

---

---

# **ПУТЬ К СВОБОДЕ 1**

Поль Кук

---

---

# ПУТЬ К СВОБОДЕ 1

Поль Кук

Иисус умер, чтобы каждый из нас, верующих, мог быть свободным от контроля греха в любой области своей жизни. Апостол Павел сказал: **«Итак стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не поддавайтесь опять игу рабства» (Гл 5:1). ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ СВОБОДНЫ!**

Это личное духовное путешествие поможет вам обрести свободу от любой греховной привычки, с которой вы боретесь. Я написал это личное духовное путешествие, сделав акцент на сексуальную зависимость, но изложенные в нем принципы применимы для всех, кто ищет более близких отношений с Христом и нуждается в свободе от греха, овладевшего им или ей. Я молюсь о том, чтобы вы, как и я, открыли для себя свою свободу во Христе.

В этом личном духовном путешествии вы тщательно проанализируете перед Богом свою личную жизнь и привычки. Не торопитесь поскорее пройти этот путь, иначе ваши результаты будут весьма поверхностными. Путешествие, способное изменить вашу жизнь, займет время и потребует от вас сосредоточенного усилия. Оно будет более успешным, если вы сможете отстраниться от своей работы и семьи в течение дня или даже выходных, сконцентрировавшись с Богом только на этом процессе. Отключите свой мобильный телефон и ноутбук, возьмите свою Библию, тетрадь, ручку и приготовьтесь максимально открыто и честно провести день с Богом.

Чтобы избавиться себя от глубоко въевшейся греховной привычки, вы должны быть безжалостными в идентификации всех греховных привычек, питающих грех, который вы желаете победить. Противостояние личному греху – сложный процесс, поскольку это и человеческая натура, оправдывающая наш грех, и природа греха, производящая свою работу, чтобы обмануть нас в размышлении, что это не грех. Вы должны быть безжалостны, идентифицируя все ваши греховные привычки и называя их - «грех!»

Также в этом духовном путешествии вы будете направлены идентифицировать каждый грех по имени и молиться относительно победы Бога над каждым грехом, называя грех пред Богом в молитве. Молитвы в качестве примера даны на каждой стадии процесса. Жизненно важно, чтобы вы произносили каждую молитву вслух. Не пропускайте молитву. Не просто «думайте» молитвой, но говорите молитву ясно и громко. Конечно, вы можете добавить свои собственные слова, мысли и признания к каждой молитве.

«Путь к свободе» основан на учении Библии. Если вы еще не уверовали в Иисуса, мы вам советуем сначала обрести **мир с Богом**, прежде чем вы начнете *Путь к свободе*.

Чтобы сделать это изучение максимально эффективным, я рекомендую вам вести дневник, в котором вы будете описывать ваш

прогресс по мере изучения каждой страницы этого пособия. Также я рекомендую вам во время этого изучения держать под рукой Библию. Пожалуйста, изучайте страницы в том порядке, как они представлены в пособии. Изучение страниц не по порядку подобно попытке построить дом без должного основания. Каждая страница основывается на фундаменте, заложенном предыдущими страницами.

Изучаемые разделы:

- Начните свой путь к свободе
- Идентифицируйте свой грех
- Разрушите свой грех
- Молитесь об исцелении корней сексуальной зависимости *(или другой греховой привычки)*
- Очистите свой дом
- Снимите свое «старое я» – надевайте свое «новое я» ежедневно *(Кл 3:9-10)*
- Встречайтесь с Иисусом ежедневно
- Откажитесь от утаивания своего греха
- Тренируйте свои глаза
- Контролируйте свои мысли
- Практические примеры

---

---

## Начните свой путь к свободе

Во время ваших первых шагов этого пути я хотел бы заверить вас, что через веру в Иисуса вы имеете мир с Богом. Люди часто чувствуют себя отделенными от Бога из-за своих дурных поступков. Писание заверяет нас, что поскольку Иисус понес наказание за наши грехи на кресте, мы имеем мир с Богом. Он не гневается на нас за наши грехи. Напротив, Он предлагает нам прощение, искупленное смертью Иисуса. Вы теперь можете дерзновенно приблизиться к Богу (*Ев 4:16*) в молитве и быть уверенными, что Он услышит ее. Божий Дух Святой, живущий в вас, поможет вам прийти к святости (*Рм 8:11, 13*).

### **Верьте, что вы МОЖЕТЕ быть совершенно свободны!**

Разрушение зависимости и вера, что вы можете быть свободными, являются важной частью процесса исцеления. Иисус сказал: «...если сколько-нибудь можешь веровать, всё возможно верующему» (*Мк 9:23*). Мы проявляем нашу веру, когда верим Слову Бога и исповедуем его своими устами (*Рм 10:10*). Это может быть также просто, как говорить каждое утро, вставая с кровати: «Я верю, что во Христе я могу быть и буду свободен от моей борьбы с грехом». Часто ежедневные обстоятельства кажутся не соответствующими Слову Божьему. Мы не должны позволить нашим обстоятельствам (*или нашим предыдущим неудачам*) украсть нашу надежду. Вера верует в то, чего еще не видно (*Ев 11:1-3*). Наша вера освобождает в нас Божью силу, которая совершит невозможное и сделает невидимое реальностью!

Во время вашего пути к свободе, мы советуем вам использовать как можно больше источников укрепления веры. Вот некоторые примеры таких источников:

- **Чтение Слова Божьего (Библии):** Вера приходит от слышания Слова Божьего (*Рм 10:17*). В Библии содержатся все Божьи обетования для нас. Она дает нам множество примеров реальных людей, верящих в Бога, чтобы поддержать нас в нашей вере. Изучение Писания, запоминание и повторение помогают нам знать обетования и их применение в повседневной жизни. Когда мы изучаем Слово Божье через Библию, наша вера возрастает, и мы можем провозглашать Божьи обетования в нашу жизнь.
- **Молитва о помощи:** Иногда наша гордость не дает нам просто попросить о помощи. Иисус может укрепить нашу веру в свободу. В *Мк 9:17-29* Иисус показал, что Бог поможет нам в борьбе с нашим неверием, укрепив нашу слабую веру для победы (*Ев 12:2*).
- **Друзья, которые полны веры:** Наши друзья могут существенно повлиять на уровень нашей веры. Иисус исцелил парализованного в *Мк 2:1-12*, потому что его верующие друзья проделали отверстие в крыше дома и опустили расслабленного вниз, туда, где учил Иисус. Исполненные веры друзья будут поддерживать вас в Господе, и укреплять вашу веру в свободу от греховной привычки.

- **Церковь, которая полна веры:** Церковь может влиять на вашу веру также сильно, как и ваши друзья. Важно присоединиться к церкви, которая будет способствовать укреплению вашей веры в Бога для победы.

**Признайте, что нуждаетесь в помощи Бога:** Гордость отделяет нас от Бога (*Ик 4:6-8*). Гордость говорит: «Мне не нужен Бог», «Я могу обрести свободу своими силами». Писание утверждает, что Бог противится гордым людям, но близок к смиренным. Первый шаг к смирению в том, чтобы сказать Богу, что мы нуждаемся в Нем. Следующая молитва поможет вам сделать первый шаг.

## Молитва для вашего пути

Писание говорит: «Близок Господь ко всем призывающим Его, ко всем призывающим Его в истине. Желание боящихся Его Он исполняет, вопль их слышит и спасает их» (*Пс 144:18-19*). Мы советуем вам прямо сейчас остановиться и помолиться, используя в качестве образца слова следующей молитвы, рекомендованной для вашего пути:

«Отец Небесный, я грешил против Тебя множеством грехов (*назовите каждый грех*). Помилуй меня, омой меня и очисти меня для каждого шага этого пути. Господь, я нуждаюсь в Твоей помощи, чтобы освободиться от грехов, которые держат меня. Помилуй меня за мою гордыню в сердце моем. Боже, сердце чистое сотвори во мне, и дух правый обнови внутри меня. Пожалуйста, вновь разожги во мне огонь Святого Духа. Возврати мне радость Твоего спасения. Пожалуйста, поддержи меня Своим щедрым Духом. Я буду служить Тебе с этого момента моей жизни, и да будет воля Твоя, а не моя. Ты - Царь, и я Твой слуга. О, Господи, открой уста мои, и уста мои прославят Тебя. Научи меня Своим путям, чтобы я мог идти по ним до конца моей жизни. Благодарю тебя, Господь. Во имя Иисуса Христа, аминь» (*на основе Пс 50*).

---

---

## Идентифицируйте свой грех

Прежде чем прочитать эту страницу, пожалуйста, уделите несколько минут, чтобы попросить Бога подготовить ваше сердце и разум к тому, что вы прочтете. Поскольку люди часто сталкиваются с трудностями при чтении этой страницы, я советую вам также [обуздать](#) злых духов, которые могут влиять на вас. Вот пример молитвы:

«Господи Боже, слава Тебе за то, что Ты привел меня к этому моменту. Я признаю, что нуждаюсь в Твоей помощи. Прошу Тебя, помоги мне идентифицировать грех в моей жизни и избавиться от него. Во имя Иисуса Христа, я обуздываю злых духов, чтобы они не мешали мне читать эту страницу или исповедаться в грехе. Прямо сейчас я открываю мой разум и тело для Божьего мира. Господи, пожалуйста, пошли мне Своих небесных ангелов, чтобы они помогали и поддерживали меня, когда я буду работать с этой страницей. Благодарю Тебя, Господь. Во имя Иисуса Христа, аминь».

Когда вы принимаете Иисуса в свою жизнь и признаете Его жертву за свой грех, насколько вы подчиняете свою жизнь Его власти? Многие годы после того, как я принял Иисуса в мою жизнь, я жил как «плотской» христианин. Я продолжал жить так, будто Иисус не был моим Господином. Результаты были ужасные. Навязчивое увлечение порнографией было лишь одной из моих дурных привычек, сформировавшихся в то время. Библия говорит о необходимости подчинить Богу все сферы нашей жизни ([Ик 4:7](#)).

**Почему грех плох?** Грех есть восстание против Бога. Грех наносит оскорбление Богу и может быть искуплен только смертью ([Рм 6:23](#)). Когда мы совершаем один и тот же грех вновь и вновь, мы можем «сокрушить» или «потушить огонь» Святого Духа в нашей жизни. Результатом будет чувство отделения от Бога и истощение наших сил для жизни в праведности. Смерть Иисуса искупила наши грехи. [Принимая плату Иисуса за наш грех](#), мы получаем прощение за каждый грех и можем воссоединиться со Святым Духом.

**Что Бог хочет, чтобы я сделал со своим грехом?** Бог хочет, чтобы мы согласились с Ним в том, что каждый из наших грехов есть зло, т.е., чтобы мы исповедали его Богу как грех и тем самым признали, что это зло для нас, принадлежащих Ему. Затем Бог хочет, чтобы мы отказались от нашего греха и никогда больше не совершали его, т.е. раскаялись в грехе. Исповедь и раскаяние открывают в нашей жизни дорогу прощению, очищению и исцелению, которые нужны, чтобы мы стали свободными от сексуальной зависимости. Вот три ссылки на это:

- [Дя 3:19](#) - «Итак покайтесь и обратитесь, чтобы загладились грехи ваши, да придут времена отрады от лица Господа, и да пошлет Он предназначенного вам Иисуса Христа».

- **1 Ин 1:9** - «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды».
- **Ик 5:15** - «И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему».

**Идентифицируйте свой грех.** Прежде чем мы сможем исповедаться и раскаяться, нам нужно провести инвентаризацию грехов, которые мы совершили. Ниже я перечисляю некоторые общие греховные области, связанные с сексуальной зависимостью. Читая этот список, отметьте области, которые могут относиться к вам.

#### Некоторые примеры грехов, идентифицируемых в Библии:

- |                           |                             |               |
|---------------------------|-----------------------------|---------------|
| • Прелюбодеяние           | • Жадность                  | • Некромания  |
| • Скотоложество           | • Ненависть                 | • Гордость    |
| • Богохульство            | • Гомосексуальное поведение | • Проституция |
| • Взятничество            | • Лицемерие                 | • Пристрастие |
| • Проклятие или клятва    | • Идолопоклонство           | • Ярость      |
| • Алчность                | • Инцест                    | • Насилие     |
| • Разврат                 | • Ревность                  | • Бунтарство  |
| • Неповиновение родителям | • Развратность              | • Эгоизм      |
| • Прорицание              | • Распущенность             | • Содомия     |
| • Пьянство/Распущенность  | • Ложь                      | • Колдовство  |
| • Зависть                 | • Вожделение                | • Воровство   |
| • Блуд                    | • Убийство                  | • Непрощение  |
| • Гадание                 |                             | • Магия       |

#### Грехи, часто связанные с сексуальной зависимостью

- **Похоть:** Похоть и увлечение порнографией идут рука об руку, как старые друзья. Хорошее определение похоти дает греческое слово *Epithumia* (Strong's #1939), означающее «желание того, что запрещено». Большая часть сексуальной зависимости, если не вся, подразумевает наличие похоти.
- **Ложь/Обман/Утаивание греха:** Сексуально зависимые обычно предпочитают держать свои привычки в секрете от других людей. Гордость, страх, стыд, упрямство и любовь к удовольствиям – все эти грехи могут служить дополнением к сексуальному греху. Утаивание нашего греха от других людей блокирует Божьи благословения в нашей жизни (**Пр 28:13**). Вынесение его на свет может быть пугающим и болезненным, но сделав это, мы открываем дверь Божьему исцелению и прощению (**1 Ин 1:9; Ик 5:15-16**). Мы рассмотрим процесс прекращения утаивания ниже.
- **Гордость:** Гордость, вероятно, является грехом, при котором человек обманывает себя больше всего. Она может проявляться в нашей жизни различными путями. Вот некоторые признаки гордости: страх, что другие люди узнают о нашем секретном грехе, критика других людей, сопротивление Святому Духу, отказ признать, что мы

нуждаемся в помощи, избежание подотчетности. Проблема гордости в том, что она препятствует нам приближаться к Богу и получать помощь, в которой мы нуждаемся, чтобы жить в чистоте (*Ик 4:6-8*).

*(дальнейшее личное изучение: Гордость)*

- **Бунтарство:** (*1 Цр 15:23*) Бунтарство, как правило, основа сексуальной зависимости, потому что оно подразумевает отказ от Божьих заповедей в отношении сексуальной деятельности в наших мыслях и в том, как мы используем наши тела (*1 Кр 6:12-20*). Бунтарство также может проявляться в других областях, в том числе в бунте против родителей, правительства, церкви, работодателя или любых других авторитетов. Бунтарь не признает дисциплину, ограничения и власть.
- **Сексуальное идолопоклонство:** С помощью порнографии и других «сексуально заряженных» материалов люди в наше время превращают секс в идола намного чаще, чем раньше. Идолом может быть все что угодно, что мы любим или восхищаемся больше, чем Богом. Когда мы делаем секс центром внимания наших мыслей и действий, мы по существу превращаем его в идола.  
*(дальнейшее личное изучение: Сексуальное поклонение)*
- **Сексуальный грех:** Сексуальный грех – это любая сексуальная деятельность и сексуальные отношения не с партнером по браку. Мы должны помнить, что сексуальный грех может совершаться в разуме человека точно также, как и физически (*Мф 5:28*). Типы сексуального греха: блуд (*половые отношения с человеком, не состоящим в браке*), прелюбодеяние (*сексуальные отношения с человеком, не являющимся вашим партнером по браку*), гомосексуализм (*сексуальная деятельность с человеком одинакового пола*); домогательство/педофилия (*сексуальная деятельность с незрелым в половом отношении ребенком*), насилие (*половые сношения с другим человеком, совершенные без его согласия*), скотоложество (*сексуальная деятельность с животным*), инцест (*сексуальная деятельность с членом семьи*), использование порнографии и мастурбации (*сексуальная деятельность с самим собой*).

Помните: сексуальный грех – это не только незаконные половые сношения. Это любое несоответствующее касание половых органов вашего собственного или чьего-либо тела. Помните: сексуальные мысли, не только действия, также являются сексуальным грехом. Во всяком сексуальном грехе нужно признаться Богу.

## **Другие грехи, которые часто препятствуют освобождению от сексуальной зависимости**

- **Аборт:** Одним из естественных результатов незаконных сексуальных связей может быть нежелательная беременность. К сожалению, многие пары решают прекратить такую беременность путем аборта. Даже если мы можем на время успокоить нашу совесть разнообразными обоснованиями, остается факт, что мы лишили жизни своего ребенка. Осознание этой истины сопровождается глубоким чувством стыда и угрызениями

совести, которые могут преследовать человека до конца его жизни. Такой человек может чувствовать, что Бог никогда не простит его. Если вы когда-либо были матерью или отцом ребенка, лишённого жизни при помощи аборта, **вы можете быть прощены** за свою роль в этом аборте через вашу веру в Иисуса Христа. Бог также поможет вам простить за этот грех себя.

- **Оккультная деятельность:** Оккультизм – широкий термин, относящийся к действиям, которые ищут или используют знание и/или силу из источников помимо Бога. Вот некоторые примеры греха оккультизма: колдовство, астрология, магия, чародейство, хиромантия, предсказание будущего, ложные религии, астральные проекции, контроль сознания, заклинания. К сожалению, оккультизм становится очень популярным в нашей культуре под влиянием индустрии развлечений. Хотя некоторые люди считают оккультизм безвредным любопытством, истина в том, что любой контакт с оккультизмом может стать началом духовного подавления в вашей жизни. У Бога есть все основания предостеречь нас против **всякого** контакта с оккультизмом.
- **Сексуальное насилие:** Мы слышим о многих людях, которые подверглись сексуальному насилию в какой-то момент своей жизни. Сексуальное насилие часто приводит к травме, нежелательным воспоминаниям, нездоровым душевным связям и непощению. Восстановление после сексуального насилия может начаться через молитву, в которой нужно просить Бога излечить эмоциональные и духовные раны, возникшие в результате насилия. Если имеет место злопамятство, мы можем просить Бога дать нам способность простить насильника через кровь Христа. Прощение насильника не означает, что мы одобряем насилие. Это сложные вопросы, требующие проработки, и мы советуем вам обратиться к молитве и христианскому консультированию в случае, если вы подверглись [сексуальному насилию](#).
- **Непощение:** Горечь, негодование, обида, недовольство – все это примеры злопамятности. Поскольку Бог готов простить нас за наш грех, мы должны простить других людей за то, что они сделали нам. Если мы не простим, Бог не простит за наш грех нас (*Мф 6:14-15*)! Есть ли кто-либо, кого вы не простили: например, сотрудники, бывший начальник, члены семьи, пастор, бывшие члены церкви, насильник и т.д.?

(дальнейшее личное изучение: [Злопамятность](#))

## Исповедь и раскаяние

Уделите время, чтобы посмотреть на свои греховные области, которые вы отметили в списке выше. Если есть какие-либо области, от которых вы не готовы отречься, пожалуйста, попросите Господа дать вам желание раскаяться в этих областях.

Если вы готовы исповедаться и раскаяться, пожалуйста, используйте следующую молитву для каждой области, которую вы отметили:

«Отец Небесный, я верую в Иисуса Христа, Сына Божьего, распятого и воскресшего из мертвых. Я исповедуюсь, что согрешил следующим образом: \_\_\_\_\_ (назовите каждый грех). Я отрекаюсь от этих грехов (назовите каждый грех) и использования моего тела для любых греховных целей. Пожалуйста, прости меня, Отче, за подавление Духа Святого этими бунтарскими действиями. Пожалуйста, очисти меня кровью Иисуса и наполни меня заново Духом Святым. Я принимаю сейчас Твой Дух. Пожалуйста, укрепи мое сердце к жизни в праведности для Тебя. Пожалуйста, обостри мой слух, чтобы слышать Твой голос, и научи мои глаза видеть истину Писания. С сегодняшнего дня я буду использовать мое тело как инструмент праведности, а не греха. Я ликую в спасении, данном Тобой! Благодарю Тебя, Отче. Именем Иисуса, аминь».

**Примечание:** Если вы испытываете «духовное сопротивление», препятствующее или тормозящее вашу молитву по указанному выше образцу, не пугайтесь. Например, человек, который был глубоко вовлечен в сексуальный и/или оккультный грех, может испытывать трудности, исповедуясь и раскаиваясь в этом корневом грехе. Симптомы могут быть такими: затруднение речи, сдавленное дыхание, внезапный жар или холод, утрата контроля над ходом мысли, неконтролируемое подергивание, внезапная головная боль или другое недомогание, глумливые мысли или другие отвлекающие явления.

Мы говорим об этих реакциях не для того, чтобы запугать вас, но чтобы заранее подготовить к тому, что вы можете ощущать. Если дьявол поймал вас в свои сети, он неохотно будет отпускать вас. Что бы ни случилось, знайте, что Господь с вами, живет в вас и больше, чем любая сила дьявола. Если какой-то из этих симптомов будет иметь место, вы можете совладать с ним именем Иисуса Христа и повелеть ему прекратиться. Примером может быть произнесение таких слов: «Именем Иисуса Христа, я повелеваю злему духу, вызывающему этот симптом, остановиться. Я спасен кровью Иисуса и имею власть над тобой. Отпусти меня прямо сейчас». После этого вы должны быть способны продолжить. Если нет, вы можете обратиться за помощью к надежной группе верующих, которые захотят помочь вам молитвой и проработать эту проблемную область.

Дайте знать своему другу по подотчетности, если вы ощущаете сопротивление в этом процессе, чтобы он мог особо молиться о вас до тех пор, пока вы не преодолеете сопротивление.

**Получите Божье прощение:** Если вы исповедуетесь и раскаетесь в своем грехе, Бог, несомненно, простит и очистит вас от греха. Фактически, Бог даже не будет помнить вашего греха после того, как вы исповедуете его. Он говорит в Ис 43:25: «Я, Я Сам изглаживаю преступления твои ради Себя Самого и грехов твоих не помяну». Вы можете двигаться вперед к своей свободе без осуждения себя за прошлое!

Возможно, вы обратили внимание, что я не упоминаю на этой странице мастурбацию. Мастурбация часто играет ключевую роль в сексуальной зависимости, поэтому я создал специальный онлайн-курс по проблеме мастурбации.

(дальнейшее личное изучение: [Пособие по освобождению от мастурбации](#)).

---

---

## Разружьте свой грех

Поработав с грехом, связанным с нашей проблемой, мы можем теперь рассмотреть некоторые потенциальные «осложняющие факторы», которые могут тормозить наше продвижение к свободе. Не все будут испытывать трудности в этих областях, но полезно, по крайней мере, знать их.

### Грех поколений

Личный грех человека может вызвать последствия, иногда называемые «проклятиями поколений», которые будут влиять на его потомков до четвертого колена. Основание для этого содержится в [Их 34:6-7](#) и [других стихах Писания](#). Эти последствия в последующих поколениях могут проявляться несколькими путями, включая болезнь, склонности к определенным грехам, эмоциональные расстройства, тиранию демонов и семейных духов.

Чтобы оценить возможность влияния на вас греха поколений, постройте [диаграмму семейного дерева](#), отмечая любые формы греха, которые проходят через вашу семейную линию, начиная с родителей, бабушек и дедушек, затем прабабушек и прадедушек, дядей и тетей. Определенные типы греха, такие как грех оккультизма, сексуальный грех, ложные религии и идолопоклонство, часто являются причинами проклятия поколений. Возможно, вы увидите, что повторяете грехи ваших предков или родственников.

Идентифицировав грех поколений, мы можем предстать перед Христом от имени нашей семьи и исповедаться в грехе наших предков. По существу, это юридическая транзакция, передающая оплату греха наших предков на счет Христа. Поступая таким образом, мы прекращаем всякое возможное влияние греха поколений на нашу жизнь ([Гл 3:13-14](#)).

Вот молитва, которую вы можете использовать для обращения к Богу по поводу греха поколений:

«Отец Небесный, благодарю Тебя за бесценную кровь Христа, принесшую прощение и очищение от греха. Благодарю Тебя за искупление меня от проклятия закона и дарование мне новой жизни. Я предстаю перед Христом от имени моей семьи и исповедуюсь во всех известных мне грехах, совершенных моими предками. В особенности я исповедуюсь: \_\_\_\_\_ (*перечислите определенные грехи по имени*). Отец, я прошу Твоего прощения и очищения меня и моей семьи. Пожалуйста, освободи нас от всех проклятий или дурных последствий, вызванных этими грехами. Если какой-либо злой дух прокрался в мою жизнь в результате греха предков, я связываю его во имя Иисуса Христа, повелеваю ему оставить меня и отсылаю к Иисусу прямо сейчас! Благодарю Тебя, Отец, за мою свободу, обретенную через Иисуса. Слава Тебе во веки веков. Аминь».

(дальнейшее личное изучение: [Грех поколений](#))

## Душевные узы

Душевные узы – это духовная связь между нашей душой и душой другого человека. Душевные узы чаще всего формируются в результате сексуальных контактов, но они могут образовываться также в результате сильной эмоциональной привязанности и даже поклонения. Благотворные душевные узы обычно создаются в браке и здоровой дружбе ([Мл 2:15](#); [Бт 2:24](#), [1 Пр 12:17](#), [Кл 2:2](#)). Бог создает их, чтобы они укрепляли наш брак, семейные отношения и дружбу.

Тлетворные душевные узы образуются в результате сексуального греха, насилия или нездоровых отношений. Они могут влиять на нас несколькими путями, в том числе:

- Ограничивают нашу способность идти дальше с Иисусом
- Создают точки опоры для имеющихся греховных привычек
- Способствуют формированию сексуальных проблем (напр. фригидность, распущенность)

Уделите время тому, чтобы в молитве попросить Бога показать вам, есть ли у вас душевные узы, которые нужно разорвать. Размышляя об отношениях, которые вы поддерживаете многие годы, посмотрите на «плоды», которые они приносят в вашей жизни.

Согласно правилу, которое Иисус объяснил в [Мф 7:16-18](#), благотворные душевные узы приносят хорошие плоды (*напр. любовь, благословение, верность, мир, радость, свободу, укрепление веры в Бога и т.д.*). Тлетворные душевные узы приносят плохие плоды (*напр. ненависть, обиду, зависимость, манипулирование, гнев, раздоры, зависть, ожесточение, страх, похоть*).

Если Господь указывает вам на определенных людей, или вы думаете о возможных душевных узах с кем-то, запишите имена этих людей в своем дневнике или в таблице ниже и продолжайте молиться о разрыве нездоровых душевных уз.

С кем имеются душевные узы	Плоды, связанные с этими душевными узами

**Молитесь о разрыве душевных уз:** Мы можем в молитве просить Бога разорвать нездоровые душевные узы в нашей жизни. Вначале мы должны определить источник и покаяться в грехе, совершенном

нами в связи с этими узами. Затем мы можем просить Господа разорвать эти душевные узы, устранить все негативные последствия и восстановить нашу целостность. Если вы разрываете душевные узы, связывающие вас с предметом (*напр. излюбленную порнографическую картинку, одежду бывшего любовника*), убедитесь в том, что вы разрушили этот предмет и удалили его из своего дома. Вот пример молитвы:

«Отец Небесный, благодарю тебя за мое спасение от разрушения. Я славлю Тебя за то, что Ты послал Иисуса умереть за мои грехи. В особенности, я исповедуюсь в том, что грешил следующим образом: \_\_\_\_\_ (*детали грехов и имена*). Я раскаиваюсь в этих грехах и отрекаюсь от них. Пожалуйста, прости меня и очисти мою совесть кровью Иисуса. Господи, пожалуйста, разорви нездоровые душевные связи между мной и \_\_\_\_\_ (*назовите имя (имена)*). Пожалуйста, восстанови мою целостность в духе, душе и теле и реинтегрируй любую часть меня, которая была вовлечена в эти душевные узы. Я также прошу тебя о спасении и исцелении тех людей, с которыми я был связан. Я передаю Тебе заботу о них. Я даю отпор любым злым духам, которые могли найти точку опоры во мне в результате этого греха. Я повелеваю им оставить меня прямо сейчас и отсылаю к Иисусу Христу! Благодарю тебя, Господь, за то, что Ты освободил меня и сделал новым человеком для жизни во Христе. Слава Тебе во веки веков. Аминь».

## Лелеять грех

Одна из проблем сексуального греха состоит в том, что он создает длительные воспоминания. Эти воспоминания могут стать для нас камнем преткновения, заставляющим нас продолжать совершать этот грех под действием похоти и идолопоклонства (т.е. лелеять воспоминания). Когда мы лелеем эти греховные воспоминания, мы создаем препятствия на нашем пути к свободе, которые могут блокировать нашу молитву и окончательное исцеление (*Пс 65:18*). Если мы хотим одержать полную победу, мы должны перестать лелеять эти воспоминания прошлого.

К счастью, Бог дал нам Святой Дух, чтобы помочь нам умертвить греховные желания нашей плоти (*Рм 8:11, 13*), в том числе умертвить удовольствие от греховных воспоминаний. Первым шагом на пути к исцелению служит определение воспоминаний, которые мы лелеяли. Пожалуйста, уделите время и попросите Бога помочь вам определить греховные воспоминания, которые вы лелеяли. Запишите их в своем дневнике или в таблице ниже.

Бережно хранимые греховные воспоминания:

Прибл. дата	Кто участвовал	Совершенные грехи


Теперь мы можем использовать наш список в молитве к Богу, чтобы совершить следующее:

- Исповедаться и раскаяться в том, что лелеяли греховные воспоминания
- Попросить помощи в умерщвлении удовольствия от лелеемых воспоминаний
- Применить кровь Иисуса Христа к воспоминаниям, чтобы очистить нашу совесть (Ев 9:14)
- Попросить Бога помочь нам видеть наш грех так, как Бог видит его, т.е. ненавидеть грех и память о нем.

Вот пример молитвы, направленной на решение этих задач:

«Отец Небесный, благодарю Тебя за то, что я могу быть прощен и очищен от моего греха. Я исповедуюсь в грехе, что лелеял воспоминания о моем прошлом грехе. В особенности, я исповедуюсь в следующих воспоминаниях:

\_\_\_\_\_ (назовите каждое лелеянное вами воспоминание и человека, который связан с этим воспоминанием). Я отворачиваюсь от этих воспоминаний и отрекаюсь от них во имя Иисуса. Пожалуйста, прости меня и очисти мою совесть кровью Иисуса от смертельной работы греха. Господи, я доверяю мои мысли Тебе. Пожалуйста, укрепи меня, чтобы я никогда не возвращался к этим воспоминаниям. По вере я имею ум Христов и являюсь новым творением. Я направляю мои мысли на чистые и цельные вещи. Помоги мне иметь Твое видение греха, Господи. Помоги мне ненавидеть грех и воспоминания о нем. Я приглашаю Дух Святой наполнить меня заново и продолжить процесс обновления моего тела, ума и духа. Благодарю Тебя, Отче! Слава Тебе во веки веков. Аминь».

После этой молитвы вы можете порвать или сжечь список воспоминаний. Это будет акт веры, символизирующий очищение вашего сознания через кровь Христа.

Продвигаясь вперед, мы теперь должны осуществлять контроль над нашими мыслями и направлять их на чистые мысли каждый раз, когда испытываем искушение вернуться к воспоминаниям, о которых только что молились. Мы обсудим это подробнее ниже.

(дальнейшее личное изучение: [Лелеяние воспоминаний о сексуальном грехе](#))

---

---

## Молитесь об исцелении корней сексуальной зависимости *(или другой греховной привычки)*

Работа с разделами «Обращение с грехом» и «Освобождение» могла вызвать беспокоящие воспоминания о прошлом. Каждый человек имеет какой-то негативный опыт в жизни, но некоторые люди получили серьезные травмы и могут иметь эмоциональные шрамы, влияющие на них многие годы. Люди склонны обращаться к удовольствию сексуального греха или других вещей (*алкоголь, табак, наркотики, пища или другое удовольствие*) в попытке залечить боль от ран прошлого. Примеры:

- Подросток обращается к мастурбации, чтобы залечить боль отвержения сверстниками
- Женщина находит утешение в лесбийских отношениях, дающих выход ее ненависти к мужчинам, образовавшейся в результате сексуального насилия со стороны ее отца
- Человек имеет неразборчивые половые связи в попытке найти любовь и признание, которые его отец не смог дать ему в детстве
- Мужчина обращается к садомазохизму, чтобы наказать себя за испытанное в детстве наслаждение от сексуального насилия над соседским ребенком
- Человек обращается к мастурбации, чтобы удовлетворить свое желание независимости от Бога и людей после нескольких неприятных сексуальных связей в подростковом возрасте
- Мужчина насилует женщин, выражая своей гнев и месть в отношении матери, которая отвергала его, когда он был ребенком

Бог хочет, чтобы каждый из нас был восстановлен к целостности тела, души и духа (*Пс 102:2-5, 3 Ин 1:2, Ис 61:1-3*). Бог хочет помочь нам справиться с беспокоящими нас воспоминаниями и убрать имеющиеся препятствия на пути к нашей целостности. Он хочет, чтобы мы наслаждались жизнью и больше не были рабами греха или воспоминаний о нем. Иисус подтверждает это, говоря о Своей миссии на земле:

«<sup>18</sup>Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим, и послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедывать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу,<sup>19</sup> проповедывать лето Господне благоприятное. Лк 4:18-19» (*см. также Ис 61:1-3*)

Иисус готов помочь нам и исцелить нас от разочарований, ран и зависимостей прошлого.

## Идентифицируйте ключевые воспоминания

Первый шаг в процессе исцеления состоит в том, чтобы найти причины, вызывающие или усиливающие наши текущие проблемы. Как и в вышеприведенных примерах, такими причинами часто являются:

- Травма (*смерть любимого человека, фильмы ужасов, пытки, изнасилование, несчастные случаи, аборты и т.д.*)
- Нездоровые отношения (*манипуляция, контроль, заклятия и т.д.*)
- Отвержение или недостаточная поддержка со стороны родителей, членов семьи, друзей или представителей противоположного пола
- Предательство
- Измена
- Злоупотребление (*вербальное, эмоциональное, физическое, сексуальное*)
- Опыт неприятных сексуальных отношений
- Неудача
- Окультизм (*напр. спиритические сеансы, гадание, парапсихология, колдовство, заговоры, хиромантия, шабаш ведьм, сатанинские ритуалы, черная магия, левитация*)

Мы можем попросить Иисуса показать нам ключевые переживания, создающие наши текущие проблемы. Иаков писал: **«Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, – и дастся ему» (Ик 1:5)**. С учетом этого мы можем молиться следующей молитвой:

**«Господь Иисус, пожалуйста, покажи мне ключевые воспоминания, вызывающие или усиливающие мои проблемы. Благодарю Тебя, Иисус. Аминь».**

Когда вы ожидаете ответа от Господа, уделите время, чтобы подумать о своей жизни и выписать в таблицу ниже негативные воспоминания, которые могут быть ключевыми переживаниями. Убедитесь, что вы отметили любое необычное событие, происходившее в то время, когда вы развивались в материнской утробе (*примеры: нежелательная беременность, сказанные негативные слова, родители хотели ребенка противоположного пола, депрессия матери и т.д.*). Даже в утробе матери дети могут чувствовать отвержение, другие эмоции матери или других членов семьи.

Когда это произошло	Краткое описание	Ваша реакция <i>(напр. страх, боль, отвержение, гнев, непростение, похоть, ненависть к себе и т.д.)</i>
Раннее детство (0-3)		
Дошкольный возраст (3-6)		
Начальная школа (7-12)		
Подростковый возраст (13-19)		
Институт, карьера, брак и т.д. (20-50)		
Другое		
Другое		

### Подготовка к молитве

Определив возможные ключевые воспоминания, мы теперь можем подготовиться к молитвенной сессии о них. Вот некоторые моменты, которые следует учесть при подготовке:

Молиться в одиночку или с кем-то? Возвращение к неприятным воспоминаниям может быть трудным, потому что приходится ворошить старые раны. Если у вас есть брат или сестра во Христе, это может придать вам силы и поддержать вас в работе с воспоминаниями. Самое лучшее, если эти люди окажутся чувствительными к руководству Духа Святого и будут иметь веру в текущую целительную работу Иисуса Христа. Если вы пока не готовы рассказать партнеру по молитве о своих проблемах, Господь все равно будет работать с вами. Он будет вести вас в процессе исцеления по мере вашего разрешения каждой из проблемных областей.

Где молиться: Для молитвы лучше всего подходит тихое и спокойное место. Поскольку неприятные воспоминания могут взволновать вас, выберите уединенное место с минимумом отвлекающих факторов. Также в выбранном вами месте полезно создать «сфокусированную на Боге» атмосферу. Например, перед молитвой вы можете включить диск с христианской музыкой, почитать прославляющие псалмы или другие стихи из Писания.

Сколько сессий? Если у вас имеются тяжелые воспоминания, вам может понадобиться больше чем одна молитвенная сессия. Выделите достаточное время для каждой молитвенной сессии. Час, или около того, будет, вероятно, самое большее, что вы сможете выдержать, поскольку такая молитва обычно отнимает много сил.

Чего ожидать: Во время молитвенной сессии Бог может действовать различными путями. Мир будет характеризовать все, что Бог делает в вас, поэтому вам не нужно бояться, что Он силой «завладеет» вами или заставит вас делать то, к чему вы не готовы. Иногда во время таких молитвенных сессий Иисус возвращает людей к воспоминанию в форме видения и утешает их Своим присутствием. Он может дать им иную точку зрения на событие, что поможет переработать случившееся и исцелиться от связанных с событием ран. В некоторых случаях люди «отдыхают в Духе». Это происходит, когда Господь на время помещает ваше сознание в расслабленное состояние, в то время как Он излечивает вас сразу во многих областях. Это состояние также иногда называют «духовной хирургией». Если это происходит с вами, не бойтесь. Бог есть Бог мира и использует такие переживания, чтобы ускорить процесс исцеления. Некоторые люди могут не чувствовать, что что-то происходит во время молитвы, но позже они обнаруживают, что жало воспоминаний было удалено Господом.

## **О чем молиться**

Воспользовавшись вашим списком ключевых воспоминаний из предыдущего раздела, вы теперь можете обратиться в молитве к Иисусу и просить об исцелении от каждого воспоминания. Я рекомендую использовать простой набор молитв, включающий:

- Исповедание греха, связанного с воспоминанием, в котором вы еще не исповедались
- Просьба к Иисусу исцелить вас от любых последствий порабощения этим воспоминанием
- Просьба к Иисусу об исцелении внутренних ран (*сознательных или подсознательных состояний*), которые все еще влияют на вашу жизнь
- Просьба к Богу заполнить вас любовью, миром и радостью

Вот пример молитвы, которую вы можете использовать для каждого воспоминания:

«Господь Иисус, я верю, что Ты – Бог, и вознаграждаешь тех, кто усердно ищет Тебя. Я верю, что Ты Бог, Который лечит. Я беру под контроль всякий дух или силу, которые не от Бога,

и обуздываю их, чтобы они никоим образом не мешали мне во время этой молитвенной сессии. Я объявляю эту комнату и этот храм (или тело) святым местом, полностью посвященным Иисусу Христу. Я открываю это место и мой разум миру Божьему прямо сейчас».

«Господи, я передаю воспоминание о \_\_\_\_\_ Тебе. Я исповедуюсь во всех грехах, которые я совершил в связи с этим воспоминанием: \_\_\_\_\_ (назовите все грехи, связанные с этим воспоминанием). Если я таил обиду на людей, имеющих отношение к этому воспоминанию, я прощаю их (одного за другим назовите людей, которых вы прощаете и за что вы их прощаете). Пожалуйста, прости меня и очисти меня от моего греха. Благодарю тебя, Иисус!»

«Я прошу Тебя, пожалуйста, исцели меня от любого порабощающего влияния этого воспоминания на мою жизнь. Пожалуйста, исцели все мои внутренние раны, относящиеся к этому воспоминанию и продолжающие влиять на мою жизнь сегодня, сознательно или подсознательно. Пожалуйста, помоги мне увидеть это событие с новой точки зрения и больше не возвращаться к боли прошлого. Я передаю это воспоминание Тебе прямо сейчас».

*(Сделайте паузу и помолитесь молча и/или в Духе, ожидая ответа Господа)*

«Господи, пожалуйста, заполни меня сейчас новой любовью, миром и радостью. Я принимаю Твою жизнь и исцеление в мое тело, душу и дух».

*(Опять сделайте паузу и помолитесь молча и/или в Духе, и примите ответ Господа)*

«Благодарю тебя, дорогой Иисус, за все, что Ты сделал во мне сегодня. Да славится имя Твое! Аминь».

Когда вы молитесь о каждом воспоминании, будьте терпеливыми и не торопите Господа. Господь даст вам знать, когда вы получите исцеление и будете готовы продвигаться вперед в изучении пособия «Путь к свободе 1». Типичным признаком такой готовности будет ваша способность, благодаря Христу, видеть реальность каждого воспоминания, не испытывая при этом боли, страха, гнева, обиды или других негативных эмоций, которые сопровождали это воспоминание ранее.

Поскольку в результате такой молитвы возможно появление депрессии или других негативных эмоций, я очень рекомендую молиться об освобождении во время выполнения этих упражнений. Вот пример такой молитвы «окончательного освобождения»:

«Господь Бог, благодарю Тебя за это время молитвы и исцеления. Пожалуйста, освободи меня от всякой депрессии, печали или негатива, которые могли возникнуть во мне в результате этих молитв. Пожалуйста, омой мою совесть кровью Иисуса и помоги мне не фокусироваться излишне на воспоминаниях, с которыми мы работали сегодня. Пожалуйста, помоги мне сконцентрировать мои мысли на Тебе, Господи, и продвигаться вперед в моем хождении с Тобой. Приди, Дух Святой, обнови меня, заполни

меня Своей силой, любовью и радостью. Укрепи меня там, где я чувствую слабость и озари меня Своим светом. Господи Боже, пожалуйста, пошли мне в помощь Своих небесных ангелов. Слава и благодарность Тебе, Господь. Именем Иисуса, аминь».

---

---

## Очистите свой дом

Библия говорит о важности удаления «мерзостных» предметов из нашего дома в нескольких местах Писания. Например, Бог говорит израильтянам: «**И не вноси мерзости в дом твой, дабы не подпасть закланию, как она; отвращайся сего и гнушайся сего, ибо это заклание**» (*Вм 7: 26*). Бог повторяет это предупреждение в ряде других стихов: *4 Цр 23:24; Вт 13:17; ИН 6:18; ИН 7:1*. Эти предостережения имеют веские основания. Бог не хочет, чтобы Его люди имели неприятные последствия, связанные с этими предметами.

Сегодняшние примеры мерзостных предметов включают порнографию во всех ее формах и вещи, связанные с [окультизмом](#). Бог хочет, чтобы у нас не было ничего общего с этими вещами, прежде всего потому, что они являются формами [идолопоклонства](#). Он ревностно требует нашей полной преданности Ему (*Ик 4:4-5*). Наличие таких вещей в наших домах оскорбляет Бога, создает потенциальную лазейку для греха и открывает дверь врагу для атаки на нас. Разумным действием будет очистить дом от всех мерзостных объектов, о которых мы знаем и/или которые Бог показал нам.

Прежде чем начать очищать свой дом, пожалуйста, уделите время, чтобы попросить Бога дать вам мудрость относительно того, что нужно удалить. Вот рекомендуемая молитва:

«Господи Боже, пожалуйста, покажи мне вещи в моем доме, которые не угодны Тебе. Пожалуйста, дай мне убеждение в том, что я должен с ними сделать. Благодарю Тебя, Отче. Аминь».

Следующие рекомендации основываются на нашем многолетнем опыте «очистки дома». Мы проделывали ее 4 раза с тех пор, как начали служить Богу. Вы можете обнаружить, что после избавления от очевидных предметов Бог позже может показать вам другие вещи, от которых нужно избавиться. Я советую вам тесно сотрудничать со Святым Духом и следовать тем указаниям, которые Он вам даст.

Одна из проблем, с которой мы столкнулись, очищая наш дом, заключалась в желании продать ненавистные объекты, чтобы вернуть потраченные на них деньги, или, по крайней мере, отдать их тем, кому они могут пригодиться. Господь показывает нам, что любое из этих действий будет только подталкивать других людей к греху. Следовательно, мы рекомендуем, чтобы вы уничтожили эти вещи и сопротивлялись искушению продать или подарить их. Уничтожая их, вы приносите жертву Богу, подобно тому, как делали люди, сжигая свои магические книги в Деяниях (*Дя 19:19*).

## Рекомендации по очистке дома:

Измените настройки своего компьютера:

- Смените провайдера в Интернете и почте на провайдера с фильтрацией и попросите друга установить и хранить пароль от них
- Установите фильтр содержания и попросите друга установить и хранить пароль от него
- Переместите свой компьютер на открытое место, где все всегда могут видеть ваш экран монитора
- Удалите с компьютера все файлы с порнографическими изображениями/программами
- Сотрите все порнографические сайты из папки «Избранное» своего Интернета
- Удалите все cookie-файлы
- Отмените использование cookie-файлов в своем Интернете (*баннерная «соблазнительная» реклама иногда запрашивает cookie-файлы*)
- Запустите программу очистки компьютера, чтобы убедиться, что все временные файлы удалены (*напр. Norton Systemworks*)
- Установите программу блокирования всплывающих рекламных окон
- Установите только текстовый браузер (*напр. Lynx*), если изображения поисковых машин искушают вас

Другие действия:

- Уничтожьте всю имеющуюся у вас порнографическую литературу
- Уничтожьте журналы, являющиеся источником искушения
- Откажитесь от подписки на все рассылки, содержащие материалы, вызывающие у вас похотливые чувства
- Откажитесь от кабельного телевидения или, по крайней мере, отключите каналы, транслирующие порнографию или откровенно сексуальные сцены (*напр. HBO, Cinemax, MTV*)
- Уничтожьте порнографические или другие сексуально откровенные или жестокие видеофильмы (*видео с рейтингом «R» обычно относится к этой категории*)
- Уничтожьте книги и предметы оккультизма (*напр., говорящие доски, оккультные кристаллы, ловцы снов, амулеты, масонские кольца, карты таро, магические книги, доктринальные книги нехристианских религий*)
- Уничтожьте одежду, ассоциирующуюся с прошлым сексуальным грехом
- Уничтожьте видеоигры для развлечения, использующие греховные действия и/или содержащие изображения, вызывающие у вас похоть (*жестокость, убийство, секс, магия, заговоры и т.д.*)

- Уничтожьте письма и фотографии людей, с которыми вы совершали сексуальный грех (*если вы все еще лелеете грех, совершенный с ними*)

После того, как вы очистите свой дом, уделите время, чтобы попросить у Бога прощения за то, что вы держали эти мерзостные предметы в доме. Вот рекомендуемая молитва:

«Отец Небесный, я раскаиваюсь в том, что держал эти мерзостные предметы в моем доме. Пожалуйста, прости меня за это. Я отрекаюсь от моего обладания этими предметами и отворачиваюсь от них, чтобы всем сердцем следовать за Иисусом. Во имя Иисуса, я снимаю все проклятия и разрываю все связи, образовавшиеся в результате моего обладания этими вещами. Благодарю Тебя, Господь, за то, что я очищен и прощен кровью Иисуса Христа. Именем Иисуса, аминь».

## Заполните дом

Теперь, когда вы очистили ваш дом, заполните его хорошими вещами, которые будут приближать вас к Богу и поощрять целостную жизнь. Подумайте о [Кл 3:1-2](#): «Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном. » Мы можем стимулировать «сфокусированное на Боге» сердце и состояние ума тем, что мы имеем в наших домах, и тем, как мы развлекаемся.

Мы можем просить Бога дать нам мудрости относительно заполнения нашего дома. Вот рекомендуемая молитва:

«Господи Боже, я хочу сосредоточить мой ум на духовных, а не на плотских вещах. Пожалуйста, дай мне мудрости в том, как и чем заполнить мой дом. Благодарю Тебя, Господь. Аминь».

## Рекомендации по заполнению дома:

- Помолитесь о вашем доме, TV, VCR, DVD-плеере и компьютере. Посвятите их Божьим целям и откажитесь от любого греховного использования, которое могло быть у них в прошлом. В качестве дополнительной меры можно окропить эти места и предметы елеем во имя Господа.
- Перечитывайте дома ключевые стихи из Библии в свободное время в тихой обстановке несколько раз в день. Произнесение Слова Божьего создаст в вашем доме позитивную духовную атмосферу, которая поможет отогнать злые силы.
- Произносите в вашем доме положительные слова, воздерживайтесь от искушения говорить плохо о других людях.
- Разместите стихи из Библии в основных местах (*напр., монитор компьютера, спальная, ванная комната, рабочее место, кабинет*) и как можно чаще прочитывайте/просматривайте их.

- Играйте и/или пойте в своем доме музыку **прославления и богослужений** как можно чаще. Музыка **прославления** помогает установить духовную защиту, оберегающую вас и помогающую сфокусироваться на Боге.
- Настройте свои радио и телевизор на христианские программы; минимизируйте прослушивание светских программ.
- Слушайте духовные учебные записи и читайте книги, которые поощряют ваше хождение с Иисусом.
- Покупайте целостные видео и DVD диски: их может быть не просто найти, но они существуют. Ищите программы, которые укрепляют семью и утверждают библейские ценности. Избегайте жестокости, сквернословия, сексуальной тематики и т.д. – эти вещи могут легко ослабить нашу веру и пошатнуть нашу решимость жить в Боге.
- Выделите время для отдыха: отдых часто проходит именно в домашних условиях и должен быть частью нашего недельного распорядка. Божье слово гласит: **«Остановитесь и познайте, что Я - Бог» (Пс 45:11)**. Особенно Бог повелевает нам выделить один день в неделю для благочестивого отдыха (*день субботний*) в Исходе 20:8-11. Отдых поможет нам сфокусироваться на Боге и благотворно скажется на всех других областях нашей жизни.
- Сделайте ваш дом местом мира. Мир поможет максимально использовать наше время отдыха дома. Также как ученики Иисуса приносили мир в дома, в которых они останавливались (*Лк 10:4-6*), мы также можем приносить мир Божий в наши дома. Мы можем сказать: **«Мир Христов этому дому и всему что в нем»**. Через Христа мы можем ожидать невероятного улучшения мира в нашем доме. Мы можем укреплять этот мир, периодически заглушая различные источники шума (*радио, телевизор, компьютер, телефон и т.д.*), посвятив время молитве.

### Личные вопросы на применение

- Какие мерзостные предметы вы нашли в своем доме?
- Избавились ли вы от этих предметов? Если нет, то когда вы уничтожите их?
- Нашли ли вы что-нибудь такое, с чем вы не хотите расстаться? Если да, пожалуйста, уделите время, чтобы попросить Бога дать вам уверенность и силу отказаться от них.
- Пожалуйста, перечислите действия, которые вы планируете по заполнению своего дома.

---

---

## Снимите свое «старое я» – надевайте свое «новое я» ежедневно (Кл 3:9-10)

Библия учит ежедневной дисциплине, требующей отложить прежний образ жизни и облечься в нового человека во Христе. Это умение является решающим для поддержания нашей свободы от греха. Это то, что мы будем совершенствовать до конца нашей жизни. Апостол Павел писал:

<sup>22</sup>отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, <sup>23</sup>а обновиться духом ума вашего <sup>24</sup>и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины” (Еф 4:22-24).

От прежнего образа жизни следует отказаться, потому что он сформировался под влиянием грешных желаний и может опять привести нас к греху. Одновременно мы должны стать новыми людьми и «обновиться духом ума нашего». Обратите внимание, что это наша обязанность – отложить прежний образ жизни и облечься в нового человека, в то время как Бог обновляет дух нашего ума.

### Как отказаться от своего прежнего образа жизни

Отказ от прежнего образа жизни является синонимом умерщвления этого образа жизни. Старый образ жизни – это часть нас, которая постоянно пытается утянуть нас назад к греховным привычкам и стереотипам мышления (Рм 6:11-14). Привлекательность старой жизни может быть очень мощной, особенно когда наши воспоминания напоминают нам об удовольствиях прошлого греха. Вот некоторые рекомендации относительно того, как отложить свой прежний образ жизни:

- **Попросить помощи:** Слишком часто люди пытаются противостоять искушению простым усилием воли. Будучи христианами, мы имеем источник высшей силы и помощи, доступный нам – Иисуса. Он знает искушения, с которыми мы сталкиваемся (Ев 2:18) и **поможет нам** противостоять им (Ев 4:15-16). Каждый день мы можем молиться:  
«Дорогой Иисус, пожалуйста, помоги мне сегодня отбросить прежний образ жизни и облечься в нового человека. Пожалуйста, помоги мне преодолеть все искушения, которые могут встретиться на моем пути. Благодарю тебя, Иисус. Аминь».
- **Считайтесь с Иисусом:** Считаться с Иисусом - означает равняться на Него и Его условие: быть мертвыми для греха и живыми для Бога. Апостол Павел писал: **“Так и вы почитайте себя мертвыми для греха, живыми же для Бога во Христе Иисусе, Господе нашем” (Рм 6:11)**. Один из способов считаться с Иисусом заключается в чтении ключевых стихов Библии о нашем условии. Например, используя Рм 6:11, мы

можем провозглашать: "Я мертв к греху и жив для Бога в Иисусе Христе, моем Господе". Вот некоторые другие стихи, которые мы можем провозглашать:

и уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня. *Гл 2:20*

Итак, кто во Христе, [тот] новая тварь; древнее прошло, теперь все новое. *2 Кр 5:17*

Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу, потому что закон духа жизни во Христе Иисусе освободил меня от закона греха и смерти. *Рм 8:1-2*

Он грехи наши Сам вознес телом Своим на древо, дабы мы, избавившись от грехов, жили для правды: ранами Его вы исцелились. *1 Пм 2:24*

Итак мы погреблись с Ним крещением в смерть, дабы, как Христос воскрес из мертвых славою Отца, так и нам ходить в обновленной жизни. *Рм 6:4*

- **Перестаньте позволять греху диктовать вам ваши действия:** Именно так мы выражаем нашу веру в действии. Поскольку мы верим, что мертвы к греху, мы не должны больше реагировать на его искушения. Две главные области, на которых мы можем сфокусироваться, это глаза и мысли. Например, если мы смотрим телевизионное шоу, которое, как нам известно, содержит искушающий материал, мы можем переключить программу или просто выключить телевизор. Или, если воспоминание о прошлых сексуальных отношениях приходит нам в голову, мы можем перенаправить наши мысли на другую тему, вместо того, чтобы продолжать фантазировать об этом воспоминании. Мы подробнее обсудим дисциплину глаз и мыслей ниже.

Другой аспект этой проблемы связан с теми способами, которыми мы поощряли удовлетворение похоти. Апостол Павел писал: "Но **облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти**" (*Рм 13:14*). Вот некоторые примеры поощрения похоти: хранение любимого порнографического журнала или изображения, хранение членской карточки видео-клуба для взрослых, посещение мест, где, как нам известно, может возникнуть искушение, флирт на работе или с соседями, сохранение незакрытого фильтрами доступа к Интернету или сохранение на компьютере в папке "Избранное" ссылок на порнографические сайты. Если мы оставим эти двери открытыми для врага, мы с большой вероятностью в какой-то момент опять попадем в ловушку. Важно удалить все бросающиеся в глаза предметы, которые могут искушать вас возвратиться к греху. Соломон писал: «**Мудрый боится и удаляется от зла, а глупый раздражителен и самонадеян**» (*Пр 14:16*).

Упражнение: Уделите время, чтобы идентифицировать способы, которыми вы поощряли похоть в вашей жизни. Затем рассмотрите действия, которые вы можете предпринять, чтобы устранить каждый из этих способов. Вы можете попросить Бога помочь вам в этом:

«Дорогой Господь, пожалуйста, покажи мне пути, которыми я поощрял похоть в моей жизни и укажи мне, как устранить каждый из них. Благодарю тебя, Отец. Аминь».

Используйте следующую таблицу, чтобы записать то, что вы узнали, слушая ответ Бога на вашу молитву:

Как я поощрял похоть	Что я могу сделать, чтобы прекратить это поощрение

- Идентифицируйте переключатели и составьте альтернативные планы:** Сексуальная зависимость часто следует стереотипу, вращающемуся вокруг определенных переключателей, которые подталкивают человека к сексуальным действиям. Размышляя над составленным выше списком, попросите Бога помочь вам увидеть имеющие место переключатели. Примерами таких переключателей могут быть отвержение, неудача, стресс, гнев, обида, травма и неприятные воспоминания. Распознав переключатели, с которыми мы обычно имеем дело, мы можем подумать о том, как в таких ситуациях вместо сексуальных действий «прибегать к Иисусу». Например, когда мы чувствуем боль отвержения, мы можем перечитать стихи Писания, которые заверяют нас в Божьей любви к нам или напоминают нам об отвержении, пережитом Иисусом за нас на кресте. Здесь мы опять можем просить у Бога мудрости в отношении наших действий:

«Дорогой Господь, пожалуйста, помоги мне распознать переключатели, которые подталкивают меня к сексуальным действиям (*отыгрыванию*). Пожалуйста, покажи мне, что я могу сделать, чтобы прибегать к Тебе и не отвечать действием. Спасибо Тебе, Отец. Аминь».

Вот таблица для записи ваших личных открытий в результате этого упражнения:

Переключатели	Как я могу прибегать к Иисусу, когда это происходит


## Как облечься в нового человека

Бог создал нас для того, чтобы мы были новыми людьми. Такие люди **«созданы по Богу, в праведности и святости истины»** (Еф 4:24). Бог дает нам возможность посредством Духа Святого жить в реальности нового человека (Рм 8:11). Вот некоторые основные действия, чтобы облечься в нового человека каждый день:

- **Реагируйте на импульсы Духа:** Точно также как наши греховные желания руководят нашей жизнью в грехе, Дух Святой руководит нашей жизнью в Боге. Дух Святой делает это несколькими путями, в том числе указывая нам на грех и помогая сделать правильный выбор. Он часто говорит с людьми тихим спокойным голосом, подобным веянию ветра (3 Цр 2: 1-2, 6-14; 19:12; Лк. 9: 51-62). Но Он может также использовать другие средства (Писание, слышимые голоса, «внутренний голос», обстоятельства, пророчество и т.д.). Распознавание голоса Бога – умение, которое приходит с опытом. Иисус говорил: **«Овцы Мои слушаются голоса Моего, и Я знаю их; и они идут за Мною»** (Ин 10:27). Общим правилом является то, что Бог никогда не скажет нам ничего, что противоречит Его заповедям в Писании.

Когда Бог говорит с нами (*и мы знаем, что это Он*), крайне важно следовать тому, что Он говорит, какими бы незначительными не казались эти инструкции. Иногда Бог использует кажущиеся приземленными ситуации, чтобы протестировать нашу готовность повиноваться Ему. Один из моих друзей стал приходить в уныние, потому что долгое время ничего не слышал от Бога. Однажды он ехал на машине по автострате в обеденное время и мечтал о гамбургере из Макдоналдса, но не мог вспомнить, когда нужно сворачивать к ресторану. «Господи, помоги мне вспомнить поворот к Макдоналдсу», – молился он. Бог очень просто сказал ему: «Поверни здесь, сейчас!» Хотя мой друг не думал, что это правильный поворот, он подчинился и обнаружил, что эта дорога была правильной. Это маленькое происшествие усилило веру моего друга в то, что Бог с ним и заботится о нем.

- **Изучайте Слово Божье:** Бог дал нам все, что нам нужно для жизни и праведности через наше знание о Нем (2 Пт 1:3-4). Мы познаем Бога (*т.е. увеличиваем наше знание о Боге*) изучая Библию. Его заветы являются фундаментальными истинами, на которых мы можем основывать нашу веру. Они позволяют нам избежать влияния греха и быть новыми людьми (2 Пт 1:4; Ин 8:31-32).

Есть множество способов изучать Библию, но в целом лучше всего развить привычку ежедневного изучения Библии, включая запоминание стихов. Не существует

короткого пути к изучению Писания, но время и усилия, потраченные вами на изучение, укрепят вашу веру и послужат опорой вашего хождения с Христом.

- **Соединитесь с Богом через молитву:** Молитва – это наша линия связи с Богом, доступная 24 часа 7 раз в неделю. Библия поощряет нас практиковать непрестанную молитву. Апостол Павел писал: **«Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фс 5:16-18)**. Иисус проводил много времени в молитве, когда Он сталкивался с различными препятствиями на пути служения и безгрешной жизни. Если Иисусу было важно молиться, насколько это важно для нас!
- **Присоединитесь к хорошей церкви:** Бог хочет, чтобы мы регулярно общались с другими христианами, чтобы в Теле Христовом функционировали все его части. Апостол Павел описывает такое состояние, как «сердца, соединенные в любви» (Кл 2:2). В Ев 10:24-25 говорится: **«Не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещевать (друг друга), и тем более, чем более усматриваете приближение дня оногo»**. Присоединение к хорошей церкви дает ключевые преимущества, помогающие в нашем хождении с Христом, в том числе молитву, изучение Слова Божьего, поощрение в вере, развитие наших духовных даров, возможности служения, молитву об освобождении, наставничество, совместное прославление, братство и духовную защиту/покровительство.
- **Служение другим в любви:** Мы хотим сделать нашей привычкой использование своей свободы для служения другим людям (*a не себе*) в любви, как это повелевает Бог. Апостол Павел писал в Гл 5:13: **«К свободе призваны вы, братия, только бы свобода ваша не была поводом к (угождению) плоти, но любовью служите друг другу»**. Если мы используем нашу свободу, чтобы служить другим людям в любви, у нас будет намного меньше времени для возвращения к нашим старым привычкам. Например, если мы не будем тратить весь вечер на просмотр порнографических сайтов в Интернете, у нас появится больше свободного времени. Мы можем использовать это время, чтобы помочь другим людям, например: помочь своим детям выполнить домашнюю работу, проводить больше времени с супругом, пригласить друзей поработать волонтерами в приюте для бездомных. Пожалуйста, уделите время, чтобы попросить Бога дать вам некоторые идеи, как вы можете служить другим людям в любви.

Идеи, как я могу служить другим в любви


- **Практикуйте быстрое отречение:** Дьявол использует вину и стыд, чтобы удерживать людей от мгновенного возвращения к Богу после того, как они споткнулись и согрешили. Когда мы учимся контролировать наше тело и дисциплинировать наш ум, вполне вероятно, что мы столкнемся с неудачами на этом пути. Если это произойдет, мы не должны погрязать в стыде, но раскаяться, встать на ноги и продолжать идти по пути чистоты. Наш Господь заплатил за наши грехи и дарует нам Свою милость и благодать.

Прежде чем перейти к следующей странице этого путешествия, пожалуйста, уделите время, чтобы заново пересмотреть свои ответы на вопросы этой страницы. Попросите Бога помочь вам сделать необходимые изменения, чтобы отложить прежний образ жизни и облечься в нового человека.

---

---

## Ежедневно встречайтесь с Иисусом

Наше ежедневное преобразование в нового человека будет зависеть от времени, которое мы ежедневно посвящаем Богу. Это время часто называют - «тихое время». Тихое время помогает нам соединиться с Богом, познавать Его слово и поклоняться Ему. Если мы хотим пребывать в несокрушимой свободе, мы должны регулярно практиковать тихое время.

### Рекомендации для эффективного использования тихого времени:

- Найдите тихое место без каких-либо отвлекающих факторов.
- Лучше, если это будет утреннее время: если вы начнете день с Богом, скорее всего, вы будете жить для Него в течение всего этого дня.
- Выберите позу, которая не вызовет у вас желания заснуть.
- Молитесь относительно мира:  
«Отец, я пришел, чтобы встретиться с Тобой этим утром. Пожалуйста, пошли Свой мир моим мыслям и этому месту. Я обуздываю всех злых духов, стремящихся отвлечь меня. Во имя Иисуса, аминь».
- Будьте гибкими: не считайте, что вы должны в тихое время делать каждый раз одно и то же. Позвольте Богу каждый день руководить вами и показывать, что Он хочет, чтобы вы делали.

### Основные действия в тихое время

**Хвала и поклонение Богу:** Хвала и поклонение помогают сосредоточить наши мысли на Боге в течение всего дня. Также это прославляет Бога и дает нам защитное духовное покровительство. Благодарение является ключевым моментом хвалы и поклонения. Псалом говорит: «Входите во врата Его со славословием, во дворы Его - с хвалою. Славьте Его, благословляйте имя Его» (Пс 99:4). Мы должны приближаться к Богу в благодарности, воздавая хвалу и поклоняясь Ему.

Есть много способов выразить благодарность. Мы можем начать с благодарения Богу за все доброе, что Он сделал в нашей жизни. Когда я благодарю Бога, я отмечаю следующее: мое спасение во Христе, здоровье, семью, имущество, свободу от зависимости, силу жизни, любовь Бога ко мне, как к Своему сыну. Я обнаруживаю, что у меня есть много вещей, за которые нужно быть благодарным!

Поклонением Богу является то, что мы делаем, как мы живем, как используем наши тела и как думаем. Наше поклонение в тихое

время должно стать началом наших повседневных дел. Вот некоторые рекомендации по поклонению Богу в тихое время:

- **Читайте Слово вслух:** Я считаю, что чтение некоторых псалмов является прекрасным способом поклонения Богу. Псалмы часто выражают Ему хвалу и поклонение. Это помогает мне настроить мой разум на Бога.
- **Пойте:** Бог дал нам голос, чтобы мы пели для Него! Пение под CD с музыкой прославления – отличный способ прославить Бога. Когда я пою, то стараюсь сконцентрироваться на значении слов, избегая отвлекающих факторов. Я считаю, что во время пения очень полезно закрывать глаза и представлять себя перед престолом Бога. Если бы я пел для президента моей страны, я бы сосредоточился на том, чтобы петь хорошо. Насколько же важнее петь хорошо для Творца вселенной!
- **Используйте свое тело:** Наши тела созданы **«для Господа» (1 Кр 6:13)**. Не бойтесь использовать свое тело для прославления. В Псалмах поклонение выражается многими способами, в том числе поднятием рук, хлопками, восклипаниями, пением, игрой на музыкальных инструментах и танцем. Если вы чувствуете потребность использовать эти средства, не сдерживайте себя. Перед Богом приемлемо выглядеть нелепым и смешным **(2 Цр 6:13-15)**. Это помогает избавиться от любой гордыни, какая у вас могла бы быть. Это также открывает дверь Господу, чтобы коснуться вашей жизни радостью и весельем.

**Молитва:** Молитва – наша линия связи с Богом. Молитва соединяет нас с Богом, источником жизни и силы, в которых мы нуждаемся, чтобы ходить в чистоте. Мы не можем себе позволить быть разьединенными с Богом! Разговариваете ли вы с Ним регулярно? Если нет, тихое время будет хорошим началом. Вот некоторые рекомендации для молитвы:

- Покайтесь в своих недавних грехах (известных и неизвестных) и попросите у Бога прощения через Иисуса
- Скажите Богу, как сильно вы Его любите и цените жертву Иисуса, принесенную за вас
- Изложите свои просьбы Богу, поблагодарив Его за то, что Он уже сделал для вас
- Попросите Бога помочь вам продолжать отвергать ваше старое греховное «я» и надевать ваше новое «я» во Христе
- Попросите об исполнении Божьей воли в вашей жизни сегодня
- Именем Иисуса обуздайте любые планы сатаны, которые он может иметь против вас сегодня
- Молитесь за нужды других людей, которые приходят вам на ум
- Молитесь о других темах, о которых Господь заставляет вас задуматься
- Предоставьте ваше тело Богу как инструмент праведности **(Рм 6:13)**, а не греха. Вот молитва, которую я часто использую:

«Мое тело есть храм Святого Духа, искупленное, очищенное и освященное кровью Христа. Члены моего тела являются инструментами праведности, подчиненными Богу для служения Ему и во славу Его. Дьяволу нет места во мне, нет власти надо мной, и не может быть никаких претензий ко мне. Все отменено кровью Иисуса. Я побеждаю сатану кровью Агнца и словом моего свидетельства, и я не возлюблю своей жизни даже до смерти. Мое тело для Господа, и Господь для моего тела. Аминь». *(Перепечатано из Дерека Принса Интернациональное служение).*

Не думайте, что в тихое время вы постоянно должны говорить. Желательно делать молчаливые паузы, чтобы услышать то, что Бог хочет сказать вам! Иногда просто молчание перед Господом может принести невероятный мир, утешение и откровение.

Молитесь с надеждой, зная, что Бог услышит ваши просьбы и ответит на них. Бог может ответить на вашу молитву иначе, чем вы просите, или в другое время, чем вы ожидаете. Не позволяйте этому ослабить вашу веру. Когда вы соедините веру с молитвой, изменения начнут происходить!

**Изучайте Библию:** Иисус сказал, что Он - «хлеб жизни», и призвал своих последователей питаться Его плотью. Он сказал в [Ин 6:56](#): «**Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем**». Он говорил это в духовном смысле и имел в виду, что наши духовные тела нуждаются в ежедневном питании Словом. Если мы не питаем наше духовное тело, мы не можем ожидать, что у нас будет сила для борьбы в духовных сражениях с искушением.

Все Писание говорит нам, что мы должны знать о жизни в чистоте ([2 Пм 1:3-4](#), [2 Тм 3:16-17](#)). Библия содержит Божьи обетования, на которые мы можем опираться в вере. Обетования также служат оружием в борьбе с искушениями. Если мы не знаем обетований, нам будет трудно сохранять свободу и сражаться с дьяволом. Когда Иисус подвергся искушению от дьявола в пустыне, Он цитировал только Писание, исключительно, чтобы победить его ([Лк 4](#)).

Библия имеет также еще одну важную функцию. Она помогает перепрограммировать наш разум согласно Божьему плану о здоровом образе жизни. Наша повседневная жизнь в мире может легко разрушить нашу совесть и убеждения относительно греха. Библия помогает обновить наше сознание. Она помогает нам лучше различать добро и зло.

Подумайте о том, что Бог говорил Иисусу Навину, когда тот готовился войти в обетованную землю: «**Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в точности исполнять все, что в ней написано: тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благоразумно**» ([ИН 1:8](#)). Как и Иисусу Навину, Слово Божье поможет нам быть процветающими и успешными. Оно также поможет нам сохранять наш путь в чистоте. Подумайте о словах [Пс 118:9-11](#) – «<sup>9</sup>Как юноше содержать в чистоте путь свой? --Хранением себя по слову Твоему. <sup>10</sup>Всем сердцем моим ишу Тебя; не дай мне уклониться от заповедей Твоих. <sup>11</sup>В сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою». Когда Слово Божье переполняет наши сердца, мы имеем дополнительную защиту от греха.

Прежде чем начать читать Библию, помолитесь, чтобы Бог открывал вам глаза и учил вас. Попросите Бога открыть ваши духовные глаза и уши к восприятию Его Слова. Затем, во время чтения, будьте внимательны к тем местам, которые созвучны вашей ситуации. Если вам трудно понимать Библию, поищите перевод, легкий для чтения. Примерами могут быть Современный перевод Библии, Радостная Весть, Новая версия короля Иакова.

В мое тихое время я читаю, по крайней мере, одну главу из Нового Завета и затем одну главу из Ветхого Завета. Я нашел полезным, что лучше выбрать тему, которую я хочу изучить подробнее. Примерами таких тем, изученных мной подробно, являются: Моисей, Иисус Навин, исцеляющее служение Иисуса, похоть, сексуальный грех, новый человек во Христе и дары Духа Святого. По существу, нет предела возможному изучению. Хотя книги по толкованию Библии иногда очень полезны, я призываю вас в течение тихого времени изучать непосредственно Библию. Попросите Святого Духа учить вас и дать вам понимание того, что вы читаете.

После того, как Бог полностью освободил меня от сексуальной зависимости, Писание стало для меня «живым». Я нашел в Библии огромное количество мест, которые открылись для меня по-новому. В Библии содержится много стихов о спасении, избавлении, исцелении, обновлении и возрождении, и все они применимы к моей ситуации. Я верю, что Бог хочет, чтобы через Его Слово вы тоже узнали о новой жизни, которую Он приготовил для вас. Он хочет спасти вас, исцелить вас, обновить вас и облечь вас в нового человека через Иисуса. Библия является незаменимой книгой в этом процессе!

**Дневник:** Личный дневник - отличное средство, чтобы отслеживать ваш путь с Богом. Вот что записал один из наших посетителей:

«Я начал вести дневник, когда стал изучать [Путь к свободе](#). Я заметил, что когда переставал вести ежедневные записи в дневнике, некоторые мысли из моего прошлого, от которых я хотел избавиться, возвращались. Я просто хочу, чтобы другие люди знали: если они серьезно думают о том, чтобы порвать с зависимостью или грехом, которые у них есть, ведение дневника и запись в него молитв или стихов из Библии укрепит их веру и поможет им быть стойкими каждый день, чтобы их предыдущие пристрастия утратили всякую силу».

Я начинаю запись каждого дня с комментариев о том, чему Бог научил меня. Затем я делаю заметки о главах Библии, которые прочел, выписывая стихи, которые мне показались особенно важными. Я выписываю некоторые из этих стихов на отдельные карточки (3x5), чтобы позже перечитать и запомнить их. Я также отмечаю звездочкой любое особое откровение, которое Господь дает мне во время моего чтения. Время от времени я перечитываю прошлые записи в дневнике, обращая особое внимание на записи, отмеченные звездочкой. Это служит огромной поддержкой, особенно когда я ощущаю депрессию или не уверен, куда мне двигаться дальше.

### **Личные вопросы на применение**

- Найдите время, чтобы написать краткую самооценку своего тихого времени с Богом.
- Что нуждается в улучшении, если принять во внимание основные моменты, упомянутые на этой странице?
- Если у вас нет регулярного тихого времени, какие отговорки стоят на вашем пути?
- Пожалуйста, прямо сейчас в молитве представьте список ваших отговорок Богу. Признайтесь в своем пренебрежении к Нему. Попросите Его возродить в вашем сердце пламя страсти для встречи с Ним. Попросите Бога помочь вам сделать приоритетной встречу с Ним, несмотря ни на какие обстоятельства.
- Найдите время, чтобы записать шаги, которые вы предпримете с этого момента, чтобы вам гарантированно иметь тихое время каждый день.

---

---

## Откажитесь от утаивания вашего греха

Желание скрыть наш грех – наше естественное стремление. Адам и Ева пытались спрятаться от Бога, как только согрешили, и мы ничем от них не отличаемся. Дьявол использует это стремление, пытаясь с помощью лжи убедить нас утаить наш грех. Вот некоторые примеры лжи, которую дьявол применяет против нас, когда мы сознаем, что пришло время признаться в нашем грехе другому человеку:

- «Они не поймут»
- «Они осудят меня»
- «Они не смогут мне помочь» или «Мне не нужна их помощь»
- «Они не знают, каково это быть таким как я»
- «Они не смогут выдержать правду – это ранит их слишком глубоко»

Когда мы принимаем ложь, которую дьявол внушает нам, то, скорее всего, в нашей жизни будем отделены от Бога и от людей. Однако истина в том, что мы не можем позволить себе быть отрезанными от этих потенциальных источников помощи. Наш противник, дьявол, бродит вокруг нас **«как рыкающий лев, ища, кого поглотить»** (1 Пм 5:8). Когда мы изолируем себя, мы похожи на слабую газель, отбившуюся от стада. В конце концов, она становится обедом для львов!

### В чем опасность утаивания наших проблем?

**Утаивание открывает нас для влияния дьявола:** Утаивание – это обман, а обман - это работа дьявола, который есть **«отец лжи»** (Ин 8:44). Когда мы участвуем в обмане, мы открываем двери для влияния дьявола в нашей жизни. Бог хочет, чтобы мы любили истину **«внутри себя»** (Пс 50:8). Когда мы скрываем какие-то вещи, мы предоставляем место лжи в нашей внутренней сущности.

**Утаивание открывает двери страху.** Сексуальный грех является мощным источником страха. Типичные страхи сексуально зависимых включают в себя:

- Страх разоблачения
- Страх развода
- Страх отвержения
- Страх потерять работу
- Страх потерять уважение друзей
- Страх перед необходимостью прекратить делать любимый грех

Нашей естественной реакцией на страх является попытка избежать перечисленных ситуаций. Чтобы сделать это, мы, скорее всего, еще глубже окунемся в нашу тайну (и глубже в нашу греховную привычку), чтобы лечить наш страх этим лекарством.

**Утаивание вызывает проблемы со здоровьем.** Двойная жизнь изнашивает нас физически, эмоционально и духовно. Например, в [Пс 31:3-5](#) Давид говорит о том, что происходило, когда он держал свой грех в секрете. Кости Давида, его сила и эмоции были повреждены из-за его утаивания, пока он не исповедал свой грех. Есть много других вероятных физических проблем, которые возникают в результате утаивания греха (*стресс, язва и т.д.*).

**Утаивание блокирует благословение:** Бог не будет благословлять нас, пока мы покрыты грехами. [Пр 28:13](#) подтверждает это: **«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован».**

В наших интересах прервать молчание! Независимо от ситуации, нам лучше всего перестать утаивать свой грех и довериться тому, кого мы знаем. Очевидный вопрос: «Кому мне следует об этом сказать?» Мы советуем вам подумать над этим вопросом в серьезной молитве. Некоторые люди могут быть способны лучше других справиться с откровением о вашем грехе. В идеале, вам следует поделиться своей ситуацией с христианином, который близок к Господу. Такой человек сможет молиться за вас и оказать вам христианскую поддержку в продолжении вашего пути к свободе.

Если вы женаты или замужем, вам придется принять еще одно важное решение. В какой-то момент вы будете **обязаны** рассказать своему супругу о своей борьбе. Поскольку сексуальный грех может иметь разрушительные последствия для брака, мы рекомендуем проявлять осторожность и молитвенную подготовку перед тем, как поделиться этим с вашим супругом. Не думайте, что вы сможете освободиться и никогда не говорить супругу о своей прошлой жизни. Поскольку муж и жена одно целое, в теле и духе, **вы не можете позволить себе утаить эту правду от своего супруга.** Утаивание от него своей борьбы равносильно утаиванию лжи в самом своем сердце ([Пс 50:8](#)). Обмен *всеї* правдой будет иметь большое значение для восстановления вашей близости и супружеской сексуальной жизни. Если вы ранее сказали о своей ситуации вашему надежному другу-христианину, он может молиться за вас, чтобы вы почувствовали, когда наступит Божье время все рассказать своему супругу.

### **Отношения подотчетности: место, где можно раскрыть свою тайну**

Отношения подотчетности могут оказаться прекрасной возможностью раскрыть свою тайну и ободрить друг друга в хождении с Иисусом. Под «подотчетностью» я понимаю любящие (не сексуальные) отношения между христианами одного пола, которые предназначены, чтобы взаимно ободрять и укреплять друг друга в стремлении к Богу. Эти отношения могут практиковаться в формате один на один или в небольшой группе (*3-5 человек*). В идеале, члены группы должны встречаться периодически раз в месяц, чтобы быть в курсе того, как идет жизнь других людей, входящих в группу. Эти отношения не ориентированы на

определенный результат в отношениях. Если член группы однажды впадет в грех, это не должно служить причиной прерывания отношений. Вполне вероятно, что каждый из нас в то или иное время будет подвержен греху. Отношения подотчетности обеспечивают безопасное пространство, чтобы помочь нам встать на ноги и продолжать идти с Иисусом.

Вот некоторые стихи из Писания, говорящие о необходимости подотчетных отношений:

**Ек 4:9-12** - «<sup>9</sup>Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: <sup>10</sup>ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его. <sup>11</sup>Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? <sup>12</sup>И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, нескоро порвется».

**Мф 18:20** - «ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них».

**Ик 5:16** - «Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга...»

**Пр 15:31** - «Ухо, внимательное к учению жизни, пребывает между мудрыми».

**Пр 27:17** - «Железо железо острит, и человек изощряет взгляд друга своего».

История Ионафана и его оруженосца служит прекрасной аналогией групп подотчетности (*1 Цр 14:6-14*). В этой истории Ионафан и его оруженосец взойшли на крутой утес и победили 20 филистимских воинов. У них была одна цель, вера в Бога и желание служить Богу. Когда Ионафан атаковал врага, его оруженосец следовал за ним, охраняя его со спины. Когда филистимские воины падали перед Ионафаном, его оруженосец добивал их. Применительно к отношениям подотчетности можно сказать, что мы нуждаемся в оруженосцах, чтобы вести духовную войну за существование. Хождение с Иисусом не было задумано как одиночное предприятие. Мы должны быть связаны с другими людьми в теле Христа как команда. Мы нуждаемся в людях, которые поддержат нас в битве и прикроют нашу спину. Мы также должны быть готовы послужить оруженосцами других людей в их сражениях.

**Качества успешной группы подотчетности:** Я был участником нескольких групп подотчетности. Некоторые из них были хороши, а другие не совсем. Ниже я выделяю некоторые качества хорошей группы подотчетности.

**Правда:** Правда может быть самым сложным испытанием, длящимся неделю за неделей. Членам группы следует бороться с соблазном приукрасить то, что действительно происходит в их жизни. Если люди не будут говорить правду, группа потеряет эффективность. Признание того, с чем мы боремся, может оказаться сложным делом, но еще сложнее бывает признать неудачу.

**Любовь:** Любовь поддержит отношения и освободит их от формальности. Любовь торопится слушать и не спешит говорить. Я часто сталкиваюсь с искушением дать совет и

предложить быстрое решение. Люди не всегда хотят или нуждаются в моем совете, но они хотят, чтобы я выслушал их.

**Трудные вопросы:** Трудные вопросы помогут сохранить нас от приукрашивания основных проблем. Вот некоторые примеры:

- Смотрели ли вы порно на этой неделе?
- Занимались ли вы на этой неделе мастурбацией?
- Какие меры вы предпринимали, чтобы избежать повторения сценария вашего падения?
- Что я могу сделать, чтобы помочь вам избежать или не поддаться переключателям, которые толкают вас к греху? (*телефонный звонок; молитва; обед и т.д.*)
- О чем я могу молиться за вас на этой неделе?
- Вы лгали мне в каком-либо из вышеупомянутых ответов?

**Любящее исправление:** Коррекция может иметь решающее значение для общего успеха подотчетности отношений. Апостол Павел писал в **Рм 12:10-11**: «**Будьте братолюбивы друг к другу с нежностью; в почительности друг друга предупреждайте; в усердии не ослабевайте; духом пламенейте; Господу служите**». Когда человеку не хватает усердия, и он впадает в грех, как должны реагировать его партнеры по отношениям подотчетности? Должны ли они отмахнуться и надеяться, что это не повторится, или же они должны серьезно взяться за проблему и попросить этого человека рассказать, что происходит? Я уверен, что если они решат не рассматривать проблему серьезно, она обязательно повторится вновь. Если человек действительно любит своего друга, он будет активным в борьбе с грехом.

Исправление должно осуществляться “в духе кротости”, со смиренным отношением. Апостол Павел писал:

«Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы, духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным. <sup>2</sup>Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов. <sup>3</sup>Ибо кто почитает себя чем-нибудь, будучи ничто, тот обольщает сам себя. <sup>4</sup>Каждый да испытывает свое дело...» (*Гл 6:1-4*)

С учетом этого, вот несколько возможных действий для применения:

- Попросите человека объяснить, как/почему произошла эта неудача
- Проанализируйте цепь событий и подумайте вместе о том, как можно предотвратить будущие неудачи

- Поощряйте человека двигаться вперед и возвратиться к жизни для Бога (*больше никогда не повторять этот грех*)
- Предложите любую возможную помощь (*молитва, проверочные звонки и т.д.*)

Часто про отношения подотчетности думают, что они каким-то образом дают людям силу освободить душу от греха. В действительности, только Иисус является единственным надежным источником силы для освобождения от зависимости и эффективными группами подотчетности являются те, которые указывают людям на Иисуса, как на источник силы и трансформации. Сами по себе группы не могут освободить человека от греха. Только человек, получивший силу Духа Святого и выбравший подчинение Богу, а не греху, обретет победу над зависимостью.

К сожалению, бывают моменты, когда даже лучшие отношения подотчетности не работают. Если человек продолжает грешить вновь и вновь, возможно, лучше расстаться с ним. Я столкнулся с такой ситуацией с другом, с которым встречался около трех лет. Мы встречались, молились и вместе изучали Библию. Много раз казалось, что он продвигается вперед в своих отношениях с Богом, но затем он откатывался назад, к своим старым зависимостям. Я почувствовал, что пора прекратить встречи, когда он отказался рассказать о своей проблеме жене.

Если нет никакого прогресса, возможно, пришло время поступить так, как это сделал апостол Павел в [1 Кр 5:1-11](#):

<sup>1</sup>Есть верный слух, что у вас [появилось] блудодеяние, и притом такое блудодеяние, какого не слышно даже у язычников, что некто [вместо] [жены] имеет жену отца своего. <sup>2</sup>И вы возгордились, вместо того, чтобы лучше плакать, дабы изъят был из среды вас сделавший такое дело. <sup>3</sup>А я, отсутствуя телом, но присутствуя [у вас] духом, уже решил, как бы находясь у вас: сделавшего такое дело, <sup>4</sup>в собрании вашем во имя Господа нашего Иисуса Христа, обще с моим духом, силою Господа нашего Иисуса Христа, <sup>5</sup>предать сатане во измождение плоти, чтобы дух был спасен в день Господа нашего Иисуса Христа.

<sup>6</sup>Нечем вам хвалиться. Разве не знаете, что малая закваска квасит все тесто? <sup>7</sup>Итак очистите старую закваску, чтобы быть вам новым тестом, так как вы бесквасны, ибо Пасха наша, Христос, заклан за нас. <sup>8</sup>Посему станем праздновать не со старою закваскою, не с закваскою порока и лукавства, но с опресноками чистоты и истины.

<sup>9</sup>Я писал вам в послании--не сообщаться с блудниками; <sup>10</sup>впрочем не вообще с блудниками мира сего, или лихоимцами, или хищниками, или идолослужителями, ибо иначе надлежало бы вам выйти из мира [сего]. <sup>11</sup>Но я писал вам не сообщаться с тем, кто, называясь братом, остается блудником, или лихоимцем, или идолослужителем, или злоречивым, или пьяницею, или хищником; с таким даже и не есть вместе.

Разрыв отношений с человеком, который продолжает совершать грех, может быть трудным и неприятным делом. Но такой разрыв

ведет к лучшему, особенно если передать этого человека заботе Бога и продолжать молиться за него. Человек, о котором говорит апостол Павел в процитированном выше отрывке, в конечном счете, раскаялся и возвратился в церковь (2 Кр 2:5-9).

**С кем встречаться?** Мы советуем в этом вопросе обратиться к Божьему руководству. Несомненно, вы должны быть осторожны в выборе партнера. Ищите того, кто интересуется жизнью для Бога. Молитесь о подсказке и подтверждении со стороны Бога по мере вашего продвижения вперед. Если вы не знаете, где искать потенциальную группу, хорошим началом может быть ваша церковь. Если вы будете ждать, что кто-то из церкви пригласит вас присоединиться к малой группе или стать партнером по подотчетности, вы можете прождать долго! Скорее всего, вам потребуется проявить инициативу самому, взять в руки телефон или дать работу ногам, чтобы найти или сформировать группу.

### **Может ли мой супруг быть моим партнером по подотчетности?**

Если вы не находитесь в сексуальной чистоте прямо сейчас, я не рекомендую делать вашего супруга партнером по подотчетности. Я советую это, прежде всего, из-за повторного эмоционального ранения, которое может произойти, если вы регулярно будете возвращаться к своей греховной привычке.

### **Личные вопросы на применение:**

- Изолировали ли вы себя от Бога и/или тела Христова из-за вашего греха? Если да, какие шаги вы предпримете для воссоединения?
- Сказали ли вы кому-либо из близких людей о своем тайном грехе? Если нет, какие оправдания вы используете, чтобы не говорить о нем?
- Какие из этих оправданий основаны на истине?
- Готовы ли вы передать Богу все страхи, связанные с раскрытием этой тайны? Если да, пожалуйста, уделите время и обратитесь к Господу с молитвой о своих страхах. Вот рекомендуемая молитва:  
*«Отец, я исповедуюсь, что страх \_\_\_\_\_ (перечислить все страхи) контролирует меня и заставляет утаивать мой грех. Пожалуйста, помоги мне разрушить власть страха и обрести смелость раскрыть тайну. Благодарю Тебя, Отец! Во имя Иисуса, аминь».*
- Если вы не готовы раскрыть тайну, пожалуйста, отметьте в своем календаре дату в следующем месяце, когда вы еще раз вернетесь к этому вопросу. Продолжающееся утаивание будет только тормозить ваше продвижение по пути к свободе.
- Имеете ли вы сейчас отношения подотчетности? Какие шаги вы предпримете, чтобы установить связь с группой?
- Если в вашем районе нет группы подотчетности, задумаетесь ли вы о создании своей собственной группы?

---

---

## Тренируйте свои глаза

Наши глаза являются мощными рецепторами, которые могут быстро испортить наши мысли увиденным злом. Если наши глаза обращены на порно, изображения становятся воспоминаниями, к которым мы испытываем вожделение. Мы можем быть порно зависимыми долгое время после того, как перестали его смотреть! Иисус объяснил: «Светильник тела есть око; итак, если око твоё будет чисто, то и **все тело твоё будет светло**; а если оно будет худо, то и **тело твоё будет темно**. Итак, смотри: свет, который в тебе, не есть ли тьма? Если же тело твоё всё светло и не имеет ни одной темной части, то будет светло всё так, как бы светильник освещал тебя сиянием» (Лк 11:34-36). Когда мы смотрим нашими глазами на зло, наш разум заполняется этим злом, и наше видение Иисуса затуманивается.

**Высокие стандарты:** Подумайте о стандартах Бога для Его собственных глаз. Аввакум говорит о Боге: «**Чистым очам Твоим не свойственно глядеть на злодеяния, и смотреть на притеснение Ты не можешь**» (Ав 1:13). Будучи сынами Божиими во Христе (Рм 8:14-17), мы призваны к Его стандарту чистоты для наших глаз. Петр писал: «**Но, по примеру призвавшего вас Святого, и сами будьте святы во всех поступках**» (1 Пм 1:15). Поскольку Бог повелевает нам быть святыми, у нас действительно нет никаких оправданий, чтобы заполнять наши глаза злом. Неподчинение Богу нашими глазами означает гордыню, поскольку мы думаем, что знаем лучше Бога, куда нам смотреть. Когда мы позволяем гордости прокрасться в нашу жизнь, мы отрезаем себя от Божьей помощи. В Иакова 4:6-7 говорится: «**Бог гордым противится, а смиренным дает благодать**». Мы нуждаемся в Божьей помощи, чтобы ходить в свободе!

Телевидение, кино, журналы и компьютеры с легкостью заполняют наши глаза и уши бесконечными изображениями зла. Эти изображения вызывают воспоминания, которые тормозят или блокируют наш прогресс в повиновении Богу. Мы должны отключить их! Исаия сказал: «**... (он), кто ходит в правде и говорит истину; кто презирает корысть от притеснения, удерживает руки свои от взяток, затыкает уши свои, чтобы не слышать о кровопролитии, и закрывает глаза свои, чтобы не видеть зла; тот будет обитать на высотах; убежище его - неприступные скалы; хлеб будет дан ему; вода у него не иссякнет**» (Ис 33:15-16). Если мы хотим жить в Божьей милости и благословении, мы должны убрать источники зла, на которые смотрим.

**Измените свои планы:** Мы можем устранить многие источники искушения, просто не планируя вещи, которые питают нашу похоть. Павел говорит: «**Но облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и пощения о плоти не превращайте в похоти**» (Рм 13:14). Каждый из нас имеет определенные переключатели, которые могут привести к зависимому поведению. Важно распознавать эти переключатели и избегать их заранее. Вот некоторые примеры:

- Если вы знаете, что сегодня вечером останетесь в одиночестве и сможете заняться просмотром порно в

Интернете, пригласите друга, чтобы у вас не было возможности попасть в неприятности.

- Если вы отправляетесь на пляж и вид обнаженных людей в купальниках вызывает у вас похоть, постарайтесь пойти туда в то время, когда там будет меньше людей, или оставьте дома свои очки (*если вы их носите*), или просто останьтесь дома.
- Если обложки журналов у кассы супермаркета вызывают у вас похоть, выберите что-нибудь, на чем можно сфокусировать ваши глаза, чтобы удержаться от разглядывания журналов.
- Если в магазине вас искушает витрина с журналами, пойдите в другой магазин, в котором не представлены журналы на видном месте (*или вообще нет журналов*).
- Если вас искушают порнографические рассылки по электронной почте, переключите свою электронную почту на другого провайдера.
- Если обеды с привлекательным коллегой по работе вызывают у вас мысли о прелюбодеянии, перестаньте обедать с этим сотрудником или пригласите на обед с вами других людей.
- Если дорога домой ведет мимо видеомагазина для взрослых, который вы часто посещали, измените свой маршрут, чтобы избежать пути мимо этого магазина.
- Если ваш кошелек позволяет вам посещать массажные салоны и/или проституток, оставьте его дома или возьмите с собой лишь небольшую сумму денег (*оставьте банковские карты дома*).

#### **Измените свои привычки относительно того, что вы смотрите:**

Эту область нашей жизни будет достаточно трудно взять под контроль. Развлечение стало столпом нашей светской культуры. Жизнь без развлечений может показаться спартанской, но мы должны спросить себя, насколько наша чистота ценна для нас. За этим стоит вопрос: готовы ли мы подчинить Богу наши привычки в отношении развлечений? **Иакова 4:7** повелевает нам: **«Покоритесь Богу; противостаньте диаволу»**. Если мы не подчиним Богу наши привычки развлекаться, это может стать камнем преткновения в нашем освобождении от зависимости. Перед чтением наших рекомендаций мы советуем вам просить для себя Божьей оценки относительно тех источников развлечения, которые должны быть сокращены или удалены из вашей жизни.

Это всего лишь рекомендации – они не повлияют на ваше спасение с Богом, потому что ваше спасение приходит через веру в Иисуса Христа. Эти меры помогут вам закрыть дверь потенциальному искушению. Осуществление этих мер может быть нелегким, но Бог будет помогать вам.

#### **Телевидение**

##### **Сократите или ограничьте опции кабельного телевидения:**

Найти целостную программу телевидения непросто. Изобилие каналов кабельного телевидения только увеличивает шансы впасть

в искушение. Многие кабельные телекомпании предлагают порно наряду с каналами, транслирующими фильмы с менее откровенными сексуальными сценами. Я советую людям сократить свою подписку на кабельное телевидение, чтобы как минимум исключить такие фильмы и порнографические каналы. У нас дома мы отказались от услуг кабельного телевидения и купили обычную телевизионную антенну. Она не очень хорошо ловит сигнал, поэтому мы стали смотреть телевизор намного меньше. Сначала нам очень не хватало привычных программ, но позже мы нашли другие вещи, которым стали уделять свое время. Мы заметили, что отсутствие телевидения помогает держать наши мысли в чистоте и укрепляет мир в нашем доме. Когда время от времени мы смотрим ту или иную программу, мы обнаруживаем, что наш разум обрел новую чувствительность к чистоте. Содержание программ и даже реклама часто пропагандируют мирские ценности, не соответствующие хождению с Богом. Это еще больше усиливает нашу решимость уменьшать время просмотра телевизора.

**Не смотрите телевизор поздно ночью в одиночестве:** Поздний просмотр телевизора приводит к проблемам. Ночное телевидение часто предлагает более рискованные темы, наряду с рекламными объявлениями о телефонных беседах, спиритических сеансах и т.п. Когда мы устали, мы склонны ослаблять нашу духовную защиту и легче попадаем в неприятности. Например, один из моих партнеров по подотчетности испытывал сексуальное искушение, просматривая ночные каналы после того, как его жена ложилась спать. В конце концов, он нашел смелость объяснить ей, что определенные каналы искушают его. Они согласились исключить их из своей подписки. Он также принял решение не смотреть телевизор после того, как жена ложилась спать. В результате он больше не испытывал сексуального искушения в этой области и стал лучше спать по ночам.

**Не переключайте каналы в поисках интересной передачи:** Мне нравится сравнение беспорядочного переключения каналов с ловлей рыбы на блесну. Некоторые виды рыбы лучше всего ловятся при медленном движении лодки со спущенной в воду леской. Беспорядочное переключение каналов подобно ловле рыбы на блесну, когда мы медленно переходим с одного канала на другой в поисках чего-нибудь интересного. С таким большим количеством каналов нам практически гарантировано, что мы найдем что-нибудь непристойное для наших глаз. Даже без кабельного телевидения я нахожу опасным случайное переключение каналов. Будь это сцена убийства одного человека другим, пара, занимающаяся сексом, либо какого-либо другого изображения греха, я лучше обращусь к программе передач, чем буду просто переключать каналы.

## **Фильмы**

**Ложь о «только для взрослых»:** В своей книге [Путь бегства](#), д-р Нейл Андерсон отмечает, что многие люди покупаются на ложь о «только для взрослых». Они рассуждают примерно так: «Я достаточно взрослый, чтобы иметь дело с такими темами, которые смотрю». Хотя мы можем понимать «взрослые темы» лучше, чем подростки, наш мозг все равно подвергается негативному влиянию. Фактически, наше понимание увиденного может нанести еще более глубокий вред нашему сознанию, чем разуму ребенка. Мой друг установил в своей семье правило в отношении фильмов и

телепрограмм, которое, на мой взгляд, является хорошей защитой против лжи о "только для взрослых". В этой семье согласились, что если программа не подходит для детей, родители тоже не будут ее смотреть. Я советую ввести такое правило в вашем доме.

Моя жена и я согласились не смотреть фильмы категории «R» много лет назад. Сначала мне было трудно отказаться от насыщенных жестокими действиями фильмов, которые мне нравились. Я должен был умереть к желанию такого рода развлечения. Постепенно интерес к таким фильмам пропал. Когда мы перешли на фильмы категории «PG», мы также стали замечать в них все больше и больше неподобающих элементов. После того как мы увидели несколько вещей, которые сильно встревожили нашу совесть, мы согласились прочитывать христианский обзор фильмов, прежде чем посмотреть какой-либо фильм. Вооруженные истиной, какие вещи нам хотелось бы посмотреть, мы решили не ходить на многие фильмы, о которых прочитали. Даже когда мы ходили в кинотеатр, рекламные изображения других фильмов вызывали у нас тяжелые чувства. В настоящее время мы вообще почти не ходим в кино. В результате мы экономим деньги, у нас есть больше времени для семьи, и наши мысли меньше замусорены такими мирскими темами как жестокость и сексуальный грех.

**Подумайте о том, чтобы не ходить в видеомагазины:** Витрины видеомагазинов обычно содержат те же изображения, что и афиши кинотеатров, с дополнительным искушением в виде обложек дисков и кассет. Когда Бог избавил меня от сексуальной зависимости, я начал замечать, как много откровенных сексуальных сцен изображено на обложках дисков в пункте проката. Приблизительно 7 из 10 обложек содержали изображение какой-то сексуальной сцены. Как и переключение каналов, посещение пункта проката кассет было подобно ловле рыбы на блесну. Я понял, что для меня это не лучшее место, чтобы проводить там время, озираясь вокруг себя. Решающим доводом было то, что становилось все труднее найти целостный фильм, который можно было бы взять домой посмотреть. Некоторые стенды зазывали гомосексуальную аудиторию разделами об «альтернативном образе жизни» и привлекали любителей порнографии «мягким» порно. В результате мы с женой решили порвать нашу членскую карточку пункта проката в качестве жертвы Богу и как шаг по пути к чистоте. Это было очень болезненно первые несколько недель после того, как мы это сделали. Но мы нашли другие вещи, которыми можем заняться, и больше не вспоминаем о нашей карточке.

**Прочитайте христианский обзор фильмов прежде, чем пойти в кинотеатр:** Христианский обзор фильмов поможет вам вооружиться истиной в отношении фильмов, которые вы хотите посмотреть. Как я уже говорил ранее, мы обнаружили, что такой обзор очень полезен в отсеивании плохих фильмов. Воспользуйтесь сайтом «Сосредотачиваются на семье», названным "Отключенный" (*Focus on the Family, "Unplugged"*), который предоставляет полезный христианский обзор фильмов, телепрограмм и музыки.

## **Компьютеры**

**Перейдите на провайдера с услугой фильтрации:** Имеете ли вы зависимость или нет, использование провайдера с услугой фильтрации может быть хорошим решением. Количество способов

фильтрации порно-сайтов постоянно растет. Провайдер с фильтрацией услуг перекрывает множество путей проникновения порно. Целый ряд провайдеров предоставляет эту услугу всего за \$19 в месяц или чуть больше. Сколько стоит ваша визуальная чистота? Если вы подключились к такому сервису, передайте свой пароль другу, чтобы у вас не было искушения время от времени отключать его.

**Установите компьютерную подотчетность:** Это великолепный способ помочь вам держаться подальше от искушающих сайтов. Сервис [Covenant Eyes](#) (в США) предлагает ежемесячную услугу автоматической пересылки списка всех сайтов, которые вы посетили, на адрес электронной почты вашего партнера по подотчетности.

#### **Другие идеи:**

- Попросите друга проверять ваш компьютер каждый месяц в незапланированное время
- Не сидите в Интернете в одиночку
- Держите дверь открытой, когда пользуетесь Интернетом
- Поместите монитор компьютера в комнате так, чтобы его было видно в открытую дверь
- Минимизируйте открытый поиск в поисковых программах: поисковые программы являются мощным средством поиска информации, но также и опасным источником нежелательных сайтов с порнографией и другими греховными вещами. По возможности, для поиска необходимой вам информации найдите христианскую поисковую систему.
- Держитесь подальше от личных объявлений и чатов.

## **Журналы / Печатные материалы**

### **Поговорите со своим супругом или с соседом по квартире:**

Скажите своему супругу или соседу по квартире, что один из его журналов вызывает у вас искушение. Вы можете попросить спрятать эти журналы или избавиться от них, чтобы они не попадались вам на глаза. Например, это могут быть женские развлекательные журналы, каталоги одежды, порно и т.д.

### **Уменьшите/ограничьте количество журналов, связанных с вашим хобби, которые содержат сексуальный подтекст:**

Журналы для мужчин часто содержат изображения сексуальных девушек в рекламе и тематических статьях. Секс способствует продажам, это особенно верно для мужчин. Насколько важно для вас ваше хобби? Действительно ли оно важнее вашего пути к свободе от сексуальной зависимости?

Вышеуказанные меры могут показаться крайностью, но я предлагаю совершить эти необычные поступки, чтобы аннулировать последствия экстремальных вещей, на которые мы смотрели. Требуются силы и решимость, чтобы противостоять мирской культуре и жить как «контр-культурный» христианин. Бог поможет

нам это сделать и осознать преимущество содержания наших глаз в чистоте. Чистота наших глаз найдет реализацию в наших мыслях – это одно из самых больших преимуществ. У нас будет меньше соблазнов, о которых наш ум может размышлять и фантазировать.

### **Личные вопросы на применение**

- Пожалуйста, проведите инвентаризацию вещей, которые вы просматриваете, и которые являются источниками сексуального искушения или содержат другие греховные изображения.
- Составьте список этих вещей, и напротив каждой вещи напишите причину, почему вы смотрите эти изображения.
- Обратитесь с этим списком к Господу в молитве. Попросите Господа прощение за то, что вы позволили вашим глазам смотреть на эти греховные вещи. Попросите Его укрепить вашу решимость умереть для удовольствия, связанного с каждым предметом в вашем списке. Попросите Его начать процесс очищения от всех воспоминаний о зле, которое вы видели. Попросите Господа укрепить вас, научив отворачивать ваши глаза от источников искушения.
- Пожалуйста, запишите действия, которые вы предпримете, чтобы устранить или минимизировать для вас воздействие визуальных соблазнов.

---

---

## Контролируйте свои мысли

Контроль над мыслями, пожалуй, самая сложная задача хождения в свободе. Порнография является мощным источником греховных образов, которые легко всплывают в нашей памяти. Если вы позволяли сексуальным фантазиям разгуляться в ваших мыслях, вы, вероятно, задааетесь вопросом, возможно ли получить контроль над мыслями. То, что невозможно сделать нашими силами, становится **возможным**, когда Дух Святой помогает нам. Наша ответственность заключается в том, чтобы работать в партнерстве со Святым Духом, приводя наши мысли в послушание Иисусу.

**«Промывание мозгов»:** Ранее, по мере нашего путешествия к свободе, мы говорили о проблеме воспоминаний, связанных с сексуальной зависимостью. Одна из трудностей, с которыми мы сталкиваемся – прекратить жаждать этих воспоминаний. Я нашел полезным сначала попросить Бога очистить мой разум от греховных воспоминаний. Вот пример простой ежедневной молитвы:

«Господи Боже, пожалуйста, омой мои воспоминания кровью Иисуса и помоги мне умереть к любому греховному удовольствию, связанному с ним. Пожалуйста, прости меня за любой грех, который я совершил в моих мыслях. Благодарю тебя, Отец. Во имя Иисуса, аминь».

Эта молитва основана на [Ев 9:14](#) и [Ев 10:22](#). Эти стихи показывают, что кровь Христа очищает нашу совесть от греховных дел, чтобы мы могли служить Богу. Если у меня в течение дня возникает искушение возвратиться к этим воспоминаниям, я вербально применяю кровь Иисуса к памяти. Я говорю что-то вроде: **«Кровь Иисуса очищает мой разум от этого воспоминания»**. Я часто повторяю эти слова до тех пор, пока искушение не прекратится.

В дополнение к проблеме греховных воспоминаний, у нас есть духовные враги ([Еф 6:12](#)), мастерски искушающие нас в наших мыслях (пример: [Лк 4:5-6](#), [Дя 5:3](#)). Эти искушения угождают естественному злу наших желаний в разуме ([Мф 15:18-19](#)). Цель сатаны в том, чтобы соблазнить нас использовать наше воображение и принудить нас к греху.

**Сила воображения:** Наше воображение – великий подарок Бога. Оно представляет собой средоточие мыслей, создающих некую реальность в нашем разуме. Поскольку мы сотворены по образу Божьему, наше воображение является уменьшенной версией воображения Бога. Бог сотворил вселенную благодаря Своему воображению. Точно также мы можем создавать вещи в нашем воображении. Например, только бегло взглянув на порнографическое изображение, я могу представить секс с изображенным там человеком. Если изображение дает мне лишь визуальное представление, мое воображение добавляет остальные детали: звуки, чувства, слова, сценарий и т.д. С помощью таких фантазий я совершаю грех с этим человеком в моем разуме ([Мф 5:28](#)).

Сатана нападал на воображение людей еще в Эдемском саду. Он соблазнил Еву вообразить, что она может иметь знание подобно Богу. Она захотела иметь это знание, ей нравилось, как выглядит плод, и она видела, что плод хорош для еды. Сочетание этих факторов мотивировало ее к греху. Сатана сам впал в грех, когда, используя свое воображение, представил себя возвеличенным подобно Богу. Сатана сказал в своем сердце: **«взойду на небо, выше звезд Божиих вознесу престол мой и сяду на горе в сонме богов, на краю севера; взойду на высоты облачные, буду подобен Всевышнему»** (Ис 14:13-14). В результате сатана был изгнан с небес. Аналогично, греховное использование нашего воображения устанавливает барьер между нами и Богом. К счастью, у нас есть власть контролировать наши мысли и прославлять ими Бога.

## Что делать, когда мы испытываем искушение

Бог дает нам четкие указания относительно того, что делать с греховными мыслями. Мы должны пленить всякое помышление и сокрушить всякий грешный замысел (2 Кр 10:5). Давайте рассмотрим подробнее, как это сделать.

**Пленяйте всякое помышление:** Когда дурные мысли приходят нам в голову, мы должны распознать их, пленить их и повелеть им подчиниться Иисусу Христу (2 Кр 10:5). У нас есть около 2-3 секунд, чтобы принять решение не грешить в мыслях. После этого времени шансов противостоять искушению у нас будет меньше.

Писание учит нас ограничивать дурные мысли на серьезном основании. Когда полицейские арестовывают преступника, они надевают на него наручники, чтобы он не мог больше причинить вреда. Аналогично, мы пленяем дурные мысли, чтобы они не могли больше причинить вред, завладев нашим воображением и воспоминаниями греховных фантазий.

Как пленить мысли: По возможности, громко произнесите: «Я пленяю это помышление в послушание Иисусу, я запрещаю этой мысли разрушать мой разум каким бы то ни было способом, во имя Иисуса». Помимо этого, мы можем:

- Попросить Бога помочь нам.
- Пленить всякий злой дух, который может влиять на наши мысли: «Именем Иисуса Христа, я пленяю всякий злой дух, который возбуждает эти мысли, и открываю мой разум Божьему миру» (см. молитвы о пленении). Наша власть пленять злых духов основана на следующих стихах Писания: *Мф 12:29; Мф 16:19; Мф 18:18; Лк 10:19-20; Мк 16:17-18; Пс 90:13; Дя 16:18.*
- Применить кровь Христа: «Я покрываю мой разум и мысли кровью Христа. Она очищает и защищает меня».

**Сокрушайте всякий грешный замысел:** После того, как вы взяли свои мысли в плен, сокрушите и прогоните их.

Отвергните их: Идея состоит в том, чтобы отвергнуть мысль так, как вы бы закрыли дверь перед человеком, пытающимся ограбить ваш дом. Вот простой пример утверждения отвержения: **«Именем**

Иисуса, я отвергаю (или осуждаю) эту мысль. Я отсылаю ее к Иисусу прямо сейчас».

Скажите правду: Чтобы обеспечить надежное отвержение дурной мысли, можно произнести истину, которая разрушает ложь. Каждая злая мысль основана на лжи. Знание Библии помогает нам распознать ложь, потому что мы знаем истину. Мы можем применить библейские стихи, разрушающие ложь, произнося их мысленно или вслух. Иисус показал это, произнося соответствующие стихи Писания, когда противостоял искушениям сатаны ([Лк 4](#)). Вот некоторые примеры стихов для борьбы с сексуальным искушением:

- [Мф 5:28](#) - "А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем".
- [Лк 11:34](#) - "Светильник тела есть око; итак, если око твое будет чисто, то и все тело твое будет светло; а если оно будет худо, то и тело твое будет темно".
- [1 Кр 6:18](#) - "Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела".
- [2 Кр 10:4-5](#) - "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".
- [Фл 4:8](#) - "Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте".
- [Кл 3:1-4](#) - "Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном. Ибо вы умерли, и жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге. Когда же явится Христос, жизнь ваша, тогда и вы явитесь с Ним во славе".
- Другие стихи см. в [Библейские стихи об искушении](#) .

Перенаправьте мысли: Финальным действием должно быть перенаправление наших мыслей на что-либо чистое ([Фл 4:8](#); [Кл 3:1-2](#)). Мы должны предпринять меры, чтобы вывести наши мысли из опасной зоны. Например, когда я борюсь с искушением, я проговариваю некоторые библейские стихи по памяти в течение нескольких минут, пока искушение не пройдет. Примерами дополнительных действий могут быть:

- Молитва
- Хвала и поклонение Богу
- Прослушивание дисков с музыкой прославления или богослужения для создания атмосферы, сфокусированной на Боге
- Изменение местонахождения, перемещение за пределы искушающего места
- Звонок другу с просьбой о молитве

Нам может понадобиться повторить указанные выше действия несколько раз, прежде чем искушение спадет. Требуется упорство и решимость, чтобы прекратить подчиняться дурным мыслям. Когда мы неоднократно применяем нашу власть, выбирая праведность, наши «духовные мускулы» становятся сильнее, облегчая противостояние новым искушениям, с которыми мы сталкиваемся.

Если у вас нет плана запоминания библейских стихов, пожалуйста, уделите время, чтобы разработать подходящий для вас план. Например, я использую простой план, состоящий в том, чтобы записать стихи, которые я нахожу во время моего тихого времени. Я записываю их на небольшие карточки (3X5) и затем просматриваю эти стихи, пока не запомню их. Когда я запоминаю приблизительно 12 стихов, я начинаю новую группу стихов. Работа по запоминанию стихов чрезвычайно помогает мне противостоять искушению. Чем больше стихов я запоминаю, тем сильнее я вооружен против разрушительной лжи, направленной на меня врагом. Можно также воспользоваться [Тематической системой запоминания](#), которая предлагает в качестве плана разделенные по категориям карточки со стихами из Писания.

## Личные вопросы на применение

- Какие сексуальные воспоминания вызывают значительные проблемы в вашем повседневном мыслительном процессе?
- Какие два шага вы можете делать каждый день, чтобы стереть эти воспоминания из вашего ума?
- В чем уникальная сила крови Иисуса в отношении нашей совести? (*см. Ев 9:14*)
- Каким образом вы использовали ваше воображение для греха?
- Какие меры вам следует предпринять в отношении дурных мыслей в течение первых нескольких секунд искушения? (*см. 2 Кор 10:5*)
- В чем опасность не ограничения и не пленения дурных мыслей?
- Каковы три элемента сокрушения дурных мыслей/воображения?
- Какую тактику духовной войны использовал Иисус против дьявола во время искушения (*Лк 4:1-13*)? Насколько важно в применении этой тактики запоминание стихов Писания, как вы думаете?
- Каким образом вы будете перенаправлять свои мысли, когда столкнетесь со следующим искушением?

---

---

## Практические примеры

Ниже приведены примеры общих случаев борьбы с искушениями, которые мы можем встретить на пути к свободе. Очевидно, что дьявол сделает все возможное, чтобы помешать нам идти к свободе. Когда мы столкнемся с такими искушениями, мы можем уверенно стоять в вере в Иисуса Христа, Который поможет нам победить.

Победа над искушением обычно зависит от нашей способности подчинить контролю наши глаза и мысли, как мы уже обсуждали это в данном исследовании. В следующих примерах мы покажем способы применения принципов контроля над мыслями и глазами. Надеемся, вы обратите внимание на повторяющиеся образцы поведения. Этот процесс не сложный, но требуется, чтобы мы упорно подчиняли нашу плоть Христу. Необходима практика, чтобы добиться успеха в подчинении наших плотских желаний нашему духу, но когда мы будем это делать, мы будем справляться с задачей все лучше и лучше. Нам будет легче победить, если мы и впредь будем реагировать на искушение в послушании Иисусу.

Поскольку мужчины и женщины иногда испытывают искушение по-разному, мы разделили нижеприведенные примеры по половому признаку. Однако, несмотря на некоторые возможные различия углов зрения, будут применяться одни и те же принципы пленения и разрушения греховных мыслей и воображения.

### Примеры искушения для мужчин

**Пример с компьютером:** Компьютер - доступный способ просмотра порно и поиска сексуальных контактов. Анонимность и низкая стоимость делают его особенно привлекательным. Поскольку вся наша жизнь все больше и больше становится связанной с компьютером, мы должны научиться противостоять компьютерным соблазнам.

Сценарий: Стив искал в Интернете подшипники для своего старинного автомобиля, когда заметил несколько порнографических сайтов в отображенных на экране результатах поиска. Он уже скатывался на эту дорожку ранее, и он действительно хотел избежать просмотра порно. В течение нескольких секунд Стив взвесил свои варианты. Он знал это неприятное внутреннее чувство, возникающее после многочасового просмотра порнографических сайтов. Он устал от своих неудач, хотел измениться и жить для Христа, но искушение посмотреть эти изображения было очень сильным. Оно имело необъяснимую власть над его сознанием. Дело в том, что последние месяцы дела в его супружеской жизни обстояли не очень хорошо, и его сексуальные потребности не удовлетворялись. Что он предпринял?

### Предпринятые действия:

- Стив знает, что находится в критической точке. Он быстро восклицает: «Пожалуйста, Иисус, помоги мне». Ему в голову приходит стих, который он заучивал в свое тихое время: "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 Кр 10:13). "Господи, где мой выход?" – спрашивает он. – "Помоги мне найти выход из этого положения".
- Он закрывает поисковую программу и отходит от компьютера. Он знает, что битва еще не закончена. Стив продолжает думать о мерах, которые следует предпринять.
- "Именем Иисуса, я связываю это искушение и пленяю его в послушание Христу" (2 Кр 10:5). "Прежний Стив распят с Христом, и сейчас я живу верой в Иисуса, Который любит меня и предал Себя за меня" (Гл 2:20).
- "Я приказываю этим искушающим мыслям оставить мой разум прямо сейчас, во имя Иисуса. Я сын Божий и делаю то, что повелел мне мой Отец через Свое слово. Мое тело - инструмент праведности, и я буду использовать его, чтобы прославить Бога, а не чтобы грешить моими глазами и моими мыслями" (Рм 6:13; 1 Кр 6:20).
- "Я применяю кровь Иисуса Христа к моим мыслям. Кровь Христа очищает мою совесть от этих грязных мыслей и очищает от любого возможного их влияния на меня».
- Он включает свой любимый диск с молитвенной музыкой и выбирает песню «Измени мое сердце, о, Боже». В то время как музыка играет, Стив перенаправляет свои мысли к престолу Бога. «Отец, прости меня за то, что я на мгновение задумался о просмотре порно. Пожалуйста, укрепи меня, чтобы я смог полностью освободиться от этого искушения. Господи, я молюсь за исцеление интимных отношений нашего брака. Покажи мне, как стать лучшим мужем для моей жены. Пожалуйста, восстанови в нашем браке романтические отношения». Затем Стив поет еще несколько песен прославления под музыку диска.

Результаты: Стив успешно избежал легких шагов к неприятностям. Когда он сопротивлялся интенсивному искушению, он заметил, что оно ослабевало по мере того, как он продолжал сопротивляться. После песен прославления, Стив ощутил свободу. Он решил выключить компьютер на весь вечер и поделиться со своей женой некоторыми вещами, которые его волновали. Это не было виноватой уловкой, спланированной, чтобы получить секс с женой, но это было честное время, когда он делился с ней своими чувствами и слушал ее ответы. Он также решил на следующий день установить на своем компьютере услугу фильтрации Интернета, чтобы защитить себя от повторного искушения.

**Пример с гостиницей:** Если ранее человек страдал от навязчивого интереса к порнографии, деловые поездки с ночевкой в гостиницах могут быть для него кошмаром. Гостиницы все больше и больше предлагают некоторые порнографические программы кабельного

телевидения. Сочетание разлуки с семьей и соблазн незаконного секса в приватной обстановке гостиничного номера часто оказывается слишком сильным искушением для многих людей.

Сценарий: Джим - успешный бизнесмен, совершающий деловые поездки один или два раза в месяц. Он не любит уезжать из дома, но визиты к клиентам реально помогают его продажам. Его компания разрешает ему останавливаться только в определенной заранее сети гостиниц, которые предлагают в своих номерах порно-программы кабельного телевидения. Однажды в прошлом Джим попросил администратора отключить опцию порно в его номере, но потом сразу же запросил включить ее обратно. Недавно он возобновил свое хождение с Иисусом и был исполнен решимости победить искушение во время своей деловой поездки. Однако в первый день поездки, когда он ехал в гостиницу, мысли о просмотре порно вновь возникли у него в голове.

Предпринятые действия:

- Джим понимает, что его прошлые неудачи начинались с такого рода «подготовительных» мыслей. Он начинает сопротивляться желанию представить удовольствие от просмотра порно и мастурбации. Он говорит: «Именем Иисуса, я запрещаю тебе, сатана. Я пленяю эти дурные мысли и изгоняю их из моего ума. Кровь Христа покрывает мой разум и очищает меня». Он включает в машине кассету прославления и начинает подпевать ей.
- При регистрации в гостинице, Джим просит администратора заблокировать все порно в его номере. Придя в номер, он молится о комнате и постели, прося Бога заполнить это место Его святыми ангелами. Он повелевает всем злым духам, которые могут находиться в комнате, покинуть ее. Он также берет маленький сосуд елея и совершает помазание комнаты, кровати и телевизора.
- Вместо обычного после ужина просмотра телевизора, Джим отправляется в спортзал гостиницы. Позже, приняв душ и подготовившись к презентации следующего дня, он звонит своей жене. Поскольку Джим уже признался ей в своих прошлых неудачах с порнографией в гостинице, она спрашивает его, сохранил ли он чистоту. Он счастлив сказать ей, что все идет хорошо. В конце разговора Джим с женой молятся, уделяя особое внимание области сексуальных искушений.
- После разговора с женой Джим не включает телевизор, но открывает Библию и читает несколько глав перед сном. Заканчивая чтение, Джим тянется к выключателю лампы, стоящей на прикроватной тумбочке. Когда он видит там пульт телевизора, начинается битва №2. «Ничего страшного не будет в том, чтобы просто посмотреть, что показывают по телевизору», – говорит голосок внутри его головы. Затем он вспоминает, что несколько раз в прошлом мастурбировал после просмотра фильма на канале HBO.
- «Я сопротивляюсь этому искушению именем Иисуса», – говорит он, – «Я пленяю его в послушание Христу. Я подчиняю мои глаза, уши и разум Богу и противостою дьяволу. Ты должен убежать от меня. Оставь меня сейчас же!»

- Джим решает помолиться вслух о своей семье и завтрашних встречах, чтобы отвлечь свой ум от искушения телевизором. Когда он молится, дурные мысли продолжают появляться. Джим вспоминает, что его партнер по подотчетности, Билл, просит звонить ему всякий раз, когда Джим будет испытывать какие-либо проблемы с искушением. «Благодарю тебя, Иисус, за то, что помог мне вспомнить это», – говорит он, набирая номер Билла.
- В разговоре по телефону Билл ободряет Джима противостоять искушению, и затем они молятся вместе.

**Результаты:** После молитвы с Биллом Джим, наконец, обретает мир и может уснуть, не поддаваясь искушению. На следующее утро Джим просыпается особенно отдохнувшим после полноценного сна. Это помогает ему во время его деловой встречи. Когда вечером он возвращается домой, то с радостью сообщает своей жене, что ему удалось совершить успешную поездку, не поддавшись искушению порнографией.

**Пример с женщиной в церкви:** Поскольку многие наши читатели – христиане, посещающие церковь, я подумал, что следует привести пример случая, происшедшего в церковной обстановке. Сатана часто атакует нас искушением в церкви, чтобы отвлечь от поклонения Богу и изучения Библии.

**Сценарий:** В воскресенье утром Дейв и его жена Сью отправляются в церковь. Когда они входят, то приветствуют Дженни, их хорошую знакомую. Через несколько минут Сью оставляет Дейва, чтобы отвести их дочь в детскую комнату. Дженни и Дейв продолжают разговаривать. Дейв в прошлом был увлечен Дженни, и сегодня она выглядит особенно привлекательной. Она спрашивает его о работе, о других вещах и с интересом слушает его ответы. Очень быстро Дейв начинает фантазировать о сексе с Дженни.

#### Предпринятые действия:

- Поскольку Дейв находится в стадии избавления от сексуальной зависимости, он быстро видит опасность ситуации. Он признает, что должен остановить в своем уме фантазию о Дженни. В то время как беседа продолжается Дейв мысленно обращается к Богу за помощью: «Дорогой Господь, пожалуйста, помоги мне подчинить мои мысли Тебе».
- Дейв про себя произносит слова, пленяющие эту фантазию: «Я пленяю эти дурные мысли во имя Иисуса. Я имею ум Христов и помышляю о вышнем, а не о плотской похоти» ([Кл 3:1-2](#)).
- Дейв ищет возможность тактично закончить разговор и пойти на богослужение, чтобы присоединиться к Сью. Когда он покидает Дженни, то сопротивляется желанию обнять ее на прощание. Мысли о Дженни продолжают занимать центральное место в его разуме. Многие в ее сегодняшней манере держать себя предполагает, что она интересуется Дейвом.
- Присоединившись к Сью во время прославления, Дейв продолжает внутреннюю борьбу с дурными мыслями:

«Именем Иисуса, я пленяю эти мысли о прелюбодеянии. Я изгоняю их из своего ума. Кровь Христа покрывает мой разум. Она очищает и обновляет меня. Отец, пожалуйста, прости меня за имевшиеся у меня мысли о прелюбодеянии».

- Затем Дейв начинает повторять пришедшие ему на память стихи: "...покоритесь Богу; противостаньте дьяволу, и убежит от вас " (*Ик 4:7*); "Итак, кто во Христе, [тот] новая тварь; древнее прошло, теперь все новое " (*2 Кр 5:17*); "...если живете по плоти, то умрете, а если духом умерщвляете дела плотские, то живы будете" (*Рм 8:13*).

**Результаты:** Хотя Дейв первоначально сосредоточился на фантазии о Дженни, он избежал опасности и противостоял возвращающемуся искушению до тех пор, пока оно не прошло. К окончанию прославления он был свободен от искушения и мог сосредоточиться на изучении Писания. Дейв решил, что с этого момента он будет стараться не оставаться с Дженни наедине.

**Пример с пляжем:** Современные купальные костюмы являются суровым испытанием для людей, желающих избавиться от сексуальной зависимости. Это не означает, что мы должны перестать ходить на пляж, но это требует, чтобы мы контролировали свои глаза.

**Сценарий:** Тед и его жена Лиза были приглашены другой парой пойти на пляж в обеденное время. К этому моменту Тед был свободен от сексуальной зависимости в течение нескольких лет, но все еще испытывал трудности с «видами» на пляже. Казалось, что каждый раз, когда он шел на пляж, его окружали женщины в бикини.

**Предпринятые действия:**

- По дороге на пляж Тед молится: «Отец Небесный, пожалуйста, помоги мне сегодня на пляже сохранить мои глаза в чистоте. Пожалуйста, укрепи меня, чтобы я мог быть праведным и прославить Тебя моими глазами и мыслями».
- Встретившись с другой парой, они выбирают место на пляже в сотне метров от других людей. Когда они расставляют стулья, Тед ставит свой стул так, чтобы не сидеть лицом к искушающим видам.
- Когда они начинают разговор друг с другом, Тед обращает внимание на группу женщин, отдыхающих там же на пляже. Хотя они находятся довольно далеко, он обнаруживает, что не может отвести от них глаз. Комбинация ярких купальников и обнаженной кожи привлекает его, как наживка рыбу. Тед начинает контролировать свои глаза. Он делает сознательное усилие, чтобы сосредоточиться на своих друзьях, песке, воде, небе и других безопасных видах вместо того, чтобы смотреть на этих женщин.
- В какой-то момент рядом с ними появляется несколько молодых девушек, совершающих пробежку по пляжу. Тед снимает свои очки для гарантии, что если он и посмотрит в их сторону, то все равно не увидит никаких деталей. Он сосредотачивается на разговоре со своим другом Ником, когда девушки пробегают рядом с ними.

Результаты: Тед был очень доволен своим днем на пляже. Он был рад слышать, что благодаря своим действиям полностью пропустил искушение, замеченное его женой. Она сказала ему, что в то время, пока он говорил с Ником, привлекательная девушка проходила мимо них в поисках ракушек. Подбирая ракушки, она в течение нескольких минут наклонялась рядом с ними. Поскольку Тед не позволял своим глазам смотреть по сторонам, он даже не заметил эту девушку!

## Примеры искушения для женщин

Мы благодарим Элизабет Фриман из служения Время излечения за написание следующих примеров.

**Пример с местом работы:** Место работы – простая возможность для установления внебрачных связей. Поскольку вы с вашими коллегами общаетесь вместе от восьми до десяти часов в день, между вами устанавливаются тесные связи. А так как работа необходима, чтобы содержать семью, мы должны научиться вести себя соответствующим образом, если вдруг возникнет искушение.

Сценарий: Работая на сборочном конвейере в Джeneral Мотор, Оливия замечает, что Стив часто поднимает тяжелые для нее детали, чтобы ей не приходилось наклоняться. Он выглядит таким заботливым и учтивым, и они даже переговариваются друг с другом, когда конвейер останавливается. Поскольку ее брак находится в тупике и ее муж, Боб, постоянно в командировках, она задумывается, что было бы неплохо завести роман со Стивом. Однако, Оливия помнит, насколько бессмысленной была ее предыдущая любовная интрига и какую боль причинила всем ее участникам. Однако она отчаянно нуждается в любви и внимании. Ее сердце сильно бьется, ее голова говорит - «лови момент», а ее сердце умоляет: «НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО!» Что делает Оливия?

### Предпринятые действия:

- Оливия понимает, что она слаба, и начинает молиться: “Господи, пожалуйста, не дай мне попасть в эту западню еще раз”. Сразу же после этого она вспоминает слова Писания: “Я пришел, чтобы освободить пленников” ([Ев. 2:14](#); [1 Ин 3:8](#)). “Господи, как я могу освободиться?” – спрашивает она, – “Покажи мне путь”.
- Она отпрашивается с рабочего места и уходит в дамскую комнату. Глядя на себя в зеркало, Оливия понимает, что рискует попасть в ту же ловушку еще раз. Тогда она вспоминает, кто она во Христе, что она - новое творение, что ее прежняя жизнь закончилась и теперь все новое ([2 Кор 5:17](#); [Гл 6:15](#))
- Поблагодарив Господа за силу, она возвращается на свое рабочее место и объясняет, что больше не нуждается в помощи Стива. Она также говорит, что теперь будет обедать с Джил.

**Пример с чатом:** Чтобы зайти в Интернет и начать чат требуется лишь щелкнуть мышкой, и женщины, как и мужчины, часто

соблазняются невинными на первый взгляд отношениями. Однако, для того, кто борется с сексуальной зависимостью, это может быть шагом к серьезной проблеме.

Сценарий: Тара должна была потратить час, ожидая возвращения мужа с работы. Дети уже легли спать, и у нее возникло сильное желание войти в Интернет. Она регулярно болтала в чате с Счастливым, мужчиной, которого никогда не видела. Однако, ей, похоже, больше нравилось болтать с ним, чем слушать каждый вечер скучные рассказы своего мужа о его работе. Тара почувствовала себя виноватой, когда включала компьютер. «Почему я чувствую себя виноватой? Я не делаю ничего плохого. Я просто говорю со своим другом. Это же не значит, что я изменяю мужу». Но чувство вины не проходило. Ее сердце трепетало, в крови бушевал адреналин. Она уже многие годы не испытывала таких чувств в отношении мужа, какие испытывала сейчас в отношении человека, которого никогда не видела. Ей хотелось зайти в чат больше всего на свете, но она вспомнила стих из Писания: "...сохраняйте сердца и мысли ваши во Христе Иисусе" (Фл 4:6, 7). Она знала, что должна хранить свое сердце и разум чистыми и не допускать в них ничего, что может увести ее от Бога. Однако, в то же самое время, она считала Счастливого просто другом, с которым можно поговорить. Итак, как она поступила?

Предпринятые действия:

- Тара смотрит на компьютер, ее сердце тревожно бьется. Она поспешно выключает его и говорит: «Господи, помоги мне, поскольку я стараюсь сделать правильный выбор».
- Затем она молится в течение нескольких минут, читает Послание к Ефесеям 4, после чего поправляет свою прическу, освежает макияж, надевает новое платье и удивляет мужа, когда он приходит домой.

**Пример со свиданием:** Свидания могут вызывать сильные эмоции и стать реальной ловушкой для сексуально зависимого человека. Волнение и трепет в начале отношений бывают заманчивы и часто вводят в заблуждение. Поскольку свидания, безусловно, являются предпосылкой к браку, мы должны быть уверены, что ведем себя в них соответствующим образом.

Сценарий: Наоми встречалась с Кайлом в течение нескольких недель, и он начал намекать, что хотел бы сексуальных отношений с ней. Наоми стала размышлять о сексе с Кайлом. Чем больше она фантазировала, тем больше это возбуждало ее. Она говорила себе, что поскольку Кайл сказал, что любит ее, не будет ничего плохого в сексуальных отношениях между ними. Однако, будучи новой христианкой, она вспомнила, что слышала во время проповеди на прошлой неделе: "Кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем" (Мф 5:28). Совесть подсказывала Наоми, что она должна раскаяться и отступить от Кайла, но ее сердце рассуждало: «я уже виновата и вполне могу пойти до конца, не так ли?» Она разрывалась между тем, что считала правильным, и что она чувствовала. Как она поступила?

### Предпринятые действия:

- Наоми знает, что это момент ее слабости. Она быстро восклицает: «Господи, прости меня и помоги мне выбраться из этого положения. Я чувствую, что хочу подчиниться Тебе, но я не могу». Она вспоминает стих из Писания, который недавно читала: «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» (Рм 7:19). Она искренне умоляет: «Пожалуйста, Господи, не дай мне сделать то, что я не должна делать. Дай мне силы. Покажи мне, что делать».
- Вытерев слезы с глаз, она набирает номер телефона Кайла. Когда он отвечает, она объясняет, что ее жизнь во Христе является ее приоритетом, и что Библия решительно выступает против добрачного секса и похоти. Хотя Кайл ничего не понимает, он соглашается ждать и не оказывать на нее давления.
- Наоми также говорит Кайлу, что с этого момента они не должны оставаться во время свидания наедине, поскольку это будет для нее слишком большим соблазном. Слово Божье говорит очень ясно, что мы не должны подвергать себя соблазну.

### **Личные вопросы на применение:**

- Когда вы читали эти примеры, какие повторяющиеся действия были предприняты в ответ на искушение?
  - Какие сценарии возвращают проблему вашего искушения в вашу жизнь? Какие действия вы можете предпринять, чтобы изменить результат этих сценариев?
-