит наше сердце, читает мысли, Он ценит нас. Господь желает войти с нами в общение и прийти к нам в гости. Своей силой Он готов снять с нас клеймо грешника и стать нашим Другом. Желаете ли вы этого? Почему бы вам не откликнуться на приглашение Иисуса и не принять его?





Избавление от страхов

Мы с вами живем в эпоху, когда каждый обеспокоен своей безопасностью. Свои дома мы превратили в крепости: двойные, бронированные двери, сигнализация, надежные замки, охрана, решетки на окнах. Но есть один враг, которому наши замки не мешают. Он проникает в наши квартиры и дома и обкрадывает нас. Это страх. Как от него избавиться?

Сегодня точно установлено, что страх ведет к психическим расстройствам, различным зависимостям, а это подрывает наше здоровье. Нас мучают всевозможные страхи: проблемы на работе, боязнь за супруга и детей, темнота, большие и малые помещения, транспорт, бо-

лезни, природные катаклизмы, смерть. Страх мы можем испытывать и перед людьми. Где же выход? Надежду и решение находим в Священном Писании.

«Вечером того дня сказал им: переправимся на ту сторону. И они, отпустив народ, взяли Его с собою, как Он был в лодке; с Ним были и другие лодки. И поднялась великая буря; волны били в лодку, так что она уже наполнялась водою. А Он спал на корме на возглавии. Его будят и говорят Ему: Учитель! неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем? И, встав, Он запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И ветер утих, и сделалась великая тишина. И сказал им: что вы так боязливы? как у вас нет веры? И убоялись страхом великим и говорили между собою: кто же Сей, что и ветер и море повинуются Ему?» (Марка 4:35-41)

У Христа был тяжелый и напряженный день. Он сильно устал, потому что целый день служил людям, исцеляя и проповедуя. Вместе с учениками Иисус решил отдохнуть в уединенном месте, для чего они переправлялись на другой берег Генисаретского озера. Учитель уснул на корме лодки. Была тишина. Но внезапно на озере разразилась сильная буря, такие изменения были свойственны этому озеру. Поднялись огромные волны, которые беспощадно били небольшое судно. Ученики Иисуса были опытными рыбаками, и им казалось, что они справятся с бурей. Проходило время, а буря все усиливалась. Как настоящие мужчины, ученики боролись до конца, прикладывая невероятные усилия. Но их надежда исчезла, когда лодка дала течь. Судно наполнялось водой. Но куда более страшная буря бушевала в их сердцах. Страх и сомнения овладели их душами. Какими бы опытными и сильными ни были ученики Христа, они боялись за свою жизнь. Что будет с их семьями, имуществом? Страх рисовал в воображении мрачные и безнадежные картины.

Это состояние всякого человека, который забывает об Иисусе и считает, что Богу нет до него дела. Действительно, жизнь – это бушующее море. Страх может испытывать каждый, даже ученик Христа. Поворот в этой истории наступил тогда, когда ученики вспомнили о Христе и обратились к Нему за помощью. Иисус слышит всякий крик души и немедленно спешит на помощь. Он приказал морю, буря утихла, тучи рассеялись. Страх полностью исчез. В присутствии Иисуса наступает мир и изгоняется всякий страх.

«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение...»
(1 Иоан. 4:18)

Бог есть любовь. В Его присутствии исчезает всякий страх, потому что в страхе есть мучение. Господь желает, чтобы мы побеждали любой страх силой Его любви. Он стремится освободить нас от рабства страха.

Когда мы помним о Христе и обращаемся к Нему за помощью, Он наполняет наше сердце миром и спокойствием. Его любовь способна разорвать кольцо страха вокруг нас. Иисус – это Творец всего сущего. Он всемогущ, и Его Слово имеет невероятную силу успокаивать бури. Иисусу достаточно сказать только слово, и все творение повинуется Ему.

Успех в преодолении страха зависит от того, кто занимает главное место в нашем сознании: опасность или Бог, страх или Повелитель Вселенной, воображение или совершенная Любовь, паника или Иисус, владеющий ситуацией.

Для того чтобы избавиться от страхов, необходимо находиться в присутствии Иисуса, то есть иметь живую связь с Ним в разуме, помнить о Нем. В минуту опасности обратитесь к Нему в молитве. Храните Слово Его в сердце. В Библии многие стихи говорят о том, что защита – у Бога, и Он готов избавить нас от страха.

«Живущий под кровом Всевышнего под сенью Всемогущего покоится, говорит Господу: “прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю!” Он избавит тебя от сети ловца, от гибельной язвы. Перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен; щит и ограждение – истина Его. Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень. Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится: только смотреть будешь очами твоими и видеть возмездие нечестивым. Ибо ты сказал: “Господь – упование мое”; Всевышнего избрал ты прибежищем твоим; не приключится тебе зло и язва не приблизится к жилищу твоему; ибо Ангелам Своим заповедает о тебе – охранять тебя на всех путях твоих: на руках понесут тебя, да не преткнешься о камень ногою твою; на аспида и василиска наступишь; попирать будешь льва и дракона. “За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его, и прославлю его, долготою дней насыщу его, и явлю ему спасение Мое”» (Псал. 90).

Какое чудесное описание нашего Бога! Мы укрываемся под Его крыльями, Его верность подобна щиту. Никакой страх не может одолеть души, которая находится под защитой Бога и Его Ангелов.

«Господь – свет мой и спасение мое: кого мне бояться? Господь – крепость жизни моей: кого мне страшиться? Если будут наступать на меня злодеи, противники и враги мои, чтобы пожрать плоть мою, то они сами преткнутся и падут. Если ополчится против меня полк, не убоится сердце мое; если восстанет на меня война, и тогда буду надеяться» (Псал. 26:1-3).

Поразмышляйте о Боге. Он – наше Убежище, Твердыня, Крепость, Щит, Спасение.

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Иоан. 14:27).

Эти слова Иисуса обращены сегодня к нам. Его мир сильнее всех страхов. И этот мир Христос оставляет в наших сердцах. Наш Спаситель всегда рядом с нами. Лишь в Нем наша сила и защита.

Дорогие друзья, принесите сегодня все свои страхи к ногам Иисуса. Поведайте Ему о своих тревогах и бедах. Ему небезразлична ваша жизнь. Иисус Христос обладает силой и властью изгонять всякий страх и сомнение. Не забывайте о Нем! Примите сегодня решение идти по жизни вместе с Ним, ибо там, где Он, нет страха. Откройте свое сердце для совершенной любви Божьей, которая изгоняет всякий страх. Примите сегодня мир из рук Иисуса Христа!





Чтобы удержаться

Мы с вами знаем, что в вопросе победы над зависимостью важно не только освободиться от ее рабства, но и продолжать дальше жить победоносной жизнью. Для большинства людей это намного тяжелее, чем сделать первый шаг. Почему многие через некоторое время вновь возвращаются к прежней жизни? Мы с вами уже отмечали, что в стратегии победы над зависимостью очень важно изменить мышление и заполнить духовную пустоту. В этой главе мы рассмотрим четыре действенных принципа, которые помогут вам удержаться и выстоять.

1. Принцип Закхея

Закхей – это имя одного человека, который жил во времена Иисуса Христа. Вот что с ним произошло.

«Потом Иисус вошел в Иерихон и проходил через него. И вот, некто, именем Закхей, начальник мытарей и человек богатый, искал видеть Иисуса, кто Он, но не мог за народом, потому что мал был ростом, и, забежав вперед, взлез на смоковницу, чтобы увидеть Его, потому что Ему надлежало проходить мимо нее. Иисус, когда пришел на это место, взглянув, увидел его и сказал ему: Закхей! сойди скорее, ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме. И он поспешно сошел и принял Его с радостью. И все, видя то, начали роптать, и говорили, что Он зашел к грешному человеку; Закхей же, став, сказал Господу: Господи! половину имения моего я отдам нищим, и, если кого чем обидел, воздам вчетверо. Иисус сказал ему: ныне пришло спасение дому сему, потому что и он сын Авраама, ибо Сын Человеческий пришел взыскать и спасти погибшее» (Луки 19:1-10).

Закхей чрезвычайно обогатился, используя свое положение (он был начальником сборщиков налогов). Он обкрадывал людей, разорял семьи и у многих жителей Иерихона забирал последние сбережения, доводя людей до нищеты. Однако накопленные богатства не приносили ему мира, покоя и удовлетворения. Он желал чего-то другого. И Христос дал ему то, в чем он по-настоящему нуждался. Закхей с огромной радостью впустил Спасителя в свое сердце и в свой дом.

Обратите внимание на то, что спасение (исцеление, освобождение) было дано Закхею лишь после того, как он принял решение (а позже и исполнил его) восполнить весь нанесенный людям ущерб. Он воздал всем, кого обидел. Суть принципа Закхея заключается в том, чтобы вернуть то, что нам не принадлежит, и воздать тем, кому мы навредили. Речь идет не только о деньгах

или материальных вещах. Для того чтобы одержать полную и безоговорочную победу, нам необходимо сделать все, что в наших силах, следуя примеру Закхея. Для того чтобы удержаться в новой жизни, нам нужно вернуть, восполнить все, насколько это возможно. Наберитесь мужества и, помолившись, совершите это крайне важное действие, без которого вам не обрести победы.

2. Принцип свободы

«Разреши оковы неправды, развязжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо...» (Исаии 58:6) Для того чтобы окончательно освободиться от рабства зависимости, нам необходимо отпустить на свободу всех, кого мы связали. Многие люди из нашего окружения, возможно, стали нашими рабами или страдают от того, что мы их подавляем (своим присутствием, словами или действиями). Хочешь быть свободным – отпусти измученных на свободу. Вот что обещает Господь, если мы начнем использовать принцип свободы:

«Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: “вот Я!” Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою, и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой будет как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утешать кости твои, и ты будешь как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают. И застроятся потомками твоими пустыни вековые: ты восстановишь основания многих поколений, и будут называть тебя восстановителем развалин, возобновителем путей для населения» (Исаии 58:8-12).

Вы желаете испытать и увидеть все это в своей жизни? Используйте принцип свободы!

3. Принцип нового дома

«Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: “возвращусь в дом мой, откуда я вышел”. И, прия, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого. Так будет и с этим злым родом» (Матф. 12:43-45).

Я думаю, теперь вы понимаете, почему человеку, который вернулся к старой жизни, бывает намного хуже, чем было до того. Принцип нового дома говорит нам о том, что необходимо постоянно и каждый день наполнять и занимать наш разум светлым и добрым. И еще: в доме должен быть хозяин. Если его в доме нет, то этот дом со временем будет разрушен или занят другими людьми.

4. Принцип личного свидетельства

Для того чтобы выстоять и удержаться, нам необходимо рассказывать о том, что совершил с нами Бог. Помогая другим, мы сами утверждаемся в победе. Дополнительную информацию по данному принципу читайте в главе «Гробы, цепи и легион в придачу».





Возьми свой «угол»

Для каждого человека, который борется с зависимостью и жаждет победы над ней, крайне важна поддержка людей, которые бескорыстно заинтересованы в изменении его жизни. Без группы поддержки крайне тяжело выбраться из ямы греха и рабства. Очень важно окружить себя людьми, которые стремятся поддержать вас, верят в вашу победу и готовы о вас молиться. Ищите таких людей, держитесь их. Человек, который выздоравливает и освобождается от зависимости, должен общаться с теми, кто имеет богатый духовный опыт, кто уже победил зависимость. Такие встречи и беседы чрезвычайно полезны и обогащают душу.

«Через несколько дней опять пришел Он в Капернаум; и слышно стало, что Он в доме. Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было места; и Он говорил им слово. И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо; и, не имея возможности приблизиться к Нему за многолюдством, раскрыли кровлю дома, где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный. Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе грехи твои. Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих: что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного Бога? Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе, сказал им: для чего так помышляете в сердцах ваших? Что легче? сказать ли расслабленному: “прощаются тебе грехи”? или сказать: “встань, возьми свою постель и ходи”? Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, — говорит расслабленному: тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видали» (Марка 2:1-12).

В этой библейской истории человек был разбит параличом вследствие греховной жизни. Он уже не мог самостоятельно прийти к Великому Врачу. Он попросил друзей о помощи, и те откликнулись. Это были настоящие друзья. Настоящий друг сделает все возможное, чтобы ты смог прийти к Богу. Каждый из тех четырех взял свой угол подстилки и участвовал в удивительном исцелении. От их веры, поддержки и мужества зависело многое. Как важно в жизни окружить себя именно такими людьми! Зависимый человек, как парализованный, скован, ограничен, обречен. Однако, к сожалению, он очень часто окружен такими «друзьями», которые потакают греху, а не помогают бороться с ним.

Какие люди вас окружают? Есть ли у вас настоящие друзья? Если вы думаете о победе над зависимостью, вам необходимо окружить себя друзьями, которые готовы взять свой «угол» и поддержать вас. Меняйте свое окружение, расстаньтесь с мнимыми друзьями, разорвите те отношения, которые тянут вас вниз. Помолившись, ищите настоящих друзей, Бог уже подготовил их для вас.

Говоря о друзьях, мы имеем в виду не только какого-либо конкретного человека, но также встречи и церковные собрания, где читают Библию, возносят молитвы к Богу. Посещайте такие встречи – это крайне важно. Именно там вас могут поддержать, и вы сможете найти настоящих друзей. Лично я посещаю Церковь христиан адвентистов седьмого дня. В этой церкви я нашел не только друзей, но и настоящую семью. Без этой поддержки я никогда бы не выбрался из ямы греха и не избавился от зависимости. Я всегда внимательно наблюдал за успешными (и в материальном, и в духовном плане) людьми, общался с ними и в какой-то мере даже копировал их. Я старался выяснить, как они решают конфликты, побеждают грех, строят отношения и т. д. Я крайне нуждался в позитивном жизненном опыте, и мои друзья оказали мне очень существенную поддержку. Я ценю их присутствие и влияние в моей жизни.

Конечно, не все собрания и встречи будут полезны в борьбе с зависимостью. Нижеприведенные рекомендации и советы помогут вам избежать ошибок и недоразумений.

1. Избегайте посещения всевозможных сект.
2. Будьте осторожны в отношении тех собраний, где из человека делают идола и где все «заязано» на каком-либо человеке.
3. Центром истинных собраний и встреч должны быть Христос и Библия.
4. Избегайте собраний, где популяризируется грех или греховный образ жизни.

5. Не посещайте те встречи и собрания, где пропагандируется какой-либо бизнес, товары или чудо-лекарства.
6. Гипноз, кодирование гипнозом, экстрасенсорика – это не для вас и не от Бога.
7. Избегайте тех встреч и собраний, где хвалят и превозносят программу, а не Бога.
8. Будьте осторожны в отношении собраний, где люди большую часть времени посвящают самоисследованию.
9. Избегайте встреч и собраний, где присутствует однобокий взгляд на проблему зависимости. Например, многие считают, что алкоголизм – это только болезнь (но это и болезнь, и грех).
10. После настоящих встреч всегда есть стремление и желание идти к Богу, молиться и читать Библию.

«Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг более привязанный, нежели брат» (Прит. 18:24).

А являетесь ли вы настоящим другом хотя бы для одного человека? Секрет победы над зависимостью – помогать тем, кому тяжело, и быть им другом. Вас также ожидает «угол», который необходимо понести, чтобы спасти больного. Помогая другим, вы помогаете себе. Убеждая других, вы укрепляете и свои убеждения. Вы не можете стать победителем в одиночку.

Итак, для того чтобы победить зависимость, нам необходима поддержка в лице настоящих друзей и посещение встреч, собраний. Стремитесь к тому, чтобы и самим быть другом. Помните: помогая другим, мы помогаем себе. И если пока рядом с вами нет надежного человека, помните: рядом с вами – Иисус Христос, Настоящий Друг, Который всегда готов взять Свой «угол».

Прочитайте следующие стихи о дружбе и поразмышляйте над ними:

«Друг любит во всякое время и, как брат, явится во время несчастья» (Прит. 17:17).

«Масть и курение радуют сердце; так сладок всякому друг сердечным советом своим» (Прит. 27:9).

«Не говори другу твоему: “пойди и приди опять, и завтра я дам”, когда ты имеешь при себе» (Прит. 3:28).

«Благотворительная душа будет насыщена, и кто напоет других, тот и сам напоен будет» (Прит. 11:25).

«Прикрывающий проступок ищет любви; а кто снова напоминает о нем, тот удаляет друга» (Прит. 17:9).

«Не покидай друга твоего и друга отца твоего...» (Прит. 27:10)





Без чего нет настоящей жизни

Это случилось, когда в нашей стране господствовал коммунизм. Одного христианина посадили в тюрьму за веру. Этого человека лишили буквально всего, но не смогли лишить живой веры и молитвы. Он и в тюрьме продолжал верить и молиться. И вот однажды ночью к нему пришли два «авторитета», чтобы убить его. Они подняли его и сказали, что перед тем как убить, они могут исполнить одно его желание. Христианин попросил разрешить помолиться, преклонил колени и начал вслух молиться. Прошла минута, пять, десять, а он все молился. И вдруг во время молитвы его осенило: пока он молится — он будет жить. Действительно,

молитва — это жизнь. И тут случилось чудо, Бог вмешался и спас своего верного последователя. Во время молитвы один из «авторитетов» неожиданно потерял сознание и упал на пол. Потом проснулась вся тюрьма, и жизнь молящегося была спасена. Это правда, что пока мы молимся — мы живы.

«Случилось, что, когда Он в одном месте молился, и перестал, один из учеников Его сказал Ему: Господи! научи нас молиться, как и Иоанн научил учеников своих» (Луки 11:1).

Иисус подал нам совершенный пример молитвенной жизни. Он вставал рано и общался с Отцом Небесным, а потом шел служить людям, отдавая все, что получил.

Однажды ученики застали Иисуса Христа молящимся. Он молился вслух. Хотя ученики были религиозными людьми и молитва не была для них чем-то незнакомым, они были поражены молитвой Учителя. У них возникло желание быть похожими в этом на Иисуса и стремление научиться так молиться. Ученики обратились с просьбой к Христу, чтобы Он научил их настоящей молитве. Это значит, что молитве нужно учиться и можно быть обученным. Иисус Христос — лучший Учитель. Он не отказал Своим ученикам, не откажет Он и нам.

«Он сказал им: когда молитесь, говорите: “Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный подавай нам на каждый день; и прости нам грехи наши, ибо и мы прощаем всякому должнику нашему; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого”» (Луки 11:2-4).

Иисус повторил молитву «Отче наш», данную Им прежде в Нагорной проповеди, а затем рассказал притчу.

«И сказал им: положим, что кто-нибудь из вас, имея друга, придет к нему в полночь и скажет ему: “друг! дай мне взаймы три хлеба, ибо друг мой с дороги зашел ко

мне, и мне нечего предложить ему”; а тот изнутри скажет ему в ответ: “не беспокой меня, двери уже заперты, и дети мои со мною на постели; не могу встать и дать тебе”. Если, говорю вам, он не встанет и не даст ему по дружбе с ним, то по неотступности его, встав, даст ему, сколько просит» (Луки 11:5-8).

В этой притче Иисус раскрыл секреты успешной, эффективной, настоящей молитвы. Тем самым Он желал сказать, что важны не только слова, но и атмосфера, тот дух, которым пропитана молитва.

1. Молитва должна быть конкретной и целеустремленной

Просьба о хлебе – это конкретная нужда и весьма специфическая. Интересно, что молитва сравнивается с нуждой в хлебе или с просьбой о нем. События произошли на Востоке, где гостеприимство было важным делом. Если в дом зашел гость, обязанность хозяина – накормить его. Видимо, гость прибыл весьма неожиданно, и у хозяев не оказалось хлеба. Они пошли просить у соседей. Просьба была конкретной: «Дай хлеба! Помоги!» Интересно отметить, что просящий получил столько, сколько просил, и получил именно то, что просил.

2. Просить, чтобы отдать

Этот человек просил не для себя, но просил, чтобы отдать. Это характер Бога – отдавать. Бог радуется возможности отдать. Бог – источник всего, но Он не удерживает все это у Себя. Господь постоянно отдает. Бог Отец отдал Сына Своего.

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоан. 3:16).

Отдав Иисуса Христа, Бог отдал самое дорогое. Все, что мы получаем от Бога, мы призваны отдавать. Отдавая, мы становимся похожими на Бога.

Господь предвидел, что мы будем попадать в неожиданные ситуации, подобно этому человеку в притче. Для нас всегда есть решение: молитва и источник, откуда можно черпать, – Бог. Нет такой нужды, которую Бог не мог бы удовлетворить.

«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филл. 4:19).

3. Просите с верой, смелостью и уверенностью

В древности дома состояли преимущественно из одной комнаты. В этой комнате было все – кухня, хозяйство, спальня. Одна комната была всем и для всех. Семья спала на специальном возвышении, и все накрывались одним большим одеялом.

И вот однажды поздно вечером – стук в дверь. Слышится знакомый голос соседа. Еще и еще стук. Вставать лень, да и всю семью придется будить. Конечно, хозяин дома думал о своей репутации, он не хотел, чтобы о нем разошлась худая молва. Стучавшийся человек очень хорошо знал характер своего соседа. Он был уверен, что хлеб будет ему дан, он не сомневался в этом. Просиящий думал, что он получит хлеб либо по дружбе, и поэтому подавал голос, либо благодаря упорству – продолжал стучать.

«Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Евр. 4:16).

Таким образом, мы с уверенностью можем молить Бога, так как знаем Его щедрый, добрый и милостивый характер.

4. Настойчивость

Человек, пришедший за хлебом к соседу, вновь и вновь получает отказ. Но он не прекращает свои попытки, не сдается. И его настойчивость вознаграждается.

Иисус учит нас, чтобы мы не переставали молиться, если нет ответа. Почему?

Молитва предназначена не для того, чтобы изменить Бога, но чтобы изменить нас. Молитва – это средство очищения для нашего сердца. Не отвечая сразу на нашу молитву, Господь испытывает нас, побуждая заглянуть в свое сердце. Библия сообщает нам, что есть определенные условия, при которых Бог отвечает на молитву: чистота сердца, послушание, честность, мир с близкими. Когда человек настойчиво молится, это приводит его к более искренним и глубоким отношениям с Богом.

5. В молитве необходимо обращаться к Богу как к Отцу Небесному

Бог смотрит на нас как на Своих детей. Он предлагает, чтобы мы доверились Ему как Отцу. Бог близок к нам, Он на нашей стороне. Родители любят своих детей, но любовь Бога к нам сильнее, глубже, чем любая человеческая любовь.

«Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пощадить сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях Моих; стены твои всегда предо Мною» (Исаии 49:15, 16).

В древнегреческой культуре боги были похожи на людей. Они были мужского и женского пола. Эти боги влюблялись друг в друга, были капризными, мелочными, скрытыми. Боги предпочитали мучить людей ради своего удовольствия. Но Иисус пришел открыть характер настоящего Бога, полную противоположность древним «богам». Наш Бог – это Отец, близкий и родной.

Однажды маленький мальчик попытался сдвинуть с места большой стол. Он толкал его и руками, и плечом, и ногами, но ничего не получалось, стол стоял на месте. Разочарованный малыш подошел к отцу и пожаловался, что стол не сдвигается. Отец спросил: «Сынок, ты все ис-

пробовал?» «Да», – ответил мальчик. Тогда отец с любовью сказал: «Ты не попробовал главное – ты не обратился ко мне за помощью».

Сегодня в своей жизни мы пытаемся передвигать огромные «столы», но часто забываем позвать на помощь нашего Небесного Отца. Помните, что мы имеем необыкновенного Бога, Который любит нас и обладает невероятной силой и могуществом.

«Что же сказать на это? Если Бог за нас, кто против нас? Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?» (Римл. 8:31, 32)

Дорогие друзья, возможно, вы устали от формализма в молитве – обновите силой Божьей свою молитвенную жизнь. Возможно, молитва не приносила радости и удовлетворения – примените пять секретов молитвы, которые предлагает вам сегодня Иисус. А может, вы никогда еще в жизни не молились, так пускай ваша первая молитва состоится сегодня, сейчас: «Научи меня, Боже, молиться». Христос непременно научит вас. Обратитесь в молитве к Богу как к любящему Отцу. Вам сегодня нужна сила, чтобы жить и побеждать. Пусть ваша молитва будет силой, победой и жизнью, ведь вы живете, пока молитесь!





«И **с**казали жители того города Елисею: вот, положение этого города хорошо, как видит господин мой; но вода нехороша и земля бесплодна. И сказал он: дайте мне новую чашу и положите туда соли. И дали ему. И вышел он к истоку воды, и бросил туда соли, и сказал: так говорит Господь: Я сделал воду сию здоро-вою, не будет от нее впредь ни смерти, ни бесплодия. И вода стала здоро-вою до сего дня, по слову Елисея, кото-рое он сказал» (4 Цар. 2:19-22).

Одна из пророческих школ, где совершил свое служение пророк Елисей, находилась возле города Иерихон. Интересна история этого города. Во времена Авраама и Лота это была прекрасная плодородная земля, но с тех

пор как города Иорданской долины были разрушены, данная местность стала пустыней. Во времена Иисуса Навина лишь часть долины была пригодна для жизни. Иисус Навин вел народ Божий в обетованную землю, и стены Иерихона преградили им путь. Жители этого языческого города поклонялись Астарте. Это была одна из самых ужасных форм идолопоклонства в те времена. Господь чудесным образом разрушил стены Иерихона, и через вождя народа было объявлено: «В то время Иисус поклялся и сказал: проклят пред Господом тот, кто восставит и построит город сей Иерихон; на первенце своем он положит основание его и на младшем своем поставит врата его» (И. Нав. 6:25).

Земля, на которой располагался Иерихон, была проклята Богом. Даже вода несла на себе следы проклятия. Смерть и неплодородие царили кругом. Позже люди поступили вопреки Слову Божьему и заново отстроили этот город.

«В его дни Ахиил Вефилянин построил Иерихон: на первенце своем Авираме он положил основание его и на младшем своем сыне Сегубе поставил ворота его, по слову Господа, которое Он изрек чрез Иисуса, сына Навина» (3 Цар. 16:34).

Несмотря на все усилия людей, благословений не было. И вот жители Иерихона обратились за помощью к Елисею, Божьему пророку. Безусловно, эти люди не заслуживали милости, но Божья милость изливается на всякого, доброго и злого. Его любовь неизменна, даже если человек не откликается на нее.

«Да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посыпает дождь на праведных и неправедных» (Матф. 5:45).

Как только человек обращается за помощью, Бог готов помочь. Господь любит и ждет. Иисус Христос возлюбил нас первым, и это сегодня привлекает нас к Нему.

Всякий грех имеет свои последствия. Невозможно грешить и не пожинать плодов.

«Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет...» (Гал. 6:7).

Грешник уже при жизни пожинает то, что сеял, но очень часто последствия греха несут на себе дети и внуки, если продолжают вести греховный образ жизни своих родителей. Жители Иерихона также испытывали на себе последствия грехов своих предков: кругом были руины, отравленная вода, несущая смерть, болезни и неплодородие.

Данная история учит нас тому, что у Бога достаточно сил и милости, чтобы удалить последствия греха или плохую наследственность. Каждый из нас несет багаж предыдущих поколений, но любовь Божья – сильнее всего. В Своей милости Он готов снять с нас проклятие греха.

Иисус Христос меняет наше родословие, когда мы принимаем Его как нашего Спасителя. Мы были сына-ми греха и гнева, но становимся сынами Бога. Сегодня мы можем иметь другие записи напротив нашего имени. Человек мог нести смерть и быть бесплодным, но, встретившись с Христом, приняв Его в свою жизнь, он начинает приносить пользу и благословения. Пребывание с Иисусом преображает нашу жизнь. Если мы с Христом, проклятие не имеет над нами силы.

Бог настолько любит грешника, что творит чудеса. И дело здесь не в соли, новой чаше или Елисее – Сам Живой Бог творит чудеса посредством Своего Слова. Вы нуждаетесь в чуде? Есть ли такие сферы вашей жизни, где вы испытываете особую потребность в Божьем чуде? Потеря работы, плохой характер, семейные проблемы, ухудшение здоровья, воспитание детей... Мы все нуждаемся в чуде. И Господь готов сотворить его в нашей жизни. Но Он желает сотрудничать в этом с нами. Необходимо наше участие, наши усилия. Вспомните чудо в Кане Галилейской, воскрешение Лазаря, исцеление

слепорожденного. Жители Иерихона поверили, повиновались и приняли участие в сотворении чуда.

И еще одна особенность чудес Господних: Они приносят благословения.

«Благословение Господне – оно обогащает и печали с собою не приносит» (Прит. 10:22).

Благословение Божье не имеет никаких «побочных действий», и оно будет продолжаться из года в год.

Дорогие друзья! Сегодня у Господа есть радостная весть для вас: Он не только прощает грех, но смягчает последствия, проклятие греха. Бог сильнее любой греховной наследственности. У Иисуса Христа достаточно силы, чтобы вы могли жить победоносной жизнью. Обратитесь сегодня от всего сердца к Нему! Иисус любит и ждет вас!

Я не знаю вашей жизни, вашего наследственного багажа, но знаю одно: если вы сегодня доверитесь Богу, Он по Своей любви и мудрости обратит все во благо. Я верю также в то, что в вечности Бог окончательно освободит вас и меня от проклятия греха. Ждите вечности! Готовьтесь к ней!





Как преодолеть комплекс неудачника

Кто, как не зависимый человек, часто испытывает неудачи. Каждая неудачная попытка избавиться от зависимости развивает комплекс неудачника. Наступает момент, когда такой неудачник погружается в апатию, неверие и равнодушие, смешанное с чувством разочарования, опустошенности и отчаяния. Все это усугубляется постоянным сравнением себя с другими успешными (как ему кажется) людьми. Есть ли надежда для постоянных неудачников, и как преодолеть комплекс неудачника?

В этой главе я желаю познакомить вас с человеком, который на протяжении тридцати восьми лет делал попытки излечиться и стать новым человеком, но

постоянно терпел неудачу. За этот продолжительный период у него выработался комплекс неудачника. Его имя до сих пор нам неизвестно, но одно мы знаем до-подлинно: в один прекрасный день все изменилось, и он одержал победу.

«После сего был праздник Иудейский, и пришел Иисус в Иерусалим. Есть же в Иерусалиме у Овечьих ворот купальня, называемая по-еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов. В них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды, ибо Ангел Господень по временам сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил в нее по возмущении воды, тот выздоравливал, какою бы ни был одержим болезнью. Тут был человек, находившийся в болезни тридцать восемь лет. Иисус, увидев его лежащего и узнав, что он лежит уже долгое время, говорит ему: хочешь ли быть здоров? Больной отвечал Ему: так, Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня. Иисус говорит ему: встань, возьми постель твою и ходи. И он тотчас вы-здоровел, и взял постель свою и пошел... Исцеленный же не знал, кто Он, ибо Иисус скрылся в народе, бывшем на том месте. Потом Иисус встретил его в храме и сказал ему: вот, ты выздоровел; не греши больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Иоан. 5:1-9, 13, 14).

Этот больной долгое время надеялся на чудо, связывая его с водой и разного рода суевериями. В такой жестокой борьбе за исцеление (необходимо было опередить других) он мечтал быть первым. Постоянные неудачи истощили его и отобрали последние силы. Какое-то время он еще надеялся, что найдется добрый человек, который занесет его в купальню, но в последние годы даже смотреть в сторону воды перестал. Просто лежал и в мыслях бичевал себя, роптал на судьбу и на людей, которые были удачливей его.

В тот знаменательный для всей купальни и всего города день Христос помог несчастному одержать победу и стать новым человеком, наделив его силой, здоровьем и счастьем. Неудачник превратился в другого человека. Благодаря чему или Кому, в первую очередь?

Там, где Христос, всегда чудеса и победа. Там, где Спаситель, побеждают даже самые великие неудачники. Что продемонстрировал герой этой истории? Желание, веру, послушание. Три простых вещи. Они доступны каждому без исключения. Желание, вера и послушание превратили неудачника в успешного человека и освободили его от комплексов, которые укоренялись в нем десятилетиями.

Возможно, вы чувствуете себя подобно этому человеку. Неудачи, неудачи, неудачи... Так как Христос существует сегодня на всяком месте, вы также можете продемонстрировать желание, веру и послушание. Что препятствует этому? Вы можете сегодня преодолеть комплекс неудачника и стать победителем! Поднимите голову и скажите Господу: «Да, я желаю этого!»





Одна из самых распространенных причин зависимости – отсутствие или потеря смысла жизни. Когда человек не имеет смысла жизни или у него недостаточно мотивации, стимула к жизнедеятельности, его душа и тело будут испытывать усталость. Не зная цели своего пути, мы можем понапрасну тратить жизненные силы. Разочарование и отчаяние может наполнить нашу душу, оттого что те цели, которые мы ставили в своей жизни, были призрачными, неверными и лишенными настоящего смысла. Многих из нас, возможно, одолевает внутренняя пустота или невыразимая жажда, которая томит и тревожит. Мы можем быть вовлеченными в че-

реду нескончаемых дел, но временами, когда мы остаемся один на один с самим собой, тяжелые и мучительные ощущения и вопросы одолевают нас. Ради чего мы живем? Каков смысл жизни? Какие цели истинны и достойны нас? Одним словом, куда мы идем?

Жизнь многих людей наполнена постоянной борьбой за выживание. Люди сегодня буквально поедают друг друга, видя в своем окружении соперников и конкурентов. Из-за зависти и желания быть выше другого, неудержанного желания иметь власть хотя бы над одним человеком и алчного удовлетворения чувства превосходства многие сегодня в нашем обществе продают душу дьяволу, идут на всевозможный обман и предательство. Оттого мы все больше страдаем, устаем и теряем счастье и мир. В чем же истинное наслаждение в этой жизни? Очевидно, не в еде, вещах, путешествиях и развлечениях. Тогда в чем?

В этот мир каждый из нас пришел не случайно. Все, что делал и делает Бог, наполнено смыслом. Господь видел всю нашу жизнь еще до нашего рождения. Творец создал вначале все совершенным (в Едемском саду), и первые люди ясно понимали, в чем смысл жизни и какие истинные цели необходимо ставить перед собой. Но грех все искажил и изменил. После грехопадения человек потерял все ориентиры, и самое главное – была разорвана живая связь с Источником жизни и бытия. В отрыве от истинного Путеводителя человек сегодня потерян и обречен на бессмысленность и мрак. Но Бог не оставил нас в столь безнадежном и обреченнем состоянии. Он проявил к нам любовь и милость, даря каждому человеку без исключения шанс и возможность исправить данное положение вещей. Намерения Бога относительно нас только благие и добрые.

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, что-

бы дать вам будущность и надежду. И возвовете ко Мне, и пойдете, и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня, и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим. И буду Я найден вами, говорит Господь...» (Иерем. 29:11-14)

«Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Иоан. 10:10).

Отметим несколько важных моментов:

1. С помощью Библии Бог направляет разум человека к истине и поиску смысла жизни. Священное Писание – самый надежный источник мудрости и Божьего откровения. Поэтому нам необходимо читать эту Святую Книгу, чтобы обрести понимание нашего долга перед Богом и людьми. Библия просвещает всякого человека и отвечает на самые насущные и животрепещущие вопросы.
2. Смысл жизни человека – это не что-то, а Кто-то. Мы были созданы для Бога, поэтому не обретем истинного мира и покоя, пока не найдем Его. Он не прячется от нас, Он – рядом. Как только мы выразим желание найти Его, Господь непременно откроется нам.
3. Имея живые, реальные и близкие отношения с Богом, мы можем обрести радость и счастье. Эти живительные отношения приадут смысл нашему бытию. Ищите прежде всего отношений, а не религию.
4. Изучайте жизнь Иисуса Христа. Он является примером для нас во всем.
5. Никто и ничто во всей Вселенной, кроме эгоистичного человека, не живет для самого себя. Все живут для пользы других. Мы созданы, чтобы служить Богу и ближним и быть полезными существами.

6. Истинную религиозную жизнь не следует сводить лишь к чувствам и накоплению умозрительных абстрактных знаний, необходимо бескорыстно служить ближним.
7. «Люди до сих пор едва ли научились понимать истинную цель жизни. Их привлекает внешний блеск и показная пышность. Они стремятся к мирскому превосходству. Вот чему приносится в жертву подлинная жизненная цель. Лучшие свойства человека: простоту, честность, верность, чистоту, целомудрие – невозможно ни продать, ни купить. Эти сокровища даются безвозмездно как неграмотным, так и образованным, как простым труженикам, так и поченным государственным мужам. Бог всем дал истинное наслаждение, которое может испытывать в равной мере богатый и бедный, – наслаждение от обретаемой чистоты помыслов и бескорыстия поступков, удовольствие, которое испытываешь, говоря слова сочувствия и совершая добрые дела»⁸.
8. Нам необходимо уподобиться в характере Иисусу Христу.
9. Наши ежедневные поступки и слова оказывают либо доброе, либо злое влияние. Независимо от нашего сознания или контроля наша жизнь будет либо благословением, либо проклятием. Цели жизни должны быть возвышенными и чистыми, ведущими вас и других людей к добру.
10. Наша жизнь была задумана нашим Творцом и Спасителем как подготовка к жизни вечной. Понастоящему мы начнем жить лишь в вечности. Господь совершает и допускает все в нашей жизни, чтобы привести нас в вечность.

«Бог никогда не ведет Своих детей иначе, чем выбрали бы они, если бы могли видеть конец от начала и предвидеть славу намерения, которое они выполняют как соработники Бога»⁹.

Итак, если вы чувствуете, что ваша жизнь бессмысленна, суетна и пуста, то придите сегодня к Богу и ищите в Нем смысл и вместе с Ним ставьте жизненные цели. Возможно, вы шли по истинному пути, но потом сбились или остановились и сейчас разочаровались и устали; в этом случае вы также можете вернуться к Богу и все восстановить. Господь рад и готов простить вас.





Змеиный укус, или Совет самого мудрого человека на Земле

Дорогие читатели, хочу предоставить вам уникальную возможность послушать советы самого мудрого и самого богатого человека, который когда-либо жил на Земле. Соломон (сын царя Давида) родился приблизительно 3000 лет тому назад и был наделен Богом невероятной мудростью и рассудительностью. Сегодня он делится с нами советами относительно зависимости (в основном алкогольной). Думаю, стоит

прислушаться к самому мудрому человеку, ведь каждое его слово — на вес золота, оно может изменить жизнь мужчины или женщины прямо сейчас.

Сначала предлагаю вам прочитать некоторые цитаты из книг Соломона, где говорится о *причинах употребления алкоголя*.

1. Желание получить быстрое удовольствие

«Пиры устраиваются для удовольствия, и вино веселит жизнь; а за все отвечает серебро» (Еккл. 10:19). Но мы с вами знаем, насколько кратковременно это удовольствие и какова его цена.

2. Горечь, боль, безысходность

«Дайте сикеру погибающему и вино огорченному душою» (Прит. 31:6).

3. Желание избежать проблем и просто забыться

«Пусть он выпьет, и забудет бедность свою, и не вспомнит больше о своем страдании» (Прит. 31:7). Но после этого ситуация еще более ухудшается и добавляются новые проблемы.

4. Влияние «грузей», которые распиваю спиртное

«Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рушище» (Прит. 23:20, 21).

Соломон описывает последствия, которые ожидают тех, кто употребляет алкоголь: «У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного» (Прит. 23:29, 30).

Весьма красноречиво описывает Соломон пьющего человека: отчаяние (которое может привести к самоубийству), безнадежность, печаль, внутренняя боль, мучения, страдания (это более точный перевод с языка оригинала слов «вой», «стон»), скандалы, ссоры, сложные отношения, раны, травмы,увечья, красные глаза из-за недосыпания и притупленные чувства.

Соломон продолжает описывать жизнь употребляющего спиртное человека: «Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное, и ты будешь как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. И скажешь: “били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же”» (Прит. 23:31-35).

Какое точное описание! Конец этого — зависимость и смерть.

«Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий увлекающийся ими неразумен» (Прит. 20:1).

Как видим, Соломон был очень наблюдательным человеком, так метко описав поведение любителей сикеры. Но от также делиться с нами тем, как можно освободиться от такой зависимости.

1. Не смотри на алкоголь

«Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно...» (Прит. 23:31). Абсолютное воздержание! Нет другого пути, чтобы победить эту зависимость.

2. Не общайся с теми, кто увлекается спиртным

«Не будь между упивающимися вином...» (Прит. 23:20) Измени круг общения.

3. Обратись к Богу за помощью и исцелением

«Выслушаем сущность всего: бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом все для человека...» (Еккл. 12:13)

Соломон от всего сердца поделился с нами той мудростью, которая была дана ему свыше, и он побуждает нас быть мудрыми и не поддаваться на соблазны, источаемые алкоголем. Мудрый видит обман и удаляется от него. У нас всегда есть выбор: укус змея или мудрость Соломона.





Пять мифов¹⁰

Миф, согласно словарю, – это ложное, некритическое, оторванное от действительности состояние сознания; далекие от реальности концепции, представления. Возможно, ложные представления в отношении второстепенных вещей не так уж страшны, но в вопросах, которые касаются нашего счастья, здоровья, благополучия и освобождения, мы не можем строить прочный фундамент, основываясь на мифах. В этой главе мы рассмотрим широко распространенные мифы об алкогольной зависимости, которые являются препятствиями на пути к свободе и победе.

1. Алкоголик должен сам захотеть получить помощь, прежде чем ему ее окажут

Один человек, одержавший победу над алкогольной зависимостью, вспоминает: «Каждый вечер я молил Бога помочь мне. Я просил Его избавить меня от страха, дурного самочувствия, не допустить моей смерти и помочь мне обойти все препятствия на пути к следующей выпивке. Единственное, о чем я никогда не просил, – это помочь мне бросить пить». Очень немногие алкоголики сами выражают желание, чтобы им помогли избавиться от зависимости. Родные и близкие должны понимать, что если они будут пассивно ждать, когда он заявит об искреннем желании бросить пить, то его зависимость будет прогрессировать и дойдет до тяжелой поздней стадии. Чем дольше он пьет, тем сильнее становится его алкогольная жажда и тем меньше вероятность, что когда-нибудь он попросит о помощи.

2. Алкоголик должен очень низко пасть, прежде чем он сможет принять помощь

Бывает, что родные и друзья алкоголика сидят сложа руки и наблюдают, как их близкий человек идет к гибели. Не надо ждать, пока он достигнет самого дна. Алкоголик, у которого есть семья, работа, друзья и ясное сознание, имеет очень значительные шансы избавиться от зависимости (об этом говорят многочисленные статистические данные). Когда же алкоголик низко пал, ему уже нечего терять, кроме бутылки. Алкоголь становится его единственной радостью в жизни, и он упорно пьянствует вплоть до такой степени падения, когда выбраться из этой беды уже не удается.

3. Алкоголик бросит пить сам

Нам, грешным людям, свойственно ожидать какого-то сказочного момента, когда алкоголик образумится, «возв

мет и бросит» (это ожидание основано на историях, процент которых крайне ничтожен и связан с возрастными изменениями). 9 из 10 алкоголиков будут пить до самой смерти, если кто-то или что-то не повлияет на их зависимость.

4. Алкоголик имеет право пить, у нас нет права вмешиваться

Спасение погибающего – это не нарушение права выбора и личной свободы. Погибающий может отказаться от жизни, но предложить спасение – значит восстановить свободу, а не отнять ее.

5. Предпринятые усилия с целью помочь алкоголику могут только навредить ему

Страхи, угрозы и нежелание потерять хрупкий мир очень часто парализуют людей, которые окружают зависимого. В то время как созависимые страшатся любых перемен, зависимость прогрессирует. Зависимость – это движение вниз. Без изменений никогда не будет победы, счастья и свободы.

Вследствие греха человек живет среди мифов и лживой информации о себе, о мире и о Боге. Иногда нам это удобно, иногда – страшно, а иногда мы просто не осознаем до конца происходящее. Человек страдает, живя без истины и правды. Фальшивая система мифов буквально одурманила сознание и душу человека. Нам крайне необходима истина, ибо без нее мы деградируем и умрем.

«И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Иоан. 8:32).

Мы часто думаем, что истина – это набор определенной информации. Но в Библии истина – это в первую очередь Божественная личность: «Я есмь путь и истина и жизнь» (Иоан. 14:6).

Итак, для того чтобы обрести свободу от греха и одержать победу над зависимостью, необходимо вступить в

отношения с Тем, Кто является Истиной. Имея отношения с Христом, мы будем обладать истиной во всех сферах нашей жизни. Он открыт для каждого, кто нуждается в Нем. Сегодня нет необходимости жить в плену суеверий, мифов и лжи, так как Истина доступна каждому. Через Библию и молитву познакомьтесь с Тем, Кто есть Истина и Путь к свободе. Зависимость порождает мифы, а Истина прокладывает путь к победе. Мифы порождают страх и неуверенность – Истина дарит счастье и мир. Мифы порабощают и парализуют – Истина ведет к настоящей победе и полноценной жизни.

Рассказывают историю об одном молодом человеке, жившем в Древней Греции, который хотел найти истину. Он отправился к старцу, считавшемуся мудрейшим человеком в городе. Юноша спросил старца: «Мудрый человек, скажи мне, пожалуйста, как мне найти истину?» Мудрый старец поднялся и куда-то пошел. Юноша последовал за ним. Они миновали несколько городских улиц и вышли на морской берег. Старец, не останавливаясь, вошел в воду. Когда они были уже по пояс в воде, старец велел юноше положить руки на голову. Затем он погрузил юношу в воду. Три раза юноша выныривал из воды, жадно глотая воздух. Три раза старец погружал его с головой в воду. Наконец, юноша в отчаянии закричал: «Ведь я всего лишь хотел найти истину!» Старый мудрец ответил: «Когда ты возжаждешь истину так же, как ты жаждал сейчас глотка воздуха, ты обязательно найдешь ее».

А вы жаждете истины? Выберите же Истину, и не теряйте Ее!

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду. И воззовете ко Мне, и пойдете, и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня, и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим» (Иерем. 29:11-13).



В Евангелии от Марка читаем следующую историю: «Один из народа сказал в ответ: Учитель! я привел к Тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он испускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепнеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли. Отвечая ему, Иисус сказал: о, род неверный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? Приведите его ко Мне. И привели его к Нему. Как скоро бесноватый увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся, испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это сделалось с ним? Он сказал: с детства; и многократ-

но дух бросал его и в огонь и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжалься над нами и помоги нам. Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему. И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию. Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал» (Марка 9:17-27).

В этой семье было невыразимое горе – страдал единственный сын (Луки 9:38). Продолжительная болезнь источила последние силы всей семьи. И вот отец привел своего сына к Иисусу. Милосердный и добрый Спаситель не отказал и готов был помочь. Оказалось, что проблема была не столько в продолжительном и ужасном заболевании, сколько в вере отца. Исцеление сына зависело от веры отца. Невероятно! Осознав собственную слабость, отец вверяет себя милости Христовой с криком: «Верую, Господи! Помоги моему неверию».

Многие люди сегодня чувствуют, что им недостает веры, и поэтому не решаются приблизиться к Христу. Но давайте взирать не на себя, а на Иисуса, полагаясь на милость сострадательного Исцелителя.

Христос сегодня жив и готов облегчить жизненное бремя многих родителей, у которых болеют (зависимы) дети. Если вы устали бороться за жизнь своего ребенка, то придите вместе с ним к Христу, обратитесь к Нему в молитве. Веруйте! Взирайте на Христа, ухватившись с верой за каждое Его обещание в Библии. Милосердие, понимание и сострадание нашего Бога не иссякло!



К чему приводит
попустительство

Аарон обладал уступчивым характером и в вопросах справедливости не способен был проявить твердость. Имея такой характер, он пренебреж воспитанием своих сыновей и позволял им поступать так, как им хотелось. Надав и Авиуд (сыновья Аарона) с юности не были приучены владеть собою, и привычка по-творствовать себе буквально поработила их. С детства мальчиков не научили с уважением относиться к авторитету отца. Аарон оказался слабохарактерным отцом и не пользовался своей родительской властью для исправления греховных привычек и наклонностей детей.

Он предоставлял им полную свободу и воспитанию сыновей придавал мало значения. Аарон уклонялся от их наказания и ограничения в чем-либо. Ошибочное попустительство отца семейства привело к тому, что сыновья увлеклись алкоголем и стали объектом Божественного суда.

«Надав и Авиуд, сыны Аароновы, взяли каждый свою кадильницу, и положили в них огня, и вложили в него курений, и принесли пред Господа огонь чуждый, которого Он не велел им; и вышел огонь от Господа, и сжег их, и умерли они пред лицом Господним... И сказал Господь Аарону, говоря: вина и крепких напитков не пей ты и сыны твои с тобою, когда входите в скинию собрания, чтобы не умереть. Это вечное постановление в роды ваши, чтобы вы могли отличать священное от несвященного и нечистое от чистого» (Левит 10:1, 2, 8-10).

Аарон занимал видное место в народе и был главным священником Бога Живого. Его сыновья также совершали служение в святом месте. Но невоздержанность, привычка потворствовать себе и употребление крепких напитков обрели над ними такую власть, что даже ответственность самого священного долга не могла сломить их. Употребление спиртных напитков ослабило их тело, помрачило разум и разрушило нравственность. Это помешало им понять неприкосновенность священного и обязательность Божественных требований. Сыновья Аарона потеряли способность проводить границу между добром и злом.

Аарон потерял своих двух сыновей. Что было тому причиной? Попустительство отца в вопросах воспитания детей. Мы можем потерять самое дорогое из-за того, что пренебрегаем родительским долгом. Попустительство Аарона привело к смерти его сыновей. Не существует большего проклятия для семей, чем разрешать детям все, что им хочется.

Если вы в своей семье что-либо еще можете сделать в вопросе воспитания детей – смело и мужественно измените ситуацию, совершите реформу. В первую очередь эта обязанность возложена на отцов семейств. Обратитесь к Господу за мудростью и советом в этом вопросе и смело исправляйте ситуацию.

А что же делать в том случае, если исправить положение уже невозможно? Признайте вину, раскайтесь и просите у Бога прощения. У Господа всегда есть надежда и выход. Он благ и милостив, и даже в безвыходной ситуации протягивает нам руку помощи.





Вот уже более 10 лет я провожу программу «Дышите свободно» (на сегодняшний день она считается самой эффективной программой в мире), стремясь помочь людям освободиться от никотиновой зависимости. На данный момент, благодаря моим скромным трудам, несколько тысяч людей наслаждаются свободой и чувствуют себя победителями. Эта программа прекрасно зарекомендовала себя в разных странах и культурах (Европа, Азия, Америка) и неизменно приносит просто фантастические результаты. Я получаю большое удовольствие, проводя эту программу и видя лица победителей. В данной главе мне хотелось бы по-

знакомить вас с основными моментами и стратегиями, которые помогают обрести победу и дышать свободно (вы можете ознакомиться с видеоверсией программы «Дышите свободно» на сайте www oglavnom com ua), и сделать вас, насколько это возможно, участником этой невероятной программы.

1. Эта программа работает и дает хороший результат, несмотря на стаж курильщика (у меня на программе рекорд — мужчина бросил курить, имея стаж 63 года!) и количество выкуриемых сигарет за сутки (здесь рекорд — 2-3 пачки). Не играет роли, какие сигареты вы курите, мужчина вы или женщина, каково количество неудачных попыток в прошлом, — все это не имеет принципиального значения. Главное — это ваше желание. Хочу подчеркнуть: *ваше* желание. Не желание мужа, жены, детей, врача и т. д. Вы — главное действующее лицо. Иногда некоторые курильщики начинали программу, не имея собственного желания, но на протяжении программы оно появлялось, и были достигнуты чудесные результаты (но все-таки это исключение из правила).

Итак, *главное — ваше желание и исполнение всех рекомендаций*. Если участники выполняли эти два простых условия, то я обещал (опираясь на статистику) на программе 90% участникам успех. И даже оставшиеся 10% — это не безнадежные люди, просто необходимо больше времени, встреч и внимания. И еще: освобождение от никотиновой зависимости начинается с признания того, что вы зависимы. Все, кто стал победителем над этой зависимостью, посещая программу «Дышите свободно», — это люди, которые признали, что они зависимы, имели неудачные попытки избавиться от курения в прошлом и попросили о помощи (своим участием в данной программе).

2. Обычно программа работает по следующей схеме: 1+5+2+1. 1 — организационная встреча, 5 — рабочие

встречи, 2 – контрольные, закрепляющие, 1 – банкет (на программе мы обязательно празднуем успех и победу). Обычно после пятой рабочей встречи почти все участники уже не курят (от 1 до 5 дней). Но дальше нам необходимо еще несколько встреч, чтобы закрепить успех.

На первых встречах мы особое внимание уделяем физическому состоянию человека и добиваемся того, что никотин выводится из организма. На следующем этапе – психологическому аспекту данной зависимости. Третий этап – социальный аспект. И, безусловно, на каждой встрече я говорю о духовном здоровье, без чего просто не мыслю полной свободы и победы. Итак, необходимо время (по крайней мере одна неделя) и некоторые усилия.

3. Для того чтобы успешно избавиться от курения, вы должны захотеть этого ради вашего же благополучия. Изберите то, что будет для вас наибольшим преимуществом: физический аспект (снижается риск заболевания раком, эмфиземой, сердечно-сосудистыми заболеваниями; приток новых сил, долголетие и т.д.), экономический (курильщик за свою жизнь прокуривает не один автомобиль), социальный (авторитет в семье, позитивное влияние на близких, привлекательность и т. д.) и другие (избавление от чувства вины, ведь курение – это грех; карьера, новые знакомства, самоуважение, уверенность в жизни и т. д.).

4. В первый рабочий день я предлагаю 4 мощных вида «оружия», которые действуют безотказно (пока еще не встречал человека, который бы на совесть исполнял их и не имел результата).

Первое «оружие» – стакан чистой воды. Никотин смешивается с водой и выводится с мочой, поэтому первую неделю нам необходимо пить много воды. Если появляется желание закурить, выпейте стакан воды (воду необходимо иметь с собой на протяжении дня). Вода реф-

лекторно подавляет желание закурить на 20 минут (а желание закурить приходит, как волны на море, — пришло и ушло). Обязательно начинайте день с употребления воды — это лучшее, что мы можем сделать для себя. Итак, помогаем своему организму избавиться от многих химических веществ и компонентов, которые находятся в сигаретном дыме, выпивая большое количество воды (моча насыщенного водой организма светлая и прозрачная).

Второе «оружие» — глубокое брюшное дыхание. Сделайте не спеша 10-15 вдохов и выдохов, желательно на свежем воздухе, и обращайте внимание на живот — двигаться должен он, а не плечи или грудь. Глубокое брюшное дыхание обеспечивает организм кислородом, вентилирует легкие (у курильщика активны всего 25-30% всего объема легких), рефлекторно подавляет желание закурить и успокаивает нервы (что будет очень важно, когда мы столкнемся с симптомами отвыкания).

Третье «оружие» — провозглашение психологической установки: «Я РЕШИЛ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ». Желательно проговаривать ее вслух и осознанно. Это не средневековые заговоры или трюки шаманов. Психологическая установка имеет под собой нейро-физиологическое обоснование: каждое слово, мысль или действие оказывает влияние на лобные доли нашего мозга. Лобные доли — это центр, отвечающий за способность человека принимать решения, доверять, любить и другие высшие психические функции. Проговорил установку — и мощный импульс прокладывает «дорожку» в коре головного мозга; тем самым мы формируем новую привычку — привычку не курить. Наши привычки — это определенные «дорожки» в мозге, по которым постоянно пробегают импульсы. Чем чаще я осознанно повторяю данную установку и веду образ жизни некурящего человека, тем быстрее и основательнее формируется привычка не курить. «Я РЕШИЛ

ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ». Сотни раз я слышал от людей, которые бросили курить на программе, об эффективности данного оружия. Повторяйте и освобождайтесь! Подумайте над каждым словом в данной установке (а они имеют огромное значение) и после этого задействуйте данное «оружие». Никакой мистики и никакого гипноза, все абсолютно законно и научно обоснованно.

И, наконец, **четвертое «оружие»** — молитва. Делайте это так, как вы понимаете, как можете. Главное — молиться. В приложении размещена молитва, которую мы используем на программе (как образец). Те участники программы, которые молились, имели более высокий процент успеха, и у них мягче протекала борьба в процессе отвыкания. Молитва — это сила!

Итак, вы сейчас достаточно вооружены, и если появилось желание закурить — ответьте на него, используя все четыре вида «оружия». Будьте настойчивы в их использовании и вы станете победителем!

5. В конце второй рабочей встречи каждому участнику программы «Дышите свободно» предлагается принять окончательное и бесповоротное решение — освободиться от никотиновой зависимости. На данной программе мы исповедуем принцип «конкретного отказа» — «отрезать» раз и навсегда, ведь никакие игры и уловки в данном случае не сработают (уменьшение дозы, ожидание особых дней, поэтапное уменьшение, переход на более легкие сигареты и т. д.). То есть назначается определенный день, после которого участники программы уже не курят, и прямо на программе мы совершаем необычные похороны сигарет, зажигалок, пепельниц и всего того, что напоминает о курении. Помогает и действует только метод решительного отказа. Итак, предлагаю вам назначить определенный день и время (лучше всего не откладывать надолго такое важное решение, ведь дорог кажд-

дый день) и попрощаться раз и навсегда с сигаретами, совершив «похороны». Отметьте этот день в календаре и начните новую жизнь, дыша свободно.

6. На протяжении первой недели я всем участникам программы предлагаю некоторые вспомогательные рекомендации: достаточный сон, контрастный душ (для активизации иммунной системы и заряда энергии, бодрости), физическая активность (все то, что мы раньше желали получить от сигарет, сейчас будет доступно через физические упражнения).

7. Главное – продержаться первые три дня после того, как мы приняли безоговорочное и окончательное решение освободиться от зависимости и «похоронили» все сигареты. Это будут самые тяжелые дни, после чего борьба пойдет на спад, и вы уже с легкостью будете контролировать ситуацию. Я никогда еще не встречал на программах людей, которым после трех дней борьбы все еще было тяжело. Когда пройдет неделя – вы просто забудете все и будете наслаждаться победой и новой качественной жизнью. Итак, главное – первые три дня без сигарет (никотин выводится из нашего организма в течение 72 часов). Враг уже побежден, остается его только дождаться!

8. Также на протяжении программы я демонстрирую всем участникам набор уникальных слайдов (вред, который приносит курение разным органам и системам организма). Все слайды и описание к каждому слайду вы можете найти на сайте www oglavnom com ua. Это не запугивание и страшилки, а объективная, реальная информация по данному вопросу (на слайдах изображены не актеры в гриме, а реальные люди). Почти всегда участники программы после просмотра всего набора слайдов заявляли в один голос: «Если бы мы все это увидели раньше, то никогда бы не начинали курить вообще!» Настоятельно рекомендую просмотреть все слайды.

9. И еще нечто важное: после принятого решения не курить настоятельно рекомендую уничтожить все запасы сигарет (в туалете, в тайниках и т. д.). Не оставляйте «на всякий случай» ничего, ведь цена высока и путь к победе весьма сложен, каждый день жизни имеет значение.

10. Придумайте для себя поощрение или вознаграждение после того, как вы пройдете всю программу и добьетесь победы. Во многих случаях это помогает.

11. Подражайте некурящим людям. Люди прибегают к курению по разным причинам: для стимуляции, чтобы скрыть свое смущение, снять возбуждение, испытать кратковременное удовольствие от укоренившейся привычки. Наблюдайте, как некурящие ведут себя в тех ситуациях, в которых ваша рука невольно тянется за сигаретой. Обратите внимание, как они преодолевают нервное напряжение, скрывают смущение. Попытайтесь использовать их методы в своей жизни.

12. Во многих случаях кофе и сигарета потребляются вместе. Поэтому употребление кофе может провоцировать возврат к курению. Кофеин и сигарета – это «сладкая парочка», которые усиливают взаимный эффект, поэтому лучше всего рас прощаться и с кофе.

13. На протяжении первой недели вы можете испытывать ряд симптомов (на физическом и психологическом уровнях), которые свидетельствуют об одном – ваш организм перестраивается и начинает жить по-новому, без присутствия никотина. Всего этого не надо бояться – это закономерно, временно и не несет никакой угрозы. К концу первой недели они полностью исчезнут.

Симптомы периода отвыкания на физическом уровне: головокружение, шум в голове, головные боли, сухость во рту, кашель (употребляйте большое количество воды, помогая организму разжижать и откашливать мокроту и продукты сигаретного дыма), покалывание в конечностях (свидетельствует о вос-

становлении кровообращения), расстройства пищеварительной системы, запоры.

Симптомы периода отвыкания на психологическом уровне: возбуждение и нервозность (помогает глубокое дыхание, физическая активность на свежем воздухе, расслабление, отдых), депрессивное настроение (в этом случае рекомендую советы из моей книги «Победа над депрессией», см. на сайте www oglavnom com ua). Некоторые участники программы переживали реальную потерю «друга» в лице сигареты (гнев, раздражение, одиночество, чувство вины, панику и ностальгию). Все это может быть и в вашем случае, но вы должны помнить: сигарета – это враг, а чувства изменчивы и временны.

Главное – твердо держаться принятого решения. Все перечисленные симптомы не будут продолжаться всю вашу жизнь, они временны и вскоре окончательно исчезнут. Они лишь свидетельствуют о грандиозной перестройке в нашем организме и о скорой победе.

14. Очень важная информация! Рекомендую всегда всем участникам на своих программах: после принятого решения обзвонить и оповестить всех родственников и друзей о новом этапе в жизни. Попросить у них поддержки и понимания. Заявите всем, что вы начали дышать свободно и желаете покончить с никотиновой зависимостью.

15. Когда вам стало легче и вы почувствовали вкус победы (возможно, даже после принятого решения), постарайтесь найти еще кого-нибудь, кто имеет желание избавиться от такой зависимости, и помогите ему в этом. Помогая другим, мы помогаем себе, утверждая победу. В помощь другому – огромная сила. Не занимайтесь нравоучениями, а поделитесь тем, что вы пережили, что вам помогло. Ваши слова будут укреплять и вас.

16. Организуйте группу поддержки, которая будет состоять из тех людей, которые на вашей стороне и искренне заинтересованы в вашей победе.

17. Если вы сорвались, начните сначала. Одна (или больше) выкуренная сигарета – это еще не трагедия. Главное – начать все сначала или с того места, где вы остановились. Помните: победа и освобождение – это не только вертикальная линия вверх. На этом пути бывают остановки, «мертвые зоны» (когда нет никакого продвижения), падения и возвраты. Срыв – это не конец. Многие ошибочно думают, что если они закурили, значит, им не дано победить, и они заставляют себя курить и возвращаются к старой привычке.

18. Некоторые участники программы, почувствовав вкус свободы (они уже некоторое время не курят), начинают экспериментировать – пробуют выкурить одну сигарету и смотрят, что будет дальше. Все эти эксперименты часто заканчиваются одним – возвратом к курению. Никаких экспериментов! Одна оставленная сигарета – это опасно! Через некоторое время из-за одной такой сигареты вы вернетесь уже к большей дозе никотина и выкуренных сигарет. Полное воздержание!

19. При стрессах многие бывшие курильщики срываются. Поэтому если вы желаете победить также стресс, приглашаю вас посетить сайт www oglavnom com ua, где вы можете найти видеоверсию программы «Победа над стрессом».

20. Еще раз прочтите вышеперечисленные рекомендации и на их основании выработайте стратегию и план, чтобы стать победителем. Вы можете быть победителем! Приглашаю вас начать новую жизнь!





Когда зависимость исчезнет навсегда

Наступит ли время, когда зависимость вовсе исчезнет с лица Земли? Будет ли такое время в будущем, когда мы не встретим более зависимого человека? Когда же зависимости будет положен конец? Хочу с радостью обнадежить вас — придет то время, и оно уже близко, когда мы больше не услышим слов: «Я зависим». Долгожданный конец близок! У нас есть надежда! И эта надежда связана с Христом. Очень скоро Иисус Христос придет во второй раз на Землю, чтобы положить конец греху, страданиям, несправедливости и зависимости. Он установит Свое Царство, где все будет по-другому. Болезням,

смерти, страхам, проблемам не будет там места. Это будет радостное событие для Его детей!

Многие признаки (критическое состояние окружающей среды, моральное состояние общества, природа, экономика, религия и т. д.) говорят нам о том, что Второе пришествие Христа близко как никогда. Перед возращением Иисуса на нашу Землю грех и болезни будут прогрессировать и умножаться. Люди будут все более зависимы. Зависимость будет всеобщей и масштабной – она приобретет характер эпидемии.

Тема Второго пришествия Иисуса Христа на Землю – одна из самых главных тем Библии. Иисус Сам неоднократно говорил Своим ученикам об этом.

«Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: “Я иду приготовить место вам”. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я”» (Иоан. 14:1-3).

Иисус просит нас, чтобы мы сегодня не беспокоились и не тревожились. Он никогда не оставит нас, мы не будем сиротами. Иисус просит нас верить Ему, Его Слову, сохранить в сердце надежду на вечность. Христос ушел, чтобы вернуться. Он готовит сейчас обители, вечный дом для каждого из нас. Он преисполнен желания избавить нас от греха, зависимости и забрать навсегда к Себе.

При Втором пришествии Иисуса Христа на Землю Господь воскресит всех праведников, и мы встретимся с теми, кого потеряли здесь на жизненном пути.

Осталось совсем немного времени, и Господь придет. Вы ждете Его? Я очень жду. Бог желает вернуть нам то, что было потеряно и украдено в Едемском саду. Он восстановит все заново. Нас ждет новое небо и новая земля. Вот описание того, что ждет нас впереди:

«И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали, и моря уже нет. И я, Иоанн, увидел святый город Иерусалим, новый, сходящий от Бога с неба, приготовленный как невеста, украшенная для мужа своего. И услышал я громкий голос с неба, говорящий: се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их. И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло. И сказал Сидящий на престоле: се, творю все новое. И говорит мне: напиши; ибо слова сии истинны и верны. И сказал мне: совершилось! Я есмь Альфа и Омега, начало и конец; жаждущему даром от источника воды живой. Побеждающий наследует все, и буду ему Богом, и он будет Мне сыном...» (Откр. 21:1-7)

«Ибо вот, Я творю новое небо и новую землю, и прежние уже не будут воспоминаемы и не придут на сердце. А вы будете веселиться и радоваться вовеки о том, что Я творю: ибо вот, Я творю Иерусалим веселием и народ его радостью. И буду радоваться об Иерусалиме и веселиться о народе Моем; и не услышится в нем более голос плача и голос вопля... И будут строить дома, и жить в них, и насаждать виноградники, и есть плоды их. Не будут строить, чтобы другой жил, не будут насаждать, чтобы другой ел; ибо дни народа Моего будут как дни дерева и избранные Мои долго будут пользоваться изделием рук своих. Не будут трудиться напрасно и рождать детей на горе; ибо будут семенем, благословенным от Господа, и потомки их с ними. И будет, прежде нежели они воззовут, Я отвечу; они еще будут говорить, и Я уже услышу. Волк и ягненок будут пастись вместе, и лев, как вол, будет есть солому, а для змея прах будет пищею: они не будут причинять зла и вреда на всей святой горе Моей, говорит Господь» (Исаии 65:17-19, 21-25).

«Укрепите ослабевшие руки и утвердите колени дрожащие; скажите робким душою: будьте тверды, не бойтесь; вот Бог ваш, придет отмщение, воздаяние Божие; Он придет и спасет вас. Тогда откроются глаза слепых и уши глухих отверзутся. Тогда хромой вскочит, как олень, и язык немого будет петь; ибо пробьются воды в пустыне и в степи — потоки. И превратится призрак вод в озеро, и жаждущая земля — в источники вод; в жилище шакалов, где они покоятся, будет место для тростника и камыша. И будет там большая дорога, и путь по ней назовется путем святым: нечистый не будет ходить по нему; но он будет для них одних; идущие этим путем, даже и неопытные, не заблудятся. Льва не будет там, и хищный зверь не взойдет на него; его не найдется там, а будут ходить искупленные. И возвратятся избавленные Господом, придут на Сион с радостным восклицанием; и радость вечная будет над головою их; они найдут радость и веселье, а печаль и вздохание удалятся» (Исаии 35:3-10).

Не уставайте размышлять, читать, молиться, мечтать об этом. В этом сегодня есть великая сила. Это то, что в тяжелую минуту согреет душу, ободрит и вдохновит. Весть о новом небе и новой земле определяет направление нашей жизни.

Бог обещает нам, что грех больше никогда не повторится. В вечности ничто не будет омрачать жизнь спасенных. Никто из тех, кто будет жить на новой земле, не скажет, что он устал, болен, угнетен, одинок, подавлен, зависим или расстроен. С исчезновением греха исчезнет и зависимость. Именно там усталость будет окончательно побеждена.

Сегодня, возможно, нам тяжело представить, как это можно работать, быть активным 24 часа в сутки и не уставать. Из-за греха тяжело все это представить. Подобного мы никогда с вами не испытывали здесь на

Земле. Но есть ли что невозможное для Бога? Господь приготовил для нас вечность без греха и зависимости.

«Но, как написано: “не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его”» (1 Кор. 2:9).

Безусловно, вечность – это вопрос нашей веры и доверия Богу.

Дорогие друзья, желаете ли вы быть в вечности? Готово ли ваше сердце к этому? Истина заключается в том, что перед тем как Иисус Христос придет во второй раз на Землю, чтобы установить Свое Царство, Он желает установить его в вашем сердце сегодня. Позвольте Христу войти в ваше сердце и владычествовать в нем. С Иисусом можно победить все! От победы к победе, дорогие друзья, стремитесь к вечности, где вас ждет венец победителя.

P.S.

И все-таки один вид зависимости будет в вечности, на Небесах. Существует лишь один вид зависимости, который не причиняет вреда и приносит человеку счастье. Именно этой зависимости я вам искренно желаю – зависеть от нашего Бога.





Примечания

¹Некоторые идеи для данной главы заимствованы у Ильи Т. (видеосеминар).

²Э. Уайт. Служение исцеления. Источник жизни, 1996, с. 173.

³Э. Уайт. Желание веков. Источник жизни, 1997, с. 256.

⁴Э. Уайт. Желание веков. Источник жизни, 1997, с. 258.

⁵<http://medem.kiev.ua/page.php?pid=1616>

⁶Д. Вандеман. Ваша семья и ваше здоровье. Христианская служба семьи и здоровья, М.: Лотэст, 2002, с. 91.

⁷[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%BC](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%BC)

⁸Э. Уайт. Служение исцеления. Источник жизни, 1996, с. 198.

⁹Э. Уайт. Служение исцеления. Источник жизни, 1996, с. 478.

¹⁰В основу данной главы взят материал А. Спиккард, Б. Томпсон. Страсть к спиртному. Белпринт, 1993, с. 75–79.

МОЛИТВА

за освобождение от никотиновой зависимости

«**В**севышний Бог, благодарю Тебя за то, что Ты создал меня свободным и дал мне желание освободиться от никотиновой зависимости.

Прости за то, что я по своей неосмотрительности стал рабом этой пагубной привычки.

Прости и другие мои многочисленные преступки, как и я прощаю всем, кто провинился предо мною.

Господи, я признаю, что привычка курить сильнее меня и я не могу освободиться самостоятельно.

По великой милости Твоей и по богатству щедрот Твоих дай мне силы освободиться от никотиновой зависимости, помоги быть мужественным, решительным и настойчивым.

Ты Сам руководи моей волей, научи меня молиться, верить, любить и прощать; и дай мне сил перенести все, что принесет день наступающий.

В руки Твои я доверяю свою жизнь, верю, что Ты будешь со мной и поможешь мне твердо идти путем свободы.

Благодарю за то, что Ты видишь, слышишь и понимаешь меня.

Аминь».

Здоровье Гармонии

Также работаем:



На побережье
Черного моря
(Крым)



В заповедных
зонах Украины
(Орловщина,
Соленый лиман)
(класс люкс)



КРУГЛЫЙ ГОД

КАРТА проезда

www.garmonia.name

К нам удобно добраться!



С Новомосковского вокзала ехать автобусом №2 или "Дачи".
Вас встретят по предварительной договоренности.

Наш адрес

Днепропетровская обл.
Новомосковский р-н
с.Хашевое
Бывшая база "Олимпийская"

(эконом-класс)

По вопросам регистрации
и оплаты обращайтесь:

тел. 099-077-08-70

093-147-53-23

e-mail: dudaralena@yandex.ua

РАБОТАЕМ КРУГЛЫЙ ГОД



ЦЕНТР
оздоровления
и отдыха

У тебя *всё* получится!

www.garmonia.name

Мы предлагаем:



Консультации
врача



Физиопроцедуры



Гидропроцедуры



Лечебный
массаж



Здоровое питание



Кулинарный класс

Фитотерапия



Спортивная
зарядка



Экологически
чистое место,
свежий воздух,
тишина

Доступные цены

Программа

оздоровления базируется

на **8 принципах здорового образа жизни**
(вода, солнце, свежий воздух, здоровое
питание, физические упражнения,
отдых, воздержание, душевный покой).

В сочетании с простыми природными
методами лечения, которые мы
используем, данная программа
доказала свою эффективность в
профилактике и лечении таких
заболеваний, как:

- Артриты
- Аллергии
- Бронхо-легочные
заболевания
- Гипертония
- Диабет / гипогликемия
- Депрессия
- Желудочно-кишечные
заболевания
- Избыточный вес
- Никотиновая зависимость
- Рак
- Сердечно-сосудистые
заболевания
- Стресс и др.

*Хорошо жить в
гармонии*

Продолжительность заезда:
11 дней

ВСЕ ВКЛЮЧЕНО:

Проживание, питание,
услуги врача, опытного персонала
и лечебные процедуры.

Ни каких дополнительных расходов!

На нашем сайте Вы можете:

www oglavnom com ua

- Узнать больше о главном в жизни: здоровье, семье и духовности;
- бесплатно скачать mp3 проповеди;
- бесплатно скачать книги: "Победа над депрессией", "Победа над усталостью", "Победа над зависимостью", "Вы свет миру", "Медицина, которой 6000 лет";
- ознакомиться с новостями, семинарами, пройти обучение;
- приобрести диски с материалами и программами.

Информация о Школе здоровья "Гармония":

- проводим тренинги и обучение;
- телефон для контактов и регистрации 093-390-76-25, leorut@mail.ru

Типы школ:

- базовый курс — 1 мес.;
- школа по подготовке сотрудников магазинов здорового питания — 2 недели;
- здоровье и красота женщины — 2 недели;
- здоровье ребенка — 2 недели;
- школа поваров — 2 недели;
- школа медицины, которой 6000 лет — 1 неделя;
- школа питания — 1 неделя.

Место проведения школ:

*Днепропетровская обл.,
Новомосковский район, с. Хащевое,
база отдыха «Олимпийская»*

Победа над зависимостью, или
Как решить проблему в корне

Леонид Рутковский

Директор издательства **Василий Джулай**

Главный редактор **Лариса Качмар**

Редактор **Елена Белоконь**

Медицинская экспертиза **Мирославы Луцкой** (провизор)

Богословская экспертиза

доктора богословия **Феликса Понятовского**

Корректор: **Юлия Вальчук, Людмила Заковоротная**

Компьютерная верстка **Веры Кузьменко**

Дизайнер обложки **Татьяна Романко**

Ответственная за печать **Тамара Грицюк**

Формат 84x108/32. Бумага газетная. Офсетная печать. Подписано к печати 5.03.2013 г.
Гарнитура Ньютон. Тираж 5000 экземпляров.

Издательство «Джерело життя» 04107, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А,
тел. (044) 425-6906, факс 467-5064, E-mail: dzerelo@ukr.net, www.adventist.org.ua