

---

---

Леонид Рутковский

# Победа над зависимостью

## Введение

На сегодняшний день в мире существует около 200 видов зависимостей. Вот что может быть предметом зависимости: алкоголь, табак, наркотики, еда, секс, деньги, власть, компьютерные игры, Интернет и т.д. Практически любая зависимость разрушает жизнь, здоровье, семью и ведет к деградации личности. В нашем обществе предлагается множество средств и подходов для того, чтобы избавиться от зависимости. Но все мы знаем о малоэффективности большинства из них. Есть ли выход и надежда?

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

Кому адресована данная книга? Каждому, кто ищет решения в проблеме зависимости, кто борется с ней и катится вниз, кто поработан или пока «играется с огнем», кто запутался в жизни и никому уже не верит, кто устал сражаться и жаждет настоящей победы, кто сделал первый шаг или кто ходит по «краю лезвия», в ком теплится еще желание жить и что-то изменить. Эта книга адресована зависимым и созависимым (кто находится в окружении зависимого человека), женщинам и мужчинам, молодым и тем, кто уже в возрасте.

Что необходимо для того, чтобы стать победителем? Во-первых, прочитать полностью (не рекомендуется «скакать» по главам) книгу. Во-вторых, обладать честностью (хотя бы перед самим собой) и желанием (по мере прочтения книги оно будет усиливаться и укрепляться, а в некоторых случаях может и появиться). И последнее - воплощать и применять все то, о чем вы читаете на страницах книги. Успех и победа гарантированы, если вы со всей серьезностью исполните данные условия. Я практически не встречал людей, которые прошли весь предложенный путь и все еще оставались рабами зависимости. Желаю также отметить, что данная книга не обладает какой-либо мистической и таинственной силой. Вы сможете достигнуть быстрого и лучшего эффекта, если предложенный материал вы сможете проходить в группе (даже если в ней всего несколько человек), обсуждать его и поддерживать в исполнении друг друга. Множество людей испытывают радость и наслаждение от одержанной победы, настоящей жизни благодаря изложенной в данной книге стратегии. Не считайте свой случай исключением и безнадежной ситуацией, раз эта книга появилась в вашем доме и ваших руках – вы можете стать победителем и это не случайность.

Желаю также выразить благодарность нашему Творцу за силы, жизнь и

победу. А также я признателен своей супруге Татьяне, которая является для меня поддержкой и вдохновением, и всем, кто участвовал в написании, а также издании этой книги.

## Корень проблемы часть 1

В данной главе на примере алкоголизма мы рассмотрим вопрос того, что является главной (глубинной) причиной любой в принципе зависимости. В чем главный корень зависимости?

Вначале желаю отметить то, что мы сами являемся причиной наших бед и неудач. Они начинаются с нас. Как не парадоксально, алкоголик (та и все зависимые, греховные люди) видит причину своих бед во всех и во всем (внешнем), но только не в себе. Сам по себе алкоголик – это яркий законченный «шедевр» того, к чему приводит восстание (или бунт) эгоизма, эгоцентризма и своеволия внутри нас (то есть: я буду жить, как я хочу; мое мнение правильное и важное, мой путь верный, я всегда прав...). Восстание, которое началось несколько тысячелетий тому назад на небе Люцифером, сегодня отображается, по сути, в каждом греховном сердце. Алкоголик выполняет только одну программу, в которой все пропитано собственным «я» и все подчинено лишь ему. Все внутренние мотивы и поведение такого человека пропитаны эгоизмом, самоугождением и своекорыстием. Среди всех живых существ на нашей планете, только человек обладает правом выбора. Своевольный, зависимый от алкоголя человек всегда сам решает, как ему распорядиться свободой выбора (то есть волей). Одним словом - полная самоуверенность.

Конечно, жизнь, основанная на таких устоях (эгоизм, эгоцентризм) не может быть успешной, счастливой и полноценной. Мы обязательно сталкиваемся и пересекаемся с другими людьми (подобные нам), которые также руководствуются подобной программой своеволия и в чьих сердцах живет тот же повстанческий, бунтарский дух. Как результат – конфликты и проблемы. И в результате этих столкновений люди, с которыми мы пересекаемся, возвращают нам все сполна. Что сеем, то и пожинаем. Это жестокая и беспощадная борьба эгоизма причиняет нам боль, страдания (в принципе все это и закономерно, ведь каждый думает о себе).

Движимы эгоизмом, страхами, своекорыстием, и погрузившись в самообман, мы обречены на постоянные конфликты и жестокие столкновения. В результате у нас появляются злоба, обида, злость, ненависть, раздражение, высокомерие, неуважение, зависть. Время от времени, мы все это вытаскиваем из нашего сознания, еще раз прокручиваем и «пережевываем». Мы снова и снова попадаем на повторный сеанс старого фильма, и переживаем вновь весь набор негативных чувств и эмоций, которые разъедают нас. С годами наше воображение это все еще и умножает, и преувеличивает. С каждым днем такой человек наполняется чувством вины, всевозможными страхами. Чувство вины, угрызения совести, стыд вызывают у нас жалость к себе. Человек испытывает неудовлетворенность, раздражительность и беспокойство.

От всей такой «невеселой» жизни мозг ищет путь и возможность прибывать в гармонии, мире, спокойствии и удовлетворенности (мы так были созданы Творцом). Из всевозможных вариантов мозг в какой-то момент избирает вариант алкоголя – ведь все так делают, таким путем идут авторитетные для меня люди (добавьте сюда влияние ТВ, культуры т.п.). Выпил, легко и быстро. А

мозг- то запоминает самый короткий путь решения проблемы. Люди главным образом пьют, потому что им нравится эффект, вызываемый алкоголем. На фоне жестокого самообмана и самооправдания такой человек уже неспособен отличить истину от лжи, и он понемногу слепнет (пока еще не буквально). Алкоголику такая жизнь кажется единственно приемлемой и нормальной. Все чаще и чаще человек повторяет следующий цикл: беспокойство, раздражительность, неудовлетворенность - употребление алкоголя – период запоев. И опять новый круг проблем и конфликтов. А мозг- то выбирает уже одно только решение, один лишь путь – выпить, выпить, выпить. Алкоголик обретает одержимость, туннельное и неполноценное мышление. Безумие, нездравомыслие и навязчивое мышление укоренились в сознании алкоголика. Больное мышление будет убивать организм человека, что в свою очередь приведет к тому, что тело будет убивать мозг. Конец такого пути – обреченность, болезни и смерть.

Есть ли выход? Насколько реально изменить ситуацию и победить зависимость? Есть ли хоть какая-нибудь надежда? Да, есть и об этом вся эта книга. Как вы, наверное, прочувствовали и осознали – вся проблема в нашем мышлении. Для того, чтобы победить зависимость нам необходимо приобрести новое мышление, пережить некий внутренний, личный, духовный опыт. Старое должно уйти, а новое прийти, и при этом мы должны остаться при жизни. Такую невероятную, сверхъестественную «операцию» мы не способны совершить, мы просто бессильны в этом. Нам нужен для этого Супер Нейрохирург, Который знает, как это сделать, Который сотворил нас. Что для этого нам необходимо?

1. Лично ваше желание.
2. Честность. В первую очередь перед самим собою.
3. Смирение перед Великим Нейрохирургом, давая Ему возможность помочь вам.
4. Отсутствие предрассудков, которые могут препятствовать вашей победе.
5. Чтение книги и применение всех рекомендаций.

И еще, данная «операция» и ожидаемая победа предлагаются вам абсолютно даром, абсолютно бесплатно! Данная «операция» проводилась уже множество раз, и вы не первый. У Великого Нейрохирурга всегда успех и Он никогда не терпел неудач.

## Корень проблемы часть 2

Как уже отмечалось в введении, что на сегодняшний день специалисты, врачи и ученые установили около 200 видов зависимостей, которые разрушают тело, психику и душу человека. Какова же главная причина каждой из этих зависимостей? Общий ли у них «корень»? Что объединяет их? И, наконец, как решить проблему зависимости по-настоящему, «в корне»?

Чтобы ответить на все эти вопросы, представьте себе огромное дерево, которому уже много лет. Ветки этого дерева – это всевозможные виды зависимости (алкоголь, табак, наркотики, еда, Интернет, азартные игры, деньги, секс...), листья на этих ветках вместе с плодами – это внешние проявления зависимостей, ствол – это сама зависимость (все ветки исходят от одного

ствола), но все ветки и ствол питаются, зависят и живут благодаря корню. Как в основном решается проблема какой-нибудь зависимости? Чаще всего человек срывает листья или обрезает ветки. Но решается ли проблема зависимости по-настоящему? Конечно же нет! Листья и ветви вновь отрастают, дерево на месте, и даже со временем оно становится еще мощнее. Если мы пришли к тому, что желаем действительно избавиться от зависимости, то будет мудро и верно выкорчевать дерево – вытащить его вместе со всей корневой системой. Легче, конечно, рвать листья и ломать ветви, нежели иметь дело с корнем. Но, только решив проблему «в корне», мы можем быть по-настоящему счастливыми и свободными – быть победителями. Это, возможно, займет время, необходимо будет «попотеть», позвать еще кого-нибудь на помощь, но это единственный путь к победе. Что же является «корнем», главной причиной зависимости?

Корень – это пустота, которая образовалась в результате греха в душе каждого из нас. Мы все пытаемся заполнить эту пустоту так, как понимаем, как научили нас или как это делает наше окружение. Живя в этом мире, мы испытываем невыразимую жажду чего-то большего, чем может предложить наш мир. В глубине человеческого сердца находится пустота, вакуум. Вот лишь некоторые мысли и чувства, которые характеризуют это состояние: страх, вина, стыд, боль, одиночество, безысходность, пустота, смятение, смущение. Невыразимая жажда «бурлит» с вулканической силой внутри нас. Мы отчаянно жаждем быть наполненными, чтобы найти счастье и мир. Люди, переживая подобное, не могут понять себя. Внутри каждого из нас есть особое желание, великая потребность, то, без чего человек не может жить. Эту жажду нельзя ничем земным утолить. Люди сегодня пытаются заполнить эту пустоту приобретением вещей, проведением времени в удовольствиях, разного рода отношениями. Но всегда результат неизменно тот же. Люди стремятся назвать неназванное, говоря, что им нужен друг. Люди достигают земных вершин, но это не решает проблемы. Люди заглушают эту жажду разного рода зависимостями, но приходят в еще худшее состояние. Мы все снаружи разные, но внутри – одинаковые. Нам часто приходилось видеть людей, у которых на какой-то части тела была медицинская повязка. Мы все понимаем, что, несмотря на стерильность и «красоту» повязки, под ней есть рана. Люди носят дорогие, красивые «повязки» на сердце, но под ними «раны» – невыразимая жажда и пустота.

Итак, причина или корень зависимости – это пустота внутри нас. Эта пустота заполняется только одним – Богом. Она предназначена только для Него. Как одному замку предназначен только один определенный ключ, так и наша душа была предназначена только для Бога. Когда Господь заполняет эту пустоту, человек испытывает мир, счастье, гармонию и настоящую свободу. Как же тогда заполнить эту пустоту присутствием Божиим?

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

Второе, когда мы заполняем эту внутреннюю пустоту – это чтение Библии. В этот момент, когда мы читаем Библию, происходит нечто сверхъестественное и необъяснимое человеческим разумом. Бог насыщает нашу душу, утоляет нашу

жажду и наполняет пустоту. Начните с молитвой читать Библию с Нового Завета, с Евангелий (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.

И последнее, через что мы наполняем нашу пустоту – это добрые и бескорыстные дела, которые мы делаем тем, которые окружают нас и кто нуждается в помощи. Полезные, добрые, благородные дела и поступки изменят многое и придадут сил в борьбе с зависимостью.

Итак, эти три необыкновенные «вещи» совершат чудо в вашей жизни. Это испытано и проверено тысячами победителями. Возможно, сейчас пришло время перестать срывать «листья» и ломать «ветви» на дереве зависимости, и начать решать проблему «в корне». Не бойтесь изменений, ведь они только к лучшему. Каждый день выделяйте время (а иногда придется буквально выдирать или вырывать его) для того, чтобы заполнить пустоту – и это главный секрет настоящей победы над любой зависимостью. Вы уже знаете многое, поэтому только вперед, только к победе!

## Как функционирует личность человека

Потребности человека являются источником его активности, то есть все действия человека начинаются с потребностей. Допустим, захотелось мне есть или пить. Организм требует пищи и жидкости, и я отвечаю на данный запрос. Через некоторое время я уже чувствую удовлетворение и наслаждение. Организм дает сигнал моему мозгу посредством потребности. Если бы мы не чувствовали потребностей, то не смогли просто жить. Потребность заставляет человека действовать и играет центральную роль. Потребности даны нам от рождения. Существует множество способов того, как классифицировать потребности. Мы ж с вами рассмотрим категории потребностей согласно А. Маслоу:

1. Физиологические потребности. К биологическим (физиологическим) можно отнести стремление человека поддерживать свое существование (потребность в пище, одежде, сне, сексуальном удовлетворении, в экономии сил и пр.). Биологические (физиологические) потребности обусловлены необходимостью в поддержании жизнедеятельности организма. 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. Эта потребность описывает стремление человека к порядку, стабильности, ограживающее его от хаоса и беспорядка, что вызывает в нем страх. Потребность в безопасности связывают также с потребностью в стабильности существования нынешнего порядка вещей – уверенность в завтрашнем дне, ощущение, что тебе ничто не угрожает, а старость будет обеспеченной. Во-вторых, - любовь. Сам Господь вложил в каждого из нас желание быть любимым и любить кого-то. Между прочим, там, где нет любви, там будут развиваться страхи (фобии), образовываться болото ненависти и отсутствие гармонии. Бог вложил в человека потребность любви как инструмент социальной уравновешенности личности. Не любя и не переживая любви

человек очень скоро теряет свое человеческое лицо. Любовь придает нам силы и развивает наши способности. В-третьих, это достоинство. Человек не может жить без удовлетворенного чувства достоинства. Мы не можем жить без признания. Если эта потребность удовлетворяется как-то искаженно, то обязательно будут появляться и развиваться комплексы неполноценности. Люди имеют потребность в уважении к себе самим.

3. Духовные потребности. Духовные потребности человека — это потребность познать окружающий мир и себя самого, стремление к самосовершенствованию и самореализации, в познании смысла своего существования. У каждого из нас огромная потребность в духовной жизни. Человек призван Богом на дело, назначенное ему творить. Реализовать себя — это значит реализовать волю создавшего меня.

Итак, удовлетворяя свои потребности, человек живет. Потребности заставляют нас действовать и двигаться. Качества и уровни удовлетворения формируют наш характер. Человек по своему характеру — продукт освоенных им путей удовлетворения своих нужд и потребностей.

Рассмотрев вопрос потребностей, давайте сейчас коснемся главного вопроса — а как же функционирует человек? **Вариант (путь, способ) удовлетворения потребности человек выбирает исходя из образа мышления.** Это очень важная мысль. Прочитайте, пожалуйста, ее еще несколько раз. Если потребность удовлетворена, то человек испытывает сытость, умиротворенность, гармонию, довольство.... Если этого не удастся совершить, то человек испытывает негативные чувства: голод, разочарование, нервозность, недовольство... Проблема человека заключается не в потребностях, а в том, как мы удовлетворяем их, а это определяется образом мышления, «компьютером», который и выдает нам варианты удовлетворения.

Когда потребность не удовлетворяется, то начинается расстройство и разлад, человек при этом испытывает чувства разочарования, неудовлетворенности. Зафиксировав мышление на определенном варианте, а удовлетворения нет, человек автоматически будет ходить по кругу. Не зная лучшего пути и варианта, он снова и снова будет делать круг. Делая эти круги, человек ищет альтернативу. К примеру, в такой ситуации он выпил, стало легче, но не решена сама проблема. Да, в своих глазах такой человек стал героем, разговорчивым, храбрым.... Но теперь он себя поставил в зависимость от стакана водки, пива и т.п.

Итак, сделаем некоторые важные выводы:

1. Удовлетворяя свои потребности, человек живет и действует.
2. Вариант (путь, способ) удовлетворения потребности человек выбирает исходя из образа мышления.
3. Неудовлетворенные душевные потребности являются самой глубокой причиной множества духовных, социальных, физических проблем. Что в свою очередь вызывает множество зависимостей.
4. Образ нашего мышления диктует нам образ поведения.

Желаю вам, дорогой читатель, задать ряд вопросов. Каким образом вы пытаетесь удовлетворить свои базовые потребности (физиологические, психические, безопасность, любовь, принадлежность, признание, достоинство, духовные)? Какие чувства вы при этом испытываете? Какую роль в вашей жизни занимает удовлетворение каждой из потребностей?

В последующих главах мы будем рассматривать вопрос того, как же нам изменить свой образ мышления. Каким образом это может произойти? Что же формирует наше мышление?

## Самое охраняемое место

На сайте BBC NEWS была размещена статья («Car park makes top ten for safety»), в которой говорилось о самых безопасных местах в мире. В TOP-10 вошли военно-морские базы (пр. Air Force One- база, с которой делает свои вылеты президент США), бункера-убежища для лидеров государств, банк-хранилище (Fort Knox, США, с массивной дверью в 25 тон), суперсовременная тюрьма (США, шт. Колорадо). Согласно проведенным исследованиям самым безопасным местом в мире является многоэтажная парковка в сердце Англии. Помещается в это десятиэтажное здание всего 440 автомобилей. Вся эта удивительная парковка буквально «напичкана» суперсовременной аппаратурой, камерами, сенсорами и датчиками. Все это вместе взятое плюс прекрасно обученный персонал обеспечили невероятную безопасность (за последние 10 лет ни одной попытки вандализма или воровства).

Как ни парадоксально, человек практически равнодушен к самому жизненно важному объекту - мозгу человека. Человечество тратит миллиарды долларов на сигнализацию и охрану, но практически ничего не делает, чтобы уберечь самое ценное и важное в жизни. Наоборот, мы даже поощряем посягательства на то, где находится средоточие жизни. Интересную мысль по этому поводу высказал Господь через Соломона:

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Пр.4:23).

Под сердцем люди в те древние времена считали место, откуда исходят мысли, чувства. Это то особое место, откуда истекает жизнь, любовь, вера. Сердце (то есть мозг) – это место, предназначенное для Бога. Именно там живет наш внутренний человек, и там совершается наше спасение и освобождение. За этот очень важный орган и идет великая борьба между силами добра и зла. Человек может жить без почки, легкого, руки и глаза. Но человек не может жить без сердца (мозга). И в этой великой битве Бог советует (хотя мне так кажется, что Он настоятельно и настойчиво рекомендует) нам более всего хранит на земле наш разум. Творец со Своей стороны оградил самое драгоценное и хрупкое мощной лобной костью. Он вверил нам под нашу личную ответственность то, что является источником жизни и здоровья. Недопустимо пустить на самотек охрану самого важного объекта. Необходимо ежедневно прикладывать усилия по охране нашего сердца. В этом деле не поможет ограждение из колючей проволоки, современная сигнализация и верная овчарка. Это очень важное дело невозможно поручить кому-то другому. Я, и только я, несу ответственность за мозг, разум и мышление. Зависимость побеждается 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» (Пр.4:24-5:2).

Наша речь (Соломон говорит об устах) оказывает влияние на наше сердце. Неконтролируемое, искаженное, грязное, лживое, гнилое, развратное слово загрязняет источник жизни человека, отравляет его сознание и сеет грех.

«Как вы можете говорить доброе, 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» (Мф.12:34-36).

Соломон также просит нас следить за глазами. Из всей информации, которую мы запоминаем, 80% приходится на то, что мы видим, и только 11% - на то, что мы слышим. Похотливый, завистливый и грязный взгляд очерняет душу и ведет ко греху.

Третье, на что обращает внимание Соломон – это наши поступки и действия. Планируй, куда идешь; думай, что делаешь; помни о последствиях, когда выбираешь. Каждое действие будет иметь последствия.

И последнее, на что обращает наше внимание Божий человек – это наши уши. Все что мы слышим, записывается на наше подсознание, и это будет оказывать влияние на наши мысли, поступки и характер.

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Пр.4:23).

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

Противник души человеческой, главный идеолог любой зависимости, сегодня также использует подобную тактику. Когда нельзя овладеть душой силой, он использует всю хитрость, коварство и обман. Через «взятку» противник проникает к источникам жизни и овладевает разумом человека. Массовая промывка мозгов, гипноз, наркотики могут покорить целые народы без единого взрыва или выстрела. Подкупить разум – это значит подкупить способность принимать решение. Вы – стражник. Никогда и не при каких условиях не принимайте взятки от неприятеля.

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Пр.4:23).

Дорогой читатель, охраняйте свое сердце. Не впускайте вовнутрь, то, что разрушает жизнь и порабощает душу. Впускайте лишь то доброе и светлое, что укрепляет жизнь и освобождает от зависимости. Но даже если в прошлом враг силой или подкупом проник в сердце, сегодня еще есть надежда. Вся наша надежда в могущественном Избавителе. Только Ему под силу освободить пленника и дать свободу рабу. Силой Своего присутствия и Слова Божьего Наш Спаситель сможет очистить источники жизни, просветить разум и вернуть здоровье больному сердцу. Победа только в Нем!

**Владеющий собою**

С Сергеем мы познакомились на программе «Дышите свободно». Он появился под конец программы и очень сильно просил, чтобы мы встретились с ним. В разговоре я почувствовал, что Сергей чем-то был обеспокоен, и что-то особенное тревожило 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 заснят вместе с Юрием Власовым и Арнольдом Шварцнегером. Оказалось, что Сергей попал в книгу рекордов Гинесса, в то время обладая незаурядной физической силой (120 раз отжался на брусьях за одну минуту). У Сергея в прошлом было много наград и титулов (мастер спорта, мастер спорта международного класса и т.п.). За великими спортивными достижениями последовали и 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 больной с намеками на одержимость человек. Парадокс жизни - самый физически сильный человек и не смог победить себя, свой характер. Завоевал города и награды, но не смог совладать собою. Рекорд Гинесса и не владеющий собою. Как многие сегодня погибают от отсутствия самоконтроля. Самоконтроль. Какое важное слово в жизни. А как в вашей жизни? Обладаете ли вы самоконтролем? Как владеть собою?

Невоздержанность разрушает жизнь человека, даже самого физически сильного. Невоздержанность даже в одной сфере полностью уничтожит личность и заберет все здоровье. Самая серьезная проблема нашего общества – это отсутствие воздержания, то есть самоконтроля. Невоздержанность в пище, питье, эмоциях, в труде, интимных отношениях... разрушает здоровье, отравляет семейную жизнь и уродует личность человека. Есть ли выход? Возможно ли сегодня владеть собою?

Еще приблизительно три тысячи лет тому назад самый мудрый человек писал:

«Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою [лучше] завоевателя города» (Пр.16:32).

«Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Пр.25:28).

В те древние времена город просто не мог существовать без стен. Нет стен – нет города. Поэтому жители города, 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 желает проникнуть внутрь и уничтожить личность и душу. Повлияв на мысли, поработив их, он безжалостно и беспощадно уничтожает все доброе и светлое в нас, приводя к деградации и смерти. Но когда человек владеет собою, контролирует мысли и бдителен все время, он непобедим, он силен, он успешен.

Что же сегодня разрушает «стены» нашего «города»? Через что враг поражает 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 ТВ, Интернета, газет, рекламы и радио. Созерцание и выпитывание беззакония отравляет наше сознание и ведет к рабству. Нездоровая пища, разрушающая музыка, нецензурная брань также ослабляют деятельность

мозга, ведя личность к упадку и деградации. Какой пищей (в буквальном и переносном смысле) мы питаем себя, такими мы и станем. Я думаю, теперь вы видите, что в нашем сознании является источником всех процессов «брожения, гниения и разложения». Итак, первое, что необходимо нам решить в вопросе самоконтроля и воздержания – это отключить, перекрыть все каналы, по которым «сточные воды и помои» попадают нам в мозг (конечно, речь ведется о том лишь, что зависит от вас).

Второе, что обязательно необходимо отметить в вопросе самоконтроля – это питание нашего сознания здоровой пищей (опять - таки, в прямом и переносном смысле). Отдавайте предпочтение тому, что созидает и поднимает. Будьте там, где вы найдете поддержку и ободрение, общайтесь с теми, кто несет добро и свет.

И третье, самое важное. Сам по себе человек не способен быть полностью воздержанным и владеть собою. Без помощи из вне, от Бога, нам не удержать наши стены. Мы имеем дело с врагом, который сильнее нас. Только Он может дать Свою силу, которая даст нам самоконтроль и владение собой. Грешный человек легко пробиваем. Но человек, который в союзе со Христом, является победителем. В нашей крепости (то есть в сознании) должны быть двое. В одиночку мы легко уязвимы. Нам крайне необходим надежный, могущественный и непобедимый союзник. Другой стратегии и пути на грешной Земле просто нет. Когда Иисус Христос жил на нашей планете, Он на сто процентов был воздержан, обладал самоконтролем и владел Собою. Он наш совершенный пример и сила. Научиться можно только у Него, ведь Он знает и может все. Спаситель прошел победителем через все те испытания и искушения, с которыми мы сегодня встречаемся.

Что делать, если стены города разрушены и пали? Начните строить и восстанавливать с Тем, Кто является источником настоящего воздержания и самоконтроля. Дорогой читатель, не обманывайтесь и не тешьте себя мыслью о самоконтроле и владении собой, если выкуриваете даже одну сигарету или выпиваете только раз в месяц (или по праздникам, которые могут быть каждую неделю). Это не настоящая победа, это не долгожданная свобода, это не тот самоконтроль, о котором мы мечтаем. Не оставляйте никаких «крючков» врагу! Не залепляйте пробоины и развалины 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, стены отстроятся. Осознание того, что вы обладаете самоконтролем и владеете собою, приносит огромное удовлетворение и поднимает достоинство личности. Настоящие победители овладеют собою. Победа только в союзе с Тем, кто не проиграл ни одной битвы, и Он видит вас сегодня в числе победителей!

## **Переустановка программного обеспечения вашего компьютера**

Для того, чтобы пользоваться компьютером, вам необходимо установить программное обеспечение, а затем – ряд программ. Если у вас уже установлено программное обеспечение, но оно вас не удовлетворяет или вирусы препятствуют работе компьютера, то вам необходимо уничтожить старое и установить новое программное обеспечение. Что-то подобное происходит и с нами. Мы имеем компьютер - мозг (как орган) и образ мышления (программное обеспечение).

Из предыдущих глав мы с вами уже знаем следующие важные истины: вариант (путь, способ) удовлетворения потребности человек выбирает исходя из образа мышления; образ нашего мышления диктует нам образ поведения.

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

Господь говорит нам о двух очень важных вещах: не сообразоваться (более точный перевод с древнегреческого языка – «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, лицепритие 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» (1Ин.2:15, 16).

1. Похоть плоти – развлечения, греховные телесные удовольствия и т.п.
2. Материальные владения.
3. Престиж.

Библия же предлагает нам: изменить мысли, и это, в свою очередь, приведет к изменению нас самих. Существует три закона об изменении мыслей:

1. Закон созерцания (концентрации). На что мы смотрим, в то мы и преобразуемся. Мы более утверждаемся в чем-то, если это живет в нас.

2. Закон замещения. Наше сознание может держать (активно, одновременно) в голове только одну мысль. Новая мысль вытесняет старую (предыдущую).

3. Закон слова. За нашими словами последуют и соответствующие этим словам мысли. За словами обязательно последуют мысли.

Желаю представить вам ряд Библейских мест, в которых говорится о мыслях и изменении нашего сознания:

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

«Твердого духом (дословный перевод – «чей ум стоит на Твоем») Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Ис26:3).

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

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

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

Все мысли, которые находятся в нашей голове, можно разделить на три категории (согласно источнику их возникновения): мысли собственного производства, от Бога и от противника (сатаны). Мысли, которые приходят не от Господа необходимо гнать прочь, не давая им места, чтобы они не смогли укорениться.

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

Всякую греховную мысль следует пленить (не дать ей действовать и

укореняться), обезоружить и подчинить Богу.

Итак, мы с вами видим, для того, чтобы победить зависимость, нам необходимо избавиться от греховных «схем» в нашем разуме и запустить новую программу мышления. Для того, чтобы все это произошло необходимо сверхъестественное чудо и сотрудничество человека с Богом. Без обновленного разума человек не способен избавиться от порочной привычки и зависимости. Ключ к победе над любой зависимостью – изменение сознания и «загрузка» новой программы. Как это совершить на практике? Об этом мы упоминали уже и в этой главе, но более определенно мы скажем в последующих главах.

Проведите время в размышлениях над следующими вопросами:

1. Какие греховные «схемы» укоренились в моем сознании в вопросах удовлетворения потребностей?
2. В каких сферах и при каких обстоятельствах враг человеческой души атакует мое 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 мне так тяжело бывает это сделать?
5. Начните читать Библию.

## Эдемские яблоки или как все это было

Было такое время, когда человек не грешил, и не был зависим. Творец создал его совершенным, без греха, способным владеть собою и полностью счастливым. Счастье и здоровье было предложено человеку на основе послушания Богу и доверительных отношений с Ним. В союзе с Творцом человек был гармоничной личностью, которая каждый день прогрессировала в развитии и совершенстве. Никакой греховной зависимости не существовало, человек обладал условным бессмертием и наслаждался свободой, работая в Эдемском саду (приносил пользу и нес ответственность). Почему же сегодня мы наблюдаем совсем иную картину?

Библия нам сообщает, что противник Бога (змей, сатана) вовлек через обман первых людей (Адама и Еву) в грех и обрек их на болезни, смерть. Через непослушание, недоверия Адам и Ева потеряли счастье, свободу и погрузились в отчаяние и мрак. Давайте обратим внимание на некоторые важные моменты в истории грехопадения:

«И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, 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 смоковые 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 решились спрятаться от Бога. Это естественное желание и стремление каждого грешника, зависимого человека. Спрятаться. Весьма интересно, как первые люди пытались спрятаться от Бога (!!!) за деревьями. С тех пор каждый грешник также прячется за своими «деревьями» - алкоголем, наркотиками, игровыми

автоматами... Грешный человек панически боится посмотреть правде и проблеме прямо в глаза. Но Бог искал Адама и Еву не для того лишь, чтобы наказать, унижить и расправиться за грех, а для того, чтобы помочь, спасти и исцелить. С тех пор грешник приобрел неправильное представление о Боге и желание спрятаться. Те смоковые листья, которыми прикрылись Адам и Ева – это символ человеческих попыток и усилий своими силами, средствами и мудростью решить проблемы в жизни. Но сорванные листья непременно засохнут и увянут, как и все человеческое (каким бы оно ни было красивым, умным, модным и привлекательным) обречено на неудачу и поражение. Как жалко сегодня многих людей, которые пытаются решить проблему зависимости «смоковыми листьями». Вы когда-нибудь видели зимой человека одетого в шубу из листьев? Это просто нелепо и опасно. Человек сам по себе неспособен вылезти из греха и зависимости. Ему необходима помощь извне.

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

Еще одним плохим действием мы, грешные и зависимые люди, обзавелись после грехопадения – обвинять во всех своих проблемах и бедах кого угодно, но только не себя. Зависимый человек обвиняет всех, но не видит в себе причину болезни и греха. Грешный человек не видит проблемы и отрицает все доводы относительно того, что он болен. Огромными препятствиями в жизни зависимого человека на пути к свободе и победе являются отрицание, обвинение.

Итак, после грехопадения из Эдемского сада нам пришел портрет грешного, зависимого человека: перепуганный и в страхе, красный от стыда, спрятался за деревом, одетый в костюм из листьев, в полном одиночестве, и держащий указательный палец обвинения от себя, в сторону. Какое решение? Где выход?

Еще в Эдемском саду Господь предложил выход и решение. Во-первых, Он инициатор помощи. Бог ищет согрешивших людей, желая общения. Он взывает к нашему сердцу посредством вопросов: Где ты? Почему ты здесь? Что с тобой будет дальше? Каков смысл всего этого? Почему?... Творец жаждет общения, у Него есть ответы на вопросы, которые не дают нам покоя, Он знает, как вывести нас к свету и победе. Господь просит нас: «Откройся, не молчи, заговори со Мной, не прячься, не обвиняй». 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 попросить Его, чтобы Он поместил в наше сердце (сознание) вражду ко греху (зависимости), то есть сверхъестественное противодействие и противление, без которого нам не обрести победы. Это второй момент, ведущий нас к свободе. И, наконец, третий важный 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 одеть их. Зависимую жизнь, исполненную греха надо обменять на лучшую жизнь со Христом, нашим Спасителем.

Итак, человек ошибся и пал, но Бог не оставляет его одного бороться с грехом. Он иницирует общение, дает силу противостоять греху (зависимости) и облакает человека в новую жизнь. Освобождение от зависимости и полная победа возможны лишь тогда, когда мы примем эту «программу», этот путь к свободе и полноценной жизни.

Позвольте задать и вам вопрос: «Где вы находитесь сейчас? Счастливы вы? Имеете ли вы смысл жизни? Что будет с вами вскоре?». 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!

## Участник боевых действий

Каждый из нас сегодня является участником боевых действий и вовлечен в войну. И хотя по нашим улицам не ездят 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, во всемирной истории и в собственной жизни. Данное противостояние – это не мистика или фантастика. Для нас очень важно понять суть этой войны, нашу роль и каков будет финал этого сражения. Более подробную информацию по этим вопросам читайте в Библии. Мы же отметим несколько важных моментов. Сегодня происходит противостояние между Богом и Его противником – в Библии он упоминается как дьявол и сатана (это одно лицо, но с разными именами). Все, что совершает Господь и святые Его ангелы по отношению к нам – это добро, победа, освобождение и спасение. Силы зла всегда стремятся погубить и уничтожить нас. Автор всего злого (греха, болезней, разрушения семей, несчастья) на земле – враг и противник Бога. Он использует коварство и ложь, чтобы разрушить жизнь человека, получая от этого удовольствие и радость. Враг злорадствует, когда нам тяжело, и мы страдаем.

Без понимания принципа 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, как бы внешне они не были привлекательными и многообещающими. Здесь мы имеем дело не просто с водкой, пивом, наркотиками и т.п., – это в действительности инструмент, который использует враг, чтобы овладеть нашим сознанием. А завладев разумом, человек становится жертвой и рабом. И это уже вопрос времени, когда наступит смерть. Вот вам настоящая война. Вся борьба ведется за контроль нашего разума. В этой войне действует одно правило – без нашего согласия, выбора противник не может нас поработить и заставить грешить. Лишь становясь его рабом, человек исполняет его волю. Бог также уважает наше право выбора – и без нашего согласия, одобрения и выбора Он не может нам никак помочь. Бог всегда действует открыто и честно, ничего не скрывая. Враг же, наоборот, использует обман, хитрость, скрывая всю правду. Во многих случаях стратегия противника следующая: яркое и многообещающее начало, при этом тщательным образом скрываются последствия и безнадёжный конец в

результате. Врагу «на руку», когда люди не верят в его существование или думают о нем, как о черте с рогами. Это очень мудрое существо, но, к сожалению, посвятившее себя греху и злу. Я думаю, что теперь вы видите многие вещи и действия некоторых людей (они ведь тоже могут быть орудиями и посредниками злых сил) в совсем другом свете. Вокруг человека ведется невидимая, закулисная битва.

Итак, каждый из нас является участником боевых действий. Борьба ведется за каждое сердце. Никто не может быть вне этой 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) смертью нашего Спасителя, и его дни сочтены. Скоро, очень скоро, будет одержана окончательная победа. Главное нам оказаться сегодня на стороне победителей. На пути к нашей победе мы можем проиграть мелкие, малозначительные сражения (хотя лучше всего ничего никогда не проигрывать), но главное - победить в войне.

Вопросы, которые стоят перед нами, учитывая принцип великой борьбы: На чьей я стороне? Кто хозяин моей жизни? Кому я служу? Чью волю я исполняю? От ответов на эти вопросы и зависит моя и ваша судьба, и будем ли мы победителями. Свобода, победа только на стороне Бога, на стороне победителей. 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 будет применима и к другим видам зависимости).

Первая стадия или фаза – это «розовая». Она очень короткая, и в начале человек при употреблении испытывает облегчение. Но уже наблюдаются провалы в памяти («автопилот») – кратковременная потеря сознания, раздражительность, отсутствие концентрации внимания. Уже в этой фазе отмечается потеря контроля, и алкоголь понемногу начинает вмешиваться в планы человека. Эта фаза пролетает очень быстро, и человек оказывается на другой стадии.

Вторая стадия или фаза – «серая» (критическая). В этой фазе зависимый человек уже начинает переживать проблемы в семье, на работе, с деньгами, с законом. Отмечается начало распада личности. У данного человека алкоголь на первом месте (идол, бог). Эмоциональные срывы нарастают на этой стадии, зависимый пытается объяснить труднообъяснимое. Он знает, что употреблять алкоголь это плохо, но продолжает это делать. Зависимый уходит в свою реальность, и повторяет одни и те же действия с ожиданием разных результатов. Интеллект начинает работать против собственного организма и личности. И так как самоуважение, стремительно падает, то зависимый человек не уважает также и окружающих людей. При этом у него теряется и чувство собственного достоинства, и такой человек не будет признавать достоинство другого. Зависимый на данной стадии приобретает патологическое упрямство и

рьяно защищает бутылку с алкоголем. Он одинок и его слова не имеют никакой силы. Но это еще не все, существует и третья стадия.

Третья фаза – «черная» или хроническая. На этой стадии наблюдается распад личности и наличие серьезных заболеваний. Зависимый испытывает постоянную депрессию, ненависть к себе, обвинение всех, постоянное чувство напряжения. На данной стадии невозможно вернуть эйфорию (безпроблемное употребление).

Хочется также отметить и еще один важный симптом зависимого от алкоголя человека – отрицание. Отрицание – это система заблуждений и иллюзий, которая состоит из:

1. Вытеснение – способность забывать болезненные ощущения.
2. Интеллектуализация – рациональное объяснение нерациональных поступков, использование интеллекта для разрешения себе употреблять, сделка с совестью.
3. Проекция – бессознательный перенос на других (неупотребляемых алкоголь) мыслей и чувств о самом себе.

Итак, мы видим, что человек, употребляющий алкоголь, болен на всех уровнях – физическом (наличие болезней), психическом (больны чувства), социальном (одиночество, изоляция, мало кто в его кругу) и духовном (жизнь в отрыве от Бога, создание идола, греховные поступки и мысли, убийство собственного организма и других людей). Коварность этой зависимости в следующем – разрушение организма и деградация личности происходит постепенно (зависимый падает вниз, проходя перечисленные выше три стадии) и вовлечены (созависимы) в весь этот процесс в среднем до 15 человек. Разрушается не только жизнь зависимого человека, но и всего его окружения.

Существует ли надежда для зависимого человека, который обреченно шагает по лестнице падения (перечисленные выше стадии, фазы)? Есть ли выход для человека, который окрашен был в розовый, серый и черные «цвета»? Если отвечать на поставленные вопросы только в плоскости человеческих сил и возможностей, то ответ один – нет, невозможно, не существует. Но надежда всегда есть, и она связана с Божественным вмешательством и сверхъестественным влиянием. Только чудо! Там где Бог, там чудеса. С Ним связано все самое лучшее – победа и освобождение. В победе над зависимостью чрезвычайно важен духовный аспект. Человек, который «катится» вниз по сути дела должен стать новой личностью, начать все с начала или родиться заново. «Старая» личность распадается, деградирует, и поэтому ее «ремонт» и «перестройка» уже не помогут. Только новая личность! Физически родиться заново мы не можем, а вот пережить новое духовное рождение возможно. Такое чудо возможно только Богу, ведь Он – Творец. Когда происходит слияние двух начал – человеческого и Божественного, тогда и появляется на свет новая личность. Она обладает новыми желаниями, новыми мыслями. Рождение – это всегда боль, но без нее невозможно родиться. Честность, желание, решение, труд, боль, духовность, время – вот те ступени, по которым шагает новая личность. Желаете ли вы идти сегодня по ним? Нуждаетесь ли вы в сверхъестественном чуде? Победа над зависимостью возможна и реальна, но как любое чудо на Земле оно имеет человеческий и Божественный элемент. 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. Выбор и решение за вами!

## **Рожки для свиней или как вылезти со «дна»**

Хотя это всего притча, но, наверное, вы согласитесь, что она повторяется в жизни многих из нас. В притчи о блудном сыне представлен каждый из нас и все человечество в целом. Начинается она таким словами:

«Еще сказал: у некоторого человека было два сына» (Лк.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, мы произошли не от обезьян. Вы – дитя Божье. И сколько бы вам не было сейчас лет, вы все равно нуждаетесь в Отце. Какие в этой притчи дети? Грешные, со своими проблемами. Во всей Вселенной только Бог добр и совершенен. Без Него мы ни что, 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 все, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно» (Лк.15:12-13).

Младшего сына тяготили порядки в доме и он считал, что его свобода в отцовском доме ограничивается. Безусловно, он не дорожил любовью, заботой и утратил чувство благодарности. При принятии решения младший сын руководствовался лишь своими побуждениями и представлениями. Заявить при живом отце о своем праве на имущество – это равносильно тому, чтобы желать ему смерти. Это требование и дерзкое поведение ранили сердце отца. Этот молодой человек желает получить все сейчас. Сегодня или никогда! Обратите внимание на реакцию и поведение отца. Он не ведет долгих нравоучительных бесед. Отец отдает все, что нажил долгими годами упорного труда. А как бы мы поступили? Любовь ничего не удерживает. Отец отпускает сына. Ключевое и очень важное слово – отпускает. Это фундаментальное слово, без которого невозможно помочь зависимому человеку со стороны родственников и близких ему людей. Отпустить. Что это такое? Как это совершить?

Многие родители отвергают принцип настоящей любви. Они вовремя не научили детей делать самостоятельный выбор, чтобы они могли на себе почувствовать последствия собственного неправильного выбора. 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. Покрывание, чрезмерная жалость, слепая любовь помогают и способствуют зависимому человеку двигаться к 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 права выбора. Это также означает - не делать чего-либо вместо кого-либо, не участвовать в потакании и не менять другого человека. Основа всех этих действий – настоящая любовь. Она может быть порой жесткой и требовательной. Возможно, то, что вы сейчас читаете - вас страшит и пугает, но нет другого пути. 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 все, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно» (Лк.15:13).

Для того, чтобы уйти от Бога, не обязательно уехать в другую, дальнюю страну. Достаточно жить для себя. Жизнь для себя – это саморазрушение и деградация. В жизни вдали от отца младший сын сжег все – здоровье, молодость, силы ума, духовность, таланты.

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

Ситуация в жизни блудного сына ухудшалась с каждым днем. «Друзья» исчезли, деньги испарились, одежда обветшала, нужда и голод охватили душу этого беглеца. Страдания и лишения пришли в жизнь несчастного. Вместо веселия, гуляния, беззаботности и праздности он опогрузился в страх, отчаяние и безнадежность. Но блудный сын пока 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» (Лк.15:15-16).

А дальше все хуже и хуже – свиньи, корыто... Компанией блудного сына стали грязные свиньи, он оказался в полном одиночестве, страдания и боль наполнили все его существо. Нашел ли этот несчастный помощь в этой дальней стороне? Нет. Ее там просто нет. Блудный сын оказался на дне. На дне человеческого, но не Божьем. То на что мы смотрим как на конец, Отец Небесный смотрит как на начало. Трудности, страдания и голод привели младшего сына в состояние, когда он был способен слышать голос Божий, смиряться, откликаться на помощь, видеть себя в истинном свете и желание жить другой жизнью.

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

Трудности, испытания и 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 усваивает самый важный урок жизни: независимо от возраста и жизненной ситуации, ему нужен отец. Нам всем Он тоже нужен. Без Него мы обречены на гибель. Бог допускает подобную ситуацию, в которой оказался блудный сын, чтобы достучаться до нашей совести и сердца. И это для многих, возможно, единственный путь как обрести свободу и стать победителем.

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

«Придя же в себя»... Как многое человек должен пережить и прочувствовать, чтобы наконец прозреть и придти в себя. Как бывает очень тяжело признать истину о себе, честно посмотреть на свою ситуацию и пожелать чего-то лучшего по-настоящему. Победа и освобождение начинаются с этого первого шага - придти в себя. Блудный сын осознал свое положение и то, что сам он не способен вылезти из этой ямы греха и болезни. Он стал понимать и признавать, что это его выбор, его решения, его ошибки привели в такое плачевное и безысходное состояние.

Что влекло этого человека домой? Любовь и доброта отца. Всякий добрый поступок и бескорыстное дело оставляют неизгладимый след в душе человека.

Нас очень часто нужда или проблема заставляют посмотреть в сторону Бога, но Его это «не смущает». Это эгоистично, что в поисках решения проблем мы идем к Нему, но Бога это «не пугает». Отец Небесный начинает с нами работать там, где мы есть. 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 выслана дорога добрыми намерениями. Желание доброго и светлого присутствует, наверное, в каждой душе. Но этого недостаточного. 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» (Лк.15:20).

И 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 он имеет силу идти к отцу. Сам он не мог, помощь пришла из вне. В нем самом никакой силы не было.

Отец ждал, Он узнал фигуру сына еще издалека. Грехи, зависимость, жизнь вдали от отчего дома исказили походку и фигуру сына, но любовь узнает и помнит. Любовь Отца - это магнит, который притягивает каждого, кто ушел в дальнюю сторону и борется с грехом (зависимостью). Чтобы мы не совершили, какой бы ни была зависимость, мы можем сегодня и 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. Как отец в притче, Бог движется вам на встречу. У отца огромная радость от того, что сын вернулся. Он его обнимает и целует – полное принятие.

«Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим» (Лк.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, никаких смягчений и приукрашений – все как оно было. Согласно учению Христа и всей Библии, исповедоваться следует нам только перед Отцом Небесным. Никакой другой человек каким бы приятным и добрым он не был, помочь нам никак не может. 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» (Лк.15:22-24).

Может у ваших друзей и знакомых и не будет радости и праздника, когда вы будете двигаться к победе, но у Отца – всегда. Отец не осуждает, не напоминает и не унижает своего сына, а наоборот – восстанавливает через одежду, сандалии и перстень его статус и положение. Это чудо! Это подарок, который не заслужил младший сын. Вся эта история с возвращением 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 нам четко вырисовывает три шага на пути к спасению и победе над зависимостью – придти в себя (осознать), придти к Отцу (через молитву) и исповедоваться (открыться). Тяжелые шаги? Все ли могут их

сделать? Сколько необходимо заплатить? Даже парализованный человек может победить – ведь все это происходит в разуме человека. Как это хорошо, что не надо ехать в особое место, платить большие деньги и зависеть от смертного человека. Где вы сейчас находитесь? Каков Отец Небесный в вашем представлении?

В одном огромном городе в Испании жил отец с сыном. Имя сына было очень распространенное в той стране – Пакко. Между ними были очень часто ссоры, конфликты и как говорят – напряжение. Однажды они очень сильно разругались, и Пакко ушел из дому. Через некоторое время после этого конфликта, отец уже и сожалел о сказанных словах – он скучал по сыну. Без Пакко он не видел своей дальнейшей жизни, но как его отыскать и вернуть. Все попытки в этом направлении были безуспешны. А время шло. Тягостно и печально было на сердце у отца. В один из таких дней ему пришла следующая мысль: дать рекламу в центральную газету и в ней назначить встречу с сыном. Он так и поступил – на первой полосе в газете он размещает огромное объявление: «Пакко я простил! Вернись сынок! Отец». В этой рекламе также отец указал место (кафе) и время. Он с нетерпением ожидал этого дня, ведь он так хотел увидеть своего любимого Пакко. В назначенное время отец вошел в кафе, а там – огромное количество людей, в основном молодежь. Он всматривался в каждого человека, но людей все прибывало и прибывало. В конце концов отец не выдержал и закричал на весь голос: « Пакко! Пакко! Ты здесь?». В ответ на этот крик надежды вся эта толпа развернулась к отцу. Их всех тоже звали Пакко, и все они также покинули отчий дом.

Как все это напоминает нашу жизнь. Как много с<sup>5</sup>егодня людей убежали из дому, ушли от Отца. Все они страдают, находясь вдали от Отчего дома. Но сегодня еще есть надежда! Возможно, читая эту главу, вы увидели себя и узнаете, что так дальше не может продолжаться. Отец зовет сегодня вас. Он назначил вам место и время для особой встречи. Не имеет значения, сколько лет уже прошло, каков стаж и состояние здоровья – иди к Нему. Он ждет и любит тебя! Слышите ли вы голос, который сегодня взывает к вашему сердцу: « Сын мой! Дочь моя! Вернись! Приди! Я все простил. 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. У Отца есть нечто лучшее для вас, чем рожки для свиней и мрачное дно. Что сегодня препятствует вам быть победителем? Примите решение быть на празднике, который приготовил Отец для всех победителей.

## Ответ из 19 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 и т.п. (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, всякую болезнь Он побеждал.

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

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

Всякую немощь, всякую болезнь, все недуги, всякий грех, но как насчет зависимости (алкоголизма, наркомании и т.п.)? Ведь и в то время люди очень страдали от разного рода зависимостей, и в то время люди заболели и умирали вследствие невоздержанности. И вот решение и ответ на этот важный и трудный вопрос.

Однажды я читал книгу одного из самых влиятельных реформаторов и пропагандистов здорового образа жизни 19 столетия и вот, какую мысль я обнаружил:

«Общаясь с жертвами невоздержанности, мы должны помнить, что имеем дело не со здравомыслящими людьми, а с людьми, находящимися под властью бесов»<sup>2</sup>.

Понимаю, что для многих эта мысль весьма шокирующая. Но реальность жизни, настоящие примеры жизни и опыт работы подтверждают эту идею. Действительно, во многих случаях, когда имеем в виду зависимых людей, мы имеем дело с одержимостью. Само слово «одержимость» (энциклопедическое определение) означает — полное и всеобъемлющее подчинение разума человека чему-то, какой-либо мысли или желанию. В случае с зависимостью — разум человека подчинен врагу человека и противнику Бога. Посредством употребления наркотических веществ, разного рода активности и жизнедеятельности, разум зависимого человека находится под контролем злых сил.

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

Размышляя над всем этим, возможно, у вас возникают некоторые вопросы. В какой момент жизни человек оказывается под властью злых сил? Каковы главные причины этого? И, наверное, самое главное — существует ли для такого человека надежда? Может ли он быть победителем?

В последующих главах мы обязательно коснемся этих довольно — таки трудных и острых вопросов. Но одно мы вынуждены вновь подчеркнуть и обратить на это серьезное внимание — у зависимых, невоздержанных людей потакание своим слабостям — это не только физическая болезнь, но и нравственный порок (грех). Без понимания вопроса зависимости именно в таком ракурсе, мы никогда не сможем по-настоящему освободиться и стать победителями.

## **Вопрос власти или «Замолчи и выйди!»**

В предыдущей главе мы подняли ряд животрепещущих вопросов, которые волнуют сегодня многих людей. В вопросе одержимости бесами сегодня существует достаточно много спекуляций и фанатизма. Многие даже на этой почве пытаются сделать шоу или спектакль, заработав на этом вдобавок себе деньги и сделав свое имя популярным. В данном вопросе нам следует быть весьма сдержанными, благоразумными и найти истинный ответ можно только на основе Библии. С открытым сердцем и без фанатизма давайте прочитаем одну историю, которая ответит на многие вопросы:

«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, Святой 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?» (Мр.1:23-27).

В синагоге (по-современному – в церкви) Иисус говорил о Царстве, которое Он пришел установить. И Христос также упомянул о том, что Его задачей является и освобождение пленников противника. Неожиданно Его прервал ужасный крик. Одержимый бросился к Нему из толпы. Интересно отметить, что место действия – религиозное собрание. Что там делал этот одержимый? Все были смущены, и все теперь внимание было приковано не к учению Христа, а к этой жертве злых сил. Возможно, это и было целью злых сил – через этого несчастного сорвать проповедование важных истин. Но Иисус властно запретил бесу: «Замолчи и выйди из него». В присутствии Великого Врача и Спасителя мрак, который окутывал разум этого больного, рассеялся. Словом Иисуса Христа пленник был освобожден. Человек, который буквально еще несколько мгновений тому назад был одержим бесами, стоял среди людей, исполненный счастья, свободы и, владея собою.

«Причина недуга этого человека, превратившегося в страшное зрелище для друзей и сделавшегося бременем 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 может он стать ужасом для этого мира и поношением для своей семьи. Казалось, не будет конца невинным забавам, но едва вступил он на путь, ведущий вниз, как быстро утратил точку опоры. Невоздержание и распущенность исказили его благородный характер, и сатана полностью овладел им»<sup>3</sup>.

Безусловно, человек не становится одержим сразу же после первого употребления или после первого совершенного греховного действия. Это процесс, и никто не знает, в какой момент человек переступил эту черту и оказался под полным контролем сил зла. Путь к одержимости начинается с легкой невинности, без проблемного употребления, эйфории, - все в розовых тонах, но заканчивается мраком отчаяния, безумием и распадом личности.

Желаю еще раз заострить внимание на причинах, которые ведут к такому жалкому состоянию.

Критика Библии и отказ от ясного учения Писаний открывают путь для спиритизма и теософии. Многие из-за любопытства начинают «заигрывать» с сверхъестественными проявлениями оккультных сил (посещение экстрасенсов, гадалок, спиритических сеансов ит.п.). При всем этом защита души человеческой разрушается и он становится уязвимым для разрушительных действий сил врага. Тайный грех, слепая страсть приводят к одержимости. Всякий раз, вставая на территорию злых сил, мы подвергаемся огромной опасности стать беспомощным пленником коварного противника. Сам по себе такой человек уже просто не способен освободиться – ему необходима помощь из вне.

«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" (Ис. 27:5)»<sup>4</sup>.

Спасение, освобождение и победа начинаются с желания. Не работает над освобождением тот, кто не желает и не хочет. Из прочитанного библейского повествования выделим еще несколько важных моментов, которые весьма важны для победы над зависимостью. Очень важно посещать и присутствовать на тех собраниях и встречах, 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. И только в Его присутствии происходит это невероятное чудо. В присутствии (это ключевое слово) противник просто трепещет и бежит прочь.

Итак, надежда есть для каждого. Где бы вы сейчас не находились, вы можете быть свободными и победителям. Все великое начинается с вашего желания.

## Гробы, цепи и легион в придачу

Ранним утром, когда солнце только что появилось над горизонтом, и первые лучи его пронесли по земле, Великий Врач и Целитель вместе со Своими учениками причалили к берегу. Ночью они пережили ужасную бурю на море, но как только они ступили на землю, они стали участниками намного серьезной бури, чем та, что была на море. Их «встретил» бесноватый.

«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» (Мр.5:1-5).

Это было страшнейшее зрелище. Бесноватый, выйдя из гробниц (из своего жилища), набросился на Христа и Его компанию, желая их разорвать на части. На нем висели обрывки цепей, тело было покрыто язвами и ранами, и из-под длинных волос злобно сверкали звериные глаза. Ничего человеческого в нем не было. Ученики Иисуса разбежались (а это были мужчины, и больше десяти человек). Скрежеща зубами, с пеной во рту, он приблизился ко Христу.

Как жизнь многих зависимых похожа (или приближается к этому) на то, с чем встретился Спаситель. Их жилища – это гробницы, их внешний вид – больше напоминает зверей, их речь – сплошные маты, ругань и крики. Зависимый человек живет практически в полном одиночестве, и если кто его и окружает, то это только соучастники и пособники, которых он умело использует. Никто из людей не имеет силы и мудрости справиться с ним. Никто не в силах удержать его от употребления или каких-то других порабощающих действий. На окружающих людей такой зависимый человек наводит только страх, ужас и презрение. Бог допускает, чтобы он еще так существовал, наверное, с целью, чтобы каждый мог увидеть, к чему приводит зависимость. Но

странные мы люди! Как ни в чем ни бывало продолжаем греховное дело, думая, что оно нас не коснется и наверняка мы проскочим. Мы, грешные люди, весьма плохо усваиваем важные уроки жизни. Почему Господь допускает такую «продолжительную» жизнь зависимых людей? Он показывает Свое долготерпение и к чему приводит жизнь без Него (под владычеством врага).

Как бы печальным не было вступление к этой истории, надежда есть. Есть возможность освободиться и победить. И эта победа только через Христа. Он остался на берегу один. Он ничего не боится. Он – Всемогущий. Ему не нужны помощники и советники, которые убежали. Иисуса достаточно, чтобы 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 высылал 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» (Мр.5:6-17)

Властным голосом Спаситель повелел нечистым духом выйти из него. Разум несчастного был омрачен, но Слово Христа проникло в сознание. Он припал к стопам Иисуса, чтобы поклониться, и в этот момент (когда он хотел просить о помощи) бесы бешено закричали. Легион бесов (это приблизительно 5000) мучили этого страдальца, используя его как посредника. Легион бесов, оставив человека, сразу же уничтожили огромное стадо свиней. А тем временем, одержимый бесом чудесным образом преобразился. Сознание вернулось к нему, глаза излучали жизнь и чистоту, и внешний облик так неожиданно изменился, не оставив никаких следов одержимости.

Эта история имеет еще и весьма поучительное завершение:

«И когда Он вошел в лодку, бесновавшийся просил Его, чтобы быть с Ним. Но Иисус не позволил ему, а сказал: иди домой к своим и расскажи им, что сотворил с тобою Господь и [как] помиловал тебя. И пошел и начал проповедывать в Десятиградии, что сотворил с ним Иисус; и все дивились» (Мр.5:18-20).

И хотя присутствие Спасителя и Его освобождение принесло кому-то убытки, освобожденный был преисполнен хвалы и благодарности. Господь вернул ему человеческое достоинство, и он чувствовал в Его присутствии себя в безопасности. Освобожденный не отходил от Христа ни на шаг. Став на колени, он умолял Иисуса остаться с Ним, чтобы всегда слушать Его речи. Как вы думаете, почему Спаситель повел ему идти домой и рассказать о том, что совершил для него Бог? Почему Освободитель не позволил ему остаться, ведь это так прекрасно быть все время со Христом? Никаких опасностей, никаких тревог и забот в этом случае. И еще, возможно, продолжительная изоляция от человеческого общества сделала исцеленного просто неспособным выполнить

повеление Иисуса? Но Господь знает, что говорит. Ведь Он думал не только о благе этого человека, но и тысяч тех, которые жили на той далекой территории. Личность человека возрождается в тот момент, когда он совершает бескорыстное доброе дело для других людей. В какой-то мере исцеленный был «известной» фигурой в Десятиградии, и сейчас огромные изменения в его жизни могли подействовать помощи многим людям. Помогая и служа другим, мы помогаем и себе. Исцеленный не закончил никаких учебных заведений и не был подготовлен ни на каких подготовительных курсах, но той встречи со Спасителем и личного опыта было достаточно. Вот это лучшая реабилитация для тех, кто освободился и делает лишь первые шаги в новой жизни. Займите руки и разум тех, кто исцелен, и это самое лучшее, что мы можем сделать для таких людей.

«Иди домой к своим и расскажи им, что сотворил с тобою Господь и [как] помиловал тебя. И пошел и начал проповедывать в Десятиградии, что сотворил с ним Иисус; и все дивились» (Мр.5:19-20).

И даже для тех, кто искренен в своих намерениях возрастая и укрепляться, существует опасность возврата, падения. Подробное и детальное воспроизведение сцен из «прошлой жизни» (зла, греха и нравственного порока) разлагающе влияет и на слушающих и на говорящих. И такая «популярность» может сыграть «злую шутку» Никаких особых отличий «прошлой жизнью» мы не получаем. Может развиться самоуверенность, которая погубит душу.

«Иди домой к своим и расскажи им, что сотворил с тобою Господь и [как] помиловал тебя. И пошел и начал проповедывать в Десятиградии, что сотворил с ним Иисус; и все дивились» (Мр.5:19-20).

Весь секрет как преодолеть подобную опасность – это фокус не на человеке, а на Том, Кто совершил это чудо. Освобожденный должен постоянно осознавать зависимость от Великого Врача. Интересно, одна зависимость вытесняет другую. Оставляя зависимость, которая вела к деградации и смерти, мы должны приобрести зависимость, ведущая к росту, счастью, здоровью, свободе и победе. Существует только одна зависимость, которая хороша и естественна – зависимость от Источника жизни, нашего Творца и Спасителя. Только в этой сфере можно быть 100% невоздержанным.

Конечно, очень легко написать строки этой главы, но как порой бывает тяжело и страшно, когда рядом дорогой тебе человек, который одержим водкой, наркотиками и т.п. (а иногда даже кажется, что одержим всем злом вместе взятым). Как бывает больно и ужасно смотреть, как он идет к смерти. Не хватает веры, терпения... Разочарования каждый день и уже просто опасно находиться рядом с одержимым человеком. Но помните, вы боретесь не в одиночку – святые ангелы посланы вам на помощь, вы не одни. Бог вас не оставил один на один с этой проблемой и бедой. Он рядом с вами, Ему все известно, Он видит каждую вашу слезу. Рядом с вами небесная скорая помощь и самый успешный Реаниматор. Не теряйте мужества, будьте терпеливы и мужественны. Если Иисус спас и освободил бесноватого, который жил в гробах, то Он не оставит и вас, протянет руку помощи. Сила и помощь только у Него. Фокусируйтесь только на Боге. В этом и секрет победы.

Тем ранним утром на берегу моря была одержана великая победа, которая значима и для вас сегодня. Солнце свободы и новой жизни взошло над территорией Десятиградия. Сегодня Оно и над вами. Его лучи проникают и в вашу жизнь. В тот день у Великого Освободителя было нечто лучшее для целой

страны Гадаринской, чем гробы, цепи и легион бесов. Сегодня и для вас есть нечто лучшее. Поверьте в это. Всемогущий Спаситель жаждет встречи и с вами, Он готов помочь и вам. Не бойтесь. Выйдите Ему на встречу!

## Хождение по воде

Способность водомерок скользить по поверхности водоемов уже хорошо изучена. Однако есть на планете еще одно существо, которое может передвигаться по воде пешком. Это ящерица-василиск. С водомерками все понятно – они легкие, их лапки смазаны жиром – с чего бы им тонуть? С василиском же все по-другому. Эти светло-зеленые ящерицы, живущие в Коста-Рике, Панаме и Никарагуа, достигают в длину 70 см, что совершенно не мешает им без труда перемещаться на задних лапах по поверхности прудов и озер с огромной скоростью.

Ученые из Гарварда<sup>5</sup> приоткрыли тайну "ящерицы-Иисуса". В ходе лабораторных исследований одну такую заставили прогуляться по поверхности воды и засняли ее передвижение на видео. Затем тщательным образом изучили раскадровку видеозаписи и пришли к выводу, что василиск не просто быстро перебирает лапами. Исследователи установили, что он двигается по воде с помощью т.н. техники "бокового нажима". Если бы ящерица не использовала этот способ передвижения, она не смогла бы твердо держаться на ногах и падала вперед, как человек, бегущий по мокрому песку. "Мы пришли к выводу, что с помощью этой техники василиск держит равновесие на поверхности воды", – заявила руководитель группы зоологов Тония Хзи.

У василиска длинное туловище и большие лапы, а на стопах имеются отростки в виде бахромы. Очевидно, они служат для того, чтобы увеличивать площадь поверхности лапы, соприкасающейся с водой. "Мы раньше думали, что они держатся на воде, потому что быстро, с силой перебирают лапами. Однако эксперименты показали, что ящерица прилагает равномерное усилие, направленное не вперед, а по бокам", – заявила Тония Хзи.

За всю историю Земли мы знаем только двух личностей, которые могли ходить по воде и при этом не идти ко дну. Давайте рассмотрим более детально эту историю, потому что она имеет самое 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 середине моря, и ее било волнами, потому что ветер был противный» (Мф.14:22-24).

Данные события разворачиваются сразу же после чуда насыщения огромного количества людей. Вся эта толпа вместе с учениками решили провозгласить Христа земным царем, но не для этого пришел наш Спаситель в мир. Поэтому Сам Христос отпускает народ, и садит учеников в лодку, преодолевая их недовольство и нежелание. Рухнули их планы и ожидания. И, конечно, в душах учеников было негодование. На море они попадают в сильную бурю. И та буря была отображением того, что происходило в их сердцах.

Переживаем ли мы внутреннюю борьбу? Испытываем ли мы бурю негативных чувств? Бываем ли мы недовольны действиями Бога, Его отказом нашим просьбам? Переживаем ли мы крушение наших планов и честолюбивых

желаний? Да. И очень часто! Но когда нам тяжело и мы в бури, где все это время 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» (Мф14:23, 25).

Во-первых, Христос не забыл о Своих учениках. Он думал и молился о них, Он держал их в Своем разуме и ни на секунду не забывал о них. Бог всегда помнит о нас. Во-вторых, Христос отправился им на помощь. Бог всегда рядом и готов помочь. Но когда Он пришел к ученикам? В самый последний и, наверное, критический момент (перед самым рассветом, пик темноты – 4-я стража ночи). А каким образом Господь пришел к ученикам? По воде. Так, как не ожидал никто в лодке. Бог слышит каждую молитву, каждый крик души о помощи. Он знает самое лучшее время для ответа. И 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» (Мф14:26-27).

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

Если вы сегодня переполнены страхами, неуверенностью, сомнениями и вам кругом видятся «привидения», то послушайте, что вам говорит Живой Бог: «Ободришь! Мужайся! Я рядом! Ничего не бойся!».

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

В то время, как в лодке царил страх, неверие и сомнения, Петр желая быть ближе ко Христу, идет навстречу к 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: бросить курить, «завязать» с алкоголем, контролировать аппетит и т.п. Это сверх наших сил и способностей. Это большое чудо на нашей планете, когда человек побеждает зависимость. Но что необходимо мне совершить, чтобы такое чудо произошло со мной? Как мне и вам сегодня «идти по воде»?

Первое, Петр попросил Иисуса об этом (цель не само чудо, а быть ближе через это к Нему), то есть помолится. И второе, он поверил слову Христа (Бог ему сказал только одно слово). Молимся ли мы? О чем мы просим? Читаем ли мы Божье Слово (Библию)? Верим ли мы Богу на слово? Когда мы выполняем оба условия, тогда мы можем рассчитывать на успех и победу, только тогда мы 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: малoverный! зачем ты усомнился?» (Мф14:30-31).

Как часто этот союз «но» появляется в нашей жизни! Я уже не пью 4 месяца, но...я докурил последнюю пачку, но... но... Многие начинают хорошо и «идут по воде», но потом останавливаются, падают и тонут (идут ко дну). Почему это

происходит с нами? Почему Петр начал тонуть? Причин, наверное, несколько: потерял с поля зрения Христа, обратил внимание на окружающие обстоятельства (ветер, волны, буря...), начал сравнивать себе с теми, кто остался в лодке (я иду по воде, а они...).

Что же нам делать, чтобы вновь «идти по воде»? Как вновь контролировать ситуацию? Ответ согласно этой истории прост – так же как и раньше – молитва, вера и хватиться за руку Спасителя.

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

Ученики сконцентрировали свое внимание на отказе, на нуждах, обстоятельствах и друг на друге. Фокус же Христа - на Отце Небесном (Он молился ему в Одиночестве) и на помощи слабым ученикам. Чтобы нам также быть похожим на Христа, нам необходимо молиться и помогать тем, кто в буре, кто тонет, и вера кого ослабела.

Эта удивительная история открывает нам важные секреты того, как быть победителем, как «идти по воде». Спаситель и сегодня зовет вас к Себе: « Иди ко Мне. Не бойся». Останемся ли мы в лодке или выйдем из нее навстречу Богу?

## Сила воли

Сегодня из каждого обремененного зависимостью сердца вырывается горькое признание: «У меня просто нет никакой силы воли! У меня полное безволие!». Это крик души миллионов курильщиков и алкоголиков, это печальный стон огромного количества блюстителей своего веса. Власть греховных привычек огромна. Все обещания рушатся, как карточный домик. Невыполнимые обязательства и обещания заставляют зависимых людей усомниться в собственной искренности. Очень часто им кажется, что и Сам Бог не может их принять. Как же укрепить силу воли? Что такое сила воли? Давайте вместе рассмотрим эти жизненно важные вопросы:

1. Настоящая сила воли в природе человека – это управляющая сила, которая проявляет себя при принятии решений. В нашей жизни все зависит от правильного действия воли. Каждый из нас обладает правом выбора (свободу выбора мы получили от Бога) и этим правом нам следует пользоваться.

2. Если я не принимаю какого-нибудь решения, то другие люди принимают это решение вместо меня. Но как часто мне это идет на пользу?

3. Всякое, даже незначительное, влияние, проникающие в сознание, формирует волю человека, определяя его будущий выбор и решения. Правильные решения (и это обязательно происходит всякий раз) всегда укрепляют силу воли, и соответственно, ошибки и неверные решения – ослабляют.

4. Расшатанная нервная система ослабляет силу воли. Алкоголь, табак, переизбыток, переутомление также ослабляют волю (все наркотические вещества действуют на центры, отвечающие за волю).

5. Физический и особенно ручной труд способствует укреплению силы воли.

6. Каким бы слабым не был человек, у него все же есть сила воли – он обладает способностью выбирать.

7. Желания и стремления к свободе и победе над зависимостью

похвальны, но если ограничиться лишь только ими, то это не принесет никакой пользы. Многие погибнут, потому что так и не подчинили свою волю Богу.

8. Раз наша воля слаба, то нам следует скооперироваться (или подчиниться) с волей самого могущественного Существа во всей Вселенной (Богом). Покоряясь Ему (то есть, делая выбор), мы заручаемся Его силой и поддержкой. Для этого необходимо решение.

9. Решающая победа над зависимостью не достигается самой строгой дисциплиной и напряженными стараниями, но выбором и подчинением. Вопрос в следующем: Кто ваш господин (хозяин)? Чего или Кого вы раб?

10. Все начинается с желания победить зависимость, и в этой великой нужде нам необходимо воззвать к Высшей Силе (Богу, Иисусу Христу), а это мы совершаем в молитве, делая выбор и принимая решение.

Интересный случай<sup>6</sup> произошел при строительстве моста через Нью-Йоркскую гавань. Инженеры обследовали дно, где нужно было установить одну из главных опор будущего моста. Но там они обнаружили старую баржу, почти целиком погребенную в иле. Когда-то давно в этом месте затонула баржа, нагруженная камнем и кирпичом. Ее следовало убрать. Но, не смотря на все старания и хитроумные приспособления, баржа намертво застряла в илистом ложе. Наконец у одного инженера зародилась идея. Он собрал все баржи, какие были в порту, и во время отлива соединил их длинными цепями с затонувшим судном. Затем все с волнением стали ожидать. Начался прилив. Вода поднималась все выше и выше, а с нею и баржи, бывшие на плаву. Через некоторое время, скрепя и натягивая цепи, вырвалась из державших ее тисков и поднялась на поверхность старая баржа – поднялась, разумеется, благодаря приливу Атлантического океана!

На Земле нет лекарств, средств и методик, которые могут преодолеть силу зависимости, которая сковала и поработила нас. Только сила Всемогущего, Живого Бога способна поднять нас со дна и дать нам победу и свободу. Возможно, годами вы пытались вылезти из ямы греха и зависимости, и сегодня у вас есть возможность воспользоваться правом выбора, проявить силу воли, - выбрать Бога и подчиниться Его воле. Он освободит вас, но только вы должны сделать выбор.

## История Билла Клинтона

Не знаю, насколько правдива и достоверна эта история из жизни президента США Билла Клинтона, но она весьма поучительна и частенько повторяется в нашей жизни.

Билл Клинтон заканчивал колледж и очень серьезно готовился к церемонии выпуска. Будучи молодым человеком, он уделил особое внимание тому, как он будет выглядеть. Билл приобрел шикарную рубашку, неотразимый костюм по последнему «писку» моды. Последнее, что необходимо приобрести - это модные туфли. Да и денег осталось ровно на одну пару туфель. Во времена молодости Клинтона в моде были туфли с острым концом, но и туфли с тупым концом, ни в чем не уступали им. Биллу нравились оба варианта, а денег было только на одну пару. Долгое время он никак не мог решить какую именно пару приобрести. 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 туфель с острыми окончаниями. Они были настолько привлекательны и неотразимы, что Билл подумал про себя: «Это то, что мне надо. Они мои». Но тут его взгляд упал на другую витрину, где буквально красовались и светились туфли с тупым концом. Он подбежал уже к этому стеллажу и уже начал подумывать о том, как приобрести их. Так Билл ходил от одной витрины к другой. И не мог никак принять окончательное решение. Все это время за ним очень внимательно наблюдал мастер по пошиву модной обуви. В конце концов, он позвал Билла к себе и сказал ему следующее: « Парень, я знаю, что тебе нужно. Оставляй сейчас деньги и приходи завтра с утра – твоя пара будет тебя ждать». Билл согласился с этим предложением, отдал все деньги и вышел счастливым из мастерской. Он почувствовал, что какое-то бремя упало с его плеч, ему было легко и свободно – ведь кто-то принял за него решение.

На следующий день, Билл не мог дождаться открытия мастерской. Он так нетерпеливо ожидал момента, когда ему вручат коробку с туфлями. В назначенное время он первым вошел в мастерскую, и мастер протянул ему коробку с туфлями. Дрожащими от волнения руками Билл приоткрыл коробку, и был буквально потрясен и шокирован от того, что он увидел там. Как вы думаете, что он там увидел? Одна туфля с острым концом, а другая – с тупым!!!

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

Как много раз мы в своей жизни были на месте Билла Клинтона! Как много раз кто-то принимал решение вместо нас! Но все ли решения были нам на пользу? Выкурили первую сигарету под влиянием друзей, выпили первую рюмку в компании и т.п. И только через годы мы видим последствия и результаты тех или иных решений. К сожалению, чего-то уже и не вернуть. Но есть то, что можно еще исправить и победить зависимость. И для этого нам необходимо сегодня и сейчас принять решение. Мое личное решение. Какое решение вы желаете принять? Помните, если вы не принимаете решения, его примут вместо вас другие люди, другие силы. Ваше решение, ваш выбор.

## Как победить искушения

В этой главе мы обратим внимание на весьма важный и актуальный вопрос для каждого человека без исключения – как победить искушения. Он особо остро стоит перед теми, кто делает первые, робкие и неуверенные шаги на пути к выздоровлению.

Вначале отметим, что не стоит себя осознано помещать в те ситуация, где мы можем легко упасть и не выстоять. Если вы решили бросить курить, то не стоит так «на всякий» случай носить в карманах сигареты и зажигалку или где-то в тайнике держать на «черный день» блок сигарет. Нам самим не стоит провоцировать себя и экспериментировать, испытывая прочность новых привычек или новой жизни.

Рассмотрим тот случай, когда искушение приходит извне, и мы его сами не провоцировали. Стоит отметить, что с искушениями встречается каждый

человек. Даже Христос, когда был на Земле, встречался с искушениями. Обычно искушения приходят в нашу жизнь именно в тот момент, когда мы расслабились или в самую тяжелую минуту. Коварные искушения приходят после ярких и впечатлительных побед, они предлагаются теми, от кого мы даже и не ожидали, а иногда и самые близкие, родные могут быть пособниками в деле искушения. Прежде, чем мы рассмотрим стратегию победы над искушениями, позвольте отметить несколько общих моментов по данному вопросу:

1. Искушения приходят не от Бога, а от Его противника – сатаны и дьявола.

«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 деле победы над зависимостью. После того, как мы преодолеваем искушения, мы становимся каждый раз все сильнее и сильнее. И наступает такой момент, когда для вас уже это и не будет искушением.

3. Искушение имеет всегда начало и конец. И это очень хорошо для нас.

4. Если какое-нибудь искушение пришло в вашу жизнь, вам следует помнить очень важную истину – оно вам по силам, вы можете его преодолеть и победить, оно не превышает 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).

Значит, если искушение встретилось на вашем пути, то однозначно победа над ним вам по силам, и оно не сможет превышать ваших возможностей. Еще раз осмыслите эту идею. Вам допускается лишь то искушение, которое вы можете победить. На дорогах перед мостами всегда стоит знак, к примеру – ограничение нагрузки 10 тонн. Это значит, что мост легко может вынести нагрузку до 10 тонн. Большой вес просто запрещен для этого моста. Так и в нашей жизни, если Бог допустил искушение, то оно рассчитано именно для ваших возможностей, ни как больше. Больших «грузов» Господь не пускает по вашему «мосту».

Для того, чтобы нам разработать стратегию победы над любым искушением, мы рассмотрим пример из жизни Иисуса Христа (ведь Он для нас во всем лучший пример и образец):

«Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал. И приступил к Нему искушитель 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 заповедал о Тебе, и на руках понесут Тебя, да не преткнешься о камень ногою Твоею. 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: все это дам Тебе, если, пав, поклонись 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 (Мф.4:1-11).

Отметим ряд важных моментов в стратегии победы над искушением:

1. Все три искушения Христа исчерпывают все искушения, с которыми встречается любой человек. Суть первого искушения – чревоугодие, невоздержанность, самообладание, самоконтроль; второе – самоуверенность (самонадеянность); третье – жажда власти, славы и поклонение.

2. В том, что Христос победил в великом противостоянии, есть и для нас огромная надежда – и мы можем победить те же искушения. Его победа – это наша победа. Христос прошел через все то, что мы проходим сегодня. Ему известна вся та борьба, которую мы имеем. Христос – абсолютный победитель, и Его силой мы можем тоже 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 Он цитировал его по памяти. Как очень важно и нам «вкладывать» (то есть читать и запоминать) Слово Божье в наше сознание.

4. Наш противник не может нас заставить силой упасть и согрешить. Он может искушать, но выбор и решение остается за человеком.

5. Искуситель душ человеческих всегда пытается посеять в наших душах сомнения и недоверие: «А правда ли? А стоит ли? Если...». Его задача разорвать нашу связь с нашим Спасителем и Источником жизни. Стратегия нашего противника – вычеркнуть из нашего сознания истину о том кем мы являемся (мы – дети Божьи, возлюбленные сыновья и дочери живого Бога).

6. Наш искуситель всегда будет нас подталкивать идти в жизни более легким путем. Христу он нашептывал: «Зачем страдать? Кто это оценит? Кому оно нужно? Люди неблагодарны... Я тебе дам все – славу, богатство, почет...». Но вы знаете, что не существует легких путей к победе. Без труда, боли, страданий невозможно быть победителем. Легкость, которую обещает великий искуситель – это обман и ложь. Это мираж, в конце которого мрак, болезни и смерть.

7. Вся великая борьба ведется за наше поклонение. Кому мы поклоняемся? Кто наш господин и хозяин? Кому мы доверяем?

После того, как Христос отразил все искушения и вышел победителем, мы видим, что Его противник удалился прочь, словно собака, поджав хвост, убежал от Победителя. И мы читали в Евангелии, что ангелы после этого служили Ему, подкрепляя и утешая Его. Поддержка и силы придут после того, как мы выстоим в искушении. Однозначно, нам самим не справиться с теми искушениями, которые одолевают нашу душу. И весь секрет победы над искушениями – быть в это время с Победителем, ведь, в Его присутствии искуситель бессилен.

Когда Мартина Лютера спросили, как он побеждает искусителя, то он ответил: «Когда искуситель подходит к двери моего сердца и стучит, спрашивая, кто здесь живет? Тогда Иисус Христос подходит к двери и говорит: «Раньше здесь жил Мартин Лютер, но он переехал и сейчас Я здесь живу». Когда Христос

живет в наших сердцах, сатана не имеет входа в нашу жизнь. В этом и заключается главная стратегия победы над искушениями.

## Не позволяйте загнать себя в У.Г.О.Л.

Для того, чтобы успешно предотвратить рецидив зависимости вам поможет аббревиатура У.Г.О.Л. Она поможет организовать жизнь таким образом, чтобы вам избежать таких ситуаций, где вы можете сорваться:

**У=УТОМЛЕНИЕ.**Отсутствие качественного, полноценного и регулярного отдыха приводит к нарушению эмоциональной стабильности. Человек начинает нерационально, неадекватно и ошибочно реагировать на всевозможные житейские ситуации и проблемы, и пытаться искать выход, решение через возврат к той или другой зависимости.

**Г=ГОЛОД.**Нерегулярное, несбалансированное и нездоровое питание вызывает резкие колебания уровня сахара в крови, что в свою очередь влияет на работу мозга. При понижении уровня сахара в крови человек способен потерять контроль над чувствами и эмоциями, в такой ситуации он легко становится возбудим, неуравновешенным и у него возникает сильное желание вернуться к старой зависимости. Поэтому правильное, здоровое и регулярное питание вырабатывает в нашем организме правильный биоритм необходимый для нормального протекания всех физиологических процессов в нашем организме.

**О=ОДИНОЧЕСТВО**Когда человек одинок, он начинает чувствовать себя ненужным и не востребованным. В такой ситуации он начинает жалеть себя, и ищет поддержки, утешения и опоры в зависимости. Поэтому очень важно быть на людях, посещать встречи и собрания, где можно найти совет и поддержку. В таких случаях даже говорят, что освобождение и спасение необходимо выходить (ударение на «ы», то есть нам необходимо самим искать общение и идти на встречи), то есть, идя к настоящим друзьям, ища общения и сил.

**Л=ЛИШНИЙ СТРЕСС**Чрезмерное внутреннее напряжение, которое может приводить к нервным срывам, в результате чего, человек будет пытаться привычным для него (пока) способом будет снимать напряжение, то есть будет возвращаться к зависимости.

Итак, аббревиатура У,Г.О.Л. помогает нам организовать жизнь таким образом, чтобы предотвратить срыв и исключить возврат к зависимости. Поэтому, будьте крайне внимательны в тех случаях, когда вы близки к тому, чтобы оказаться в «углу». И не позволяйте никаким жизненным обстоятельствам позволить себя загнать в У.Г.О.Л.!

## Потеря друга или процесс переживания утраты

Я думаю, что вам приходилось переживать расставание с другом и вы, наверное, помните все те чувства, которые сопровождали вас при этом. Через некоторое время мы переживаем ностальгию, пустоту и даже депрессию. Нам не хватает друга. Мы часто думаем о нем и где-то в глубине души тоскуем. Особенно остро все это мы переживаем, когда расстаемся с другом навсегда.

Для многих зависимых людей сама по себе зависимость с годами превращается в друга (конечно, это не настоящий друг). Ведь вместе с этим «другом» мы проводили достаточно много времени, он всегда был рядом и особенно в тяжелую минуту. И когда нас все оставляли, и никто не понимал, то

этот «друг» всегда выслушивал и жалел нас. Сейчас мы с вами уже знаем, что зависимость – это никакой не друг, а скорее – враг, желающий нам смерти.

Оставив зависимость, человек испытывает острое чувство утраты. Вполне естественно грустить о потере того, кто для нас являлся долгое время «другом», близким и родным. Иногда, когда потеря действительно велика, рушатся все устои нашей жизни, и мы впадаем в глубокое отчаяние. Внезапное исчезновение зависимости из общей картины жизни вызывает негативную реакцию. Чувство печали и пустоты приходит в жизнь, когда мы теряем друга.

Оказывается, что большинство людей в процессе переживания утраты проходят определенные стадии. Разным людям необходимо различное время, чтобы преодолеть эти стадии. Если человек не приложит необходимые усилия, чтобы пройти через процесс переживания и утраты и одержать победу, то его могут ожидать достаточно серьезные последствия. Знание этих стадий крайне важно для тех, кто идет навстречу к победе. Вот каковы эти стадии:

1 . **Отрицание.** Человек на данной стадии начинает выискивать и вспоминать определенные факты, которые ставят под сомнение необходимость оставления зависимости. Вот кто-то прожил много лет, употребляя что-то, в газете пишут о том, что это оказывается полезно и т.п.

2 . **Торг.** Человек, находясь на данной стадии, начинает уговаривать сам себя всевозможными обещаниями. Последняя бутылка, последняя пачка, с понедельника, с Нового Года и т.п.

Зависимость (а мы знаем, кто стоит за ней) будет любой ценой пытаться заключить с нами мир. Она будет неистово умолять хоть на грамм, хоть на одну сигарету и т.п. остаться в нашей жизни.

3 . **Эмоции и гнев.** Совсем неожиданно агрессивная реакция может иметь место.

4. **Депрессия и чувство одиночества.** Появляется истощение, усталость, апатия, исчезает чувство радости.

5 . **Паника.** На этой стадии человек начинает концентрировать свое внимание на предмете зависимости, появляются навязчивые и предательские мысли. И это может привести к проявлению приступов паники.

6. **Ностальгия.** На данной стадии возникает ностальгия. Мы вспоминаем лишь радостные и особые моменты, связанные с зависимостью. Мы вспоминаем, что при этом чувствовали, каков вкус и т.п. Удивительно, но при всем этом человек «не вынимает» из памяти весь тот негатив, ужас и боль, связанные с зависимостью.

7 . **Чувство вины.** Ощущение собственной ответственности. Мы как бы испытываем чувство вины за то, что предали «друга». Но это фальшивое чувство вины, навеянное нашим искусителем 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, нам крайне важно понимать, что с нами происходит, и где мы сейчас находимся.

Относительно выше перечисленных стадий желаю отметить ряд моментов:

- Все перечисленные стадии временны. Человек, который движется к победе, никогда не будет всю жизнь переживать эти стадии. Первых семь стадий

временны!

- Все люди, которые одержали настоящую победу над зависимостью, проходили через эти стадии, и вы не первый, кто встретился с ними. Если они прошли через все это, и вы сможете.

- Порядок перечисленных стадий не является жесткозакрепленным и обязательным. Возможно, вы «проскочите» какую-нибудь фазу и т.п.

- Все эти стадии практически проходят в нашем сознании. И здесь крайне важно помнить о той великой цели, к которой мы движемся и о тех преимуществах, которые обязательно придут в нашу жизнь. Думайте о победе и огромных преимуществах, которые ожидают нас.

- Чтобы успешно преодолеть все эти стадии нам крайне важно общаться с людьми и Богом. Будьте открыты, честны и искренни.

- Прошу вас еще раз обратить внимание на главы книги, в которых говорится о мыслях и изменении мышления. Они будут вам крайне полезны.

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

## Немного о лимонах и больной психике

Представьте, что мы вместе с вами вошли на кухню. Вы садитесь за стол, а я из холодильника достаю большой, сочный, свежий и желтый лимон. На тарелке прямо перед вами я очень острым ножом начинаю разрезать его. Режу тоненькими пластинками. Первая, вторая, третья... Сок буквально струится и омывает весь лимон. Всего-навсего три пластинки, а дно тарелки покрыто лимонным соком. Я мужественно дорезаю лимон. Потом беру одну пластинку и подношу ко рту. Капли лимонного сока орошают стол и мои руки. Вы не сводите глаз с лимона. А я, закрыв глаза и немного прищурившись, медленно разжевываю этот кисловатый фрукт. Вся моя ротовая полость переполнилась превосходным лимонным соком. Я приоткрываю глаз, смотрю на вас и не могу понять, что с вами случилось...

Давайте на этом остановимся (ведь лимон то большой и перекусывать нехорошо). Этот опыт я проводил в аудиториях множество раз. Меня просят вторую пластинку уже не есть. Я думаю, вы меня понимаете. Слюна начинает вырабатываться и у вас. И я обычно спрашиваю: “В чем дело? Вы ведь ничего не кушали?!”. Правильно, срабатывает наша память, всплывают образы. Этот процесс мы переживали тысячу раз в своей жизни. Но обратите внимание, что 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 затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди себе представляют. Очень многие болезни – результат умственной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, недоверие, разочарования – все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство и смерть.

Многие заболевания развиваются и усугубляются силой собственного

воображения. У некоторых людей сознание настроено так, что они вот-вот заболеют. Большое воображение приводит в конце концов к смерти. Многие люди были бы здоровыми, если бы они считали себя таковыми.

Душа и тело – это одно целое. Они неразрывны. Страдает душа, будет страдать и тело. Тело обязательно сострадает и сопереживает угнетенному духу, израненной душе.

Но во всем этом есть и надежда для нас. Влияя позитивно на наш разум, мы будем влиять на наш организм. Что-то положительное в нашем разуме окажет исцеляющее влияние на тело. Вера, надежда, любовь, доброта, мужество, радость, оптимизм продлевают жизнь и укрепляют здоровье.

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч. 17:22).

Это слова самого мудрого человека нашей Земли. Бог изрек эту мудрость через Соломона. Слово “врачевство” с языка оригинала можно перевести следующим образом – лечение, лекарство и медицина. Вы только подумайте: что самая лучшая медицина – это радостное и 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 лучше всего для нас.

Давайте примем это наставление, будем применять его в своей жизни. Я лично сам неоднократно убеждался в правдивости этого Божьего изречения. Действует безотказно. Неужели мы не воспользуемся самым эффективным лекарством, божественной медициной. 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 места в своем сердце плохим мыслям. Гони их прочь. Молись, чтобы Божий мир и Его святая любовь овладели твоим сознанием. Прошу тебя довериться Божьей медицине, ведь это самое лучшее. Иисус Христос обладает безграничной силой, чтобы сотворить чудо в твоей жизни и дать тебе победу над зависимостью!

### **Четыре секрета, как оздоровить психику**

Итак, мы с вами уже многое знаем. Тело и дух (душа) – одно целое. Между ними существует тесная связь. Влияя позитивно на наш разум, мы можем влиять на наше тело, обретая при этом здоровье. Конечно, справедливо и обратное. Также очень важно иметь радостное и веселое сердце – это лучшая медицина. Я думаю, что вы запомнили важный стих из Библии:

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч.17:22).

Но проблема в том, что не всегда у нас хорошие и светлые мысли. Иногда плохая мысль настолько одолевает, что мы день и ночь думаем только об этом. У нас просто не хватает сил преодолеть ее. Мы не можем выйти из этого порочного круга, не в состоянии разорвать его. Мы знаем, что это плохо, что это губит, угнетает нас. Где же выход, и каково решение проблемы?

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

### **Секрет № 1: Взирать на Бога**

На чем чаще всего сосредоточен взгляд, мысли человека? На своих

болезнях, трудностях, проблемах, на себе, на людях. Мы очень любим копаться в этом и уделяем слишком много внимания человеческому. Мы склонны считать, что наш жизненный удел самый тяжелый. Секрет в том, чтобы отвести взгляд от себя и посмотреть на Бога.

“Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинаящий нас грех и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя 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. 12:2, 3).

“Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном” (Кол. 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 преобразуемся. Когда мы размышляем о Боге, происходят удивительные вещи. Солнечный свет любви Божьей озаряет темные уголки души, постоянное беспокойство, непреходящая усталость и неудовлетворенность исчезают и радостное удовлетворение передает разуму силу ума, здоровье и энергию тела. Только подумайте о благодати Бога к нам! Для каждого испытания Бог предусмотрел помощь. Если мы подчиняем свою жизнь Ему, то никогда не попадем в такую ситуацию, которую Он не предусмотрел заранее. Господь 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. Бог посылает нам в помощь ангелов. Для каждой слабости и скорби у Господа предусмотрено средство. Для каждого есть надежда во Христе. Какие бы проблемы и трудности не одолевали, 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 и обстоятельства, которые беспокоят и смущают дух. Те, кто переносит самые тяжелые страдания, больше всех получают от Христа сочувствия и жалости. Иисус желает, чтобы мы все проблемы принесли к Нему и там оставили их.

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. Необходимо отвернуться от себя и взглянуть на Иисуса.

Бывает, что размышлять о Боге иногда трудно. Господь знает это. Поэтому Он оставил нам в Своей милости еще нечто, что будет помогать 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. Желая 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” (Ис.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” (Ис. 46:3, 4).

“Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть 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” (Ис.49:15, 16).

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

Молитва – это непосредственное, прямое общение с Богом. Во время молитвы мы разговариваем с Богом. Поэтому необходимо быть открытыми, искренними и честными. Молитва – это дружеская беседа с нашим Другом. Молитва 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 просящий получает, и ищущий 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 просящим у Него” (Мф. 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” (1Фес. 5:18).

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” (Пс. 33:2-4).

Существуют два удивительных закона нашего ума. Первый закон – слова выражают мысли.

“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” (Лк. 6:45).

То, что на сердце, будет и в устах. Об этом законе мы помним и пользуемся им. Но забыли и практически не используем второй закон. Он гласит 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, умножились бы счастье и радость. Иногда у нас могут быть плохие мысли, плохое настроение, упадок духа. Как раз в этот момент начните проговаривать что-то доброе, положительное. К примеру,

молитесь и читайте Библию вслух, пойте, говорите с кем-то о Боге. За вашими словами последуют и мысли. Вы будете изумлены, когда через некоторое время обнаружите, что мысли и настроение изменились к лучшему. Радость и мир наполнят ваше сердце, и вы забудете о всякой печали.

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

“Славьте Господа, ибо Он благ, ибо вовек милость Его! Так да скажут избавленные Господом, которых избавил Он от руки врага” (Пс. 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 покорялись 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!” (Пс. 106:9-15).

“ Воспойте Ему и пойте Ему; поведайте о всех чудесах Его. Хвалитесь именем Его святым; да веселится сердце ищущих Господа” (Пс. 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” (Пс. 41:12).

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

Старайтесь в разговорах с людьми как можно меньше упоминать свои горести и печали. Говорите о том, как благ Бог, о Его великой и неизменной любви. Если что-то и есть на сердце, то 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 на себе. Когда мы страдаем и бодем, появляется желание, чтобы все люди “вращались” вокруг нас. Это является большим препятствием на пути к выздоровлению. Но секрет победы и исцеления – это помощь 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” (Ис. 58: 7-11).

Когда мы будем совершать добрые и бескорыстные поступки для ближних, Господь обещает послать нам исцеление. Я думаю, вы обратили внимание на то,

что Бог сделает наши кости тучными. Он сотворит чудо и укрепит нашу иммунную систему.

Добрые дела и слова являются двойным благословением тому, кто дает, и тому, кто принимает. Чувство удовлетворения и осознание правильности того, что делаешь – это самое лучшее лекарство для больного.

Ищите возможности послужить. Будьте благословением для окружающих. Приносите пользу людям, которые возле вас.

“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. Жизнь на природе – наилучшая среда для счастья и здоровья человека. Господь нас так создал. Больным необходимо жить в близком общении с природой. Если мы последуем этому совету, будем участниками чудес выздоровления. В живописной сельской местности, вдали от городской суеты вы восстановите здоровье и счастливое состояние духа.

В окружающей природе всегда можно найти что-то, что направит мысли больных к Богу и отвлечет их внимание от самих себя. Очень хороша и полезна работа на свежем воздухе. Лучшее занятие – это возделывание земли.

Природа – это Божий врач для нас. Чистый воздух, приятный 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” (Ис. 40:28-31).

Итак, общение с Богом и природой несут нашему разуму выздоровление.

Используйте все четыре секрета для исцеления психики!

“Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него!” (Пс. 33:9).

#### **Штрихкод, принцип стежка и эффект быстрорастворимого кофе**

Штриховой код (штрихкод)<sup>7</sup> – это последовательность чёрных и белых полос, представляющая некоторую информацию в удобном для считывания техническими средствами виде. В 1948 году Бернард Сильвер (Bernard Silver) (1924–1962), аспирант Института Технологии Университета Дрекселя (Drexel University) в Филадельфии, услышал, как президент местной продовольственной сети просил одного из деканов разработать систему, автоматически считывающую информацию о продукте при его контроле. Сильвер рассказал об этом друзьям – Норману Джозефу Вудланду (Norman Joseph Woodland) (род. 1921) и Джордину Джохэнсону (Jordin Johanson). Втроём они начали исследовать различные системы маркировки. Их первая работающая система использовала ультрафиолетовые чернила, но они были довольно дороги, а кроме того, со временем исчезали.

Убеждённый в том, что система реализуема, Вудланд покинул Филадельфию и перебрался во Флориду в апартаменты своего отца для продолжения работы. Его следующее вдохновение неожиданно дала Азбука Морзе — он сформировал свой первый штриховой код из песка на берегу. Как он сам сказал: «Я только расширил точки и тире вниз и сделал из них узкие и широкие линии». Чтобы прочитать штрихи, он приспособил технологию саундтрек (звуковой дорожки), а именно оптический саундтрек, используемую для записи звука в кинофильмах. 20 октября 1949 года Вудланд и Сильвер подали заявку на изобретение. В результате ими был получен патент США № 2 612 994, изданный 7 октября 1952. Первым товаром со штрихкодом была жевательная резинка Wrigley's.

Освобождение от зависимости чем-то похоже на штрихкод. Это определенный набор особых моментов жизни, которые и составляют победу над зависимостью. В него входят встречи с особыми людьми, прочитанные книги, полученная информация, извлеченные уроки из падений и разочарований, чей-то позитивный (а иногда даже и негативный) опыт и т.п. Бог дает пережить человеку особые моменты, ведя его по пути к победе. Случайного, как мы говорим, ничего не бывает. Каждый такой штрих - это своего рода стежок, когда с помощью нитки и иголки мы зашиваем дыру. Невозможно одним стежком (штрихом) сразу надежно закрыть дыру. Не знаю, кому сколько определил Бог штрихов или стежков, но в одном я уверен - они существуют и каждому, кто искренно и честно желает вылезти из ямы греха и зависимости, мудрый Творец дает особые шансы, моменты, которые и формируют победу. Бог, как мудрый и чуткий воспитатель, очень терпеливо и с любовью возвращает личность. У Него на все Свое (лучшее) время, Он не замедляет и не спешит. Наш Спаситель слишком нас сильно любит, чтобы допустить какую-нибудь ошибку и неточность. Освобождение – это процесс, который контролируется Богом. Еще раз желаю подчеркнуть – случайностей не бывает. Нам необходимо понимать это, замечать эти штрихи и стежки, быть терпеливыми и доверять Тому, Кто начал в нас весь этот удивительный процесс. Проанализируйте свою жизнь, оцените эти особые моменты в жизни и двигайтесь по направлению к победе.

Выздоровление и освобождение от зависимости – это длительный, кропотливый процесс. Многие наивно и из-за отсутствия достоверной информации ищут «чудо-таблетки», «волшебные» средства или колесят по всей стране (а то и за рубежом) в поисках «целителя», чтобы победить зависимость. Деньги уходят, жизнь иссякает и время потеряно безвозвратно. В таких случаях безнадежность и отчаяние одолевает семьи и души людей. Сегодня можно встретить такое рекламное объявление: «99% излечения всего за один сеанс! Постоянным клиентам скидка». Если бы это все было так, то уже давно решился вопрос зависимости. Но мы видим сегодня совсем другую картину – количество зависимых умножается с каждым днем просто с геометрической зависимостью, зависимость буквально захлестнула нашу страну.

Невозможно с помощью таблетки или взмаха волшебной палочки победить. Я не вижу, как все это может решить вопросы, которые накопились в сознании зависимого человека, исцелить дисфункциональную семью или заполнить ту пустоту, которая в душе. Победа над зависимостью – это процесс, в течение которого человек учится жить полноценной жизнью без наркотиков, алкоголя и т.п. Это своего рода школа, которую необходимо пройти и закончить, и где невозможно «купить аттестат» или проскочить «по-блату». В этом вопросе «быстрые» решения не срабатывают. Кто-то не может решить вопрос

зависимости вместо вас. С вас все начинается.

Современная фармацевтическая индустрия, реклама и жажда сверхприбыли приучили общество к употреблению таблеток и сформировали особое мышление у больного человека. У тебя боль – вот возьми (а точнее купи) таблетку – быстро и легко. Человек, не задумываясь о последствиях, снимает некоторые поверхностные симптомы. Но ведь болезнь – это крик о помощи организма, где нарушены законы здоровья. Для выздоровления необходимо устранить причину заболевания, и вновь соблюдать законы здоровья (и их еще надо знать). Но грешный человек не желает менять образ жизни, от чего-то вредного отказываться и работать над собой. Предлагается более легкий путь – съешь таблетку и живи дальше, не надо ничего менять. Сегодня все хотят быстрых и легких решений. Эффект быстрорастворимого кофе – засыпь, залей и выпей. Мы стали крайне нетерпеливы, поверхностны и не только в лечении, но во многих жизненно важных сферах нашей жизни. Но такой подход не срабатывает в вопросе здоровья и зависимости. Этот вопрос невозможно решить таблеткой или сеансом у фокусника. Освобождение от зависимости – это процесс, в течении которого человек принимает определенные решения, познает истину (о себе, о близких людях и о Боге), встречает особых людей, и меняет свое мышление. Победа над зависимостью – это цепь или набор (штрихкод) особых встреч, знакомств, пауз, остановок, «мертвых зон», падений, разочарований, уроков и даже падений (такое тоже может быть). Поэтому, прошу вас забыть о «чудо-таблетках» и запастись терпением, настойчивостью. Если вы приложите усилия, победа обязательно придет в вашу жизнь. Забудьте о всех неудачах и разочарованиях, и шаг за шагом стремитесь к свободе и победе. Отчаяние и безысходность необходимо оставить в прошлом – это факт, и он был, но в прошлом.

Как и во всякой войне, в борьбе с зависимостью существует переломный момент. Это еще не победа, но и не безоговорочное поражение. Это «золотой» момент, после которого все подчиняется победе, когда в душе поселяется реальная надежда и уверенность, когда в сознании существует конкретный план действий, когда принято решение жить по - другому, и когда появляется вера в окончательную победу. После этого, конечно, могут быть мелкие стычки и поражения, но в целом такой человек движется неумолимо к победе.

И вот в жизни зависимого человека сделано несколько стежков и нанесено определенное количество штрихов (ни в коем случае не подумайте о буквальности этих слов) и наступает решающий момент в жизни, когда решается все – вверх или вниз, победа или поражение, жизнь или смерть. Бог со Своей стороны сделал все для победы и освобождения, и человек принимает решение сам относительно своей судьбы. Он и только он несет ответственность за принятое решение. Человек определяет свою судьбу. Весь этот процесс проходит внутри человека, незаметно для внешнего глаза. Никто не может определить «золотой» момент для другого человека. Это ведомо только Богу, ибо только Он единственный, Кто знает будущее, живет вне времени и является Подателем жизни. И так как грешный человек не знает, что с ним будет завтра, через неделю, месяц или год, то самое верное и правильное решение в этом вопросе следующее – когда человеку ясно открывается весь этот вопрос, тогда он должен принимать решение. Лучшее время – это сегодня. Нельзя откладывать этот важный вопрос на завтра или в «долгий ящик». Когда услышал, когда осенило, когда почувствовал – тогда принимай решение, не колебайся, не сомневайся, ведь это самое подходящее время, - это «золотая» возможность.

В моей жизни также был такой момент, когда я четко понимал либо сегодня, либо ни когда. Передо мною была и победа и поражение. И я того честно себе сказал, что я хочу быть победителем. Меня охватил страшный ужас от того, что я могу быть потерянным и погибнуть. И я выбрал жизнь. Это был переломный момент в моем вопросе. Дальше после принятого решения не все было так просто (ошибки, падения, унижение), но я был уже другой и точно знал, что двигаюсь к победе. Прошло уже достаточное время и я никогда не жалел о принятом тогда решении. Я так благодарен Богу за все «штрихкоды» и все «стежки» в моей жизни!

Возможно, вы сегодня также переживаете особый момент в жизни, и вы осознаете, что перед вами «золотая» возможность изменить жизнь и быть победителем. Используйте этот шанс. Вы близки к победе как ни когда. Сегодня – это ваш день. Верю, что Бог сделал для вас достаточное количество «стежков» и «штрихкодов», и поэтому примите решение жить ради победы. И перед вами сегодня единственный путь к настоящей победе. И если пока эта книга стала для вас, дорогой читатель, всего лишь стежком или штрихкодом, я очень вам признателен, и надеюсь видеть вас в числе победителей!

## **Фальшивые представления, которые делают нас несчастными**

Существует семь фальшивых представлений о Боге в нашем сознании, которые делают нашу жизнь несчастной и препятствуют тому, чтобы мы победили зависимость. Воспитание, которое мы получили в семье, приобретенный личный опыт, окружающая культура и общество формируют в нашем сознании представления и образы Бога. С этими представлениями о Боге 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 себе Его представляете? С кем или с чем сравниваете?

Давайте рассмотрим семь неверных представлений о Боге, которые весьма распространены сегодня в нашем обществе:

1 . Запасное колесо. В этом случае мы обращаемся к Богу и ищем Его только в том случае, когда у нас произошла «авария» - беда, болезнь, лишения и т.п. Когда у нас все гладко и хорошо, то мы даже и не помним о Нем (ведь водитель вспоминает о запасном колесе только в крайней нужде – прокол, авария ...).

2. Часовщик. Часовщик настроил, накрутил часы и они сами по себе идут, а сам занялся другими часами или делами. Многие так и думают о Боге – Он существует, но давным-давно Бог «запустил» Землю, и она вращается, и жизнь сама по себе бежит.

3. Строгий милиционер. Он только и следит за нами, ждет нашей ошибки и промаха, чтобы нас наказать. Бог в этом случае – карающий мститель, ведет скрупулезные записи о наших грехах и неудачах, и в любой момент может нагрязнуть с возмездием.

4 . Джин. Когда мне что-то надо, тогда я обращаюсь к нему. Я управляю джином, и он должен исполнить все мои желания и просьбы.

5. Босс. В этом случае все очень просто и поземному: заработал – получи, договорился – имеешь, угодил – получи премию. Если будешь трудолюбивым, честным, энергичным, покладистым, безошибочным, то будешь иметь все, что

тебе положено.

6 . Дед-добряк. Такой «бог» всегда добрый, щедрый независимо от того, что ты совершил. Он никогда не наказывает, всегда на вашей стороне. Одна любовь и вседозволенность, и никаких ограничений, запретов.

7. Панибрат. В данном случае «бог» - это ровня, короткий друг, приятель, товарищ. Мы с ним запанибрата.

Но каков же Бог на самом деле? Как бы мы не думали и не гадали, нам необходимо лично (желаю сделать акцент на этом слове – не с чужих слов, а лично) открыть Библию, прочитать ее всю (не отдельные главы или книги). Библия нам наиболее полно отвечает 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?» (Ин.14:7-9).

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

И еще, 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 наиболее полно был раскрыт характер нашего Бога. 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 одну 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” (Мр. 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 доме города Капернаума собралось так много людей, что желающие увидеть и услышать Христа окружили буквально весь дом.

“И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо” (Мр. 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. Отчаяние охватило его душу. Больше всего он страдал от угрызений совести. От этого состояние парализованного было просто невыносимым. И вот он услышал об Иисусе Христе. Иисус в Капернауме! До парализованного доходят слухи о том, что Он творит чудеса, исцеляет недуги и врачует души. Он слышит,

что Иисус прощает грешников. Прощение давалось всякому, кто приходил к Нему. В сердце парализованного загорелась 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, и те ему не отказывают. Каждый взял свой угол постели, и они понесли его ко 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” (Мр. 2:4).

Парализованного принесли к дому, где был Иисус. Но толпа не пускала их внутрь, да и как больному протиснуться туда.

Толпа часто мешает нам прийти к Богу. Что скажут люди? Что обо мне подумают?

Но парализованный не сдавался, он сильно желал прощения и встречи со Христом. Обратите внимание на его усилия, веру и непреодолимое желание. “Если нельзя через двери и окна, давайте через крышу”, – говорил 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 те, которые находились внутри (хозяин дома, его семья, Иисус и Его ученики...)? И вот, наконец, разобрав крышу дома, друзья парализованного осторожно, явно рискуя, спустили постель. В доме установилась тишина, и 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” (Мр. 2:5-12).

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

1. Прощение и мир в сердце – это была главная нужда парализованного. Иисус всегда дает то, в чем мы испытываем самую большую потребность. Насущная нужда парализованного – это прощение.

2. Иисус читает сердце человека. Он сегодня знает все о нас. Ему известны наши проблемы и печали, борьба, которую мы ведем с грехом, депрессия, разочарования, потери, предательства, с которыми мы встречаемся. Известно все. Но главное, Иисус готов 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, такого жалкого состояния, является грех. Для обретения исцеления необходимо устранить грех, причину, которая вызвала болезнь. Нарушая осознанно законы здоровья и десять заповедей, мы не можем рассчитывать на Божественное исцеление. Бог не “поощрит” 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 - уяснить, что прощение, которое дает Иисус, материально, оно производит реальные изменения в теле человека. Иисус сказал всем присутствующим тогда 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 и стал исцелен. Его физическое исцеление было видимым знаком того, что Иисус простил. Вот какой невероятной силой обладает прощение Христа.

Мы с вами удивительно созданы. Дух и тело – это одно целое, неделимое и неразрывное. Между физическим и духовным существует тесная связь. Если страдает душа от греха, тело будет обязательно сопереживать и сострадать. Ведь это одно целое. Союз тела и души чем-то напоминает семью. Согласно Библии, муж и жена – это одно целое. К примеру, муж пришел домой с работы печальный и расстроенный из-за конфликта с начальником. Он поделился переживаниями с женой. И теперь проблема мужа становится проблемой и жены. Она сострадает и сопереживает мужу. Ведь это одно целое. Мужа и жену невозможно разделить или изолировать. Они едины. Также дух и тело – это неделимое, единое. Тело будет показывать, что ему не безразличны страдания души. Когда угнетен и подавлен дух, тело также будет подавленным и угнетенным. Часто наши болезни – это результат страдающей от грехов души.

Но для нас всегда есть надежда. Решая духовный вопрос, освобождаясь от бремени греха, влияя на свою духовность, мы обретаем исцеление и выздоровление нашего организма. Как это чудесно! Слава Богу! Сегодня для нас есть надежда!

Дорогой друг, верю, что эта история тронула твое сердце. Это Святой Дух коснулся твоей души. Иисус сегодня тот же. Он имеет желание, силу и власть простить твои грехи. Что бы ты не совершил в прошлом, у Христа есть для тебя прощение. Только Он может освободить тебя от угрызений и мук совести, только Он дает настоящий мир и прощение. Ты нуждаешься в прощении? Желает ли ты сегодня услышать слова Иисуса: “ Сын мой, дочь моя, прощаю тебе все твои грехи!”? Если “да”, то Иисус Христос через эту историю Священного Писания обращается ныне к тебе. Прими это прощение. Иисус с радостью исцеляет твою душу от паралича греха и дает победу над зависимостью. В мыслях, там, где ты сейчас находишься, поблагодари Иисуса Христа за прощение грехов.

### **Три важных истины о прощении**

Божье прощение – это великая тема Библии. В связи с этим хотелось бы

отметить три важные истины о прощении.

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

“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” (Мф. 6:14-15).

“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 примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой” (Мф. 5:23-24).

Необходимо искать мира, примиряться с людьми. Больше всего недоразумений у нас с близкими, родными, соседями и коллегами. Очень часто непрощение и обида тянутся с детства. Эти натянутые отношения ранят наше сердце. Но сегодня Бог нас просветил 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, мужества, такта и любви. Неужели из-за нашего эгоизма и гордости мы будем страдать? Когда прощаем ближним, мы уподобляемся Иисусу Христу, который простил нас. Подумайте о своих ближних, о том, как они мучаются и страдают. Господь излил свет истины относительно прощения, и это ставит нас в более ответственное положение. Нам легче проявить инициативу.

“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 примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой” (Мф. 5:23-24).

Более точный перевод этого стиха говорит, что необходимо пойти первым искать примирения с ближним. Ведь вы уже знакомы со Христом, и Он открыл вам Свою любовь.

Даже если вас не приняли, не захотели слушать, не простили, не отчаивайтесь, не падайте духом. Вы сделали, что могли, вы искали мира. Бог все видит и знает. Ему известны ваши намерения и желания. Иисус примет попытку установить мир, и простит вам все грехи. Вашими действиями и намерениями вы принесете Иисусу великую радость.

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

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

Сегодня для того, чтобы прийти к Христу, нет необходимости идти куда-то физически. Сейчас Иисус находится на Небесах. В своем разуме, когда мы молимся, мысленно, через веру, приходим в Его присутствие. Он слышит нас. Осознаем, что мы согрешили, что своим грехом опечалили Иисуса, причинили Ему боль. Открыто, ничего не приукрашивая и не умаляя, назовем грех своим именем. Будем искренни и честны перед Богом. Ему все известно. Исповедание необходимо нам. Это мы нуждаемся в прощении. Бог в своей любви поймет нас. Будем же просить в молитве о прощении. Господь услышит нас и простит. И будем благодарить Бога за Его милость, прощение и любовь незаслуженную нами.

3. По своей греховности мы нуждаемся в заверении, что Бог нас простил. Мы желаем услышать или прочитать о прощении. И это известно Богу, Он помнит об этом. По этой причине Господь оставил нам Слово Свое, 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 – персть” (Пс. 102. 1-5, 10-14).

Грех парализует нас. Своими силами мы не можем освободиться от власти и силы греха. Нам нужна помощь 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

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

Первая реакция или желание человека, который согрешил, - это «замять дело», чтобы никто не знал и не было никаких последствий. Давид рассчитывал, что вся эта история забудется, время все сотрет, и он будет наслаждаться безмятежным счастьем. Внешне царь даже проявляет весьма благородный жест – принимает «безутешную» вдову в память о народном герое. Противник Бога всегда рисует радужные и живописные картины в уме грешника в случае нарушения Закона Божьего. Но истина в том, что человек не может с легкостью избавиться от греха. Очиститься от греха – это не помыть руки с мылом. Необходимо особое очищение, особое средство. Можно омыть руки, ходить в церковь, совершать дела милосердия и добра, но все равно, содеянное человеком останется с ним и будет тихо гнить в его душе. Чувство вины вызывает усталость, депрессию, подавленность и страх.

Однажды осенью, когда мы заготавливали яблоки на зиму, я поленился вытащить надгнившее яблоко с одного ящика – думал, что все пройдет и ничего страшного не случится. К весне все яблоки в этом ящике сгнили. Гнилостный запах распространился по всему подвалу – одно лишь яблочко испортило целый ящик фруктов! Что-то подобное происходит и со грехом. Со временем «тошнотворный» запах просочится через щели и начнет душить. Чувство вины

невозможно заглушить никаким человеческим средством.

Давид целый год носил в себе чувство вины и греха. Внешне он старался выглядеть счастливым и преуспевающим, но в душе была пустыня и камера для пыток. Она изнывала и страдала от бремени греха, которое день и ночь давило его сердце. Через пророка Нафана Бог открыл грех Давиду. Царь был обличен простым смертным человеком из числа его подданных. Глаза Давида открылись после этого разговора с пророком, и он в новом свете представил себя и свой грех. Обличенный Богом, царь увидел единственный путь, через который можно избавиться от чувства вины. Давид в порыве раскаяния написал псалом, песню для начальника хора (то есть для публичного исполнения), чтобы мы могли вместе с ним разделить его переживания. Псалом 50:

1 Начальнику хора. Псалом Давида,

2 когда приходил к нему пророк Нафан, после того, как Давид вошел к Вирсавии.

3 Помилуй меня, Боже, по великой милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих изгладь беззакония мои.

4 Многократно омой меня от беззакония моего, и от греха моего очисти меня,

5 ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною.

6 Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал, так что Ты праведен в приговоре Твоем и чист в суде Твоем.

7 Вот, я в беззаконии зачат, и во грехе родила меня мать моя.

8 Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою].

9 Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега.

10 Дай мне услышать радость и веселие, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные.

11 Отврати лице Твое от грехов моих и изгладь все беззакония мои.

12 Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня.

13 Не отвергни меня от лица Твоего и Духа Твоего Святаго не отними от меня.

14 Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня.

15 Научу беззаконных путям Твоим, и нечестивые к Тебе обратятся.

16 Избавь меня от кровей, Боже, Боже спасения моего, и язык мой восхвалит правду Твою.

17 Господи! отверзи уста мои, и уста мои возвестят хвалу Твою:

18 ибо жертвы Ты не желаешь, - я дал бы ее; к всеожжению не благоволишь.

19 Жертва Богу - дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже.

20 Облагодетельствуй, [Господи,] по благоволению Твоему Сион; воздвигни стены Иерусалима:

21 тогда благоугодны будут Тебе жертвы правды, возношение и всеожжение; тогда возложат на алтарь Твой тельцов.

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

### *Шаг 1 – Осознать вину.*

Давид говорит: «Ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною» (Пс50:5). Нам необходимо заглянуть себе в душу, честно разобраться в том, что произошло. И как часто мы говорим – «заглянуть правде в глаза». Это не так просто совершить, ведь мы можем придти в ужас, увидев себя такими, какие мы в действительности. К сожалению, большинство людей при малейших угрызениях совести прибегают к помощи «косметических средств», чтобы замаскировать «изъяны». Любимое всеми средство, к примеру, - «пудра» - смягчающие обстоятельства. Согрешив, мы пытаемся найти «крайнего» или виновного. Адам и Ева, упав в грех и испытывая чувство вины, поначалу оправдывались, указывая на змея, друг друга, а потом и вовсе на Бога. Современный человек сегодня использует целую массу всевозможных отговорок – наследственность, гормоны, капиталистическая система, правительство.... Я думаю, что Давид вначале тоже обвинял Вирсавию, Урию, всех - 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-то или напоминать себе о своих хороших поступках. Скорее всего, Давид за 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 и избавиться от этой неудобной и некомфортной ситуации. Да, муки совести перестают нас терзать, но подавленные ощущения проявляются в какой-нибудь другой сфере. У такого человека может развиваться комплекс неполноценности, проявляться элементы самобичевания, ощущение собственной ничтожности и болезненное стремление к совершенству. Независимо от того, как вел себя Давид на людях, наедине с собой он страдал и мучился.

«Дай мне услышать радость и веселие, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные» (Пс.50:12). Мы понимаем, что внутри Давид был, как оголенный нерв.

Итак, мы должны как можно быстрее избавиться от всякой «косметики» и честно взглянуть «правде в глаза». Осознание 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» (Пс.50:6).

Давид искренне и честно открылся перед Богом. Он исповедался перед Тем, Кому открыто все. Мы никогда не избавимся от чувства вины, если напрямую не обратимся к Богу. И хотя Давид причинил огромное зло Вирсавии, Урии, но он признается в том, что это грех и против Бога. В конечном итоге, любое наше беззаконие – это есть беззаконие перед Богом. Когда мы поступаем несправедливо, 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 отобразился на наших отношениях с Богом, которого мы оскорбили.

### *Шаг 3 – Желание перемен*

«Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега. Дай мне услышать радость и веселие, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные. Отврати лице Твое от грехов моих и изгладь все беззакония мои. Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Пс.50:9-12). Мы не можем наслаждаться своим несовершенством. Нам следует самим пожелать измениться. Давид в этом псалме упоминает одно растение – иссоп. В ветхом завете священники использовали его при исцелении проказы (Лев.14). Если больной очищался, то над ним совершался особый обряд, после чего он возвращался к себе в дом. Давид жаждет исцеления, очищения, восстановления, подобно прокаженному. Он осознает, что проказа греха глубоко укоренилась в нем, и поэтому, жаждет «серьезного» лечения. Только «пересадка сердца» может решить проблему греха по-настоящему. И Давид просит Бога не о поверхностной, «пластической операции», а о полном обновлении. Действительно, грех глубоко укоренился в грешном естестве, грехом пропитана каждая клеточка.

«Вот, я в беззаконии зачат, и во грехе родила меня мать моя» (Пс50:7). Природа человека поражена грехом. У нас нет силы очиститься, да и мы не имеем на земле такого источника, из которого могли бы омыться. Мы нуждаемся не в временном, косметическом ремонте, а в капитальном. Бог желает творить новые сердца, а не латать старые. Как часто мы молимся: «Сердце чистое сотвори во мне»? В детстве я жил в городе Вольске (Россия), в котором находился огромный цементный завод. Цементная пыль покрывала весь город. Помню одну позднюю осень, когда выпал первый снег. Вечером – кругом грязь и пыль, а с утра – чистый, белый снег укрыл весь город. Бог также желает сделать наше сердце чистым, белее всякого 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» (Пс.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 всесожжению не благоволишь. Жертва Богу - дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс.50:18-19). Не только в этих стихах, но и во всем псалме чувствуется уверенность, убежденность, что Господь совершит очищение, даст прощение и освободит от чувства вины. Почему Давид так уверен?

«Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня» (Пс.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 изгнал Его. Давид узнал о Боге нечто такое, чего Саул не смог разглядеть. Милость, щедрость, любовь и сострадание – это то, что Господь испытывает к каждому кающемуся грешнику. Сострадающий и милосердный Бог примет нас, Его сердце переполнено доброты и прощения. Мы должны верить в это. Через Иисуса Христа прощение нам уже обеспечено и подарено – это залог нашего прощения 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» (1Ин.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, и мы будем также прощены. Всякий раз, когда нас посещает «пророк Нафан» (Библия, голос Святого Духа, обличение совести...), наше сердце подвергается испытанию. Какой путь мы выберем? Как мы поступим с «Нафаном»?

Возможно, вы просто 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, в желании видеть вас радостными и счастливыми, записал через Давида этот удивительный псалом, который может стать и вашим. Благодаря Христу, Бог нас милостиво прощает и принимает нас 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.

### **Как стать счастливым**

Сегодня все люди желают быть счастливыми. О счастье мечтают все. Что вам необходимо для счастья? Как вы думаете, царь - счастливый человек? В 31 псалме царь Давид делится своим мнением о самом большом счастье.

“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 преступления 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 удилами, чтобы они покорялись тебе". Много скорбей нечестивому, а уповающего на Господа окружает милость. Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные; торжествуйте, все правые сердцем” (Пс.31).

Традиционно 31 псалом – это один из семи покаянных псалмов. Сегодня - это радостная и благодарственная песнь, в которой автор оглядывается назад на полученное прощение. Скорее всего это произошло после принесения жертвы за грех или вину в храме. Все исследователи Библии связывают этот псалом с грехом Давида, который он совершил с Вирсавией, а потом и умышленное убийство ее мужа. Становится понятным, что прелюбодеяние и убийство изменили отношения с Богом. Давид, царь Израиля, предлагает нам свой опыт того, как Господь вывел его из глубокой депрессии и привел в состояние внутреннего счастья.

Псалом 31 содержит в себе мотивы благодарения и поучения. Надпись перед псалмом – “учение” – говорит о том, что Давид дает “инструкцию”, испытанную в своей жизни, как обрести счастье и быть счастливым. Этот псалом должен и нас научить этому.

“Когда я молчал”, - говорит Давид. Самый большой страх у грешника -

боязнь того, что грех будет открыт, и он получит наказание. Нашей греховной природе свойственно прятать грех перед Богом. И Давид действительно пытался спрятать грех. На протяжении целого года после своего падения Давид жил в безопасности, как ему казалось, и не было ни одного видимого свидетельства Божьего неудовлетворения. Но в сердце царя не было мира. Давид погрузился в депрессию не только из-за греха, но и из-за болезни, внешних угроз. Такая внутренняя борьба в душе человека предназначена, чтобы привести его к искреннему исповеданию греха и покаянию. Когда Давид прятал свой грех, его душа постепенно превращалась в пустыню, и в ней в конце концов не осталось ничего живого. Он не мог больше этого выносить. Давид был глубоко подавлен грехом.

Приходилось ли вам, будучи христианином, быть глубоко подавленным грехом?

“Ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху” (Пс. 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 щека из-за давления гноя. Гной все давит и давит, терпеть уже просто невозможно. Обратившись к врачу, мы слышим: “ Будем вскрывать”. Выход только один – необходимо вскрытие.

“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” (Пс. 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” (Пр. 28:13).

Открыли ли мы свой грех Господу? И вот ответ Бога на наше исповедание - Давид говорит: “Ты снял с меня вину греха моего”. Господь готов простить, но без исповеди не бывает прощения. 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!” (Пс. 31 1-2).

Для описания греха Давид использует три древнееврейских слова, которые означают: восстание (бунт), непопадание в цель и отклонение с пути. Это нам говорит о том, как серьезно Давид относился к своему греху перед Богом. Он пережил полное осуждение. Вместе с тем Давид использует три разных слова для выражения своей радости освобождения. Господь прощает, покрывает и не вменяет грех. Еврейское 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. Очи справедливого Судьи не видят нашего греха. Слово “не вменит” нам необходимо понимать прямо – Господь не посчитает исповеданный грех против нас, как долг.

“Но вот завет, который Я заключу с домом Израилевым 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 прощу беззакония их и грехов их уже не вспомяну более" (Иер. 31:33-34).

Как нам понимать окончание блаженства – “и в чьем духе нет лукавства”? Такая чистота духа - это условие или следствие прощения? После греха с Вирсавией Давид молился к Богу:

“Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня” (Пс. 50:12).

Итак, 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 Ин.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 такие возможности, знать истину, но быть при этом несчастным.

“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” (Пс. 31:6-7).

Это обращение сегодня 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 удилами, чтобы они покорялись тебе" (Пс.31:8-9).

Библия никогда 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 – есть Спаситель и Господь. Господь – Господин, Господин всей жизни. Закон Божий является выражением воли Господа, и он не может быть “смягчен” или отменен. Скорее всего грешник должен измениться и прийти в гармонию с Богом. Суть греха – это отрицание власти Божьей и требование независимости, самоуправления. Но тот, кто исповедует грех, принимает Бога, как Господина и Правителя всей своей жизни. Конь может научить непослушанию, и, чтобы им руководить, необходимы уздечка и удила, потому что он “несмысленный”. Но человек, который получил прощение от Бога, будет послушным. И Господь обещает, что Он будет дальше вести в жизни, направлять, давать совет и сделает мудрым.

“Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные; торжествуйте, все правые сердцем” (Пс. 31:11).

С уст Давида звучит призыв к радости и торжеству. Псалом начинался с троекратного провозглашения радости, счастья в прощении, и заканчивается он 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 подкрепления для нас, ибо мы часто бываем бессильными. Самый лучший способ найти радость Господа – пробудить дух благодарности и хвалы. Это самое лучшее лекарство от депрессии.

Дорогой читатель, сегодня есть возможность быть счастливым. Не удаляйтесь от Господа, откройтесь Ему. Жизнь без Бога – это мертвая пустыня. Иисус Христос ждет вас, и 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, ненавидят, осуждают грешника и готовы вершить над ним суд. А как Бог смотрит на согрешившего человека, который стораает от 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» (Ин.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 самое время не оправдывал грех и не умалял ее вины. Всю свою жизнь эта женщина только слышала в свой адрес насмешки и слова презрения. А Господь, протянув руку помощи, дал ей надежду и утешение. Исполненные лицемерия, окружающие люди обвиняли 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 виновнее. Иисус ненавидит грех, но любит грешника. Великий Избавитель всегда готов простить, вдохновить, направить ошибающегося на путь святости и утвердить его в нем. Любовь Божья не спешит осуждать, но торопится рассмотреть истинное покаяние. В этом и наша надежда. Наш грех и наша зависимость нас унижают, вызывают стыд и позор, но мы имеем того, Кто готов все это смыть и открыть новую страницу в

жизни.

## Премия «Оскар»

Премия Академии кинематографических искусств и наук (англ. Academy Awards, полуофициально с 1940-х известная как «Оскар», англ. Oscar) — главная ежегодная национальная кинопремия США, непосредственно была задумана боссом студии Metro-Goldwyn-Mayer Луисом Б. Майером. Церемония вручения «Оскаров» транслируется в десятках стран в прямом эфире. Получить премию «Оскар» — это престижно и многие люди мечтают получить ее. В настоящее время премия «Оскар» вручается по 24 основным номинациям и, наверное, самыми популярными из них — лучший фильм, лучшая режиссура и лучшая мужская/женская роль. Но зависимый человек во многих случаях намного превосходит многих мэтров кинематографа. Зависимый человек — это и супер актер, и лучший постановщик, и гениальный режиссер. Я думаю, что многим из них можно было бы вручить «Оскар» (а, может, даже и несколько) за триллер, боевик или мелодраму, которые они достаточно профессионально разыгрывают перед родственниками, родными и близкими. Действительно, манипуляции зависимых людей достигают профессионализма. Отец возьмет у соседей деньги в долг после «кровоостанавливающего» рассказа сына о вооруженной банде, которая ждет на улице, сердце матери дрогнет от крови на одежде дочери, жена будет верить всем «басням и сказкам», которые муж исправно поведает ей в очередной раз. Зависимому человеку без способностей актера и интеллекта режиссера просто не выжить (как ему так кажется) в этом жестоком мире. Один обман провоцирует другой, и человек буквально тонет во лжи. Он — раб, и его зависимость диктует свою волю. У такого человека отсутствует уважение к себе, и, как следствие, нет уважения и к родным, близким и друзьям. Все эти «голливудские» постановки и «каскадерские» трюки — это жалкая и ничтожная манипуляция. Вся эта актерская игра зависимого человека, которой бы позавидовали лучшие актеры мира и обладатели «Оскара», вводит в глубокую яму греха саму жертву и погружает в иллюзорный мир всех, кто вращается вокруг него.

Зависимый человек, как искусный актер, всегда заботится об освещении, декорациях и непременно стремится к тому, чтобы другие актеры также ему подыгрывали. Обычно, все такие спектакли не удаются, в конце концов. Тогда актер думает, что жизнь к нему несправедлива, виноваты другие, и он начинает раздражаться и жаловаться на судьбу

«Горе вам лицемеры...» (Мф. 23:13, 14, 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, что горе и великая беда всем актерам (я ничего не хочу сказать об актерам кино или театра) в этой жизни, который разыгрывают лицемерные спектакли с целью достижения своих эгоистичных целей. И пока зависимый человек будет организовывать и участвовать в лживых манипуляциях, ему никогда не преодолеть зависимости. Все лучшее и светлое начинается с честности. Признаться, сказать правду, быть самим собой — вот с чего начинается победа. Актеры (речь ведется о зависимом человеке) живут двойной жизнью, двойными стандартами, что, безусловно, вызывает чувство вины. Честность перед самим собой, честность перед близкими, честность 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 глаза, участвуя во многочисленных «спектаклях», которые им преподносятся рабом греха – актера, претендующего на премию под названием «Смерть». Здесь без честности также не обойтись.

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

Какой бы ужасной и страшной ни была правда, ее необходимо узнать и принять. Отбросьте все страхи и начните жить по правде и истине. Перестаньте заниматься актерством и лицемерием, потому что они не ведут к победе. В конце концов, на небе есть Бог, а Он, все видит и знает, Он читает наше сердце, как открытую книгу. От Бога нам ничего не спрятать и не утаить, ведь Ему известны все наши помышления. Господь ненавидит «актеров» и их в Царствии Божьем не будет! Там будут только те, кто чист сердцем и в ком нет лукавства. Самое сложное - сделать первый шаг, но оно стоит того, ведь жить с ложью и обманом, намного тяжелей, чем с чистой совестью. Итак, забудем и оставим все актерство и лицемерие, ведь мы движемся к победе!

## Бойкот

Известный ли вам такой термин, как бойкот? Что вы думаете об этом? Приходилось ли вам кого-то бойкотировать или 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 наниматься на работу, покупать продукцию данного предприятия. В международных отношениях, по Уставу ООН, — одна из принудительных мер (без применения вооруженных сил) для поддержания мира. Заключается 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. Названа так по фамилии английского управляющего Чарльза Бойкота, в отношении которого в 1880 году ирландскими арендаторами была применена эта мера.

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

Зависимый человек, как никто другой «заклеймен» в нашем обществе и является, в большинстве случаев, объектом бойкота. Природа зависимости такова, что она изолирует человека, ведет к одиночеству. Зависимый человек в глубине души весьма одинок. Возможно, вы переживаете подобные чувства и находитесь в подобном 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» (Мр.2:14-17).

В те древние времена был объявлен бойкот целой группе людей – мытарям (налоговикам). Их презирали и ненавидели, лишали всех благ и считали недостойными общения, спасения. Да, внешне Левий Матфей был мытарем, но в душе его влекло ко Христу и ему страстно хотелось изменить жизнь, стать другим, найти настоящих друзей. Христос знал об этом, и поэтому Он, разбив все предрассудки и барьеры, нарушил бойкот, объявленный Левию Матфею. И более того, Спаситель пригласил его в свою команду.

В Иисусе Христе Левий обрел настоящего Друга, и он 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 стать другими людьми.

Из-за греха мы все прибываем в состоянии бойкота, отчужденности от Бога. Но по великой милости и любви Бога, через Иисуса Христа сегодня есть возможность это изменить. Христос видит наше сердце, читает мысли и Он ценит нас. Господь желает войти с нами в общение и придти 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 Его приглашение и не быть больше одиноким?!

### **Избавление от страхов**

Мы с вами живем в эпоху, когда каждый обеспокоен своей безопасностью. Свои дома мы превратили в крепости: двойные, бронированные двери, сигнализации, надежные замки, охрана, решетки в окнах... Но есть один враг, которому наши замки и запоры ни по чем. Он проникает в наши квартиры и дома, совершая свое “гнусное” дело. Враг, который обкрадывает нас – это страх. Как избавиться от страха?

Сегодня точно установлено, что страх ведет к психическим расстройствам, к различным зависимостям. А все это подрывает и подтачивает наше здоровье. Нас мучают всевозможные страхи: проблемы на работе, боязнь за супруга и детей, темнота, большие и малые помещения, транспорт, болезни, природные катаклизмы, смерть... Страх мы можем испытывать и перед людьми. Где выход?

Священное Писание несет нам сегодня надежду и решение.

“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?” (Мр. 4:35-41).

У Христа был тяжелый и напряженный день. Он очень сильно устал, ведь целый день служил людям, исцеляя и проповедуя им. Иисус вместе с

учениками 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 и усиливалась. Как настоящие мужчины, ученики боролись до конца, прикладывая невероятные усилия. Но их надежда исчезла, когда лодка дала течь. Судно наполнялось водой, и это был конец, конец всему. Но куда более страшная буря была в их сердцах. Страх и сомнения овладели душами. Какими бы опытными и сильными ни были ученики Христа, они боялись за свою жизнь. Что будет с их семьями, карьерой, имуществом, будущим? Ученики боялись смерти. Страх рисовал в воображении мрачные и безнадежные картины.

Это состояние всякого человека, который забывает об Иисусе, который считает, что Ему нет дела до него. Действительно, жизнь – это бушующее море. Но еще более страшно и ужасно – это находится в обреченной лодке, которую готово поглотить это бушующее море. Сегодня страх может испытывать каждый, даже ученик Христа.

Поворот в этой истории наступает тогда, когда ученики вспомнили о Христе, увидели Его и обратились к Нему за помощью. Любой крик души Иисус слышит, и Он немедленно спешит на помощь. Иисус приказал морю, буря утихла, и тучи рассеялись. Страх полностью исчез. В присутствии Иисуса все утихает, наступает мир и изгоняется всякий страх.

“В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение” (1 Ин. 4:18).

Бог есть любовь. И в Его присутствии исчезает всякий страх, потому что в страхе есть мучение. Господь желает, чтобы мы побеждали всякий 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 спокойный Иисус, владеющий ситуацией.

Для того чтобы нам сегодня избавиться от страхов, необходимо находиться в присутствии Иисуса, то есть иметь живую связь с Ним в разуме, помнить о Нем, не забывать Его. В минуту опасности обратитесь к Нему в молитве. Храните Слово Его в сердце. В Библии мы находим много мест, говорящих о том, что у Бога есть защита, и Он готов избавить нас от страха. Через Свое Слово Иисус, как и 2000 лет назад, готов обратиться к нам.

“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 губительной 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 твоею; 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, долгоготою дней насыщу его, и явлю ему спасение Мое" (Пс. 90:1-16).

Какое чудесно 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" (Пс. 26:1-3).

Поразмыслите 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" (Ин. 14:27).

Это слова Иисуса, обращенные сегодня к нам. Его мир сильнее всех страхов. И этот необходимый мир Христос оставляет в наших сердцах. Наш Спаситель всегда присутствует рядом с нами. Лишь в Нем - наша сила и защита.

Дорогой друг, принесите сегодня все свои страхи к ногам Иисуса. Поведайте свои тревоги и беды. Ему не безразлична 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, где Он, там нет страха. Откройте свое сердце для совершенной любви Божьей, которая изгонит всякий страх. Дорогой друг, примите сегодня мир с рук Иисуса Христа! Иисус всегда рядом!

## Чтобы удержаться

Все мы с вами знаем, что в вопросе победы над зависимостью важно не только освободиться от рабства зависимости, но и дальше продолжать жить победоносной жизнью. Для большинства людей это намного тяжелее, чем сделать первый шаг. Почему многие, продержавшись некоторое время, возвращаются вновь к «старой» жизни? Мы уже с вами отмечали, что очень важно изменение мышления и заполнения духовной пустоты в стратегии победы над зависимостью. В этой главе мы рассмотрим 4 действенные принципы, используя которые, вы сможете выстоять и удержаться.

1. Принцип Закхея. Закхей – это имя одного человека, который жил во времена Иисуса Христа. Вот что с ним случилось:

«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» (Лк.19:1-10).

Закхей чрезвычайно обогатился, используя свое положение (он был начальником налоговой инспекции) и благодаря нечестию, обману он стал богатым человеком в городе Иерихон. На пути к земным почестям и сокровищам он обижал людей, разорял семьи и у многих жителей того города забирал последние сбережения, доводя их до нищеты. При всем этом жажда наживы и накопленные богатства не приносили ему мира, покоя и удовлетворенности. Он желал чего-то большего, чем деньги и награбленное имущество. 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 ему лишь после того, как он принял решение (а позже и исполнил его) восстановить весь тот ущерб, который Закхей нанес людям. Он воздал всем, кого обидел. Суть принципа Закхея в том, чтобы вернуть то, что нам не принадлежит и восстановить то, кому мы навредили. Речь ведется 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 необходимо вернуть, восстановить все и везде, насколько мы можем. Наберитесь мужества и смелости, помолившись, совершите это крайне важное действие, без которого нам не обрести полной и безоговорочной победы.

## 2. Принцип свободы.

«Разрешите оковы неправды, развяжите узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо» (Ис.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 задыхаются, от того, что мы их душим, 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 утучнять 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» (Ис.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, придя, 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» (Мф.12:43-45). Я думаю, теперь вы понимаете, почему человеку, который вернулся к «старой» жизни бывает намного хуже, чем до того. Принцип нового дома говорит нам о том, что необходимо постоянно и каждый день наполнять и занимать наш ум, сознание светлым и добрым. И еще – в доме должен быть хозяин. Если его нет в доме, то этот дом будет со временем разрушен или занят другими людьми. Все это должно происходить в новом доме постоянно, без «выходных» и «отпусков».

4. Принцип личного свидетельства. Для того, чтобы выстоять и удержаться, нам необходимо рассказывать о том, что с нами совершил 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 изменениях его жизни. Без группы поддержки крайне тяжело вылезти 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 за них. Человек, который выздоравливает и освобождается от зависимости, должен общаться с теми, кто имеет богатый духовный опыт, кто 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» (Мр.2:1-12).

В данной библейской истории человек был разбит параличом вследствие греховной жизни. Он уже не мог самостоятельно придти к Великому Врачу. Он попросил друзей о помощи, и те откликнулись. Это были настоящие друзья! Настоящий друг сделает все возможное, чтобы ты смог придти к Богу. Каждый из тех четверых взял свой угол подстилки и участвовал в удивительном исцелении. От их веры, поддержки и мужества многое зависело. Как важно в жизни окружить себя именно такими людьми. Зависимый человек, как парализованный, скован, ограничен, обречен. Но как не парадоксально, зависимый человек очень часто окружен совсем другими «друзьями», которые способствуют греху и питают пороку.

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 греховное окружение, расстаньтесь с псевдо друзьями, порвите все отношения, которые тянут вас вниз. Помолившись, ищите настоящих друзей, у Бога они уже приготовлены для вас.

Под другом мы также воспринимаем не только какого-то конкретного человека, но и те встречи и церковные собрания, где звучит Библия, и возносятся молитвы к Богу. Бывайте на таких встречах, посещайте такие собрания – это крайне важно. Именно там вас могут поддержать, и вы можете найти для себя 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, опоры и церковных собраний я бы никогда не вылез из греха и зависимости. Я всегда внимательно наблюдал за успешными (в плане и жизненном, и духовном) людьми, общался с ними, проводил время и в какой-то мере даже копировал их. Я старался выяснить, а как они решают конфликты, побеждают грех, строят отношения и т.п. Я крайне нуждался в позитивном жизненном и духовном 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. Простые рекомендации и советы помогут вам избежать ошибок и недоразумений:

1. Избегайте посещения всевозможных сект.
2. Будьте осторожны с теми собраниями, где с человека делают «идола» и где все «завязано» на каком-то человеке.
3. Центром истинных (то есть от Бога) собраний и встреч должны быть: Христос и Библия.
4. Избегайте собраний, где чрезмерно «популяризируется» грех или греховный образ жизни.
5. Избегайте тех встреч и собраний, где проталкивается какой-то бизнес, товар или супер - чудо-лекарство.
6. Гипноз, кодирование, экстрасенсы – 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 с теми собраниями, где люди чрезмерно много «копаются» в себе, своих грехах и в своем прошлом.

9. Избегайте встреч и собраний, где присутствует однобокий взгляд на проблему зависимости. К примеру, 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» (Пр.18:25).

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

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

Предлагаю вам для размышлений почитать ниже приведенные стихи о дружбе:

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

«Масль и курение радуют сердце; так сладок [всякому] друг сердечным советом своим» (Пр.27:9).

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

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

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

«Не покидай друга твоего и друга отца твоего» (Пр.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 два "авторитета" этой тюрьмы пришли к нему ночью, чтобы убить. Подняли его и сказали, что перед тем как они убьют, 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, 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. Пробудилась 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” (Лк. 11:1).

Иисус - это совершенный пример молитвенной жизни. Иисус вставал рано, чтобы помолиться, общался с Отцом Небесным, а потом шел служить людям, отдавая все, что Он получил.

Однажды ученики застали Иисуса Христа молящимся. Он молился вслух. Хотя ученики были религиозными людьми, и молитва для них не была чем-то незнакомым, они были поражены молитвой Учителя. У них возникло желание быть похожими в этом на Иисуса и стремление научиться молиться. Ученики обратились с просьбой ко Христу, чтобы Он их научил настоящей молитве. Это значит, что молитве надо учиться и можно быть наученным. Иисус Христос - лучший Учитель в этом. Иисус не отказал в этом ученикам, Он не откажет 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” (Лк. 11:2-4).

Иисус повторил молитву “Отче Наш”, данную им прежде в Нагорной проповеди. А затем Иисус рассказал притчу:

“И сказал им: [положим, что] кто-нибудь из вас, имея друга, придет к нему в полночь и скажет ему: друг! дай мне займы 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” (Лк. 11:5-8).

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

1. Молитва должна быть конкретной, определенной 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 происходили на Востоке, где гостеприимство было великим 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!”. Нужда просящего была конкретной и определенной. Интересно отметить, что просящий получил столько, сколько просил, и получил именно то, что просил.

2. Просить, чтобы отдал.

Этот человек не просил для себя. Но просил, чтобы отдал. Это характер Бога – отдавать. Бог радуется возможности отдал. 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” (Ин. 3:16).

Отдав Иисуса Христа, Бог опустошил все Небо. 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” (Флп.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. Она комната была всем и для всех. Семья спала на специальной платформе, и накрывали всех одним большим одеялом. Как говорится, вместе и теплее.

И вот однажды поздно вечером - стук в двери. 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 быть опозоренным в округе, и чтобы о нем не разошлась худая молва. Человек, который стучался, очень хорошо знал своего соседа, его характер. Он был уверен, что хлеб будет ему дан, он не сомневался в этом. У просящего был следующий расчет: либо по дружбе – подавал голос, либо по упорству – продолжал стучать.

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

С дерзновением и уверенностью мы можем приступать в молитве к Богу, ибо знаем Его щедрый, добрый и милостивый характер.

### 4. Настойчивость.

Человек, пришедший за хлебом к соседу, вновь и вновь получает отказ. Но он не приостанавливает своих усилий, не сдаётся. И настойчивость вознаграждается.

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

Молитва предназначена не для того, чтобы изменить Бога, но нас. Молитва – это средство очищения нашего сердца. Не отвечая сразу на нашу молитву, Господь испытывает нас, чтобы мы заглянули в свое сердце. Библия также сообщает нам, что есть определенные условия, на которых Бог отвечает на молитву. Это чистота сердца, послушание, честность, мир с ближними. 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, и 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 пожалеть 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” (Ис. 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 и скупыми. 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. Это было главное, чем удивил Иисус Своих учеников. Он обращался к

Богу, как к Отцу Своему.

Однажды в комнате, где находился отец, его сынишка пытался сдвинуть с места большой стол. Сын толкал стол и руками, и плечом, и ногами. Но ничего не получалось. Стол стоял на месте. Разочарованный сыночек подошел к отцу, и спросил его, почему он не смог сдвинуть стол. Отец в ответ сказал: “Сын, ты все испробовал?”. Сын, наклонив голову, тихо проговорил: “Да...”. И тогда отец с любовью добавил: “Ты не попробовал главное...Ты не обратился ко мне за помощью”.

Сегодня в своей жизни мы пытаемся передвигать огромные “столы”. Но не забываем ли позвать на помощь Нашего Отца Небесного? Обращаемся ли мы к Нему, как к Отцу, за помощью? Мы имеем необыкновенного Бога, Который любит нас, и Который 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?” (Рим. 8:31-32).

Дорогой друг, возможно, вы сегодня устали от формализма в молитве, обновите силой Божьей свою молитвенную жизнь. Возможно, молитва не приносила радости и удовлетворения, испытайте 5 секретов молитвы, которые предлагает вам сегодня Иисус. А может, вы никогда еще в жизни не молились, пускай ваша первая молитва состоится сегодня, сейчас: “Научи меня, Боже, молиться”. Христос непременно с любовью научит. В молитве обратитесь к Богу, как к любящему, родному Отцу. Вам сегодня нужна сила, чтобы жить и побеждать. Пусть ваша молитва будет силой, победой и жизнью. Ведь вы живете, пока молитесь!

### **Когда наследственность не имеет силы над нами?**

“И сказали 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 здоровою, не будет от нее впредь ни смерти, ни бесплодия. И вода стала здоровою до сего дня, по слову Елисея, которое он сказал” (4 Цар. 2:19-22).

Одна из пророческих школ, где совершал свое служение пророк Елисей, находилась возле города Иерихон. Очень интересная история этого города.

Во времена Авраама и Лота это была прекрасная, плодородная земля. С тех пор, как города Иорданской долины были разрушены, эта местность стала частью пустыни. Во времена Иисуса Навина лишь часть долины приносила жизнь. Иисус Навин вел народ Божий в обетованную землю и стены Иерихона преградили 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” (Ис. Нав. 6:25).

Вся земля, на которой был расположен Иерихон, была проклята Богом. Даже вода несла на себе следы проклятья. Смерть и бесплодие 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 усилия людей, благословений так и не было. И вот люди города Иерихона обратились за помощью к Елисею, к 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. Господь продолжает изливать Свою любовь.

“Да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных” (Мф. 5:45).

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

Всякий грех имеет 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 падают на детей, внуков.... В принципе, жители Иерихона испытывали на себе последствия грехов предков. Кругом были руины, отравленная вода, несущая смерть, болезни и бесплодие.

Эта история учит нас тому, что у Бога достаточно сил и милости, чтобы “отменить” последствия греха или смягчить, “аннулировать” всю “плохую наследственность”. Каждый из нас несет “багаж” предыдущих поколений. Каждый из нас страдает от “плохой наследственности”. Но любовь Божья сильнее всего. В Своей милости Он готов снять с нас проклятье греха.

Иисус Христос меняет наше родословие, когда мы принимаем Его, как нашего Спасителя. Мы были сынами греха и гнева, но становимся сынами Бога. Сегодня мы можем иметь другое родословие, другие записи напротив нашего имени. До этого человек мог нести смерть и быть бесплодным, но, встречаясь с Христом, принимая Его в Свою жизнь, он приносит пользу, несет благословения. Пребывание с Иисусом преображает жизнь. Если мы со Христом, проклятие не имеет силы. Но это только через Христа, только в Нем.

Бог настолько любит грешника, что творит чудеса. По-человечески воду источника невозможно изменить. Дело не в соли, новой чаше или Елисее. Сам Живой Бог творит чудеса посредством Своего Слова. Вы нуждаетесь в чуде? Есть ли 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.

Господь готов сотворить чудо в нашей жизни. Но Он желает сотрудничать с нами в этом. Необходимо наше участие, наши усилия. Вспомните чудо в Кане Галилейской, воскрешение Лазаря, исцеление слепорожденного... Жители Иерихона поверили, повиновались и приняли участие.

И еще одна особенность чудес Господних - Они приносят благословения.

“Благословение Господне - оно обогащает и печали с собою не приносит” (Пр. 10:22).

Благословение Божье не имеет никаких “побочных явлений”, и оно будет продолжаться из года в год.

Дорогой друг! 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!

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 проклятья греха. Ждите вечности! Готовьтесь к ней!

## Как преодолеть комплекс неудачника

Кто, как не зависимый человек, очень часто испытывает неудачи. Каждая неудачная попытка избавиться от зависимости развивает комплекс неудачника. Наступает момент, когда закоренелый неудачник погружается в апатию, неверие и равнодушие, перемешанное 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 вас познакомить с человеком, который на протяжении тридцати восьми лет делал попытки излечиться и стать новым человеком, но постоянно терпел неудачу. За этот продолжительный период времени в нем выработался комплекс неудачника. Его имя до сих пор нам неизвестно, но одно доподлинно известно и истинно – 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 выздоровел, 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 грехи больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Ин.5:1-9,13-14).

Этот больной долгое время надеялся на чудо и связывал его с водой, разного рода суевериями. В этой жестокой борьбе (необходимо было опередить других) за исцеление он мечтал быть первым. Постоянные неудачи истощили его и высосали последние из организма силы. Еще какое-то время он надеялся на кого-то доброго человека, что он занесет его в купальню. А последние годы неудачник даже и перестал смотреть в сторону воды, не поднимая для этого

головы. Просто лежал и в мыслях бичевал себя, роптал на судьбу, и «съедал» людей, которые были успешнее его.

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

Там, где Христос, там всегда чудеса и победа. Там, где Спаситель, там даже самые великие неудачники одерживают победы. Что продемонстрировал и совершил герой этой истории? Желание, веру, послушание. Три простые вещи! За них не надо платить деньги. Они, по сути, доступны каждому без исключений. Желание, вера и послушание превратили неудачника в успешного человека и разбили все комплексы, которые укоренились в нем десятилетиями.

Возможно, вы чувствуете себя подобно этому человеку. Неудачи, неудачи, неудачи.... Так как Христос присутствует 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 хочу и желаю!»

### **Куда идешь?**

Одна из самых распространенных причин зависимости – это отсутствие или потеря смысла жизни. Когда человек не имеет смысла жизни или у него недостаточно мотива, стимула к жизнедеятельности, то 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 от того, 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 череду 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, неудержимого 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. От того мы все больше страдаем, устаем и теряем счастье и мир. В чем же истинное наслаждение в этой жизни? Очевидно, что не в еде, вещах, путешествиях и развлечениях. Но 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 (в Эдемском саду) совершенным, и первые люди ясно понимали, в чем смысл жизни, и какие истинные цели необходимо ставить перед собой. Но грех все исказил 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 потерял и обречен на бессмысленность и мрак. Но Бог нас не оставил в столь безнадежном и обреченном состоянии. Он проявил к нам любовь и

милость, даруя каждому человеку, без исключения, шанс и возможность исправить такое 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, 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. И буду Я найден вами, говорит Господь» (Иер.29:11-14).

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

Отметим несколько важных моментов:

1. Через Библию Бог направляет ум человека к истине и смыслу жизни. Это самый надежный источник мудрости и Божьего откровения. Поэтому нам необходимо читать эту Святую Книгу, чтобы обрести понимание нашего долга пред 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. Мы не обрестем истинного мира и покоя пока не найдем Бога. Он не прячется от нас, Он рядом. Как только вы выразите свое желание найти Его, Господь непременно откроется вам.

3. Имея живые реальные и близкие отношения с Богом, мы можем обрести радость и счастье. Эти живительные отношения придадут смысл нашему бытию. Ищите, прежде всего, отношений, а не религии.

4. Изучайте жизнь Иисуса Христа. Он пример для нас во всем. У Него был смысл и цель жизни.

5. Никто и ничто во всей Вселенной, кроме эгоистичного человека, не живет для самого себя. Все живут для пользы другого. Истинный смысл жизни человека – служение. Мы были созданы, чтобы быть полезными существами.

6. Истинную религиозную жизнь не надо сводить лишь к чувствам и накоплению умозрительных абстрактных знаний. Смысл жизни – это бескорыстные поступки и дела.

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 почтенным 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. Истинный смысл жизни – это уподобление характеру Иисуса Христа.

9. Наши ежедневные поступки и слова оказывают влияние либо к добру либо ко злу. Независимо от нашего сознания или контроля наша жизнь будет либо благословением, либо проклятием. Цели жизни должны быть возвышенными и чистыми, ведущие вас и других людей к добру.

10. Наша жизнь была задумана нашим Творцом и Спасителем как подготовка к жизни вечной. По-настоящему 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».

Итак, если вы видите, что ваша жизнь бессмысленна, суетна и пуста, то придите сегодня к Богу и ищите в Нем весь свой смысл и вместе с Ним ставьте жизненные цели. Возможно, вы шли по истинному пути, но в прошлом сбились или остановились, и сейчас разочарованы и устали, то вы также можете вернуться к Богу и все восстановить – ведь Господь рад и готов простить вас.

## **Змеиный укус или Совет самого мудрого человека на Земле**

Дорогой читатель, желаю вам предоставить просто уникальную возможность послушать (надеюсь и не только) советы самого мудрого (согласно многочисленным исследованиям) и самого богатого человека, который когда-либо жил на Земле. Соломон (сын Давида) родился приблизительно 3000 лет тому назад и был наделен Богом невероятной мудростью и рассудительностью. Мы до сих пор говорим – «мудр, как Соломон». И сегодня он доброжелательно и искренно делится советами с человечеством в своих книгах (в Библии) относительно зависимости (в основном речь идет об алкогольной). Я думаю, что стоит прислушаться к самому мудрому человеку, ведь каждое его слово на вес золота, оно может изменить жизнь каждого мужчины и женщины прямо сейчас.

Сначала желаю вам представить некоторые цитаты из книг Соломона, где говорится о причинах, почему люди пьют алкоголь:

### **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 уже знаем насколько кратковременно это удовольствие и какова его цена.

### **2. Горечь, боль, безысходность**

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

### **3. Желание избежать проблем и просто забыться**

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

### **4. Влияние «друзей», которые распивают спиртное**

«Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом. Потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рубище» (Пр.20:20-21).

Соломон описывает последствия, которые пожидают те, кто употребляют 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» (Пр.23:29-30).

Весьма красноречивыми словами описывает Соломон «портрет» пьющего человека: отчаяние (которое может привести к самоубийству), безнадежность, печаль, внутренняя боль, мучения, страдания (это более точный перевод с языка

оригинала слов «вой», «стон»); в употребляющих спиртное скандалы, ссоры, «тяжелые» отношения, раны, травмы, увечья; красные глаза из-за того, что человек не высыпается, и притуплены чувства.

Соломон продолжает описывать жизнь пьющего алкоголь:

«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"» (Пр.23:31-35).

Какое точное описание жизни того, кто увлекается алкоголем! Зеленый змей будет беспощадно жалить и кусать своих жертв, которых он буквально загипнотизировал. Конец всего этого – зависимость и смерть. И этот змей лишь насмехается над своими жертвами:

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

Я думаю, что то, о чем пишет нам Соломон, пережито им в жизни, и он делится с нами тем, как можно освободиться от всей этой зависимой жизни:

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

2. Не общайся с теми, кто увлекается спиртным – «Не будь между упивающимися вином» (Пр.23:20). Измени круг общения, поменяй «друзей».

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 (и, наверное, со своего опыта) поделился с нами той мудростью, которая была дана ему свыше, и побуждает нас быть мудрыми и не поддаваться на соблазны, которые источают вино и алкоголь. Мудрый видит обман и удаляется от него. У нас всегда есть выбор: укус змея или мудрость Соломона.

## Пять мифов

Миф, в переносном смысле, - это ложные, некритические, оторванные от действительности состояния сознания, концепции, представления. Возможно, ложные представления во второстепенных вещах не так уж и 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 помощи, прежде чем он сможет получить ее.*

Один человек, победивший алкоголь, вспоминает: «Каждый вечер я молил Бога помочь мне. Я просил Его избавить меня от страха, от 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 пьянства. Родные и близкие алкоголика должны понять, что если они будут пассивно ждать, когда он заявит об искреннем желании бросить пить, то его зависимость будет прогрессировать и дойдет до тяжелой и неизлечимой 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.*

Родные и друзья алкоголика очень часто сидят, сложа руки, и наблюдают, как их близкий человек идет к гибели. Не надо ждать «дна». Пьяница, у которого остаются семья, работа, друзья и ясное сознание, имеет очень значительные шансы избавиться от зависимости (об этом говорят многочисленные статистические данные). Когда 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, из которой уже не выбраться (по-человечески) – смерти, сумасшествия, тюрьмы.

3. *Алкоголик бросит пить сам.*

Нам, грешным людям, свойственно ожидать какого-то сказочного момента, когда алкоголик образумится, «возьмет 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 подействует на их зависимость.

4. *Алкоголик имеет право пить, у нас нет права на вмешательство.*

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

5. *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 перемен и изменений никогда не будет победы, счастья и свободы.

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

«И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин.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» (Ин.14:6).

Итак, для того, чтобы нам обрести свободу над грехом и одержать победу над зависимостью необходимо вступить в отношения с Тем, Кто является истиной. Имея отношения со Христом, мы будем обладать истиной во всех сферах нашей жизни. Он сегодня открыт для каждого, кто нуждается в Нем. Сегодня нам нет необходимости жить в плену суеверий, мифов и лжи, так как Истина доступна каждому. Через Библию и молитву познакомьтесь с Тем, кто

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 поработают и парализуют, а 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 воде, старец велел юноше положить руки на голову. Затем он мокнул юношу в воду. Три раза юноша выныривал из воды, жадно глотая воздух. Три раза старец снова макал 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 жаждите 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» (Иер.29:11-13).

## Цена нашего неверия

В Евангелии от Марка мы 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 выпускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. 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 многократно дух бросал его и в огонь и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжался 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» (Мр.9:17-27).

Мы видим, что в этой семье было невыразимое горе – страдал единственный сын (Лк.9:38). Продолжительная болезнь истощила 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, а 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 чувствуют сегодня, что им недостает

веры, и поэтому не решаются приблизиться ко 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 болят (зависимы) дети. Если вы устали бороться за жизнь своего ребенка, то придите вместе с ним ко 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 истощилось и не иссякло!

## К чему приводит попустительство

Аарон обладал уступчивым характером и в вопросах справедливости не способен был проявить твердость. Имея уступчивый характер, он пренебрег 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 потворствовать 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 склонностей детей. Он предоставлял им полную свободу и воспитанию сыновей придавал мало значения. Аарон уклонялся от наказания их и ограничения в чем-либо. Ошибочное попустительство отца семейства привело к тому, что сыновья увлеклись алкоголем, и они стали объектом Божественного суда.

«Надав и Авиуд, сыны Аароновы, взяли каждый свою кадилаицу, 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» (Лев.10:1-2, 8-10).

Аарон занимал видное место в народе, и был главным священником Бога Живого. Его сыновья также совершали служение на 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 или обязанность Божественных требований. Сыновья Аарона потеряли способность проводить определенную границу между добром и злом. Аарон потерял своих двух сыновей. Что было причиной этому? Ошибочное 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 проклятья для семей, чем разрешать делать детям все, что им хочется.

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

А что же делать в том случае, если исправить положение просто уже не

возможно? Признайте вину, раскайтесь и просите у Бога прощения. У Господа всегда есть надежда и выход. Он благ и милостив, чтобы даже и в безвыходной ситуации протянуть руку помощи.

## Дышите свободно

### (как бросить курить)

Вот уже более 10 лет провожу программу «Дышите свободно» (на сегодняшний день считается самой эффективной программой в мире), стремясь помочь людям бросить курить и освободиться от никотиновой зависимости. На данный момент 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 громадное удовольствие, проводя эту программу и видя лица победителей. В данной главе мне бы хотелось познакомить вас с основными моментами и стратегиями, которые помогают обрести победу и дышать свободно (вы можете познакомиться с видео-версией программы «Дышите свободно» на сайте [www.oglavnom.com.ua](http://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 выкуриваемых сигарет за сутки (здесь рекорд – 2-3 пачки). Не играет роли какие сигареты (или «нос» в Азии) вы курите, мужчина или женщина, количество неудачных попыток в прошлом – это все не имеет практически никакого принципиального значения. Главное – это ваше желание. Хочу подчеркнуть ваше желание. Не желание мужа, жены, детей, врача и т.п. Вы – главное и действующее лицо. Иногда некоторые курильщики начинали программу, не имея собственного желания, но на протяжении программы оно вызывалось (появлялось) и были достигнуты чудесные результаты (и все-таки это как 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% успеха. 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 в прошлом избавиться от курения и попросили о помощи (своим участием в данной программе).

2. Обычно программа работает (во времени) 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 и развить успех. На первых встречах мы особое внимание уделяем физическому состоянию человека и добиваемся того, что никотин покидает организм. На следующем этапе мы уделяем внимание психологическому аспекту данной привычки зависимости. Третий этап – этой социальный аспект и, безусловно, каждый день (каждую встречу) я делаю духовное «вкрапление» (без которого я просто не мыслю полной свободы и победы), которое сжато изложено в данной книге. Итак, необходимо время (по крайней мере, одна

неделя) и приложить 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: физические (меньший риск заболеть раком, эмфиземой, сердечно-сосудистыми заболеваниями; приток новых сил, долголетие т.п.), экономические (курильщик за свою жизнь прокуривает не одну машину), социальные (авторитет в семье, позитивное влияние на близких, привлекательность и т.п.) и другие (избавление от чувства вины – ведь курение это грех, карьера, новые знакомства, самоуважение, уверенность в жизни и т.п.).

4. В первый рабочий день я предлагаю 4 мощных «оружия», которые действуют безотказно (просто еще пока не встречал человека, который бы на совесть исполнял их и не имел результата). Первое «оружие» - это стакан простой воды. Никотин по своим свойствам водорастворим, поэтому первую неделю нам необходимо пить много воды. Идет позыв закурить – залей стакан воды (воду необходимо иметь с собой на протяжении дня). Вода рефлекторно подавляет желание закурить на 20 минут (а желания закурить приходит как волны на море – пришло и ушло). Начинайте день обязательно с воды – это лучшее, что мы можем сделать для себя. Итак, помогаем своему организму избавиться от 4000 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. Совершите 10-15 вдохов и выдохов, делая их неспеша, желательно на свежем воздухе, и обращая внимание на живот – он должен двигаться, а не плечи или грудь. Глубокое брюшное дыхание обеспечивает организм кислородом, вентилирует легкие (у курильщика активны всего 25-30% всего объема легких), подавляет рефлекторно желание закурить и успокаивает нервы (что будет очень важно, когда мы встретимся с симптомами отвыкания). Третье «оружие» - это провозглашение психологической установки – «Я РЕШИЛ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ». Желательно проговаривать ее вслух, и осознано. Это не средневековые заговоры или трюки шаманов. Психологическая установка имеет под собой физиологическое обоснование – каждое слово, мысль или действие оказывает влияния на лобные доли нашего мозга. Лобные доли – это центр, где находится все самое лучшее у человека – способность принимать решения, доверять и любить. 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 повторяю осознано 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 оно имеет огромное значение) и после этого задействуйте данное «оружие». Никакой мистики и никакого гипноза, все абсолютно законно и научно обосновано. И, наконец, последнее «оружие» - молитва. Делайте это так, как вы понимаете, и как можете. Главное – это 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, пришел позыв закурить – ответьте ему, используя все четыре «оружия». Будьте настойчивы в использовании их, 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 и т.п.). 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 в долгий ящик такое важное решение, ведь каждый день дорог), 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 вся борьба пойдет на спад, и вы уже с легкостью будете контролировать всю 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 вымывается из нашего организма на протяжении 72 часов), враг уже побежден – остается его только дожать!

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

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

10. Придумайте для себя поощрение или вознаграждения, 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 идут вместе. Поэтому употребление кофе может провоцировать возврат к курению. Кофеин и сигарета – это «сладкая» парочка, которые всегда идут вместе, чтобы вызвать эйфорию, поэтому лучше всего распрощаться 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 страшных, разрушительных угроз. 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 откашливать мокроты и продукты сигаретного дыма), покалывание в конечностях (свидетельствует о восстановлении кровообращения), расстройства пищеварительной системы и запоры. Симптомы периода отвыкания на психологическом уровне: возбуждение и нервозность (помогает глубокое дыхание, физическая активность на свежем воздухе, расслабление, отдых), депрессия (в этом случае рекомендую советы из моей книги «Победа над депрессией», смотри на сайте [www.oglavnom.com.ua](http://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 держаться твердо 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 полегчало, и вы почувствовали вкус победы (а, возможно, даже и 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 помощи другому – огромная сила. Не занимайтесь нравоучениями, а поделитесь тем, что вы пережили, что вам помогло. Наши слова будут и вас укреплять.

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 выкуренная (или больше) сигарета – это еще не трагедия. Главное начать все сначала или с того места, где вы остановились. Помните победа и освобождение – это не вертикальная линия только вверх. На этом пути бывают остановки, «мертвые зоны» (когда нет никакого продвижения), падения и возвраты. Срыв – это не конец. Многие

ошибочно думают, что раз они закурили, значит им не дано победить, и они через силу заставляют себя курить и возвращаются к старой привычке.

18. Некоторые участники программы, почуввав вкус свободы (они уже некоторое время не курят), начинают экспериментировать - пробуют выкурить одну сигарету и смотря, что будет дальше. Все эти «эксперименты» часто заканчиваются одним – возврату к курению. Никаких «экспериментов». Одна оставленная сигарета – это опасно! Через некоторое время через одну такую сигарету будет возврат уже к большей дозе никотина и выкуренных сигарет. Полное воздержание!

19. При стрессах многие люди срываются. Поэтому если вы желаете победить и стресс, то приглашаю вас посетить сайт [www.oglavnom.com.ua](http://www.oglavnom.com.ua), где вы можете найти видео-версию программы «Победа над стрессом».

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

## Когда зависимость исчезнет вовсе

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? Желая 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 со Христом. Очень скоро Иисус Христос придет во второй раз на Землю, чтобы положить конец греху, страданиям, несправедливости и зависимости. Он установит Свое Царствие, 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 к нам, как никогда. Перед возвращением Иисуса на нашу Землю грех и болезни будут прогрессировать и умножаться. Люди будут все зависимее. Зависимость будет всеобщей и масштабной – она приобретет характер эпидемии.

Тема второго пришествия Иисуса Христа на Землю – это 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” (Ин.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. Иисус преисполнен желанием 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, которых 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 Эдемском 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 святой 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 дам даром от источника воды живой. Побеждающий наследует все, и буду ему Богом, и он будет Мне сыном” (Откр. 21:27).

“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 о 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” (Ис.65:17-25).

“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 отверзнутся. 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 вздыхание удалятся” (Ис. 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 нам тяжело все это представить. И 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» (1Кор.2:9). Безусловно, вечность – это вопрос нашей веры и доверия Богу.

Дорогой друг, желаешь ли ты быть в вечности? Готово ли твое 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 твоем сердце сегодня. Позволь Христу войти в твое сердце и владычествовать в нем. С Иисусом можно победить все! От победы к победе, дорогой друг, стремись к вечности, где тебя ждет венец победителя.

P.S.

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

## Сноски

1 Идеи для данной главы заимствованы у Ильи Т.(видео-семинар)

2 Е.Уайт. Служение исцеления. Источник жизни, 1996, с.(ориг.) 173.

3 Е.Уайт. Желание веков. Источник жизни, 1997, с.(ориг.) 256.

4 Е.Уайт. Желание веков. Источник жизни, 1997, с.(ориг.) 258.

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

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

7 [http://ru.wikipedia.org/wiki/Штриховой\\_код](http://ru.wikipedia.org/wiki/Штриховой_код)

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

