

«Посібник для учасника»

Мости до зцілення: УКРАЇНА

Оновлення 2025 року



Програма самостійного навчання для солдат,
які перетинають ріки бойової травми
на шляху до місця сили та стабільності

Кріс і Ранелла Адсіт

REBOOT RECOVERY

🏠 🇺🇦 🌟 ПОДОЛАЄМО ТРАВМУ РАЗОМ

www.rebootrecovery.com

<https://rebootrecovery.com/reboot-international>

facebook.com/rebootnua

«Посібник для учасника»

МОСТИ ДО ЗЦІЛЕННЯ: УКРАЇНА

Програма самостійного навчання для солдат, які перетинають ріки бойової травми на шляху до місця сили та стабільності

Зміст:

Передмова: Спустошення та надія травми, нанесеної війною	6
Вступ: Шлях – є	8
Правила для участі	10
Міст 1: РОЗУМІННЯ . . . того, що сталося	11
• Перехід через Ріку розгубленості, болю та сумнівів	
Міст 2: ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ . . . з Цілителем	27
• Перехід через Ріку відокремленості від вашого Творця	
Міст 3: НАПОВНЕННЯ . . . Святим Духом	39
• Перехід через Ріку безсилля	
Міст 4: ПРОЩЕННЯ , . . . що дається і що отримується ...	51
• Перехід через Ріку гніву та помсти	
Міст 5: ПОБУДОВА . . . дому зцілення	67
• Перехід через Ріку духовної бідності	
Міст 6: ГОРЮВАННЯ . . . над своєю втратою	81
• Перехід через Ріку темного смутку	
Міст 7: ЗАХИСТ . . . себе у духовній сфері	95
• Перехід через Ріку духовної вразливості	
Міст 8: БАЧЕННЯ . . . себе таким, яким ви є насправді ...	109
• Перехід через Ріку ненависті до себе	

ТРОХИ ІНФОРМАЦІЇ ПРО «REBOOT RECOVERY»:

REBOOT Recovery (служіння для відновлення «Перезавантаження») – це засноване в США служіння для тих, хто зазнав руйнівних наслідків травми. У 2011 році, коли REBOOT розпочинався, ми зосереджувалися на бойовій травмі, але за кілька років ми розширили обсяг діяльності й почали працювати з травмою перших реагувальників (пожежників, правоохоронців, екстрених медичних реагувальників та ін.). Зараз ми працюємо зі всіма видами травми, незалежно від їх походження. Ми об'єднали найкращі практики медичних спільнот та спільнот зі психічного здоров'я із вічними біблійними принципами, щоб допомогти людям побудувати своє особисте середовище, яке дає Богові оптимальний доступ до їхнього тіла, душі та духу задля зцілення.

«Травма була вашим особистим перехрестям, на якому ви зіткнулися зі зламаністю світу. В той час як *відновлення* є вашим особистим перехрестям, на якому ви зустрічаєтеся з люблячим і могутнім серцем Бога» – доктор Дженні Оуенс, співзасновниця REBOOT Recovery.

Служіння REBOOT вперше приїхало в Україну в 2015 році для проведення підготовки військових капеланів зі зцілення від бойової травми, що ґрунтується на Біблії. Ми проводили конференції REBOOT з підготовки лідерів у багатьох місцях по всій країні в 2019, 2022 та двічі у 2023 році. Зараз лідери та групи REBOOT є в багатьох локаціях по всій Україні. Для більш докладної інформації, будь ласка, відвідайте веб-сторінку нашого головного офісу: rebootrecovery.com. Щоб зв'язатися з REBOOT в Україні, ви можете зайти на сторінку facebook.com/rebootnua.

Авторські права © 2022 Adsit Ministries. Всі права застережено.

Користувачі можуть вільно копіювати, дублювати і розповсюджувати будь-яку частину або весь цей посібник через друковані або електронні носії за умови, що ви не змінюєте текст і надаєте належне цитування, і що ви не продаєте його і не намагаєтеся заробляти на ньому в будь-який спосіб.

ОБМЕЖЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: ця книга не є заміною належної медичної або психологічної допомоги для тих, хто відчуває сильний емоційний біль або чия здатність функціонувати вдома, в школі або на роботі порушена. Хронічний або надзвичайний стрес може викликати широкий спектр фізичних і психологічних проблем. І деякі з них можуть потребувати обстеження та лікування медичними фахівцями або фахівцями із психічного здоров'я. При виникненні сумнівів, зверніться до професіонала.

Переклади, які використовуються у посібнику «Мости до зцілення: Україна»

Якщо не зазначено інше, цитати зі Святого Письма, які використовуються в англомовному виданні цього посібника, взяті з **New American Standard Version (NASB)**. Авторські права © 1960, 1971, 1977, 1995, 2020 The Lockman Foundation. Всі права застережено.

Інші використані та цитовані переклади:

AMP: The Amplified Bible. Авторські права © 2015 The Lockman Foundation, La Habra, CA 90631. Використовується з дозволу. Всі права застережено.

AMPC: The Amplified Bible, Classic Edition. Авторські права © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 The Lockman Foundation. Використовується з дозволу. Всі права застережено.

CEB: The Common English Bible. Авторські права © 2011 Common English Bible. Використовується з дозволу. Всі права застережено.

CJB: The Complete Jewish Bible. Авторські права © 1998 David H. Stern. Використовується з дозволу. Всі права застережено.

ESV: The English Standard Version. Авторські права © 2001 Crossway Bibles – видавничого служіння Good News Publishers. Використовується з дозволу. Всі права застережено.

KJV: The King James Version. Публічний домен.

MSG: The Message. Авторські права © 1993, 2002, 2018 Eugene H. Peterson. Використовується з дозволу NavPress Publishing Group. Всі права застережено.

NIV: The New International Version. Авторські права NIV® 1973, 1978, 1984, 2011 Biblica, Inc.® Використовується з дозволу. Всі права застережено по всьому світу.

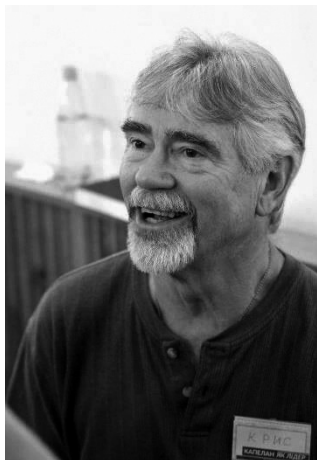
NKJV: The New King James Version. Авторські права © 1982 Thomas Nelson. Використовується з дозволу. Всі права застережено.

NLT: The New Living Translation. Авторські права © 1996, 2004, 2015 Tyndale House Foundation. Використовується з дозволу Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Всі права застережено.

TLB: The Living Bible. Авторські права © 1971 Tyndale House Foundation. Використовується з дозволу Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Всі права застережено.

Посібник «Мости до зцілення: Україна» був створений і розповсюджується REBOOT Recovery і Cru Military

Автори посібника *«Мости до зцілення: Україна»:*



Кріс Адсіт

Національний координатор ресурсів REBOOT Recovery; національний та міжнародний спікер; автор/співавтор численних книг, посібників та навчальних програм із травми: *«Бойові травми: посібник з одужання»*, *«Коли війна приходить у дім»*; *«Посібник зі зцілення першого реагувальника»*; *«Програма REBOOT для першого реагувальника»*; *«Мости до зцілення: Україна»*; *«Мости до зцілення: Африка»*; *«Мости до зцілення: Вірменія»* та інших. Кріс перебуває у повночасному християнському служінні з 1974 року. Одружений з Ранеллою протягом 46 років на момент написання цієї книги; живе в Юджині, штат Орегон. Починаючи з 2015 року, вони з Ранеллою навчили підходу REBOOT до зцілення травм понад 400 українських капеланів, пасторів, військовослужбовців та психологів.



Ранелла Адсіт

Координатор REBOOT Recovery в Україні; національний та міжнародний спікер; автор/співавтор численних книг, у тому числі: *«Коли війна приходить у дім»* і *«Бойові травми: посібник з одужання»* (обидві книги перекладені українською і російською мовами), *«Посібник зі зцілення першого реагувальника»* і *«Програма «Перезавантаження» першого реагувальника»*. Впродовж багатьох років вела приватну практику душпастирського консультування для травмованих осіб. У неї четверо онуків і четверо дітей, серед яких – ветеран бойових дій армії США, пожежник, дружина ветерана бойових дій морської піхоти і вдова, чоловік якої раптово помер. Ранелла – особа, яка пережила рак, майже смертельний крововилив у мозок, народження близнюків (!) і бачила, як її дім згорів ущент. Наша сім'я пізнала свою частку травми!



Наш перекладач: Ольга Могілевська

Справжня героїня України! Ольга народилася і виросла в Києві. Вона незаміжня і не має дітей, інакше вона мусила б вивозити їх у безпечне місце поза межами країни. Натомість, вона вирішила залишитися в Києві, щоб молитися і працювати, підтримуючи Україну та її захисників. Під час Битви за Київ, яка розпочалася 24 лютого, ми попросили її перекласти цю книгу. І коли вона

закінчила переклад, ми запросили її перекласти книгу *«Жінки, війна і травма»*, яка доповнює цей посібник. Впродовж обох замовлень вона продовжувала працювати, не зважаючи на бомби та ракети, які запускалися росіянами навколо неї. Дякуємо, Ольго, за твою сміливість, стійкість і відданість Україні, її захисникам та її жінкам!



Автор фотографії: Неллі Спіріна

Знімає репортажі, стріт, міські пейзажі, природу. Бере участь у численних українських та міжнародних виставках та конкурсах й отримує на них нагороди. З 2022 року фотографує наслідки війни. Після деокупації Київської області документувала злочини росіян у передмістях Києва: в Ірпені, Бучі, Гостомелі, Мощуні, Бородянці. Зараз намагається вести фоторепортажі з усіх важливих подій, які відбуваються в Україні.

Передмова:

Спустошення та надія травми, нанесеної війною

Мої дорогі українські друзі!

Ви самі, ваша родина і ваші друзі пережили багато. Життя полетіло шкереберть, наповнилось жахливими ранами. Те, що відбувається у вашій країні, не вселяє особливих надій і, можливо, ви сумніваєтеся, що колись знову стане краще. Іноді важко повірити, що ситуація покращиться в таборі біженців чи на передовій.

Від Косово і Боснії до Іраку й Афганістану я на власні очі бачив руйнівні наслідки війни. Як комбатанти, так і некомбатанти несуть на собі рани битв. Всі ми знаємо, що солдати, які борються за свою справу, та їхні сім'ї платять високу ціну. Проте, схоже, що цивільні особи, сім'ї, які залишилися вдома або втікають, рятуючи свої життя, платять найвищу та часто приховану ціну конфлікту.

Під час війни травма може закрастися у вашу душу і поранити її в безліч способів. Навіть якщо ви не зробили жодного пострілу, не лікували пораненого земляка або не бачили мертвого тіла, війна змінила вас. Підготовка до війни могла зробити вас підозрілим, цинічним, постійно настороженим та тривожним. Коли розпочалися бойові дії, ви, можливо, були змушені залишити свій дім і опинилися в статусі переміщеної особи. Можливо, вам довелося покинути все, і тепер ви задаєтеся питанням, що ж лишиться, коли ви повернетесь – якщо ви коли-небудь зможете повернутися.

Якщо ви – боєць на фронті, тривожні думки про свою родину додали вам ще кілька зморшок на обличчі. Якщо ви – працівник служби оперативного реагування, який ліквідує пожежі в спорудах, спричинені ракетами та артилерією, або викопує з-під завалів тіла, у вас з'явилось сиве волосся, якого ви досі не мали. Якщо ви – цивільна особа, яка втікає, рятуючи своє життя і приймаючи притулок в іноземній країні або яка допомагає тим, хто потребує допомоги, – тепер у вас є і те, і інше, – і більше сивини, і більше зморшок. Можливо, у вас піднесений настрій, але на вашій душі – зморшки, яких раніше не було.

У 2002 році я спостерігав, як сім'ї маленькими струмочками повертаються назад у Косово. Біженці з обох боків і ті, кому не вдалося втекти, почали знову заселяти руїни пошматованих війною міст і сіл. Я бачив, як усміхнені діти ганяли обшарпані саморобні футбольні м'ячі. Обличчя багатьох людей носило відбиток втоми

і виснаження, проте в очах виблискувала надія. Надія почати спочатку. Надія відбудувати свої життя знову.

Навіть після багатьох років конфліктів і боїв в Іраку та Афганістані я слухав розповіді батьків та матерів про надію, яку вони мали для своїх синів і дочок. Від Балкан до Близького Сходу та південно-західної Азії надія була жива і залишається живою. Багато сімей усвідомили, що вони не можуть змінити свою зовнішню ситуацію; навколо них точилися бої. Проте, вони вирішили плекати мир у своїх серцях, думках і домівках. Вони шукали зцілення. Сильні та хоробрі прагнули витопити ненависть зі своїх сердець. Ненависть, що приховується, може продовжувати ранили вас ще тривалий час після закінчення боїв.

REBOOT Recovery – це автомобіль, що прямує до зцілення і приводиться в рух за допомогою надії; саме тому ми й підготували для вас цей «посібник». «Перезавантаження» націлене на емоційні, фізичні та духовні зміни, які відбулися з вами та з найдорожчими для вас людьми. Ситуація, яка у вас склалася, змусила вас реагувати. Це була нормальна реакція на ненормальні події. REBOOT вчить вас сприймати ці події через призму віри й оснащує вас для цього. Ми віруємо в те, що Ісус Христос є силою, яка надає вірі її могутність. Ми віруємо в те, що Він є Великим Цілителем. Він завжди «на службі». Він завжди поруч з тими, хто в нужді, з тими, хто втікає, і з тими, хто бореться.

У цьому маленькому посібнику постійно лунатиме заклик до дій та переосмислення; водночас, ви здобудете хороші підказки. Вони висвітлять духовне коріння тих фізичних та емоційних речей, які ви відчуваєте – як хороших, так і поганих. Вас будуть заохочувати опрацювати свою історію і поділитися нею з близькими друзями. REBOOT надасть вам нові інструменти та стратегії подолання стресу. Та, що найважливіше, REBOOT сприятиме більш глибоким і міцним стосункам з Тим, хто створив вас і відповідає за ваше зцілення.

Через Христа, ви зможете не тільки зцілитися травми, нанесеної війною, а й стати ще сильнішими і більш стійкими. Не дивуйтеся, коли Бог попросить вас поділитися своєю мандрівкою зцілення з іншими, щоб Він міг зробити через вас те, що Він зробив для вас.

Ваш слуга у Христі,
Джозеф Вошберн

Сержант першого класу у відставці
Армія США, сили спеціальних операцій «зелені берети»
Учасник місій в Косові, Боснії, Іраку та Афганістані

Вступ:**Шлях – є**

Майже щоночі Алексу сняться кошмари. Вони виривають його зі сну, і він очманіло озирається навколо, намагаючись побачити, хто саме збирається напасти на нього. Він хапає ніж, який завжди тримає при собі, і спрямовує в темряву, готовий нанести удар. Його дружина Каріна миттєво схоплюється з ліжка – а раптом він прийме її за ворога? Серце Алекса стукає, мов барабан; він важко дихає, видивляючись у темряві російських солдатів, які прийшли його вбивати...

Але за кілька хвилин Алекс приходить до тями і розуміє, що він у кімнаті один. Немає ворожих солдатів, немає загроз, і лише глибокий смуток замінює в його серці паніку, яка була на мить раніше.

Він падає на ліжку і не може стримати сльози. Його дружина невпевнено повертається до кімнати, сідає поруч з ним і заспокоїливо кладе руку на його плече. Алекс згадує, яким було їхнє життя до вторгнення...

«Ми заблукали», – плаче він. – «Ми тепер так далеко від мирного дому та міста, в якому ми жили раніше! Я не можу працювати. Я не можу спати. Я постійно боюся, що хтось прийде, щоб вбити нас. Я поганий чоловік для тебе, Каріна, і нікчемний батько для дітей. І здається, що я нічого не можу з цим вдіяти!» – від несамовитого копняка Алекса стілець, що стоїть біля ліжка, летить через усю кімнату.

Він дивиться на дружину крізь сльози гніву. «Вибач мені, Каріно. Я просто хочу повернутися назад. Я хочу повернутися *назад* до того життя, яке в нас було до того, як почалися бої, було вбито наших батьків, поранено мене, – до того як Бог забув про нас. Але я не знаю, як туди повернутися. На цьому шляху так багато широких рік... А мені потрібно знайти шлях назад!»

І Каріна плаче разом з Алексом, тому що вона відчуває такий самий смуток, таку ж безнадію, але не знає, що сказати своєму чоловікові, щоб позбавити його болю...

Алекс і Карина, як і мільйони інших людей по всій Україні, тепер також розкиданих по інших європейських країнах, переживають руйнівну травму, нанесену війною. Можливо, ви читаєте цю книгу тому, що пережили її теж. З огляду на те, що сьогодні відбувається у Східній Європі, навряд чи ви коли-небудь зможете повернутися до колишнього стану речей, який був до того, як війна порушила ваше життя. Але не впадайте у відчай. Ви *можете* здійснити подорож до нового місця зцілення, сили, стабільності та спокою. **Шлях – є.**

Пережиті вами травми, можливо, позбавили вас спокою, радості, здатності любити, надії та багатьох інших речей – принаймні на даний момент. Але, попри всі обставини, ви можете віднайти ці речі знову! Подібно Алексу у вищезгаданій історії ви можете думати, що Бог покинув вас. Ні! Ми знаємо, що інколи може здаватися саме так, але, як ви прочитаєте в цьому писанні, Бог йшов з вами крізь кожне полум'я, через яке довелося пройти вам. Він з вами і зараз, і Він хоче допомогти вам здійснити цю подорож до місця зцілення.

Ми бачимо вісім рік, які можуть перешкоджати вам і не давати потрапити туди, куди ви хочете. В цій книзі ми підведемо вас до Восьми Мостів, які допоможуть вам перейти ці ріки і завершити свою подорож. Легко не буде. Від вас знадобиться прийняття рішень, здійснення вчинків і віра у те, що Бог приведе вас додому. Вас попросять доторкнутися до потаємних місць вашого серця, душі та розуму, і це може спочатку викликати у вас тривогу, але згодом призведе до зміцнення та зцілення. На вашому шляху зустрінуться освіжаючі джерела підбадьорення, моменти просвітлення та тріумфальні переходи потоків, які деякий час перешкоджали вашому прогресу. Інколи доведеться добряче попрацювати – але результати будуть того варті!

Брати і сестри наші! Ми сумуємо разом з вами над усім, що ви втратили – в фізичному, емоційному та духовному плані. Але наберіться відваги! Багато людей моляться за вас, в той час як ви читаєте це. І Дух Божий також сидить поруч із вами, просто зараз, прагнучи йти разом з вами до місця вашого зцілення.

З Христовою любов'ю,

Кріс і Ранелла Адсіт

Серпень 2024 року

Правила для участі

1. Конфіденційність

Все сказане в нашій групі залишається в нашій групі. Довіра створюється довго, а руйнується миттєво. Не обговорюйте ні з ким поза межами групи її учасників або будь-що сказане.

2. Жодних рангів

Поза межами групи ви можете бути впливовою особою або ніким. Але в цій групі ми всі рівні і працюємо разом над спільною метою, допомагаючи один одному впоратися.

3. Віра

Хоча ми не приховуємо те, що ми – христоцентрична організація, ми не належимо до жодної конкретної церкви або конфесії. Тут вітаються люди будь-якої віри або невіруючі. Ми поважатимемо віру і переконання одне одного.

4. Без порівнянь

Кожен переживає стрес і травму по-своєму. Те, що когось травмує, буде просто повсякденною подією для іншого. Всі ми нервуємо по-різному і маємо різний життєвий досвід. Порівнювати переживання травми для того, щоб вирішити, що «моя травма краща або гірша за твою» – непродуктивно і навіть шкідливо. Зосередьтеся на тому, що робить Бог у вашому житті.

5. Поділіться своїми думками

Наважтеся поділитися тим, що ви думаєте або відчуваєте – це частина процесу вашого зцілення. Чим більше ви відкриєтеся, тим безпечніше почуватиметеся ви самі і всі інші, і тим швидше ви зцілитеся.

6. Поділіться своїми емоціями

Але модеруйте цей процес. Намагайтеся не домінувати в обговоренні; дайте можливість висловитися іншим. Уникайте довгих докладних описів своїх переживань. Зайдіть, висловіть свою думку, вийдіть.

7. Слухайте

Активно, глибоко, вшановуючи та підтверджуючи всі внески.

8. Не критикуйте

Виявіть благодать та милосердя до інших членів вашої групи – так само, як Бог виявив їх до вас.

9. Не перебивайте

Можливо, ви хочете поділитися перлиною безцінної мудрості, але зачекайте своєї черги.

10. Вшановуйте

Вшановуйте. Шукайте можливостей виявляти повагу та підтверджувати значущість одне одного під час зібрань і у період між ними .

«Посібник для учасника»**Міст 1:****РОЗУМІННЯ**

... того, що сталося

**Перехід через ріку розгубленості,
болю та сумнівів****Чому я такий?**

Олег завжди був сильним і впевненим у собі. І в дитинстві, і в юності він завжди досягав надзвичайних успіхів у кожному виді спорту, яким він займався. Він добре вчився в школі, його любили інші учні та вчителі, і сам він мав намір стати вчителем.

Ставши достатньо дорослим, він вступив до лав української армії. Він із захопленням займався бойовою підготовкою, швидко отримав просування по службі і став командиром взводу. Він прагнув битися з тими, хто знищував мир у його країні. Він знав, що його діло – праве, і вірив, що Бог захистить його.

Російські солдати атакували без попередження. Здавалося, що вони йдуть звідусіль. Олег вигукував накази своїм людям, намагаючись створити периметр кругової оборони, але ворогів було надто багато. Він із жахом дивився, як багато його бійців гинуть від АК-47, гранат, РПГ. Він стріляв зі своєї зброї, поки у нього не закінчилися боєприпаси, і тоді вже йому не залишилося нічого іншого, як бігти. Жити, і битися іншим разом. За ним погналися, вцілили кулею у плече, він упав від удару, і його спіймали.

Його кували до кінця того дня, намагаючись дізнатися більше про пересування його підрозділу. А вночі, коли чоловік, який мав його охороняти, заснув, він утік і дістався до безпечного місця.

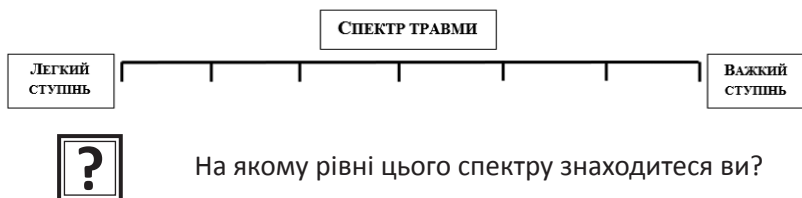
Це сталося більше трьох років тому. Олег проявив сміливість

і винахідливість. Він бився запекло і зробив все, що міг. Він вижив. І все ж таки, чому він почувається настільки винним? Чому він бачить, як його бійці гинуть від ворожого вогню, щоразу, як він закриває очі? Чому його і досі переслідують кошмари та флешбеки? Чому він завжди злиться і боїться, що російські солдати знову знайдуть його, переслідуватимуть, стрілятимуть в нього і катуватимуть? Він не хоче проводити час зі своїми старими друзями, він перестав ходити до церкви; єдине, чого він бажає – це залишатися вдома, слухати улюблену музику чи грати у відеоігри. Але будь-який гучний звук надворі штовхає його на підлогу і спонукає залізти під ліжку. Його постійні супутники – депресія, стрес та самотність.

Стан, від якого страждає Олег, відомий як **«бойова травма»**.

Термін «бойова травма» характеризує прогресування симптомів, що спостерігаються у людей, які зазнали травматичної події (або низки подій), пов'язаної з бойовими діями; які ставали свідками фактичної смерті або загрози смерті або важкого поранення і відчували емоційну реакцію, що включала сильний страх, паніку, безпорадність або відчуття жаху.

На діаграмі нижче наведений **спектр бойових травм**, починаючи з легкого ступеню тяжкості зверху діаграми і спускаючись до важкого ступеню тяжкості в її нижній частині.



Стрес, пов'язаний з реінтеграцією – труднощі з поверненням до «звичайного» середовища після отримання травми. Симптоми: напруженість; розчарування у подружжі, дітях, збройних силах, нових обставинах; неуважність; нездатність зосередитися на виконанні поточних завдань. Симптоми незначні й зникають за кілька годин або днів.

Реакції на стрес, пов'язаний з бойовими діями/зіткненнями – Симптоми: збудження, дратівливість, нервозність, нездатність до зосередження, тривога через переживання травматичної події. Симптоми зникають за кілька тижнів.

Розлади адаптації – Симптоми: депресивний настрій, плаксивість, відчуття безнадії, гніву, бажання битися. Симптоми зникають впродовж шести місяців.

Гострий стресовий розлад – Симптоми: дистрес, страх, флешбеки, нічні кошмари, самоізоляція, безсоння. Симптоми можуть тривати до чотирьох тижнів. Якщо після цього терміну вони не зникають, діагноз змінюється на...

Посттравматичне стресове пошкодження (ПТСП) – Симптоми: паралізуючий страх, панічні атаки, безпорадність, відчуття жаху, галюцинації, амнезія, насильницькі думки та дії, суїцидальні думки, постійна настороженість, зловживання наркотиками/алкоголем. Симптоми можуть тривати від чотирьох тижнів до багатьох років, за відсутності лікування.

[ПРИМІТКА: Офіційним терміном, який використовується більшістю психологів і психіатрів для найважчого ступеню тяжкості реакцій на травму є **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**. Проте дедалі більше професіоналів віддають перевагу терміну **ПТСП**, який використовуємо ми. Застосування терміну «розлад» щодо певної особи означає, що він або вона має суто психологічну проблему, однак вже багато років відомо, що цей стан є чимось більшим. Це правда, що психологічні складові також наявні, але першопричиною насправді є біологічна травма, яка впливає на нервову систему, а отже – на мислення, поведінку та реакції людини. Є також духовні компоненти, які ми обговорюватимемо далі в цій публікації.

Згадування когось як «особи з розладом» може призвести до стигматизування цієї людини, вчинити сильний вплив на її самосприйняття, змусити інших людей (та її саму) думати, що вона незворотно зруйнована і таким чином позбавити її мотивації до зцілення. Але «пошкодження» можна зцілити; навіть найважчий його ступінь тяжкості може бути зціленим. Тому в цій публікації ми використовуватимемо термін **«посттравматичне стресове пошкодження»**.]

Кожна людина реагує на бойові травми по-різному з багатьох причин. Зокрема, Олег мав важкий ступінь реакції, в той час як хтось інший, хто пережив такі самі події, міг би зупинитися у більш «легкій» частині спектру. А хтось, навпаки, міг постраждати ще сильніше, ніж Олег.

Люди, що страждають від травм на верхньому рівні спектру, зазвичай мають менше симптомів, і ці симптоми, як правило, поліпшуються без суттєвого лікування. У осіб з травмами у нижній частині спектру спостерігаються сильно виражені симптоми, які тривають принаймні місяць, можливо, роки і, якщо їх не лікувати, – все життя. Ці симптоми можуть не проявлятися протягом місяців або навіть років після травматичної події (подій).

ПТСП – це стан, який спостерігався у бійців та жертв війни та описувався лікарями впродовж століть, але був визначений та визнаний у медичній літературі лише з 1980 року. Це означає, що він не є особливістю сучасних війн, а притаманний усім війнам.

Якщо Ви боретеся з бойовою травмою або з ПТСП, знайте, що:

- ПТСП не є рідкісним або незвичайним явищем. Це *звичайна* реакція на *незвичайну* подію.
- Сотні тисяч чоловіків та жінок борються з ним так само, як і ви.
- Це *нормально*, що бойові дії, біль, жорстокість та жахіття справляють на вас негативний вплив.

- Зіткнення зі смертю змінює людину; було б ненормально, якби у вас не виникло переживань. Вони показують, що ви – людина і що вам не байдуже те, що відбувається на війні.
- Ви не слабак, не божевільний і не дивак – ви *поранені* у буквальному сенсі слова. Ви *травмовані*.
- ПТСП називають душевною раною і раною особистості.
- Якщо людина поранена в ногу, ви не можете очікувати, що вона невдовзі зможе бігати і стрибати. Так само і людина з душевною раною буде виведена з ладу на деякий час.

Що спричиняє ПТСП?

Психологічний шок або будь-яка жахлива подія, яка змушує людину думати, що вона може бути серйозно поранена або вбита, може спровокувати ПТСП. Іншими словами, ПТСП може викликатися цілою низкою подій, окрім війни:

- Фізичне насильство; насильницьке викрадення зайнятого автомобіля;
- Сексуальні домагання; зґвалтування;
- Викрадення людини; перебування у заручниках;
- Тероризм;
- Каткування;
- Стихійні лиха та катастрофи, спричинені діяльністю людини;
- Аварія з тяжкими наслідками;
- Шокуючі новини, наприклад, діагностування захворювання, яке загрожує життю;
- Присутність при подіях, що становлять загрозу для життя, або призводять до каліцтва або смерті.

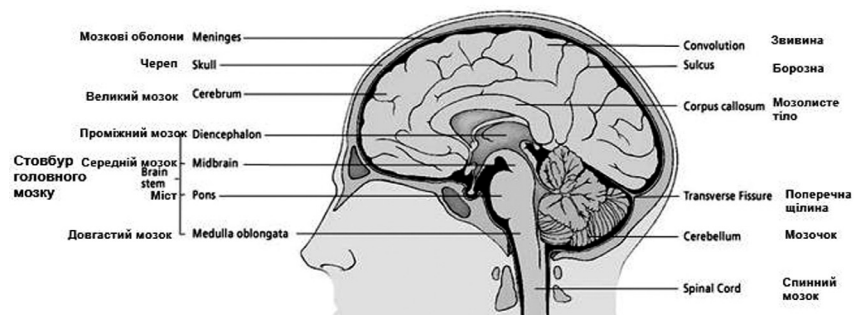
ПТСП може стати особливо важким або тривалим, коли травма виникає внаслідок умисного вчинку людини, а не від нещасного випадку або стихійного лиха. Крім того, переживання кількох травматичних подій може мати ефект накопичення. Наприклад, якщо людина зазнала насильства

в дитинстві, потім стала свідком вбивства брата або сестри або потрапила в автомобільну аварію з тяжкими наслідками, а після цього опинилася в ситуації бойових дій, вона більш імовірно отримає ПТСП, і наслідки цього ПТСП можуть бути важчими, ніж у тих, хто пережив лише ту ж саму ситуацію бойових дій.

Захисний механізм, створений Богом

Одним із головних планів Бога, коли Він створював нас, було оснащення нас для захисту та виживання в найрізноманітніших небезпечних ситуаціях. Для цього Він спорядив нас дивовижним набором механізмів реагування на небезпеку.

В нашому мозку є місце, яке називається стовбуром мозку або нижнім мозком. Ця частина мозку контролює всі автоматичні життєво важливі функції, наприклад, наше дихання, травлення та серцебиття. Стовбур мозку завжди переважатиме над нашим вищим мозком – тією частиною мозку, за допомогою якої ми думаємо, приймаємо рішення, тощо. Наприклад, як би сильно ви не хотіли цього, ви не можете зупинити биття свого серця самою силою думки. Ви можете затамувати подих на певний невеликий час, але невдовзі ваш нижній мозок знову активізується і *змусить* вас дихати.



Коли ми стикаємося з чимось, що, за нашими відчуттями, загрожує нашому життю, у наш кровотік викидається потік гормонів. Наш мозок віддає команду серцю – битися частіше, легеням – працювати інтенсивніше і готує решту тіла до

боротьби або до втечі. Тисячі дрібних м'язів у наших руках і ногах стискаються, відправляючи кров із нашої шкіри у м'язи для забезпечення витривалості й швидкого пересування і, таким чином, якщо ми отримаємо поранення у кінцівки, кровотеча не буде аж надто значною. Ми отримуємо прилив енергії, сили та швидкості і раптово здатність бігти, стрибати і битися так, як ми не могли ніколи раніше.

Але в цей же час в глибині нашого мозку відбувається ще дещо. Неначе вмикається сигнал тривоги, який приглушує нашу звичайну схильність аналізувати те, що відбувається, або проявляти емоції з цього приводу. Сигнал волає: *«Менше думок, більше дій!»* Наш мозок починає записувати дуже сильні й чіткі спогади про те, що відбувається, можливо, для того, щоб ми запам'ятали цю ситуацію і уникали її у майбутньому.

Якщо небезпека продовжує нам загрожувати, наш стовбур мозку повністю бере верх. Наступає час «жити-або-вмерти». Коли управління нами здійснюється цією частиною мозку, ніщо інше не має значення. Вона автоматично скеровує решту тіла робити все необхідне, щоб вижити, у дуже складні, але цілеспрямовані способи – і іноді у способи, яких постраждалий буде соромитися з часом.

Проте, ким би ви не були, важливо знати дві речі:

1. Бог забезпечив вас цим шляхом реагування, щоб ви могли зробити все необхідне для вашого виживання. Це утримало вас в живих. Бог знає, що, коли наше життя знаходиться під загрозою, така поведінка має вийти назовні, інакше ми можемо загинути. У цей момент жодний аналіз, гідність, розум та ввічливість у світі нічим не зарадять.
2. Як би сильно ви не намагалися, ви не можете зупинити цю реакцію. Чи можливо зупинити биття серця, просто думаючи про це? Ні. Так само ми не можемо контролювати себе, коли наш мозок перемикається у цей режим.



- Пригадайте, чи не було у вас однієї (або більше) з цих «автоматичних» реакцій, коли ви знаходилися в травматичній ситуації, яка загрожувала вашому життю? Оцініть, наскільки згубно вона на вас вплинула, за шкалою від 1 до 10, де 1 – дуже незначний вплив, а 10 – дуже серйозний вплив.
- Чи виникали у вас будь-які з цих реакцій у формі флешбеків, після того, як ви повернулися додому або дісталися до безпечного місця? Якщо – так, наскільки тяжкими були ці реакції? Як часто вони відбувалися?

Застрягання у режимі готовності до кризи

Можливо, ви скажете: *«Ну добре, криза вже позаду. Механізм реагування на небезпеку, створений Богом, спрацював, і я вижив. Тож чому я не можу просуватися далі? Чому я переживаю те, що сталося, знову і знову?»*

Часто людина, яка пережила травму, може пройти короткий період відновлення і повернутися майже до «нормального» стану. Але якщо травмуюча подія була дуже жорстокою і небезпечною для життя, або якщо було декілька таких подій, мозок не хоче виходити з режиму готовності до кризи. Ваш мозок знає, що ви були на волосинці від загибелі, і він сповнений рішучості реагувати, якщо небезпечна ситуація станеться знову. Слушна ідея – окрім того, що *застрягання* у цьому режимі, власне, і є ПТСП.

Кожного разу, коли ваш мозок за допомогою якогось сенсорного тригера (наприклад, запаху, звуку, краєвиду, спогаду) відчуває, що ви наближаєтеся до «місця злочину», він швидко відкриває свій фотоальбом, створений під час попередньої травматичної події, й розіграє яскравий спектакль, щоб нагадати вам, що ви не хочете опинитися там знову. *«Ти що, здурів? Минулого разу, коли ми тут були, ми мало не вмерли! Забирайся звідси!»*

Якщо не опрацювати травматичну подію пізніше, в безпечному місці, поговоривши про неї з кимось,

випустивши придушені емоції назовні і переживши їх ще раз, проаналізувавши цю подію, розлютившись на несправедливість свого досвіду, але потім відпустивши свій гнів та гіркоту, можна залишитися в цьому стані назавжди.

Симптоми ПТСП

Медичні експерти, що спеціалізуються на травмі, визначили чотири основні категорії симптомів ПТСП. Перегляньте список, наведений нижче, і позначте подумки всі симптоми, які ви зараз відчуваєте.

1. Симптоми вторгнення (повторного переживання).

Спогади та образи травматичних подій можуть спонтанно виникати у свідомості людей із ПТСП, викликаючи інтенсивний або тривалий дистрес або фізіологічні реакції. Подеколи образи можуть бути настільки реалістичними, що людині здається, що травма насправді повторюється.

- Нічні кошмари;
- Ходіння уві сні; бійки уві сні;
- Небажані спогади, образи, думки, фантазії в денний час;
- Флешбеки, відчуття, що ви переживаєте травматичну подію знову;
- Соматичні флешбеки (виникнення фізичного болю або розладу здоров'я, подібного до відчуття або стану тіла під час травматичної події);
- Фіксація на травматичній події; життя в минулому;
- Спонтанні дисоціативні епізоди (світ тьмяніє, і ви раптово опиняєтеся в іншому місці, переживаючи певну травму);
- Панічні атаки, невиразний дистрес, відчуття тривоги або страху;
- Фобії.

2. Симптоми уникнення. Травмовані особи намагаються уникнути ситуацій, людей або подій, які нагадують їм про їхню травму. Намагаючись заглушити болісні спогади та почуття, ці люди почуваються заціпенілими, беземоційними, замкненими у собі.

- Навмисне уникнення всіх людей, місць або речей, які нагадують про травматичні події;
- Фізична/емоційна реакція на те, що нагадує про травматичні події;
- Самоізоляція, страх спілкування з людьми;
- Відчуття тривоги у натовпі, у транспорті;
- Сильне небажання говорити про травматичну подію;
- Зловживання речовинами (наркотиками, алкоголем, їжею), щоб притупити свої відчуття.

3. Зміни у мисленні та настрої. Можливо, нездатність пригадати основні деталі травматичної події; дуже негативне уявлення про себе та/або навколишній світ, інтенсивні негативні емоції; втрата зацікавленості у тому, що викликало значну зацікавленість раніше. Нездатність проявити належну прихильність та емоції, через що друзі та родина почуваються відкинутими.

- Знижені когнітивні здібності (повільне мислення, розгубленість, нездатність до вирішення проблем, погана пам'ять);
- Нездатність пригадати ключові риси травматичної події (подій);
- Стійкі негативні емоції, пов'язані з травмою (страх, жах, гнів, провина, сором);
- Стійке, негативне, спотворене сприйняття себе («Я поганий»);
- Стійке, негативне, спотворене світосприйняття («Світ завжди небезпечний»);
- Стійке, спотворене звинувачення себе або інших у спричиненні травматичної події (подій);

- Відсутність інтересу або мотивації щодо роботи, відпочинку, колишніх захоплень, сексу, фізичних вправ;
- Стосунки, які раніше були близькими і навіть інтимними, тепер напружені, холодні, віддалені; для їхньої підтримки потрібно надто багато енергії; сторони в стосунках почуваються байдужими або відстороненими;
- Нехтування або відмова від догляду за собою, особистої гігієни, харчування;
- Емоційне заціпеніння, відсутність емоцій, нездатність радіти чи сумувати, відчуття себе «мертвим» всередині;
- Нездатність довіряти іншим.

4. Зміни щодо збудження та реактивності. Люди, які страждають від ПТСП, бояться нових травм, і тому вони завжди насторожі, постійно пильнують, виявляють нервозність, втрачають сон; сердиті, дратівливі.

- Гнів, дратівливість, емоційна нестриманість, напади люті;
- Постійна настороженість, потреба бути озброєним ножом або пістолетом; також може включати «емоційну» гіперпильність;
- Гіперполохливість, сильна реакція на гучні звуки, нервозність;
- Зловживання речовинами (наркотиками, алкоголем, їжею), щоб зняти заціпеніння;
- Проблеми із засинанням або зі сном, безсоння, нічна пітливість;
- Прискорене серцебиття, прискорене дихання, безпричинна тахікардія;
- Фізичне виснаження;
- Сумніви або втрата віри, відчуття себе зрадженим або покинутим Богом; гнів на Бога;
- Схильність до насильства, провокування бійок;

- Думки про вбивство інших людей;
- Думки про самогубство і спроби самогубства;
- Реакція на річницю (тривожність збільшується перед щомісячною або щорічною датою травматичної події);
- Адреналінова наркоманія (схильність до ризику, гострих відчуттів);
- Нанесення собі каліцтв, порізів, надмірних татуювань, «просто щоб щось відчутти – *будь що*».

Жодна людина, яка страждає від бойової травми, звичайно ж, не переживатиме всі ці симптоми. Можна мати деякі симптоми з першої категорії, один або два з другої, чотири з третьої – набір симптомів буде таким само унікальним, як і людина, яка ними страждає.

Якщо ви зараз відчуваєте бойову травму або ПТСП, є багато причин не втрачати надію! Спеціалісти, які *роками* вивчали людей, що вижили після сильного стресу та травм, були вражені їх здатністю до відновлення. Мешканці таборів біженців, військовополонені, звільнені після багатьох років полону, заручники терористів – багато хто з них опановує кризу і перемагає, а не впадає у модель поразки. Бог зможе дати вам сили, щоб відновити своє зруйноване життя, кар'єру та сім'ю – навіть якщо ви боретеся з найболіснішими спогадами.

А де ж був Бог?

У «Вступі» Алекс казав: «... коли Бог забув про нас». Коли людина переживає жахливі події, коли тріумфує зло, коли страждають безвинні, коли випадковий непередбачений випадок призводить до руйнування та смерті, природно, що людина хоче запитати: «А де ж був Бог?», «Чому Він не запобіг цьому?» Це є природним і *нормальним*.

Навіть деякі з найблагочестивіших, сповнених віри чоловіків і жінок в історії чинили так само, тією чи іншою мірою. Навіть Син Божий – Ісус Христос – кричав зі хреста своєї смерті...

«Боже Мій, Боже Мій! Чому Ти Мене покинув?» (Матвія 27:46)

Що ви знаєте про Бога? Ті, хто ходив поруч з Богом довгий, довгий час, говорять нам, що Він «надзвичайно добрий» і «надзвичайно могутній». Але зачекайте. Якби Бог був надзвичайно добрим, Він, безумовно, не хотів би, щоб відбувалися погані речі. І якби Він був надзвичайно могутнім, Він, безумовно, міг би робити те, що Він хоче – і не допускав би цих поганих речей.

Отже... чому у світі, яким править такий добрий і такий могутній Бог, відбувається так багато поганих речей?

А ось чому:

«Тому що Бог настільки полюбив світ...» (Івана 3:16). Бог любить весь світ, – і Бог любить *вас*, – так глибоко і так сильно, як ми навіть не можемо уявити. Але Його любов – це не та сентиментальна, сиропна любов, яку ми бачимо у фільмах чи про яку мріємо. Його любов мудра, безкорислива і звільнююча. Вона охоплює не лише поточний момент, а – вічність.

Свобода волі

Одним з ключових виявів Його любові до вас є те, що Він не збирається змушувати вас ні до чого. Йому не потрібна планета, повна маріонеток, які робитимуть все, що Він скаже, коли Він потягне за відповідні ниточки. Бог любить вас, і те, що Він хоче більше за все у всьому всесвіті, – це саме ваша любов, надіслана Йому у відповідь на Його любов з вашої власної волі. Коли нас змушують, про любов не йдеться. Тоді це просто дія й реакція на неї – як у фізиці чи хімії.

Тому Бог – від самого початку – прагне, щоб ми самі вирішили прийняти Його прояви любові. Не можна примусити або скомандувати любити.

«Ми не хочемо, щоб цей чоловік царював над нами!» – так Ісус розповідав історію про те, як Його збиралися відкинути як Царя, в Євангелії від Луки 19.

І ця історія справдилася кілька днів потому. **«Покінчи з Ним! Розіпни Його! Ми не маємо царя, крім Цезаря!»**

(Івана 19:15). Люди не хотіли, щоб Бог – або Його Син – був їхнім правителем, тому вони вбили Його. Але нічого нового не сталося. Люди відкидають правління Боже щодо своїх справ ще з часів Адама та Єви. Людство сказало Богові «ні» за першої ж нагоди, і ми кажемо «ні» кожного разу потому – як рід людський, як нації і як окремі особистості. Бог звертається до нас з любов'ю і каже: «Я тут. Чи можу я стати вашим Захисником, вашим Провідником, вашим Годувальником, вашим Супутником, вашим Утішителем?» І кожен з нас у той чи інший час відповідає: «Ні. Не треба. Краще я сам буду Капітаном своєї душі. Дай мені спокій. Я робитиму все, що захочу.»

І ви можете побачити жажливі результати того, що людина «робить все, що хоче», коли боретеся за своє життя і за свою країну, постаючи перед російським вторгненням.

Бог не змінив Свою думку щодо поваги до нашої свободи волі. Він виконав наше бажання. Він відступив. Але не дуже далеко. Він завжди біля нас, готовий зреагувати, простягнути руку – але не заступаючи нам шлях. «Нам не потрібний Бог, ми і самі прекрасно впораємося.»

Але очевидно, що у нас, людей, погано виходить «впоратися самим». Саме тому ви зараз відчуваєте такий дистрес і, можливо, саме тому ви й читаете цю книгу. Як зазначив історик Вілл Дюрант, за понад 5000 років задокументованих історичних подій було лише 29 років, коли в жодному місці нашої планети не вирувала війна.

Колись один чоловік, перебуваючи в німецькому таборі для полонених під час Другої світової війни, сказав своєму другові: «Де Бог?» А інший чоловік подумав про їхніх жорстоких охоронців і про світ, який їм не допоможе, і відповів: «А де людина?»

Важливо розуміти, що:

**Стан, в якому Ви знаходитесь, спричинений
грішними діями людей, які несуть зло, –
а не Богом.**

Бог не є автором зла. Коли ви переживали свій травматичний досвід, Він був поруч із вами. Він допомагав вам у способи, про які ви могли не знати. Він плакав за вашими загиблими родичами та друзями так само, як Він плакав біля гробу Свого друга Лазаря (Від Івана 11:35). Він чекає свого часу й того дня, коли Він судитиме і знищуватиме усе зло та тих, хто його чинить. А поки що Він йде поруч із вами у великому смутку через біль, який ви відчуваєте. Він готовий прийти на допомогу, якщо ви дозволите Йому.

Знайте своїх ворогів і знайте своїх союзників

Ви бачили своїх людських ворогів. Ви можете знати, що вони підкріплюються та зміцнюються ворогами духовності, які ненавидять Бога, ненавидять вас, і через те, що Бог любить вас, не бажають нічого іншого, як перемогти і вбити вас. Подібно левові, що рикає, вони мають на меті пожерти вас (1 Петра 5:8). Вони використовуватимуть будь-яку вашу слабкість, будь-які переживання, які ви відчуваєте, будь-яку вразливість, яку тільки зможуть віднайти, щоб здійснити свою місію щодо вас. Вони використають ваш травматичний досвід, щоб знайти незахищені місця у вашій броні та пустити туди свої стріли.

Саме вони є нашими ворогами. Не Бог.

Чи спостерігали ви колись за виводком курчат і за мамою-куркою? В разі небезпеки, курчата відразу скупчуються навколо своєї матері, а вона піднімає крила і вкриває ними малюків. Чи можна уявити собі, щоб на пташиний двір забіг вовк, а одне з курчат, замість того, щоб бігти до матері, побігло б від неї до вовка? Це було б дуже дурне (або розгублене) курча. І один дуже фатовий вовк.

А так багато людей, стикаючись з проблемами у своєму житті, вирішують втекти від Верховного Вирішувача проблем всесвіту замість того, щоб звернутися до Нього.



В якому напрямку ви зараз рухаєтеся – до Бога чи від Нього? Чому?

Висновки:

- Бойова травма та посттравматичне стресове пошкодження є психологічними, емоційними та духовними реакціями на події, які загрожують життю і викликають надзвичайний стрес, біль і жах. Бог створив ці реакції, щоб допомогти вам вижити, але якщо не пропрацювати свою травму (приглушувати її, уникати розмов про неї, заперечувати, що вона була або казати, що вона не має значення), можна «застрягнути» у цьому режимі готовності до кризи.
- Єдиним джерелом цієї травми є не Бог, а нелюдство людини до людини під впливом сатани та його демонічних сил. Бог наразі поруч з вами, і готовий допомогти вам у цій кризі. Можливо, Він не забере вас із цієї кризи, але Він пройде крізь неї разом з вами – скеровуючи й захищаючи вас, і розкладаючи ваші труднощі в довгостроковий план так, щоб не поставити під загрозу свободу волі людини.

Якщо ви **ЗРОЗУМІЄТЕ** це, ви зможете розібратися у своєму сум'ятті; біль, який ви переживаєте, набуде сенсу; ваші сумніви щодо віри зникнуть – і ви зможете зробити перші кроки на шляху до сили та стабільності.

«Посібник для учасника»**Міст 2:****ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ**

... з Цілителем

**Перехід через Ріку відокремленості
від вашого Творця**

*«Тому що все, що народжується від Бога,
перемагає світ;*

і оця перемога, що здолала світ – віра наша.

*Хто перемагає світ, як не той, хто вірує, що Ісус
– Син Божий?»*

(1 Івана 5:4-5)

Цілитель

Дмитро був дуже гордою людиною. Якби ви жили в його рідному Слов'янську, ви б зрозуміли, чим він пишався. У нього була дуже престижна робота, дві машини, гарний будинок, красива дружина, п'ятеро здорових дітей і багато грошей. Він був незалежним і самодостатнім. Дмитро дбав про себе сам, і не потребував допомоги ні від кого іншого.

Він навіть не потребував Божої допомоги. Що міг зробити для нього Бог, чого б Дмитро вже не зробив для себе сам? Він вірував у існування Бога, але не бачив сенсу приділяти Йому багато уваги. *«Я надто зайнятий більш важливими справами, – казав Дмитро. – Мені не потрібна «релігія»»*

Дмитро ніколи не замислювався про те, як швидко війна може знести людські статки – навіть попри те, що він жив дуже

близько до російського кордону. Коли підтримувані Росією сепаратисти в масках почали захоплювати урядові будівлі на Донбасі, Дмитро та його 19-річний син Даня вступили до сил АТО, щоб захищати своє місто та свою країну. Вони воювали пліч-о-пліч, намагаючись відбити місто у бойовиків, що захопили його. Одного жажливого дня і Дмитро, і Даня потрапили під страшений обстріл. Дмитро був поранений в обидві ноги. Даню вбили.

Друзі негайно віднесли Дмитра до медичного пункту. Як ви можете собі уявити, Дмитро майже збожеволів від болю і від скорботи за загблим сином. Так сталося, що лікар, до якого потрапив Дмитро, був його сімейним лікарем з моменту народження Дані – першої дитини Дмитра.

«Чи можете ви полагодити мої ноги, лікарю Басенко?»

А потім Дмитро гірко додав: – «І, як ви вже за мене взялися, полагодіть моє серце!» – і заплакав.

Лікар Басенко поклав руку чоловікові на плече.

«Мені дуже шкода, Дмитре. Але я не можу полагодити ані ваше серце, ні ноги. Я просто не знаю, як.»

Дмитро спантеличено подивився на доктора:

«Що ви хочете цим сказати? Про серце – це я несерйозно, звичайно ж, ви не можете залагодити цю біду. Але ви точно можете полагодити мої ноги. Хіба ж ви не лікар?»

«Так, я – лікар. Але я не можу нічого лагодити! Проте, я і *справді* знаю, як можна полагодити *і* ваші ноги, *і* серце.»

Дмитро нічого не зрозумів, але перепитав: «Не жартуйте зі мною, лікарю. Скажіть – як це можна полагодити?»

«У медінституті мене навчили однієї дуже важливої речі: лікарі нікого не зцілюють. Ліки і хірургічні операції – не зцілюють. Що вони роблять насправді – це усувають руйнівні стани з наших тіл. Вони також коригують середовище хвороби або поранення так, щоб нормальний процес зцілення, який Бог вклав у кожну людину, міг працювати безперешкодно. В кінцевому рахунку нашим Цілителем є Бог, Дмитро. Бувають випадки, коли людина зцілюється миттєво, за допомогою чудотворного дотику Божого. Але частіше люди зцілюються, коли вони досягають гармонії з життєдайними принципами, які Бог вклав у нас, і які дають лікарям змогу зцілювати».

Дмитро глибоко замислився над цим. Він сказав: «Отже, сьогодні ви можете залатати рани в моїх ногах і зафіксувати мої кістки, але їм все ж таки знадобиться Боже зцілення. І коли воно розпочнеться?»

«Воно вже почалося. Але після того, як я зроблю свою справу, воно прискориться. І так само з вашим серцем, Дмитре. Ви пережили жахливе потрясіння, і ваше серце розбите. Бог хоче зцілити його також – але для цього потрібно, щоб ваше серце було в гармонії з Божими принципами зцілення».

Помовчавши кілька секунд, Дмитро тихо сказав: «Коли ви закінчите з моїми ногами, лікарю Басенко, скажіть, будь ласка, як полагодити моє серце також».

«Ми говорили про це багато разів впродовж багатьох років, але вам не були цікаві наші розмови, тому що ви завжди відчували, що не потребуєте Божої допомоги. Але я розповім вам знову – тепер, коли Він повністю заволодів вашою увагою».

Те, що потім розповів Дмитрові лікар Басенко, дуже подібне на те, що ви прочитаєте в цьому розділі далі. Однією з річ, які можуть перешкоджати вашому просуванню до місця зцілення, є Ріка відокремленості від Вашого Творця. Багато читачів, можливо, вже мають стосунки з Богом через Його Сина Ісуса Христа – вони вже перетнули цей міст. Але якщо ви ніколи раніше не запрошували Христа бути вашим Спасителем – це перший і найважливіший крок до того, щоб ваше серце прийшло в гармонію з Божими принципами зцілення.

Переконайтеся, що ваше серце міцно пов'язано з Цілителем:

Особисте знайомство з Богом

Так, ви *можете* познайомитися з Богом особисто, як би зухвало це не звучало. Бог настільки прагне встановити з вами особисті, люблячі стосунки, що Він вже все для цього підготував. Він терпляче чекає, поки ви відповісте на Його запрошення. Ви можете отримати прощення своїх гріхів, впевненість у вічному житті, і бути скерованим на дорозі зцілення Ним вашого тіла, розуму та душі через віру в Його Сина, Ісуса Христа.

Цей розділ не розповідатиме вам про те, як Бог міг би знищити все зло у світі та припинити війну з Росією, чи як

Він міг би зцілити українську землю. Йдеться про дещо *дуже* специфічне та конкретне: **ваші особисті стосунки з Богом**.

Основна перешкода, яка стримує нас від особистого пізнання Бога – це незнання про те, ким є Бог і що Він зробив для нас. Читайте далі й дізнайтеся про те, як можна розпочати стосунки з Богом, що змінять ваше життя.

Чотири принципи, наведені далі, допоможуть вам дізнатися, як пізнати Бога і відчувти наповнене життя, яке Він обіцяв.

1. Бог любить вас і створив вас для того, щоб ви пізнали Його особисто.

Ось що каже з цього приводу Біблія:

- **БОЖА ЛЮБОВ:** «Бог настільки полюбив світ, що віддав Сина Свого одного-єдиного, щоб кожен, хто вірує в Нього, не загинув, а мав вічне життя». (Івана 3:16).
- **БОЖИЙ ПЛАН:** «А мати вічне життя означає пізнати Тебе, єдиного істинного Бога, й Ісуса Христа – Того, Кого Ти послав на землю!» (Івана 17:3).

Що стримує нас від особистого пізнання Бога?

2. Людина грішна і відокремлена від Бога, тому ми не можемо пізнати Його особисто чи відчувати Його любов.

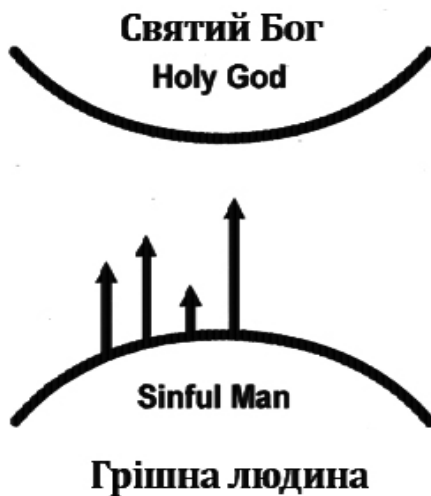
- **ЛЮДИНА – ГРІШНА:**
 - «...всі згрішили і не можуть досягнути Божої слави» (Римлян 3:23);
 - «Усі ми, немов овечки, заблукали; кожен повернув на свою власну дорогу» (Ісаїя 53:6)

Людина створена для партнерства з Богом. Але, через своє власне вперте свавілля, вона вирішила піти своїм своїм незалежним шляхом, і це партнерство з Богом було розірвано. Це стосується як кожного з нас окремо, так і роду людського в цілому. Це свавілля, що характеризується активним бунтом або пасивною байдужістю, є свідченням того, що Біблія називає «гріхом».

- **ЛЮДИНА – ВІДОКРЕМЛЕНА:**

- Але ваші лихі вчинки відлучили вас від вашого Бога, а ваші гріхи затулили Його обличчя від вас, щоб Він вас не чув» (Ісая 59:2);
- «Тому що платою за гріх є смерть [духовне відокремлення від Бога], а вільний дар Бога – вічне життя через Господа нашого Ісуса Христа» (Римлян 6:23).

Наведена нижче діаграма ілюструє великий залив, який розділяє Бога і людину. Стрілки показують, що людина постійно намагається досягти Бога і встановити особисті стосунки з Ним своїми власними зусиллями. Ці зусилля набувають різних форм, таких, як намагання бути хорошою людиною, позитивна філософія, піклування про навколишнє середовище або релігійність – але вони неминуче зазнають невдачі. Залив занадто великий. Це все одно, що плисти з Лондона до Нью-Йорка. Найвидатніший плавець усіх часів може заплисти далі, ніж будь-хто інший, але йому або їй все одно не вистачатиме сотень кілометрів.

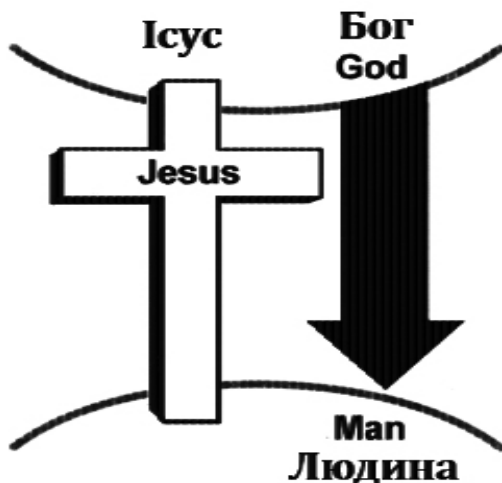


Третій принцип описує єдиний спосіб, як перекинути міст через цей залив:

3. Ісус Христос – це єдиний Божий засіб від людського гріха. Тільки через Нього ми можемо пізнати Бога особисто і відчувати Божу любов.

- **ВІН ПОМЕР ЗАМІСТЬ НАС:** «А Бог виявляє Свою любов до нас тим, що Христос помер за нас, коли ми були ще грішниками» (Римлян 5:8).
- **ВІН ПОВСТАВ ІЗ МЕРТВИХ:** «Христос помер за наші гріхи... Він був похований... Він воскрес на третій день згідно з Писаннями... Він з'явився Петрові, а потім – дванадцятьом. І після цього Він з'явився понад п'ятистам братам та сестрам одночасно» (1 Коринфян 15:3-6).
- **ВІН – ЦЕ ЄДИНИЙ ШЛЯХ ДО БОГА:** «І сказав йому Ісус: «Я – дорога, й істина, і життя. Ніхто не приходить до Батька, якщо не через Мене.»» (Івана 14:6).

Наступна діаграма показує, як Бог перекинув міст через залив, що розділяє нас із Ним. Він зробив це, пославши Свого Сина, Ісуса Христа, померти на хресті замість нас, щоб розплатитися за наші гріхи.



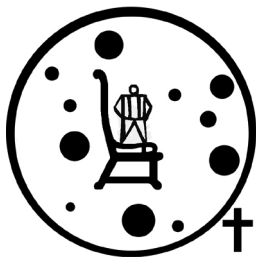
Простого *знання* цих трьох істин недостатньо:

4. Ми маємо особисто прийняти Ісуса Христа як нашого Спасителя і Господа; тоді ми зможемо пізнати Бога особисто і відчути Його любов.

- **НАМ СЛІД ПРИЙНЯТИ ХРИСТА:** Всім, хто прийняв Його, хто увірував у ім'я Його, Він право дав дітьми Божими стати» (Івана 1:12).
- **МИ ПРИЙМАЄМО ХРИСТА ЧЕРЕЗ ВІРУ:** «Ви спасені благодаттю через віру; і це не залежить від вас – це дар Божий, а не результат ваших зусиль, щоб ніхто не хвалився.» (Ефесян 2:8-9).
- **КОЛИ МИ ПРИЙМАЄМО ХРИСТА, МИ ПЕРЕЖИВАЄМО НОВЕ НАРОДЖЕННЯ:** «Ісус відповів, сказавши йому: «Поправді, поправді кажу Я тобі: та людина, яка не народиться заново, не зможе побачити царства Божого.»» (Івана 3:3).
- **МИ ПРИЙМАЄМО ХРИСТА ЧЕРЕЗ ВІРУ:** [Христос каже] «Ось Я стою під дверима та стукаю; якщо хтось почує Мій голос і відчинить двері, Я до нього ввійду» (Об'явлення 3:20).

Прийняття Христа передбачає наше звернення до Бога від себе (покаяння) і доручення Христові прийти в наше життя, пробачити наші гріхи і зробити нас тими, ким Він хоче, щоб ми були. Просто погодитися розумом, що Ісус Христос є Сином Божим і що Він помер на хресті за наші гріхи, недостатньо. І так само недостатньо мати тільки емоційні відчуття. Ми приймаємо Ісуса Христа через віру; це є виявленням нашої волі.

Два наведені нижче кола відображають два види життя:

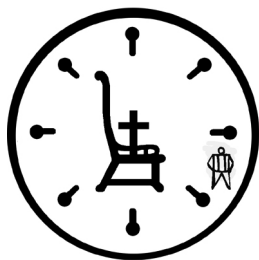


Життя, що скеровується власним его:

«Его» знаходиться на престолі й є контролюючим центром життя.

Христос знаходиться поза межами життя.

Кола різного розміру представляють різноманітні інтереси та види діяльності в житті людини, які «его» не може контролювати в достатній мірі, що призводить до розладу з планом Божим, розчарування, глухих кутів та відчаю.



Життя, що скеровується Христом:

На престолі – Христос. Его позбавлене трону і підкоряється впливу Христа.

Різнороманітні інтереси та види діяльності тепер контролюються Богом, і це призводить до гармонії з планами Божими, сили, стабільності та зцілення.



- Яке коло найкраще відображає ваше життя?
- Яке коло ви б хотіли мати як відображення свого життя?

Як ви можете прийняти Христа:

Ви можете прийняти Христа прямо зараз, вірою через молитву.

Молитва не є містичною чи складною справою, якою займаються лише такі «професійні» християни, як священники, пастори, служителі або місіонери. Молитва – це просто розмова з Богом, і молитися може кожен!

Бог знає ваше серце і непокоїться не стільки через ваші слова, скільки через ставлення вашого серця. Пропонуємо таку молитву:

«Ісусе Христе, я б хотів особисто пізнати Тебе. Дякую тобі за те, що ти помер на хресті за мої гріхи. Я вірую, що ти є Сином Божим, і що ти повстав із мертвих. Я відчиняю двері свого життя і приймаю Тебе як мого Спасителя та Господа. Дякую Тобі за прощення мені моїх гріхів, і за дароване мені вічне життя. Зійди на престол мого життя. Допоможи мені зцілитися, і зроби мене таким, яким Ти хочеш, щоб я був.»



- Чи виражає ця молитва бажання вашого серця?
- Якщо це так, помоліться цією молитвою прямо зараз, і Христос прийде у ваше життя, як Він і обіцяв.

Як зрозуміти, що Христос присутній у вашому житті

Чи просили ви Христа увійти у ваше життя? Де знаходиться Христос зараз по відношенню до вас згідно з обітницею, яку Він дав у Об'явленні 3:20, наведеному вище? Христос сказав, що Він прийде у ваше життя і стане вашим другом, щоб ви могли пізнати Його особисто. Він же не введе вас в оману? З якого джерела ви дізнаєтеся, що Бог відповів на вашу молитву? (Надійність Самого Бога і Його Слова – Біблія.)

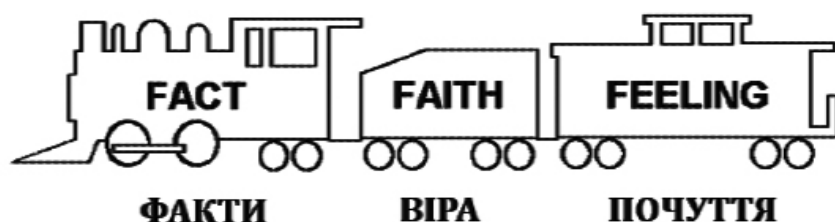
Біблія обіцяє вічне життя всім, хто приймає Христа

Часто дякуйте Богові, що Христос є у вашому житті й що Він *ніколи* не покине вас (Євреїв 13:5). З огляду на Його обітницю, ви можете знати, що Христос живе у вас і що ви маєте вічне життя з того самого моменту, коли запросите Його у своє життя. Він вас не ошукає.

Важливе нагадування...

Не покладайтесь на почуття

Обітниця Слова Божого, Біблія, а не наші почуття, є авторитетом для нас. Християнин живе вірою в надійність Самого Бога і Його Слова. Почуття, в основі яких лежать численні фактори, приходять і зникають і не можуть слугувати надійним виміром того, що є істинним. Діаграма «потяг», наведена нижче, ілюструє взаємозв'язок між **фактами** (Бог і Його Слово), **вірою** (нашою довірою до Бога і Його Слова) і **почуттями** (результатом нашої віри і послуху) (Івана 14:21).



Потяг їхатиме як з останнім вагоном, так і без нього. Однак він не може пересуватися без двигуна – останній вагон не уповноважений до цієї роботи. Так само і ми, християни, не спираємося на почуття або емоції; ми покладаємо нашу віру (довіру) на факти: надійність Бога та обітниці Його Слова.

Тепер, коли ви вступили в особисті стосунки з Христом...

В той момент, коли ви прийняли Христа через віру, виявивши свою волю, відбулося багато речей; зокрема, такі:

1. Христос увійшов у ваше життя (Об'явлення 3:20 і Колоссян 1:27);
2. Ваші гріхи були прощені (Колоссян 1:14);
3. Ви стали дітям Божим (Івана 1:12);
4. Ви отримали вічне життя (Івана 5:24);
5. Ви розпочали чудову подорож, для якої створив вас Бог (Івана 10:10, 2 Коринфян 5:17, 1Солунян 5:18).

Висновки:

- Бог є Цілителем усіх хвороб та поранень – і тіла, і розуму, і душі.
- Якщо ви бажаєте отримати Його зцілення, вам необхідно об'єднати своє серце з Його серцем. У такому положенні Бог матиме безперешкодний доступ до вашого тіла, розуму та душі для здійснення вашого зцілення.
- Першим і найважливішим кроком через міст є **ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ** із вашим Творцем. Він – той, хто створив вас, хто знає все про вас, і Він прагне зцілити вас у всіх відношеннях.
- Просячи Сина Божого Ісуса Христа увійти у ваше життя і розпочинаючи стосунки з Ним, ви встановлюєте зв'язок з Богом. Він прощає всі ваші гріхи, якими б важкими вони не були. Він очищає вас. Він визнає вас праведним в очах Своїх. Він виводить вас із царства темряви у Своє царство світла. Він наділяє вас Своїм Святим Духом. Він приймає вас як Свого сина чи дочку. І тепер Він йтиме разом з вами у цій подорожі до місця вашого зцілення.

- Це не означає, що з цього моменту ваше життя стане легким та безпроблемним. Ви все ще стикатиметеся з численними проблемами. Але різниця полягає в тому, що тепер у вас є Верховний Вирішувач проблем Всесвіту, який живе прямо всередині вас! І Він буде поруч, щоб допомагати вам на кожному кроці вашого шляху.

«Посібник для учасника»**Міст 3:****НАПОВНЕННЯ**

... Святим Духом

Перехід через Ріку безсилля

«Але ви отримаєте силу, коли Святий Дух зійде на вас...» – Дії 1:8.

**Коли вам потрібна сила, яка
перевершує вашу особисту...**

Почувши вибух, Володимир кинув усе й якомога швидше побіг до місця вибуху. Можна було б очікувати, що він побіжить у протилежну сторону, але він зрозумів, що вибух стався у його районі. Володимир не роздумував – побіг, і все. Його дружина Аліна з їхньою маленькою донькою Танею були вдома, і йому необхідно було перевірити, чи з ними все гаразд.

Коли він звернув за ріг на свою вулицю, його серце завмерло. Його будинок був зруйнований; величезні бетонні плити нагромаджувалися там, де раніше знаходилася його квартира. Володимир підбіг до гори уламків. «Аліна! Таня! Де ви? Ви тут? Відгукніться!»

Він почув стогін і плач. Володимир не міг сказати, чи він чув голоси саме своїх Аліни і Тані, але він занурився в роботу, намагаючись звільнити цих людей, ким би вони не були. Він зняв частину блоків і дерев'яних брусів без особливих труднощів, але швидко побачив, що величезні листи бетону будуть йому не під силу.

Потім він подивився на іншу сторону вулиці, і в його серці спалахнула надія. На будівельному майданчику стояв фронтальний навантажувач – і Володимир знав, як ним управляти! Ним можна легко підняти шматки бетону! Володимир підбіг до навантажувача, застрибнув на сидіння й спробував його завести. Стартер

прокручувався, але не схоплювався. Немає бензину! Володимир розчаровано вдарив по панелі приладів. *«Як я можу врятувати Аліну і Таню? У мене самого своїх сил не вистачить!»*

Він подивився ліворуч і побачив, що прямо назустріч йому, крізь дим та наростаючий збентежений натовп, їде бензовоз! Володимир відчайдушно замахав руками, і водій зупинився прямо біля фронтального навантажувача.

«Бензин закінчився!» – закричав Володимир. – «Ви можете нам допомогти?»

«Звичайно!» – відповів водій. І за кілька хвилин бензобак навантажувача був наповнений. Цього разу, коли Володимир повернув стартер, той прокрутився кілька секунд, і двигун ожив. Володимир повів велику машину через дорогу, і до нього долучилися багато інших рятувників, допомагаючи Володимирові та навантажувачу обережно знімати великі шматки уламків.

Їм знадобилося більше п'яти годин, але в той день Володимир і його потужна машина змогли витягнути живими з обваленої будівлі багатьох людей, в тому числі Аліну і Таню.

Володимир докладав відчайдушних зусиль, щоб врятувати дружину та дочку з будівлі, зруйнованої ракетним ударом. Але яким би сильним він не був, бетонні плити були занадто важкими для нього. Фронтальний навантажувач, безперечно, був взмозі виконати цю роботу, але навіть якби він був абсолютно новою, останньою, найпотужнішою моделлю та в ідеальному робочому стані, без бензину він нічого не міг би вдіяти.

Але що додалося, коли бак був наповнений бензином? Енергія! Раптово Володимир – і той фронтальний навантажувач – змогли здійснити дивовижні подвиги сили, які перевершували все, що Володимир міг би зробити сам.

Це схоже на стосунки між християнином і Святим Духом. Він – наше джерело енергії! Ми можемо бути дуже потужними, сильними та вражаючими людьми. Але без тієї сили, яку надає нам Святий Дух, ми не можемо здійснити нічого, що матиме значення в масштабі вічності.

Ким є Святий Дух?

Ось деякі факти про Святого Духа, які ви повинні знати; багато з них матимуть безпосередній вплив на бойову травму,

з якою ви зараз боретеся (будь ласка, за бажання прочитайте вірші, занотовані у вашій особистій Біблії):

- Біблія представляє Бога як «Трійцю» – три в одному. Бог є одним і єдиним Богом (Повторення Закону 6:4, Ісаїя 43:10), і в той же час Він являє себе у трьох різних «особах»:
 - Бог Отець (Івана 6:27);
 - Бог Син – Ісус Христос (Івана 20:26-28);
 - Бог Святий Дух (1 Коринтян 3:16).
- Святий Дух направляє нас (Івана 16:13);
- Святий Дух «вчить нас усьому» (Івана 14:26);
- Святий Дух дає нам волю (2 Коринтян 3:17);
- Святий Дух дає нам силу (Дії 1:8);
- Святий Дух є печаткою Божою – Його підписом на нас – який показує, що ми належимо Йому, і що Він подбає про те, щоб ми були безпечно доставлені на небо (Ефесян 1:13-14);
- Святий Дух подібний джерелам живої води, що течуть всередині нас (Івана 7:37-40);
- Святий Дух допомагає нам у нашій слабкості й молиться за нас (Римлян 8:26-27);
- Святий Дух вселяє в нас такі благочестиві якості характеру, як любов, радість, спокій, довготерпіння, доброта, милосердя, вірність, лагідність і стриманість (Галатів 5:22-23) ;
- Кожен, хто попросив Ісуса Христа увійти в його життя, тепер має Святого Духа, який живе всередині нього. Це називається «вселенням Святого Духа», і це – постійний стан. Святий Дух ніколи-ніколи, ні за яких обставин не покине вас (назавжди означає «назавжди») (Івана 14:16-17, 1 Коринфян 3:16).

Але стан «вселення Святого Духа» відрізняється від «наповнення Святим Духом». Як ви дізнаєтеся з цього розділу, «бути наповненим» означає бути «контрольованим, керованим і підсиленим» Ним. Цей стан залежить від бажання та послухності християнина, тож інколи наш стан є «наповненим», а інколи – ні. Це залежить від нас. Як каже один зі вчителів Біблії: «Ми протікаємо». Подібно до того, як тріснутий горщик потрібно постійно наповнювати заново, так само і ми також маємо постійно пильнувати й підтримувати наш «наповнений» стан.

Наповнення Святим Духом

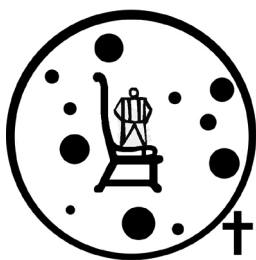
«Не впивайтесь вином, тому що це зруйнує ваше життя. Натомість наповнюйтеся Святим Духом» – Ефесян 5:18.

У наведеному вище вірші Бог дає нам дві заповіді, одну стверджувальну і одну заперечну. Чи можете ви їх розпізнати?

1. Не впивайтесь.
2. Наповнюйтеся Святим Духом.

Суть цього вірша полягає в тому, що так само, як алкоголь може керувати нами (призводячи до негативних та руйнівних наслідків), так і Святий Дух – якщо ми дозволимо Йому – може керувати нами, спричинюючи позитивні та конструктивні результати.

Біблія говорить про три типи людей (ви вже зустріли двох із них у попередньому розділі):



Людина ТІЛЕСНА

– «КАПІТАН СВОЄЇ ВЛАСНОЇ ДУШІ»

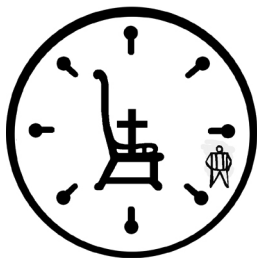
1 до Коринтян 2:14

«Его» сидить на престолі або є контролюючим центром життя людини.

Хрест = Христос; Він знаходиться поза межами життя.

Кола = види діяльності, інтереси, пріоритети та плани йдуть врозріз із Божими.

Це – зображення **нехристиянина**, який не має стосунків з Богом. Він намагається управляти власним життям у свій обмежений спосіб, зазвичай керуючись особистими інтересами. Проте це часто призводить до розчарування, відчаю та розбіжностей із досконалими планами Божими щодо цієї людини. Цей «капітан» часто сідає на міліну!



ЛЮДИНА ДУХОВНА

– «ХОДИТЬ У ВІРІ І ПОСЛУХУ»

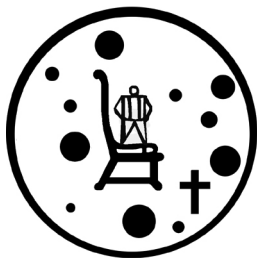
1 до Коринтян 2:15,16

«Его» позбавлене престолу і підкоряється впливу Христа у житті людини.

Хрест = Христос знаходиться на престолі, скеровуючи християнина і додаючи йому сил.

Кола = види діяльності, інтереси, пріоритети та плани, що знаходяться в гармонії з Божими.

Це – **наповнений Духом християнин**, який іде поруч із Богом. Оскільки Христос всемогутній і всезнаючий, Він може забезпечити гармонію між життям християнина та Божими планами на нього. Це, серед іншого, призводить до любові, радості, спокою, довготерпіння, доброти, милосердя, вірності, лагідності і стриманості! Життя цієї людини не буде безпроблемним, але буде таким, що відповідає планам Божим щодо неї.



ЛЮДИНА МИРСЬКА

– «Я почну з цього місця, дякую!»

1 до Коринтян 3:1-3

«Его» знову на престолі і намагається керувати життям людини без впливу Божого.

Хрест = Христос все ще присутній у житті, але позбавлений престолу і не визнається Господом.

Кола = види діяльності, інтереси, пріоритети та плани йдуть врозріз із Божими.

Це – «тілесний» або **мирський християнин**, який не йде поруч із Богом. Оскільки він ігнорує Божі вказівки або не слухається їх, його життя хаотичне. Якщо порівнювати життя мирського християнина з життям нехристиянина, у рівні розчарування, відчаю, глухих кутів та відсутності можливостей великої різниці немає.

Обдумайте три діаграми та їхні описи, наведені вище.



- Яка з діаграм, на вашу думку, відображає ваше життя зараз?
- А яку б ви хотіли мати як відображення свого життя?

5 кроків для отримання наповнення Святим Духом:

1. Прагнення

«Блаженні голодні та спрагнені праведності, бо вони наповнені будуть.» (Матвія 5:6)



- Що, за словами Ісуса в наведеному вище вірші, потрібно для «наповнення»?

[Потрібно бути людиною, «голодною та спрагненою праведності», щоб жити так, як хоче того Бог. Потрібно дуже сильно цього бажати.]

- Як могло б виглядати або відчуватися це «бажання» у вашому житті?

Ви хочете, щоб Ісус Христос був вашим Господом, а Святий Дух – вашим Провідником? Чи готові ви слухатися і робити те, що каже вам Бог? Не очікуйте, що Його енергія буде текти

безперешкодно, якщо ви сприймаєте Його лише як одну зі своїх чергових справ. Бог дивиться у серце, і Він знає ваше серце досконально.

2. Визнання гріхів

«Якщо ми свої гріхи визнаємо, Він – настільки вірний та праведний, що простить нам наші гріхи й очистить нас від всієї неправедності». (1 Івана 1:9)

Коли ви виливаєте воду на вогонь, ви «гасите» його, і він більше не готуватиме вашу їжу і не зігріватиме вас. Святий Дух можна загасити також (1 Солунян 5:19). Це може статися у вашому житті прямо зараз через гріх, коли ви кажете «ні» Богові і «так» – своїм неправедним бажанням. В молитві, попросіть Бога відкрити вам гріхи, через які втрачається ваш зв'язок з Його планом та енергією. Коли Він нагадає вам ці гріхи, погодьтеся з Ним, що ваше рішення було неправильним (це є суттю сповіді). Попросіть Його простити вас за кожне з цих рішень.

Ми розглянемо питання прощення набагато глибше у Мості 4 – «Прощенні».

3. Відданість або підкорення

«Не дозволяйте жодній частині вашого тіла стати знаряддям зла, щоб служити гріху. Натомість віддайте себе повністю Богові, тому що ви були мертві, але зараз отримали нове життя. Тож використовуйте все своє тіло як знаряддя, щоб робити те, що сприяє Божій славі. Раніше ви дозволяли собі бути рабами нечистоти та беззаконня, і це призводило до дедалі більшого гріха. Тепер ви маєте віддати себе в рабство праведного життя, щоб стати святими».

— Римлян 6:13,19.



Як ви думаєте, що передбачає «віддавання» себе (або підкорення, або пропонування), про яке йдеться в цьому уривку: пасивне ставлення чи усвідомлене зобов'язання? Зрозуміло, що тут виявляється усвідомлене зобов'язання.

Більшість людей вважає рабство принизливим гнобленням, і в більшості випадків воно ним і є. В духовній сфері Сатана прагне зробити вас рабом своєї волі, що призведе до загибелі. Але Бог хоче, щоб ви «стали рабом» Його волі для вашої *користі*, що призведе до звільнення від того, що руйнує вас, і до міцного зв'язку з тим, що зміцнює вас і приносить вам задоволення, відчуття наповненості життя та радість.

Важливе одкровення можна знайти у Посланні до **Римлян 6:16-18 (MSG)**:

«Ви досить добре знаєте зі свого власного досвіду, що є деякі діяння так званої свободи, які руйнують свободу. Запропонуйте себе гріху, наприклад, і це стане вашим останнім вільним вчинком. Але якщо ви запропонуєте себе шляхам Божим, свобода ніколи не зникне. Впродовж своїх життів ви дозволяли гріху вказувати вам, що робити. Але, дякуючи Богові, ви почали дослухатися до нового господаря, чиї заповіді дозволили вам жити відкрито в його свободі!»

4. Прохання

«Тому кажу Я вам: просить – і вам буде дано; шукайте – і знайдете; стукайте – і відчинять вам! Тому що кожен, хто просить, отримує; а той, хто шукає, знаходить; і тому, хто стукає, відчинять. Уявіть собі, що один із синів ваших попросив у вас – свого батька – риби; ви ж не дасте йому змію замість риби, чи не так? Або, як проситиме яйце – хіба ж ви дасте скорпіона? Якщо ви раніше, будучи нечистими, знали, як робити добрі дари своїм дітям, наскільки ж більше дасть ваш небесний Батько Святому Духові для тих, хто просить Його?»

— *Луки 11:9-13.*



Коли деякі люди приходять до Бога зі своїми потребами, вони думають, що їм, можливо, знадобиться зробити якийсь дивовижний вчинок віри або сили, щоб Він більш охоче дослухався до них і виконав їхні прохання. Але про яке ставлення Бога до нас із нашими потребами та бажаннями говорить цей уривок з Біблії? Що Бог запрошує нас зробити?

Пам'ятаєте, що говорилося раніше щодо нашої власної волі? Бог не позбавить нас свободи вибору. Оскільки ви (як і всі ми) зробили свідомий вибір відступити від Його волі, вам потрібно зробити свідомий вибір, щоб «відновити зв'язок». Коли ви просите, ви реалізуєте свою власну волю позитивним чином, і це саме те, чого очікує Бог!

5. Подяка Йому у вірі

«Тому й кажу я вам: чого б ви не просили у молитві – повірте, що ви це вже отримали, і так воно і буде» – Марка 11:24.



Зверніть увагу, що цей вірш каже: «повірте, що ви вже отримали...» В минуломучасі. Як проте, що насправді вже сталося. А що відбудеться, якщо ви щиро повірите, що вже отримали те, про що ви молилися? Отримавши, ви кажете: «Дякую!» Висловлення подяки завжди є ознакою того, що ви віруєте в те, що Бог почув вашу молитву і відповів на неї.

Прохання про наповнення

Коли ви молитесь Богові, для Нього не стільки важливі ваші слова, скільки ставлення вашого серця. Але інколи легше виразити те, що у вас на серці, якщо слова для цього надасть хтось інший. Пропонуємо таку молитву:

Любий Батьку, я потребую Тебе. Я прагну праведності, а не нікчемностей світу. Я хочу, щоб Ти став моїм Царем та Провідником. Але я визнаю, що забрав престол мого життя від Твого контролю і грішив проти Тебе. Я робив неправильний вибір багато разів. Будь ласка, пробач мені це. Віддаюся Тобі в послуху і бажаю служити Тобі, а не собі чи своєму ворогові, дияволу. Будь ласка, наповни мене Своїм Духом Святим. Я сходжу з престолу свого життя й повертаю його Тобі. Згідно з обітницею Твою, я вірую, що Ти почув мою молитву і наповнив мене Своїм Духом Святим. Дякую Тобі! Амінь.



- Чи виражає ця молитва бажання вашого серця?
- Чи хочете ви помолитися нею прямо зараз?

Якщо ви помолилися вищезгаданою або подібною молитвою, запам'ятайте цей день! Цілком імовірно, що колись, озираячись назад, ви визнаєте його як поворотний момент, який змінив ваше життя на краще!

Як мені дізнатися, що Святий Дух наповнив мене?

Коли ми просимо Духа Божого наповнити нас, ми можемо бути впевнені, що Він зробить це негайно, ґрунтуючись на двох речах: Його **наказі** та Його **обітниці**. Ви вже читали Його наказ у цьому розділі:

Його **наказ**:

«Не вживайтеся вином, тому що це зруйнує ваше життя. Натомість наповнюйтеся Святим Духом.»
— Ефесян 5:18.

Якщо Бог наказує нам щось зробити, можна бути абсолютно впевненими, що така Його воля. Тепер давайте прочитаємо **обітницю** про те, що відбувається, коли ми просимо Бога про те, що, як ми знаємо, становить Його волю:

Його обітниця:

«Це впевненість, яку ми маємо у Ньому: що, хоч би що ми просили згідно з Його волею, Він чує нас. А знаючи, що Він чує нас в усіх наших проханнях, ми знаємо, що отримаємо все, що попросили у Нього.»
–1 Івана 5:14-15.

Прохання бути сповненим Духом Святим, безумовно, становить Його волю для кожного вірянина – тому що це Його наказ – тому ви можете бути *впевнені*, що, попросивши Його наповнити вас, ви можете відразу ж починати дякувати Йому за це – тому що це вже сталося!

Духовне дихання

На жаль, нам, людям, притаманно час від часу повертати престол нашого життя собі. Ми вирішуємо, що хочемо того, чого хочемо, коли ми цього хочемо, й ігноруємо те, чого хоче Бог. І тоді Бог дає нам те, чого ми хочемо: Він сходить з нашого престолу і залишає його нам. Це не означає, що ми більше не врятовані, або що Святий Дух покинув нас. Це означає тільки те, що ми зісковзнули у стан «людини мирської». Він терпляче чекатиме, поки ми «переведемо духовний подих».

Видихніть. Коли ви видихаєте, ви звільняєте свій організм від шкідливого вуглекислого газу. Коли ви усвідомлюєте гріх у своєму житті, вам треба спочатку видихнути, **визнавши** свій гріх перед Богом. Святий Дух каже вам, що щось негаразд, і ви просто погоджуєтесь з Ним; це – сповідь. І якщо ви щиро погоджуєтесь з Ним з цього приводу, ви не тільки скажете про це, ви також припините робити те, на що Він вказує вам. Це – **покаяння**: зупинитися, обернутися і повернутися назад іншим шляхом.

Вдихніть. Коли ви вдихаєте, ви втягуєте життєдайний кисень назад у своє тіло. Випустили погане, впустили хороше. Це і є суттю дихання! Після того як ви зробили духовний видих, вдихніть в своє життя Святий Дух, попросивши Його зайняти престол вашого життя знову. З вірою, попросіть Його контролювати й направляти вас, і давати вам сили.

Як часто це робити? Так часто, як вам потрібно. Щотижня, щодня, щогодини, або, можливо, навіть кожні кілька хвилин! Важливо не занепадати духом і не здаватися, визнаючи свою поразку. Як потопаючий відчайдушно бореться, щоб очистити свої легені від води та вдихнути повітря, так і ми маємо визнати критичну потребу у збереженні Святого Духа на престолі нашого життя – визнаючи наші гріхи і шукаючи Його наповнення.

Висновки:

- Використовуючи лише свої власні сили, ми не зможемо жити таким життям, яке було б приємне Богові або задовольняло би нас самих. Нам потрібен надприродний бензин Святого Духа в наших баках!
- Наповнення Святим Духом – Його контролюючий, скеровуючий та підсилюючий вплив – залежить від нашої готовності надати Йому цю свободу по відношенню до нас.
- Ми можемо заперечувати Його і жити життям, дуже схожим на життя людей, які взагалі не мають стосунків з Богом. Або ми можемо просити Його про наповнення і жити таким насиченим, значущим, сповненим радістю життям, яке Він хоче для нас.
- Цей спосіб життя вимагає, щоб ми активно робили *вибір* на користь утримання Бога на престолі нашого життя, і швидко повертали Його на престол, усвідомивши, що наші гріхи призвели до «державного перевороту».

Його **НАПОВНЕННЯ** дасть вам енергію, мудрість та витривалість, необхідні для здійснення подорожі до безпечного місця – місця вашого зцілення.

«Посібник для учасника»**Міст 4:****ПРОЩЕННЯ,**

... що дається і що отримується

Перехід через Ріку гніву та помсти

*«Хай ваші гріхи – як багряниця, вони стануть білі, як сніг;
хоча вони червоні, як кармазин, вони стануть як вовна»
– Ісая 1:18.*

*«Дивіться, щоб ніхто не залишився без Божої благодаті;
щоб не виріс жоден гіркий корінь, що завдає біди й
опоганює багатьох.»
– Євреїв 12:15.*

Гіркий корінь

Халіду, який жив у містечку Алді, Чечня, було всього 8 років, коли російські солдати увірвалися в місто і почали ходити з дому в дім, вбиваючи всіх мирних жителів без розбору. Попередження майже не було – і всі просто розбігалися, шукаючи бодай якесь укриття. Дехто з сусідів спробував дати відсіч з тією зброєю, яку мав на руках, але при новітньому озброєнні росіян сили були нерівні.

Маленький хлопчик вибіг через задні двері свого будинку й сховався на узліссі. Він з жахом побачив, як його батька застрелили пострілом у потилицю, в упор. А матір кілька солдатів затягли у будинок. Халід чув, як вона кричить, але

не міг бачити, що вони з нею робили. Потім вона замовкла. Братів і сестер Халіда ніде не було видно.

Було так багато крові... Так багато мертвих тіл. Так багато людей, які кричали. Вогонь. Дим. Вибухи. Халід застиг, не знаючи, що робити. Раптом він відчув чийось руку на своєму плечі. Йому було надто страшно, щоб повернутися й подивитися, хто це, але зрештою його друг Руслан швидко прошепотів йому на вухо:

«Халід! Звідси треба уходити! Пішли зі мною – хутко!» Руслан дочекався, щоб нікого з поганих людей не було поруч, потім схопив Халіда за руку, і вони побігли вглиб лісу.

Халід і Руслан блукали багато днів. Побачивши дорослого, вони щоразу ховалися. І хоча тіло Халіда було живим, коли вони з Русланом бродили в пошуках їжі, його серце було мертвим, як камінь. Кожного дня, цілий день Халід не міг думати ні про що інше, крім як про той жахливий ранок, коли його сім'ю було вбито, околиці його містечка зруйновано, а його життя знищено. Ненависть до поганих людей та неугасне бажання помсти панували в кожній його думці весь час, поки він йшов і йшов. Зрештою, двох хлопців знайшли рятувальники, які доставили їх у безпечне місце. Халіда відправили жити до його дядька та тітки, в Київ.

Зараз Халід – дорослий чоловік. Роками він розмірковував, як вбити тих, хто вбив його сім'ю. Прагнучи отримати для цього можливість, він пішов на службу в армію. Ніщо інше не має для нього значення. Його не цікавлять кар'єра, дружина, плекання своєї власної родини, створення домашнього вогнища, розваги. Він бажає лише одного: помсти. Це його життя. Він роками відважно воював на східному фронті, але ті нечисленні російські солдати, яких він вбив, навіть не почали гасити палаючий у його душі вогонь. І тепер, коли його прийомна країна перебуває у повномасштабній війні з Росією, його поглинає ненависть і ненаситне бажання вбивати.

Жахливі звірства, які пережив Халід, не повинні були статися *ні з ким*. Його біль, його втрата і його горе – сильніші за ті, які може витримати будь-яка людина. Не дивно, що Халід відчувається саме так.

Але замислимося на мить. Навіть незважаючи на те, що нападники ніколи не торкалися Халіда, вони нанесли йому серйозне поранення – в серце, розум та в душу. Людям було б

легко побачити фізичну рану Халіда й надати йому допомогу. Але його невидимий гнів, гіркота та непростення вбивають його так само невідворотно, як і зброя вбивць його родини.

А як щодо вас? Свідком яких звірств ви стали, або пережили самі? Які звірства ви вчинили? Якщо почуття гніву, гіркоти, вини та відчаю, спричинені у вас цими подіями, не зустрінуться з прощенням – тим, що дається або тим, що отримується – ваш шлях до місця зцілення буде неможливим.

Цей четвертий міст допоможе вам знайти спосіб попросити прощення у Бога та/або у людей, яким ви завдали болю. Він також допоможе вам навчитися прощати тих, хто заподіяв вам біль, тим самим позбуваючись свого гніву та гіркоти, які не приносять вам жодної користі.

У цьому розділі ми розглянемо три типи прощення:

1. Звернення за прощенням до Бога;
2. Звернення за прощенням до тих, кому ви завдали болю;
3. Прощення тих, хто завдав болю вам.

1. Звернення за прощенням до Бога

Більшість людей шукає Божого прощення, спонукуючись відчуттям *провини*. Але є два види провини: одна потребує прощення, а інша – *ні*. Вам треба розібратися, провину якого виду ви відчуваєте.

Помилкова провина

Провина – це добро, створене Богом. Її мета – дати нам знати, що ми робимо щось, що завдасть болю іншим людям або нам, і спонукати нас повернутися до Бога за прощенням і відновленням. Але Сатані подобається викликати у нас почуття провини, які не мають нічого спільного з Божими законами. Цей вид провини не призводить ні до чого, крім розчарування та депресії. Це відбувається тому, що немає способу позбутися наслідків помилкової провини, якщо ми не визнаємо її такою, якою вона є: *помилковою*. Нижче ми наводимо деякі приклади помилкової провини; поставте позначки біля кожного прикладу, який ви спостерігаєте у себе:

- ☐ **Провина того, хто вижив:** «Я не мав вижити, коли інші загинули». «Якби я постраждав більше, інші постраждали б менше». «Якби я загинув, можливо, інші б вижили».
- ☐ **Провина через радість того, хто вижив:** «Мені дуже соромно за це, але я не можу не думати: «Я такий радий, що мене не вбили!» Як я можу почуватися *добре*, коли інші загинули?»
- ☐ **Провина через мимовільну реакцію «бийся/тікай/завмири»:** «Я завжди думав, що я такий сміливий, але я просто заціпенів! Я не міг поворухнутися!» «Коли він стрибнув на мене і мало не вбив, я збожеволів. Я вбив його, але не міг спинитися і бив його, доки його обличчя не стало, як рубане м'ясо. Я поведився як диявол.»
- ☐ **Провина за асоціацією:** «Я солдат; солдати іноді вчиняють звірства; я серед тих, хто вчиняє звірства».
- ☐ **Провина, пов'язана з компетентністю:** «Якби я тільки діяв швидше, вправніше чи розумніше, люди б не зазнали страждань і не загинули б».
- ☐ **Провина через надважке рішення:** «Та жінка виглядала так, неначе у неї під пальто була бомба. Ми кричали і кричали їй, щоб вона зупинилася, але вона продовжувала підходити до нас. Якби я її не застрелив, вона могла б підірвати всіх моїх побратимів. І я її застрелив – а у неї не виявилось бомби. Як мені тепер з цим жити?»
- ☐ **Провина через безпорадність:** «Я так хотів витягти свого товариша з лінії вогню, але вони його притисли. Якби я тільки міг до нього дістатися, він був би живий і сьогодні.»
- ☐ **Провина через роль та відповідальність:** «Як офіцер, я відповідав за збереження своїх людей. Деякі з них загинули, тож я явно не впорався зі своєю роботою.»

У жодному з випадків, перелічених вище, немає *провини*, яка б стосувалася Бога та Його законів – кожен із цих випадків засновується на помилковій думці. Звичайно, відчувати смуток, злість і розчарування через те, як склалася ситуація, нормально, але не спрямовуйте ці емоції на себе. Ви не повинні були нести відповідальність за ті несправедливі та нещасливі події – тому й не беріть її на себе. Пам'ятайте, що у вас є духовний ворог, який намагатиметься маніпулювати спогадами про ті події, щоб послабити і знищити вас. Також

пригадайте те, що ви чули весь час у дитинстві: «Життя несправедливе». Воно не буде справедливим, допоки ми не потрапимо на небо.

Єдиний спосіб впоратися з цією помилковою провинною – це визнати її фальшиву основу, висвітлити її джерело (Сатану) і попросити Бога зняти її з вас. Почуття провини може зникнути одразу; якщо цього не станеться, продовжуйте нагадувати про нього Богові й дозвольте Йому зняти цей тягар з ваших плечей. Він ні до чого не призводить. Бог не передбачав, щоб ви несли цей тягар – і *ніхто інший* також цього не хоче.

Справжня провина

Згадуючи своє перебування на фронті та інший травмуючий досвід, якого ви зазнавали впродовж багатьох років, можливо, ви виявите, що деякі зі зроблених вами речей були однозначними гріхами. Не такими, як помилкові гріхи, перераховані вище. Можливо, ви порушили деякі з Десяти Заповідей або всі ці Заповіді (Вихід 20:1-17). **Ось дві добрі новини, які вам треба почути:**

1. Якщо ви відчуваєте провину за *ці* гріхи, це означає, що зараз ви *не* ігноруєте Святого Духа; ви чутливі до Його переконань – і це *добре*!
2. Ви не одні – *усі* ми згрішили; *кожен з нас* робив речі, які спричинювали наше відокремлення від Бога. Це реальність людської природи. І це *можна* виправити.

Якими б важкими не були ваші гріхи, навіть «червоними, як багрянниця» (Ісаїя 1:18), Бог може їх простити і більше не притягувати вас до відповідальності за них. Це тому, що Ісус виявив готовність відповідати за них на хресті замість вас. Він хотів замінити наші гріхи Своєю досконалою праведністю. Він узяв наші гріхи на Себе, а потім поніс за них найвищу міру покарання: смерть. Але згодом, щоб продемонструвати Свою владу над смертю і Свою вічну природу як Бога-Сина, Він знову воскрес із могили в силі та перемозі.

Для того, щоб жертвна смерть Ісуса була застосована до *ваших* гріхів, вам потрібно зробити два кроки:

1. Визнати їх

У грецькій мові (мові оригіналу Нового Заповіту) слово «визнавати» походить від слова, яке означає «сказати те ж саме, що». Бог сказав вам, що ви зробили неправильно, наприклад: «Девіде, ти вкрав ці гроші». Ви визнаєте це, кажучи те саме: «Так, це правда. Я вкрав ці гроші і погоджуюся, що це було неправильно. Прости мені, будь ласка.» Біблія надає нам велику обітницю щодо цього:

«Якщо ми свої гріхи визнаємо, Він – настільки вірний та праведний, що простить нам наші гріхи й очистить нас від всієї неправедності.». – 1 Івана 1:9.

Пропонуємо проект «Пам'ятна банка»

Знайдіть скляну банку з кришкою, яку можна щільно закрити. Усамітніться на кілька хвилин і постаньте перед Богом. Попросіть Його відкрити вам всі гріхи, які створюють відокремленість між вами та Ним. Попросіть Його максимально їх конкретизувати. Візьміть папір і ручку, і складіть список усіх гріхів, про які Він говорить вам.

Коли ви це зробите, візьміть свій список і погодьтеся з Ним щодо кожної речі, яку ви записали. Потім напишіть «1 Івана 1:9», пересікаючи верхню частину аркушу, великим, жирним шрифтом.

Помістіть папір у банку. Віднесіть її у безпечне місце і підпаліть папір. Спостерігаючи, як він горить, подякуйте Богові, оскільки так символізується те, що Він зробив зі списком гріхів, які були проти вас.

Після того як вогонь погасне і банка охолоне, закрутіть її кришкою і наліпіть шматочок клейкої стрічки на передній частині банки. Напишіть на стрічці: «1 Івана 1:9» і зазначте дату. Потім поставте банку з попелом у місце, в якому вона могла б нагадувати вам про прощення Боже. Кожного разу, коли Сатана зробить спробу нагадати вам про вашу гріховність, діставайте «Пам'ятну банку» і показуйте їй, що Ісус Христос зробив із вашими гріхами.

Якщо ви боретеся з помилковою провиною, запишіть ці проблеми у список також і спаліть цей список одночасно з попереднім. Скажіть Сатані, що він більше не може використовувати проти вас ці помилкові звинувачення.

2. Покаятися

«Отже, покайтеся і поверніться, щоб ваші гріхи можна було стерти, щоб могли настати часи освіження від присутності Господа» – Дії 3:19

Слово «покаятися» походить від грецького слова, яке означає «розвернутися і піти в інший бік». В той час як слово «визнавати» пов'язане з угодою між вами та Богом, яка має місце в духовній сфері, «покаятися» має відношення до *дій*, яка повинна відбутися у матеріальному світі. Сказати «Ой, перепрошую. Я помилився. Прости мені», а потім повторювати той самий гріховний вчинок знову і знову – недостатньо. І в будь-якому разі таке зізнання не є справжнім, оскільки якщо б ви дійсно погоджувалися з Богом у тому, що ваш вчинок був неправильним, ви б принаймні спробували більше не робити його.

Ось в чому суть: Бог очікує не лише вашої *згоди* з Ним щодо ваших гріхів. Він зацікавлений у зміні ваших *дій*. Ваші дії покажуть, що ви насправді думаєте. Коли відбувається покаяння, воно розчищає Богові шлях для безперешкодного втілення Свого зцілення.

Визнання гріхів та покаяння не робляться раз і назавжди. Пам'ятна банка, яку ви зробили, є пам'яткою про той день, коли ви встали і сказали: «Відсьогодні я *знаю*, що мої гріхи прощені, і я чистий перед Богом». Так вам буде легше утримувати Христа на престолі вашого життя, використовуючи, у міру необхідності, «духовне дихання».

Відшкодування збитків. У деяких випадках, під час вашого покаяння, можливо, вам буде потрібно відшкодувати збитки. Якщо ви щось вкрали, вам потрібно це повернути або відшкодувати потерпілому втрату. Якщо ви сказали неправду, яка зіпсувала чиюсь репутацію, вам потрібно спробувати це виправити. Якщо внаслідок подружньої зради ви стали батьком дитини, вам потрібно утримувати цю дитину. Якщо ви порушили закон, можливо, вам потрібно поговорити з Богом про те, щоб здатися органам влади. Прощення не означає, що ви звільнені від усієї відповідальності, пов'язаної з вашим гріхом. Воно означає, що ви більше не відокремлені від Бога і що шлях для Його роботи у вашому житті розчищений. Але частина процесу вашого зцілення може включати в себе кроки, пов'язані із налагодженням стосунків з іншими людьми.

«Але ж ви не знаєте, що я зробив...»

Деякі люди, думаючи про свої гріхи, доходять висновку, що їхні гріхи – непростенні, і живуть з тягарем сорому та самозвинувачення, які поступово руйнують їх. Вони несуть цей тягар *не* тому, що цього хоче Бог, а тому, що їхній ворог хоче саме цього – більше помилкової провини. Не зрозумійте неправильно: оскільки є гріх, є і провина, але брехня про те, що вона *не підлягає прощенню*, робить цю провину вкрай помилковою.

Думати, що Бог не хоче або не може простити ваш конкретний гріх – дуже ризиковано і нерозумно. Це означає вирішувати, що Бог може, і що не може зробити. Він вже сказав нам у Книзі пророка Ісаї (Ісаї 1:18, перефразовано): *«Якими б тяжкими не були твої гріхи, Я очищу тебе. Як би низько ти не опустився, Я можу дійти туди й дістати тебе»*. Ви справді відчуваєте себе настільки крутими, щоб сказати Всемогутньому Богові Всесвіту: «О ні, Ти не зможеш?» Не рекомендую.

Апостол Павло (через якого Бог написав велику частину Нового Заповіту) називав себе *«першим із грішників»* (1 Тимофія 1:15). Ось чому: перш ніж стати християнином, він порушив багато заповідей Божих. Він погрожував християнам, переслідував, викрадав, ув'язнював, катував і вбивав їх лише тому, що вони були християнами. Якби у нього була така можливість, він вважав би за велику честь зробити те ж саме з Самим Ісусом Христом. Але потім він зустрів Христа, і все змінилося. Тому він міг написати зі впевненістю:

«Завдяки жертві Месії, Його крові, пролитої на вівтарі хреста, ми є вільним народом – вільним від штрафів та покарань, які виписуються за всі наші провини. Більше того – не просто вільним. Надзвичайно вільним!» – Ефесян 1:7-8 (MSG).

Якщо Бог зміг пробачити Павла, рекордсмена світу грішників, звичайно ж, Він зможе пробачити і вас! Якщо ви досі не зробили вправу з Пам'ятною банкою, зробіть її зараз із тими «непростенними гріхами», які тяжіють над вами. Подякуйте Йому за те, що він зробив вас «надзвичайно вільними»!

2. Звернення за прощенням до тих, кому ви завдали болю

Для того, щоб зцілитися, кожному з нас потрібно відчуті прощення як від Бога, так і від тих, кому ми завдали болю. Для деяких людей сама думка про визнання своєї провини перед іншою людиною і прохання про прощення у неї – дуже важка. Але Ісус підкреслює, що це питання настільки важливе, що вам краще навіть відкласти поклоніння Богові, доки ви не владнаєте ситуацію:

«Ось як я хочу, щоб ви поводитися у цих справах. Якщо увійдете до місця молитви і, збираючись зробити пожертвування, раптом пригадаєте, що друг ваш має на вас образу – відмовтеся від пожертвування, йдіть негайно і виправте ситуацію з другом. Тоді й тільки тоді повертайтеся і вирішуйте справи з Богом» – Матвія 5:23, 24 (MSG).

Ось шість кроків, які ви можете зробити, щоб полегшити отримання прощення від іншої людини:

1. Попросіть Бога показати вам, кому ви завдали болю

Спробуйте помолитися молитвою, якою молився Давид:
«Досліди мене, Боже, і пізнай моє серце; випробуй мене і дізнайся мої тривожні думки. Вкажи мені на все, що ображає Тебе і проведи мене дорогою вічного життя.» – Псалом 139:23-24 (NLT).

Якщо ви наповнені Святим Духом, і якщо ви *справді* завдали комусь фізичного або емоційного болю, Бог нагадає це вам досить швидко. Будьте відкритими до всього, що Він має вам сказати.



Чи викликав Бог у вас спогади про якусь людину або про кількох людей? Напишіть їхні імена на аркуші паперу.

2. Попросіть Бога простити вам біль, який ви спричинили

Це як «подвійний гріх». Ви згрішили проти людини, але також і проти Бога, порушивши один з Його законів. Пройдіть процес визнання гріха та покаяння щодо цього інциденту. Спочатку владнайте ситуацію з Богом.

[Примітка: До речі, ви не мусите розпалювати Пам'ятну банку щоразу, коли ви визнаєте гріх. Це був одноразовий символічний акт, який ілюструє процес, що відбувається у вашому житті.]

3. Помоліться за того, кому ви завдали болю

Приділіть деякий час молитві за того, кому ви завдали болю. Попросіть Бога зцілити нанесену вами рану. Попросіть Його вчинити чудо: щоб важкі почуття, які, можливо, відчуває травмована вами людина на вашу адресу, можна було б подолати надприродною Божою любов'ю. Попросіть Бога створити для вас можливість зустрічі з цією людиною. І попросіть Бога зробити її сприйнятливою до вашого прохання про прощення.

4. Проявіть ініціативу і підійдіть до того, кому ви завдали болю

Ця частина буде нелегкою, але Бог у цій справі буде поруч із вами, тому що Йому дуже сподобається те, що ви робите. Можна почати з телефонного дзвінка, текстового повідомлення або листа. Дайте людині зрозуміти, що ви хочете поговорити з нею про дещо, і спробуйте домовитися про зустріч. Якщо ви не зможете зустрітися наодинці, вам доведеться обговорювати це питання по телефону, але особиста розмова – найкращий спосіб. Скоріш за все, людина зрозуміє з тону вашого голосу, про що йдеться і як ви відчуваєтеся щодо цього.



Коли ви вживатимете заходів, щоб зв'язатися з кожною людиною з тих, чиє ім'я ви написали вище?

5. Зі смиренням нагадайте людині, що ви зробили, і попросіть прощення

Можна сказати приблизно так: «Максе, пам'ятаєш той раз, коли я... Ну, я багато думав про те, що сталося відтоді, і хочу сказати, що мені шкода за те, що я зробив. Я був неправий. Як ти думаєш, ти зможеш мені пробачити?» Не робіть спроб виглядати добре, пояснювати чи захищати свої дії. Просто візьміть на себе відповідальність за свої тодішні вчинки. Ідіть до людини абсолютно беззбройним.

6. Докладіть зусиль для відбудови довіри цієї людини

При цій зустрічі люди можуть сказати, що прощають вас, а можуть і не сказати. Незалежно від цього, ви не можете очікувати, що ваші стосунки негайно повернуться до того стану, в якому вони були раніше. Ви підірвали довіру цієї людини. Щоб її відновити, знадобиться деякий час. І знадобиться певна ініціатива з вашого боку, щоб продемонструвати, що справді думаєте те, що сказали, і що ви змінилися. Попросіть Бога підказати вам кілька небанальних ідей щодо того, як це зробити.

3. Прощення тих, хто завдав болю вам

Тепер ми підійшли до того типу прощення, яке слід було використати Халіду в історії, якою розпочинався цей розділ. Для багатьох українців це може бути найважчим уроком з усіх – пробачити російських солдатів, які вторглися на вашу землю, вкрали ваше майно та знищили таку значну частину вашого життя. Чи це можливо? І нащо розглядати таку можливість взагалі?

«Відплатимо тим же!»

У деяких культурах цей вираз передбачає, що ми повинні боротися зі злом за допомогою зла. Це саме та стратегія, якій був відданий Халід в історії, якою розпочинався цей розділ – і його бажання помсти поглинало його. Але найкращий спосіб боротьби з вогнем – використання не вогню, а його протилежності – води. Враховуючи, як люди ставляться один

до одного, боротьба з вогнем з використанням вогню ніколи не спрацює – в кінцевому підсумку ми лише отримуємо ще більше вогню – і Сатана цим дуже задоволений.

Бог дає нам іншу стратегію у Своїм Слові:

*«Не будь переможений злом, а перемагай зло добром!»
(Римлян 12:21).*

В Царстві Божому ми отримали стратегію, як впоратися з вогнями, запаленими травмою, так, щоб це призвело до зцілення. І цей спосіб – *протилежність* злу.

[Примітка: Питання прощення в розпал війни треба розуміти інакше. Коли боєць супротивника або загарбник намагається вбити вас, не у ваших інтересах казати: «Гей, я прощаю тебе. Давай присядемо і все обговоримо. Хіба ми не можемо бути друзями?» Навряд чи загарбник буде задоволений через добру розмову. Якщо ви перебуваєте у «справедливій війні» і захищаєте себе, свою сім'ю та свою батьківщину від людей, які хочуть порушити Божі закони та пограбувати, поневолити або вбити вас, ви, як Боже дитя, маєте повне право застосовувати «смертельну силу», щоб захистити себе. Значна частина Старого Заповіту розповідала про армії Ізраїлю, що воювали проти людей і країн, які були проти Бога і хотіли знищити Ізраїль. І Бог наказав Ізраїлю вступити у війну. Але що станеться після того, як воєнні дії припиняться? Чи дозволите ви «гіркому кореню» рости й опоганювати вас і тих, хто вас оточує, чи зможете вирвати цей корінь і пробачити ваших колишніх ворогів?]

Чому я маю пробачати їм? Три причини...

1. Для вашого блага

«Дивіться, щоб ніхто не залишився без Божої благодаті; щоб не виріс жоден гіркий корінь, що завдає біди й опоганює багатьох.» – Євреїв 12:15.

У багатьох частинах світу рясно росте рослина, відома як отруйний плющ. Якщо ви доторкнетеся до неї, то отримаєте дуже сильний висип, який поширюватиметься по тілу і свербітиме більше тижня. Єдиний спосіб знищити цю рослину – це витягнути її з землі, разом з корінням та всім іншим. Якщо залишити якесь коріння, воно непомітно пошириться і вже за кілька років володітиме цілим полем. Воно подібне «гіркому кореню», про який йдеться у Посланні до Євреїв 12:15.

Коли ми поранені (фізично, емоційно, духовно) і почуваємося безпорадними перед наслідками, складаються ідеальні умови для зростання гіркоти. Наша ненависть до зловмисника поглиблюється, наше розчарування посилюється, і це робить нас більш гнівливими та сповненими ненависті. В результаті ніхто не хоче більше бути поруч з нами. Гіркота поширюється, як отруйний плющ. На жаль, весь цей гнів та отрута абсолютно ніяк не впливають на винного – лише на того, хто був поранений. Йому чи їй стає все гірше й гірше.

Це все одно, що випити пляшку щурячої отрути, а потім чекати, щоб щур помер.

Єдиний спосіб впоратися з цим – це вирвати корінь, і це можна зробити, лише пробачивши кривдника. Коли ми, з Божою допомогою, видаляємо цей гіркий корінь, шкідливе зростання ненависті та гніву до того, хто завдав нам болю, припиняється, дозволяючи нам перейти до більш конструктивних занять.

Проведіть кілька хвилин на самоті в молитві. Попросіть Бога відкрити вам, чи є «гіркий корінь» у вашому серці по відношенню до тих, хто завдав вам болю та сприяв створенню вашої травми. Якщо відповідь – «так», попросіть Бога дати вам знати, що ви можете зробити в своєму випадку. Вислухайте Його. Він може дати вам негайну відповідь, або рішення може стати очевидним за кілька наступних днів або тижнів. Як тільки ви отримаєте план дій від Бога, запишіть його на аркуші паперу або у своєму щоденнику. Якщо запишете – ймовірніше, що ви вживете заходів.

2. Це – риса Богоподібності

Ми є синами й дочками Бога, який прощає – і Він бажає, щоб ми вирости подібними до Нього.

«Він поводить ся з нами не відповідно до гріхів наших, і відплачує за провини не так, як ми того заслуговуємо. Бо наскільки високо небо над землею, настільки велика і його любляча доброта до тих, хто боїться його» – Псалми 103:10-11.

Основною думкою наведеного вище вірша є те, що Бог ставиться до нас не так, як ми на те заслуговуємо. Він прощає. Коли ви прощаєте, то поводитесь подібно Богові. Наступного разу, коли ви вирішите вимагати справедливості, зрозумійте, що *насправді ви не хочете* справедливості. Якби з вами вчинили справедливо, ви б сьогодні були у пеклі! Натомість, так само як Бог зробив для нас, він просить нас робити для інших: не зважати на їхні провини:

«Бо Бог був у Христі, примиряючи світ із Собою, не зараховуючи більше людям їхніх гріхів. І Він передав нам це дивовижне послання примирення» – 1 Коринтян 5:19 (NLT).



Оцініть рівень своєї впевненості у тому, що Бог може вчинити у вашому серці чудо і зробити вас здатним пробачити свого зловмисника(ів) за шкалою від 1 до 10, де 1 = «Я абсолютно впевнений, що Бог може це зробити» і 10 = «Абсолютно ніколи і за жодних обставин».

МОЛИТОВНЕ ЗАВДАННЯ. Для того, щоб ви дійшли до тієї віхи, коли ви зможете пробачити тих, хто завдав вам болю, може знадобитися чудо. Цей рівень любові та милосердя є справді «надприродним». Якщо ви вибрали число, ближче до кінця шкали («10»), почніть просити Бога про це чудо. Ви не зможете здійснити його самостійно – але Він може вбудувати це чудо у вас, якщо ви відкриті для нього.

3. Це дозволяє Богові здійснити ідеальне правосуддя

«Ніколи не мститься самі, улюблені, але залиште можливість для гніву Божого, тому що написано: “Мені помста належить, Я відплачу” – говорить Господь».

– Римлян 12:19.

Біблія містить велику кількість Богом даних законів, призначених для захисту людей від зловживань. Вони стосуються таких питань, як вбивство, зґвалтування, напад,

крадіжка тощо. Коли люди порушують ці закони, Бог дає цивільній та релігійній владі вказівки щодо того, як їм слід покарати порушників і змусити їх відплатити жертві за його чи її втрату. Це звичайний спосіб боротьби з несправедливістю. Але що робити, якщо ми не можемо знайти порушників? Якщо вони діють поза законами суспільства і є недоторканими? Якщо вони і є цивільною та релігійною владою?

Тоді, фактично, Ісус Христос нам каже: «Я знаю, що проти вас вчинений гріх, і що ви маєте право на справедливість. Але чому б вам не дати мені впоратися з цим Самому? Якщо ви відійдете у сторону і відмовитеся від свого права на відплату й помсту, я подбаю про вашого ворога *ідеально*. Мені помста належить, Я відплачу. Але Я зроблю це таким чином, щоб звільнити вас від вашої гіркоти, притягнути вашого зловмисника до відповідальності і наблизити вас *обох* до Моєї праведності. Що ви на це скажете?»

Прощення тих, хто завдав вам болю.

Три кроки...

1. Попросіть Бога дати вам для цього Своє надприродне мислення

Сатана хоче, щоб ви додавали до вогню ще більше вогню. Проте, у Бога є для вас вища дорога – і вона важча. Але, приймаючи рішення пробачити, ви не виправдовуєте гріх і не применшуєте те, що з вами сталося. Ви робите безпосередній напад на свого справжнього ворога (Сатану), який хоче скористатися вашою гіркотою, щоб знищити *вас*. Ваше мислення має бути таким: «Я знаю, що тут є зло, і я вирішив розірвати це коло болю та насильства. Замість того, щоб додавати зло до зла, я стримаю його, виморю голодом і знищу – добром». Бог може дати вам таке мислення.

2. Складіть список своїх травматичних переживань і тих, хто їх спричинив

Запишіть їх усі, а не тільки серйозні. Не кажіть: «О, це не має значення».

3. Складіть «акт проголошення вашого добровільного пробачення» для кожної особи

Це акт послуху, який може, хоча і необов'язково, залучати ваші емоції. Ви можете молитися приблизно так:

«Господи, в якості акту послуху я вирішив пробачити _____ . Мені цього не хочеться, але я люблю Тебе, і я знаю, що Ти любиш мене, і я хочу слухатися Тебе. Тож сьогодні я звільняю _____ від свого судження. Пробач мені за те, як я, можливо, перешкоджав своїм непростенням Твоїй роботі щодо мене та нього/неї. Тепер я відходжу з дороги, щоб воля Твоя була здійснена для _____ і для мене».

Висновки:

- Несправедливість і травма завжди породжують гнів у жертв і почуття провини у кривдників. Якщо не дати раду цьому гніву та почуттю провини, вони в кінцевому підсумку стануть «гірким коренем» і матимуть глибокий негативний вплив на вас.
- Боротьба зі своїми гріхами вимагає як **визнання** гріхів (це – праця між вами та Богом у вашому серці), так і **покаяння** (це – праця між вами та тими, кому ви завдали болю).
- Прощення тих, хто завдав болю вам, здійснюється через акт вашого волевиявлення. Воно не є емоційним вчинком або чимось, що ви будете робити з особливою радістю. Можливо, ви не відчуватимете тепло в душі. Можливо, ви нервуватимете більше, ніж від скрипу крейди по шкільній дошці. Але якщо ви вирішите просто це зробити – незалежно від того, як ви почуваетесь, – ви будете вражені тим, як зрештою ви почуватиметесь легшими, сильнішими і менш тривожними, думаючи про людину, яка завдала вам болю.

У міру вашого пошуку **ПРОЩЕННЯ** між вами та Богом, між вами та тими, кому ви завдали болю, а також між вами та тими, хто завдав болю вам, ви відчуватимете Божу втіху й вивільнення й наблизитиметесь до місця свого зцілення.

«Посібник для учасника»**Міст 5:****ПОБУДОВА**

... дому зцілення

Перехід через Ріку духовної бідності

*«Якщо дому Господь не буде,
будівничі працюють даремно.» – Псалом 127:1*

Побудова належного дому

Ілля поїхав відвідати свого друга Сергія, який будував новий будинок. Квартира Сергія була зруйнована під час війни, тому він вирішив виїхати з міста і побудувати власний будинок, який був би більш захищеним, якщо ворог нападе знову. Це був перший раз, коли Сергій будував *будь-що*, не кажучи вже про цілий будинок. Поїздка машиною зайняла більше години, але нарешті Ілля дістався до місця будівництва, мальовничо розташованого на березі річки.

«Привіт, Сірій! Здається, це чудове місце для побудови будинку!»

«Ілля! Я такий радий, що ти приїхав! Так, як бачиш, я працюю щосили. Вже майже закінчив – ми з родиною зможемо заселятися наступного тижня. Хіба це не фантастично?»

Ілля приголомшено дивився туди, куди показував Сергій. Усе, що він бачив, – це кілька гілок, вбитих у м'яку землю, кілька свіжовиритих ям, близько п'ятдесяти каменів, які, очевидно, окреслювали зовнішні стіни будинку, і парасольку, прив'язану до маленького дерева, що росло посередині.

«Сірий, це не схоже на будинок. Це – дрібниця! Як ти можеш розраховувати, що вона стане прихистком для твоєї родини?»

Сергій виглядав ображеним. «Ну, вибач, що це не такий величезний будинок, як той, у якому живеш *ти*, але я думаю, що це – прекрасно. Моя родина зможе розрізнити, де кімнати – там, де гілки, де зовнішні стіни – там, де каміння, а ями стануть чудовими місцями для зберігання продуктів. Якщо ж почнеться дощ, ми всі зможемо заховатися під парасольку.»

Ілля не знав, чи йому сміятися, чи відвезти свого друга до лікаря. «Сірий, друже, тобі потрібний *справжній* будинок зі *справжніми* стінами, і з дахом, з дверима і вікнами. Цей тебе не захистить. В будь-якому випадку, річка підніметься і все змие – ти побудувався занадто близько до неї.»

«Ну, ти ж бачиш, що я використовував дуже недорогі будівельні матеріали. Якщо річка все ж таки їх змие, відбудова коштуватиме небагато!»

Ілля відчув жалість до свого друга. Можливо, той просто не знав, як будувати будинок, або не мав грошей на будівельні матеріали. «Сірий, цей день стане для тебе щасливим! Тому що сьогодні ми з тобою поїдемо до міста, і я знайду людину, яка допоможе тобі побудувати твій будинок, і разом з тобою куплю матеріали, потрібні для створення *хорошого* дому!»

Якщо ви боретесь з наслідками бойової травми, вам також треба побудувати будинок – дім *зцілення*. Без нього ви продовжуватимете жити у бездомній духовній бідності, віддаючись на милість різних сил, які вриватимуться у ваше життя. Для того, щоб дім був *хорошим*, він має містити певні елементи, які допомагатимуть вам залишатися на зв'язку з Богом – вашим Цілителем. Це дозволить Йому мати безперешкодний доступ до вашого тіла, розуму та духу, щоб працювати над вами. Використання просто *будь-яких* «будівельних матеріалів» на користь не піде – ці матеріали мають бути високоякісними, стійкими та вічними.

Для побудови дому зцілення потрібно багато складових, але у цьому розділі ми зосередимося на чотирьох ключових елементах, які допоможуть вам закласти міцний фундамент. Це:

1. Молитва;
2. Слово Боже;
3. Християнська спільнота;
4. Розповідь про свою травму.

1. Молитва: життєво важливе спілкування з вашим божественним командувачем

Якщо ви коли-небудь брали участь у будь-яких військових операціях, то знаєте, що спілкування є *головною запорукою* успіху. Якщо ви не пов'язані з рештою вашого підрозділу – і особливо зі своїми командирами – за допомогою певних засобів зв'язку, справи можуть піти дуже кепсько дуже швидко.

Чи можете ви уявити собі ситуацію, коли взвод солдатів затиснутий у перестрілці з переважаючими силами противника, а сержант навіть і не думає зв'язатися зі своїм командиром і попросити підкріплення? Кожен солдат знає, що якщо він потрапить у біду, він може покласти на команду, яка знаходиться на його базі й миттєво зробить все можливе, щоб надати йому підтримку.

Але дивно, що так мало християн використовують переваги тієї неймовірної системи спілкування, яку ми маємо з Богом. Уявіть собі: ми маємо безпосередній зв'язок з нашим Творцем і Спасителем, просто коли ми кажемо або думаємо!



Поміркуйте ось над чим. Чому, на вашу думку, більшість християн не дуже багато моляться? А як щодо вас? Як ви вважаєте, ви молитесь *надто багато* чи недостатньо?

Чи може бути так, що люди просто не мають чіткого уявлення про те, для чого потрібна молитва? Хоча Бог і любить відповідати на прохання, з якими ми звертаємось до Нього у молитві, це не єдина її мета. Ніколи не можна забувати, що християнство – це не просто релігія або життєва філософія. Це – *стосунки* із нашим небесним Батьком. І, як і в будь-яких стосунках, у ньому має бути спілкування. Ми не завжди отримуємо пряму користь від самого спілкування, але воно сприяє поглибленню стосунків, що відкриває двері для *всіх видів* переваг.

Я щодня розмовляю зі своєю дружиною, тому що вона – мій найкращий друг, і я її люблю. Ми розмовляємо про *все*. Іноді я говорю, а вона слухає, іноді – навпаки. Інколи, щоб обмінятися інформацією, нам навіть не потрібні слова. І тому ми маємо дуже глибокі стосунки, які задовольняють нас обох.

А що було б, якщо б я звертався до неї лише для того, щоб сказати їй, що я чогось хочу? Наші стосунки були б дуже поверхневими. Хороше спілкування передбачає різноманітні способи та стилі, а не тільки вимоги!

Про що Бог хоче, щоб ви молилися?

Ось кілька віршів зі Святого Письма та короткий виклад того, про що ця молитва здійснювалася у Біблії або що заохочується у вірші. Ці та інші вірші можуть стати прикладами для ваших власних молитов:

- *«Хліб наш насущний дай нам сьогодні.»* (Матвія 6:11):
>> Прохання допомогти щодо наших фізичних потреб.
- *«Я люблю Тебе, Господи, сило моя. Господь – моя скеля й фортеця моя; мій Бог – моя скеля, в якій я знаходжу притулок. Він – мій щит, ріг спасіння мого і твердиня моя!»* (Псалом 18:1-3):
>> Поклоніння; висловлювання любові до Бога, прославлення Бога за Його допомогу; радість від того, яким чудовим джерелом Він є.
- *«За все дякуйте, тому що така воля Божя щодо вас у Христі Ісусі.»* (1 Солунян 5:18):
>> Висловлювання вдячності Богові за все, що Він зробив для нас.
- *«Боже мій, Боже мій! Чому Ти мене покинув? Чому ти так далеко від моїх стогнань про допомогу?»* (Псалом 22:1-2):
>> Щиросердий вираз страху і сумнівів; благання про допомогу.
- *«Якщо ми свої гріхи визнаємо, Він – настільки вірний та праведний, що простить нам наші гріхи й очистить нас від всієї неправедності.»* (1 Івана 1:9):
>> Визнання наших гріхів перед Богом для отримання прощення та очищення.
- *«І не введи нас у спокусу, але визволи нас від злого.»* (Матвія 6:13):
>> Прохання про Божу допомогу, щоб убезпечити нас від гріха та від впливу Сатани.

- *«Ні про що не тривожтесь, але повідомляйте всі свої потреби Богові в молитві, з палким проханням та подякою.»* (Филип'ян 4:6):
 - >> Моліться про все, чого ви бажаєте; змішуйте свої молитви зі вдячністю.

«Мені потрібні відповіді!»

Бог відповість на *кожну* молитву, якою ви молитесь з вірою. На кожну. Але слід пам'ятати, що, коли ми підкорюємося Йому як нашому Царю і Провіднику, тільки Він вирішує, як відповісти на наші молитви. Його відповіді завжди будуть найкращими для нас і для Його Царства. А оскільки Він всезнаючий, всемогутній і вічний, Він, певно, знає, що є найкращим!

- Інколи Він може відповісти на нашу молитву: **«Ні»**. Це не піде тобі на користь». Так само, як добрий батько каже «ні» маленькій дитині, яка хоче гратися з милою, круглою ручною гранатою, схожою на м'ячик.

Для поглибленого вивчення: *Приклади, як Бог каже «Ні» (навіть Своєму Синові!): 2 Самуїла 12:15-18, Матвія 26:37-42, 2 Коринтян 12:7-10.*

- Інколи Він може відповісти на нашу молитву: **«Зачекай»**. Це було б добре для тебе, але не зараз. Будь терпеливим. Невдовзі настануть сприятливі умови.» Так само, як я сказав своєму другові, який хотів перетнути вулицю в той час, коли вантажівка мчала прямо на нас.

Для поглибленого вивчення: *Приклади, як Бог каже «Зачекай»: Буття 15:2-5, Буття 50:24-25, Вихід 5:22-23, Вихід 6:6-8. У кожному випадку виконання обітницї відбулося багато років потому.*

- Інколи Бог може відповісти на нашу молитву: **«Так!»** Це було б добре для тебе!» Так само, як я сказав своїй дружині, коли вона запитала: «Ти хочеш піти на побачення зі мною сьогодні ввечері?»

Для поглибленого вивчення: *Приклади, як Бог каже «Так»: Псалми 32:5, 1 Самуїла 1:11,19,20; 1 Хроніки 4:9,10; 2 Царів 6:15-18. У кожному випадку Бог відповів «Так» на прохання.*

Звичайно ж, ми хотіли б збільшити кількість відповідей «Так», які ми отримуємо. Псалом 37:4 дає нам глибинне розуміння того, як це зробити:

«Знайдіть радість у Господі, й Він дасть вам те, чого бажає ваше серце» (Псалом 37:4).

Що ми можемо зробити, щоб дати Господові безперешкодний доступ до нашого духу, щоб наші бажання *справді* збігалися з Його бажаннями ще до того, як ми почнемо молитися? Потрібно зробити Його нашою вітхою і ставитися до Нього з любов'ю, прийняттям і покійністю.

Ми можемо зростити спокійну впевненість у тому, що Він завжди знає, що для нас найкраще. Ми повинні бути готові скоритися Його волі й поступитися своєю, якщо вони вступають у суперечку. І тоді ми зможемо сміливо молитися так, як молився Ісус:

«Але все-таки не як Я хочу, а як Ти» (Матвія 26:39).

Особисте зобов'язання. Ви можете дати цю усвідомлену обіцянку Богові (і собі):

«Я зобов'язуюся присвячувати час особистій молитві – на самоті або разом з іншими людьми, – яка триватиме не менше ніж _____ хвилин і відбуватиметься _____ днів на тиждень впродовж наступних _____ тижнів, починаючись з _____ (дата). Я попрошу _____ наглядати за мною, заохочувати мене і допомагати мені знаходити відповіді на питання, які турбують мене.»

2. Слово Боже: їжа та зброя, надані вам Богом

Ви знаєте, що ваше тіло потребує їжі, тому докладаєте великих зусиль, щоб у нього обов'язково було все необхідне. Якщо ми даємо тілу недостатньо їжі, або коли потрібно додати ще, нас сповіщають про це голодні болі. Тепер, коли ви народилися духовно, ви стали духовною істотою, яка потребує духовної їжі. Як вчить Біблія,

«Не самим тільки хлібом живе людина, але кожним словом, що походить із уст Божих» (Матвія 4:4);

«Немов новонароджені немовлята, прагніть чистого молока Слова, щоб ним зростати» (1 Петра 2:2).

Християнин, який не отримує здорове харчування Словом Божим, у кінцевому підсумку буде голодним, слабким і хворобливим духом. Можливо, ви колись були у таборі для біженців або бачили світлини людей, які там перебували. Від недостатнього харчування біженці можуть стати настільки страшенно худими, що на них боляче дивитися. Якби ми могли зробити світлини духу деяких сьогоднішніх християн, напевно, ці світлини були б дуже схожі на фізичні тіла тих бідних чоловіків і жінок, які так довго були позбавлені належного харчування. Не дозволяйте, щоб так сталося з вами! Забезпечуйте собі стабільне харчування Божою духовною курятиною з кукурудзою!

Користь від читання, вивчення та застосування Біблії:

Наступні уривки описують користь від регулярного включення Слова Божого у ваше життя. Подивіться, можливо, ви зможете віднайти бодай одну перевагу, яка спостерігається у кожному з уривків:

- **Бог говорить Ісусові Навину:** «Вивчай цю Повчальну книгу невинно. Роздумуй про неї вдень і вночі, щоб обов'язково дотримуватися всього написаного в ній. Тільки тоді ти процвітатимеш і в усьому, що робитимеш, матимеш успіх» (Ісуса Навина 1:8).
- **Цар Давид пише:** «Закон Бога – в його серці; його кроки не спіткнуться» (Псалом 37:31).
- **Цар Давид пише:** «Як юнакові зберегти в чистоті свою стежку? Життям згідно з Твоїм словом... Я заховав Твоє слово у своїм серці, щоб не грішити проти Тебе» (Псалом 119:9,11).
- **Ісус говорить:** «Якщо ви перебуватимете у Мені, а слова Мої перебуватимуть у вас, то просіть, чого б ви не захотіли, і буде вам дано.» (Івана 15:7).
- **Ісус говорить:** «Якщо ви дотримуватиметеся Мого вчення, то дійсно будете Моїми учнями. І тоді ви пізнаєте правду, а правда вивільнить вас» (Івана 8:31-32).

Взяття меча

Слово Боже має ще одну функцію: воно є **зброєю**. У Посланні до Ефесян 6:14-17 Біблія розповідає про духовну зброю, доступну кожному віруючому: пояс правди, броню праведності, взуття готовості до євангелії, щит віри, шолом спасіння... всі ці військові засоби є оборонними. Але останнім засобом, що згадується, є *«меч духовний, яким є Слово Боже»*. Це вже як оборонна, *так і наступальна* зброя.

Ви можете прочитати надзвичайну історію про те, як Ісус використав Слово Боже у битві з Сатаною в Євангелії від Матвія 4:1-11. Двічі Сатана атакував Ісуса. Двічі Ісус відбивав напад оборонним рухом – віршем зі Святого Письма. Під час третьої атаки, контратакуючи диявола з використанням меча Слова, Ісус не тільки відбив напад, але й змусив диявола швидко відступати. У Посланні до Євреїв 4:12 говориться, що *«Слово Боже – живе та могутнє, гостріше за будь-який обосічний меч...»*.

Навчіться використовувати його.

Стрілок докладно знає кожний квадратний міліметр своєї зброї. Настав час розпочати нову тренувальну програму, щоб ваша нова зброя – Слово Боже – стала такою ж звичною для вас, як і зброя матеріальна. Воно допоможе вам вижити.

Особисте зобов'язання

Я зобов'язуюся присвячувати час читанню/вивченню Біблії, – яке триватиме не менше ніж _____ хвилин і відбудуватиметься _____ днів на тиждень впродовж наступних _____ тижнів, починаючись з _____ (дата). Я попрошу _____ наглядати за мною, заохочувати мене і допомагати мені знаходити відповіді на питання, які турбують мене.

3. Християнська спільнота: базовий табір, наданий Богом

Бог створив церкву схожою на військовий базовий табір. Це місце, куди Його солдати можуть прийти з битви, відпочити, пройти вишкіл, почути останні розвідувальні дані, провести час зі своїми побратимами, отримати зцілення та приготуватися

до наступного виходу. І хто, на вашу думку, надаватиме всі ці корисні послуги? Наповнені Духом християни, які займають церкву! Бог створив нас так, щоб ми були обдарованими і здатними служити один одному, як Його Дух скеровує нас.

Зараз ми не обов'язково говоримо про будівлю – хоча часто саме там знаходиться «Церква». Будинки багатьох із вас, українців, зараз знищені. Але Церква – це величезний живий організм, який складається з християн усього світу. Біблія називає її «Тілом Христовим». Христос є Головою, а ми подібні до Його рук і ніг, які виконують Його роботу на землі. Він бажає, щоб ми працювали разом – таким чином ми з більшою ймовірністю досягнемо Його цілей.

«Спосіб, в який Бог розробив наші тіла, є моделлю для розуміння нашого спільного життя як церкви: кожна частина залежить від будь-якої іншої частини; є частини, які ми згадуємо, і є частини, які – ні; є частини, які ми бачимо, і є частини, які – ні. Коли болить одна частина, кожна інша частина відчуває і біль, і зцілення. Якщо одна частина процвітає, то кожна інша частина вступає в розквіт.» (1 Коринтян 12:25-26 (MSG))

«Церква» – це просто спільнота християн. Вона може бути офіційним релігійним об'єднанням, розташованим у будівлі, а може бути просто зібранням друзів-християн, які піклуються один про одного в любові, мотивовані та керовані Святим Духом. Вона може бути навіть маленькою групкою біженців, що зустрічаються у підвалі. Але як би вона не виглядала, дуже важливо, щоб ви мали тісний зв'язок із групою віруючих, які вас знають і люблять.

Кілька віршів нижче описують те, що відбувається, коли християни формують спільноту, яка створює місце, де Бог може допомогати та зцілювати. Подивіться, можливо, ви зможете віднайти бодай одну перевагу, яку ви отримаєте, «тусуючись» з іншими християнами:

- *«Так само як залізо гострить залізо, одна людина загострює іншу». (Приповісті 27:17).*
- *«Смійтеся зі своїми друзями, коли вони щасливі; плачте разом, коли їм сумно. Майте добрі стосунки з іншими; не будьте зарозумілим. Дружіть із простими людьми; не вважайте себе великим.» (Римлян 12:15,16 (MSG)).*

- «Тим з нас, хто сильний і спроможний у вірі, потрібно втрутитися і подати руку тим, хто похитнувся, а не просто робити те, що є найзручнішим для нас. Сила дається задля служіння, а не для статусу. Кожному з нас потрібно піклуватися про благо людей, які нас оточують, запитуючи себе: «Як я можу допомогти?»» (Римлян 15:1-2 (MSG)).
- «Але підбадьорюйте одне одного день за днем, поки цей день все ще зветься “сьогодні”, щоб жоден із вас не зачерствів через оманливість гріха». (Євреїв 3:13).
- «Давайте не обмежуватися словами про те, що ми любимо один одного; покажімо правду своїми вчинками.» (1 Івана 3:18).

ПТСП, самоізоляція і церква

Якщо ви боретеся з бойовою травмою або з ПТСП, то, напевно, відчуваєтеся не дуже комфортно, перебуваючи в групах людей, яких ви не знаєте. Сама думка про те, що там може бути хтось, хто хоче завдати шкоди вам чи іншим людям, змушує вас нервувати. І тому у вас може виникнути спокуса не ходити до церкви, вжити «захід з безпеки».

Соціальна ізоляція може здаватися найкращим варіантом для вас. Спочатку це зручніше і легше, ніж намагатися мати справу з людьми, які не розуміють. Але це – один із найгірших кроків, які ви можете зробити. Ізолювання себе...

- ... значно зменшує вашу мережу підтримки, яку Бог часто використовує, щоб забезпечити ваші потреби;
- ... позбавляє вас емоційної близькості з людьми, які вам подобаються і які не байдужі до вас;
- ... дає вам більше часу для хвилювань та відчуття самотності, безпорадності та депресії;
- ... змушує вас піддатися ключовій тактиці Сатани – ізоляція жертви, знищення всіх шляхів підтримки, відключення тепла і потім пропонування деструктивних способів «вирішення» проблем (наркотики, алкоголь, секс, злочиння тощо);
- ... утримує вас від *хороших* стосунків, які додають енергії та зцілюють;

- ... робить світ навколо вас «нейтральним щодо заохочення» – нічого негативного, але також і нічого позитивного.

Крім того, самоізоляція суперечить основному плану на нас від нашого Творця. Він створив нас, щоб ми були колективом – як отара. Мережа християн була розроблена, зокрема, для таких ситуацій. Кількість надає нам силу та безпеку...

«Двоє людей влаштуються краще, ніж один, тому що вони можуть допомогти один одному досягти успіху. Якщо одна людина впаде, інша може простягнути руку і допомогти. Але якщо людина впаде, знаходячись на самоті, вона потрапить у справжню біду. Так само двоє людей, які лежать поруч, можуть зігріти один одного. А як зігрітися, будучи самоту? Людину, що стоїть одна, можна атакувати й подолати, а двоє можуть стати спиною до спини і перемогти. А троє – ще краще, бо шнур з трьох ниток легко не розірвати.» (Еклезіяст 4:9-12)

4. Розповідь про свою травму

Однією з речей, які ви, напевно, пам'ятаєте з розділу «Міст 1», є те, що коли ви переживали травмуючі вас події, ввімкнувся механізм самооборони, створений Богом всередині вас, щоб допомогти вам залишитися в живих. Частина цього механізму спрацювала так, що ви змогли придушити свої звичайні емоційні та аналітичні реакції, щоб зосередитися на наявній загрозі. Але Бог не хотів, щоб ви *утримували* ці реакції пригніченими. Він очікує, щоб ви знову пригадали їх і «обробили» їх у безпечному місці – з Його допомогою. Він хоче, щоб ви поговорили про них з кимось, хто є добрим слухачем.

Тепер про ці речі потрібно подумати, скласти про них думку, відреагувати на них, узгодити з вашими емоціями, відгорювати та належним чином заархівувати їх у ваших думках та у вашому житті. Ваш мозок зазнімкував спогади про те, що сталося, і тепер вони зберігаються у ваших думках, разом з усіма емоціями, які супроводжують їх і крають вашу душу. Але вони не мали там залишатися. Вони подібні до інфекції, яка змушує вас хворіти в найнезручніші моменти, впливаючи на все ваше життя. Якщо інфекцію не виявити і не пролікувати, настане погіршення, а не покращення.

Як писав Цар Давид, який, імовірно, страждав від ПТСП:
«Коли я тримав все в собі, мої кістки спорохніли, а мої слова перетворилися на безперервні стогони.» – Псалом 32:3 (MSG).

Усе дуже просто: якщо на ваші травматичні спогади потрапляє Боже світло, їхня влада над вами може бути послаблена й усунена.

Розкрийте свої секрети

Від всезнаючого Бога у нас секретів немає. Проте інколи одна частина нашого розуму намагається приховати щось від іншої частини. Ми знаємо, що сталося. Але все ж таки, в якомусь глибинному задумі з самозахисту та самообману, ми пробуємо приховати болючу правду від нашої самосвідомості, а також від решти світу. Однак цей задум більше не допомагає – він завдає болю. Як писав Девід Гроссман у своїй праці *«Вбивство»*, **«Ваша хвороба вимірюється вашими секретами»**.

На хвилинку закрийте очі. Дозвольте своєму розуму повернутися в минуле і згадати чуттєві та емоційні подробиці вашого травматичного переживання (або – переживань). Як пахло? Що ви чули? Яким був смак? Опишіть спеку, холод, пісок. Як ви почувалися внаслідок цих переживань? Якими були ваші емоційні реакції на травму?

Ось що пише доктор Афродіта Мацакіс щодо важливості «відчуттів» для вашого відновлення:

«Щоб зцілитися повністю, необхідно пропрацювати травму не лише на психічному, але й на емоційному рівні. Для цього потрібно зробити ще два кроки:

- *По-перше, треба визначити, які почуття були викликані травмою, але не відчувалися в той момент;*
- *По-друге, і це складніше, необхідно пережити ці почуття, хоча б частково, на емоційному рівні.*

Почуття, викликані травмою, в тому числі – страх, гнів, горе та провина, – є, мабуть, найсильнішими з усіх відомих людині почуттів. Якщо вам здається, що їх у вас немає – поміркуйте ще. Чи не зберігаються у вас симптоми ПТСП? Чи не боретеся ви із залежністю? Чи не турбують

вас головні болі, болі в спині, проблеми зі шлунком або інші фізичні симптоми незрозумілого походження?

Якщо – так, це свідчить про те, що незважаючи на те, що ви не хочете справлятися зі своїми почуттями, ваші почуття вже справляються з вами.»

Дослідники виявили, що якщо ви можете вчинити «розбір польотів» (поговорити про те, що сталося) впродовж трьох днів після травматичного епізоду, ймовірність розвитку ПТСП у вас є набагато меншою. Чим довше ви чекатимете після трьох днів, тим більша ймовірність, що ви з ним боротиметеся. Навіть якщо ви пережили багаторазові або тривалі травматичні події, не маючи можливості пропрацювати вашу травму впродовж трьох днів, або якщо вона сталася досить давно, все одно для вас дуже корисно проговорити те, що сталося з вами.

У людей, з якими ви поділитесь своєю історією, можуть віднайтися кілька підбадьорливих слів для вас, або певні добрі та корисні поради. Але найцінніше, що вони можуть вам дати – це час і місце, де ви зможете *говорити*. Ви маєте дозволити емоціям, які були пригніченими раніше, вийти назовні й бути пережитими й обміркованими. Якщо ви розізлилися на несправедливість свого досвіду і таким чином вивільните свій гнів і гіркоту – це нормально. Можливо, ви плакатимете, кричатимете, відчуватимете страх або тривогу; можливо, вам навіть буде важко говорити. Але якщо ви зможете пробитися крізь це все, цей компонент стане одним з найкорисніших для дому вашого зцілення.

Висновки:

- Побудова цього дому зцілення протистоятиме будь-якій духовній бідності, в якій ви зараз живете.
- Якщо ви справді вирішили створити середовище, спрятливе для зцілення:
 - Заплануйте собі регулярне спілкування з Богом у **молитві** – про все і про будь-що. Він хоче чути вас!
 - Візьміть на себе зобов'язання щодо регулярного читання, вивчення та застосування **Слова Божого** – по можливості, щодня. Це – ваша духовна їжа, і це ж ваша зброя.
 - Намагайтеся долучитися до **спільноти** інших християн. Спочатку, можливо, це спричинить дискомфорт для вас, але згодом стане вашим джерелом сили.
 - Зверніться до доброго **товариша**, або, може, навіть до **психолога**, який допоможе вам подолати свою травму, проговорюючи її. Можливо, вам буде важко згадувати свою травму та говорити про неї, але таке обговорення допоможе вам перетнути цей міст.

БУДУЮЧИ свій дім зцілення – усвідомлено створюючи для себе середовище, в якому Бог матиме оптимальний доступ до вашого тіла, душі та духу, щоб зцілювати вас – ви прискорите свій шлях до сили, стабільності, здоров'я та корисності для інших.

«Посібник для учасника»**Міст 6:****ГОРЮВАННЯ**

... над своєю втратою

Перехід через Ріку Темного смутку

«Блаженні ті, хто горює, тому що вони будуть утішені». (Матвія 5:4)

Заперечення горя

«Зі мною все гаразд. Все гаразд,» – сказав Іван із дивною напівпосмішкою. Потім опустив очі долу. – «Тобі не треба турбуватися через мене, дідусю.»

Але його дід Ярослав був стурбований. Коли росіяни розпочали вторгнення в Харківську область, і «орки» стали вчиняти звірства, Іван приєднався до армії. Щойно він повернувся після року боїв. Це був зовсім інший молодий чоловік. Він був емоційно відстороненим, холодним. Він небагато їв, небагато спав, небагато говорив. А коли він *все ж таки* говорив, дідусь Ярослав бачив, що він неначе надягав маску, намагаючись виглядати сильним.

«Ів, я не думаю, що з тобою все гаразд. Я ж бачу, що тобі нанесено багато ран – окрім фізичних. Твоя душа поранена, і вона не зцілена. Розкажи мені про ці рани.»

Іван зітхнув. Він не хотів говорити про ці речі, але йому хотілося виявити повагу до свого дідуся. Він знизав плечима. «Ти ж розумієш, дідусю, це – війна. Під час війни трапляються жахливі речі. Багато моїх друзів загинули». – Іван повагався, потім тихо сказав: «Максим потрапив у полон, і його катували, перш ніж вбити».

«Ти маєш на увазі свого сусіда, маленького Макса, з яким ви грали з дитинства?»

«Так. Його. Але, як я вже сказав, це – війна. Ми маємо йти далі.» – Іванове обличчя знову скам'яніло.

Дід Ярослав поклав руку на онукове коліно і м'яко сказав: «Ти ще не горював за своїми друзями, чи не так, Іване?»

«Вони були солдатами, діду. І я – солдат. Смерть – це частина нашої роботи, і ми знали це, коли вступали до армії. Ми не можемо створювати подію з кожної смерті нашого побратима.»

«Хто тобі це сказав?» – запитав дід Ярослав із ноткою гніву в голосі. – «Хто сказав, що тобі не можна «створювати подію», коли вмирають твої друзі?»

Іван трохи повагався, перш ніж відповісти. «Ну, я не знаю. Насправді, прямого наказу не було. Це своєрідний неписаний закон – коли гинуть твої побратими, не можна давати волю емоціям, треба битися далі».

«Я можу це зрозуміти – поки триває бій. Але щойно бій закінчиться, Іване, ти *повинен* приділити час і оплакати своїх друзів.»

«Дідусю, повір мені, я б хотів. Але я боюся, що якщо я собі це дозволю, в мені прорветься величезна гребля, і я вже ніколи не зможу зупинити сльози. Тож я намагаюся просто не думати про це.»

Мудрий старий на мить замислився. «Іване, ти як той старий трактор у нашому селі. Пам'ятаєш ту весну, коли всі дивувалися, чому він так сильно димить і шумить, а потім зупиняється? Віталік мав залити в нього масло, але забув. А без масла трактор не може працювати. Як тільки Віталік згадав про масло і потрудився його залити, все запрацювало.»

«З тобою не «все гаразд» зараз, мій любий хлопчику. Твоїй душі потрібно масло твоїх сліз, інакше ти заглохнеш, як той старий трактор. Ти думаєш, що одного разу почавшись, твої сльози ніколи не закінчатся – але я гарантую тобі, що так не буде.» – Дід Ярослав підвівся зі стільця. – «Пішли прогуляємося разом, Іване. Я навчу тебе горювати. У мене великий досвід.»

Розуміння горя – «священної скорботи»

Кожного разу, коли ми переживаємо будь-яку втрату, ми відчуваємо різноманітні негативні емоції які є частиною

нормального і природного процесу. Будь ласка, зверніть увагу: цей процес – *нормальний і природний*. Він в нас вбудований. Його створив Бог. Бог його пережив. *Всі* його переживають.

Англійське слово «горе» походить від латинського глагола, що має значення «обтяжувати». Саме так і відчувається горе, чи не так? Як важкий тягар, який би ви хотіли покласти – але не можете.

Горе завжди спричинюється певною **втратою** – втратою когось чи чогось, до чого ми були прив’язані. У горя є різні рівні та інтенсивність. Ми трохи горюємо, зіпсувавши улюблену сорочку і будучи змушеними її викинути. Ми горюємо дещо більше, коли наша улюблена спортивна команда втрачає надії на виграш чемпіонату. Але набагато більше горе огортає нас, коли наш дім руйнують загарбники, або коли хтось, кого ми любимо, помирає.

Проте, як зазначає консультант з подолання горя та травми доктор Х. Норман Райт, «наш ворог не втрата, а ігнорування її існування». І, як пише доктор Джеральд Мей, «Горе не є ані проблемою, яку потрібно вирішити, ані проблемою, яку потрібно подолати. Це священний вираз любові... священна скорбота».

Назвіть свою втрату



Ви – як і кожен з нас – пережили багато втрат впродовж свого життя. Але зараз, під час війни, можливо, ви стикаєтеся з певними новими «найгіршими моментами життя», з якими вам може бути важко впоратися. Подумайте про ваші втрати; можливо, навіть приділіть час і запишіть їх, кожну окремо. Ви можете писати про фізичні травми, які призвели до втрати спроможностей, втрачений дім, втрачених друзів, зруйновані плани, розбиті мрії, розхитану самоідентичність, втрату віри, втрату кохання – все, що спадає вам на думку. Якщо ви озвучите свою втрату, ви зможете краще виконати важку роботу з горювання за нею.

Призначення горя

Бог вбудував у нас реакцію горя для психічної, емоційної та духовної *обробки* подій, що призвели до втрати, поєднання цих подій із нашим світом, який змінився, і допомоги нам у переході до стану більшої сили, винахідливості та віри. Якщо ми уникаємо процесу горювання або намагаємося піти коротким шляхом, ми залишаємось дрейфувати в нашому морі болю, ніколи не досягаючи берегів зміцнення, яке задумав для нас Господь.

Щоб мотивувати людей вийти за межі можливостей, які вони вважають своїм максимумом, військові та спортивні тренери іноді кажуть: *«Біль – це просто слабкість, що покидає тіло!»* Так само і ми можемо сказати: *«Сльози – це шлях, який Бог дав смуткові, щоб покинути наше тіло.»* Якщо ми опиратимемося цьому механізму, наша скорбота ніколи не втратить своєї інтенсивності.

Коли ми горюємо:

- Ми встановлюємо щирий зв'язок з емоціями, які супроводжують втрату, а не придушуємо чи заперечуємо їх. Як кажуть багато експертів з подолання горя «Не можна зцілити те, чого не можна відчувати».
- Ми протестуємо проти несправедливості втрати – в якій ми насправді впевнені, – а не робимо вигляд, що для нас це нормально.
- Ми висловлюємо наше глибинне бажання, щоб втрата ніколи не відбувалася – а не применшуємо її.
- Ми постаємо перед руйнівним впливом втрат у з прямому протиставленні, вибираємо їх і, нарешті, опановуємо – а не тікаємо від них або прикидаємося, що їх не було, тільки для того, щоб їхні наслідки вражали нас знову і знову.
- Ми дозволяємо нашому мозку повторити відтворення наших спогадів про травматичну подію у безпечному середовищі, що позбавляє їх їхніх жахів і дозволяє нам включити їх у своє життя після травми.

- Ми запрошуємо Ісуса увійти в темні джунглі нашого болю, пережити його разом з нами, втішити нас посеред нього і вивести нас з іншого його боку – а не сидимо пасивно і самотньо, заціпенівши на краю.

Коли ми відмовляємося від горювання:

- Невирішене горе призводить до розвитку широкого спектру психологічних проблем, в тому числі – спалахів гніву, відчуття тривоги, депресії, залежності, компульсивних, тривожних та панічних розладів.
- Невиражене горе може призвести до проблем зі здоров'ям або погіршити такі вже наявні проблеми, як діабет, серцеві захворювання, гіпертонія, рак, астма, а також різноманітні види алергії, висипань та болів.
- Ми суперечимо фізичним процесам, вбудованим в нас для того, щоб ми могли впоратися з травматичною подією.
- Ми суперечимо бажанню Бога зустріти нас посеред вогню нашої травми, і Його плани щодо поглиблення нашої віри та зміцнення наших із Ним стосунків проходять повз нас.

Як **НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ** горювати

Деякі люди роблять *все що завгодно*, щоб не виконувати важку роботу горювання – і думають, що вони чогось досягають. Такі дії можуть принести тимчасове незначне полегшення, але вони не виводять людину з її сумного стану. Нижче наводиться список способів, як люди намагаються впоратися зі своєю ситуацією, не постаючи перед лицем своєї втрати. Поставте позначки проти тих, до яких, на вашу думку, ви можете інколи вдаватися.

- ☐ **Погана поведінка** – постійне бажання пуститися берега, впасти в руйнівну поведінку.
- ☐ **Низькі очікування** – встановлення цілей, які здаються більш досяжними; уникнення прагнення до ідеалу.
- ☐ **Напад** – атакування будь-чого (або будь-кого), що, на вашу думку, являє собою загрозу.
- ☐ **Уникнення** – ви тримаєтеся подалі від будь-чого, що може викликати у вас стрес.

- ☐ **Компенсація** – ви врівноважуєте свою слабкість в одній області, намагаючись здобути силу в іншій.
- ☐ **Заперечення** – відмова визнати, що ця подія взагалі відбувалася.
- ☐ **Заміщення** – перенесення негативного вчинку на безпечніший об'єкт (наприклад, копнути ногою собаку).
- ☐ **Фантазування** – втеча від реальності у штучний світ нездійснених бажань.
- ☐ **Ідеалізація** – перебільшення переваг бажаної дії та ігнорування недоліків.
- ☐ **Ідентифікація** – копіювання інших для набуття бажаних рис.
- ☐ **Інтелектуалізація** – уникнення емоцій і зосередження виключно на фактах і на логіці.
- ☐ **Пасивна агресія** – отримання свого шляхом покірності й безвідповідальності.
- ☐ **Проекція** – бачення своїх власних негативних рис в інших.
- ☐ **Раціоналізація** – створення логічних обґрунтувань для поганої поведінки.
- ☐ **Регресія** – повернення до поведінки малої дитини, щоб уникнути проблем або відповідальності.
- ☐ **Пригнічення** – усвідомлене стримування небажаних потягів з ігноруванням їх першопричини.
- ☐ **Тривіалізація** – зосередження на чомусь незначному при наявності чогось справді важливого.

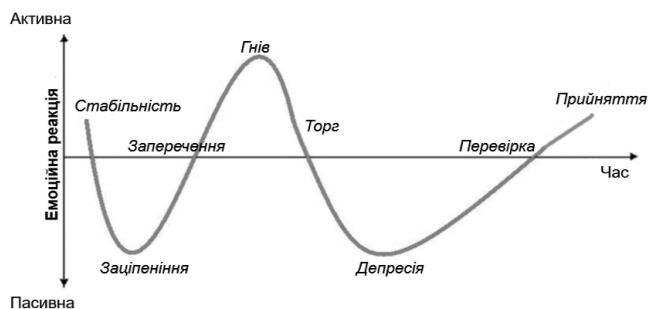
Якщо ви розпізнаєте будь-які з цих моделей поведінки у собі, вам потрібно спочатку визнати їх тим, чим вони є: бажаними короткими шляхами до відновлення, які ніколи вас до нього не приведуть. Запитайте друга, чи не спостерігаються у вас якісь з цих моделей поведінки.

Потім зробіть їх предметом молитви. Попросіть Бога допомогти вам усвідомити, коли саме ви уникаєте своєї роботи з горювання, вдаючись до цих звичок. Після цього попросіть Його допомогти вам співпрацювати з Ним у процесі горювання.

Як РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ горювати

Усвідомлюйте процес. Це, безперечно, *процес*. Але він не є *точним*. Кожен оброблятиме своє горе дещо інакше, ніж наступна людина. Проте, існують певні загальні описи, які є корисними – на зразок віх на шляху, – тому що вони повідомляють вам про те, що ви робите поступ (або не робите поступ).

Елізабет Кюблер-Росс була швейцарською лікаркою, яка досліджувала тему горя впродовж багатьох років. У своїй книзі «Про смерть і вмирання» вона повідомляє про наявність загальної моделі, яку переживає більшість людей, зіткнувшись із травмою або з кризою, що змінює життя. Ця модель була названа «Циклом горювання за Кюблер-Росс». Ось сім етапів, які вона описує:



- **Етап заціпеніння** – шок, відчуття паралізованості після впливу кризи або травми; нездатність вирішити, що робити далі;
- **Етап заперечення** – намагання уникнути правди. «*Ні! Цього не може статися!*» Або: «*Мене це не торкнулося; не так вже було і погано*». Або навіть «*Цього ніколи не було. То був лише витвір моєї уяви*»;
- **Етап гніву** – вибух емоцій, які раніше пригнічувалися, через розчарування. «*Життя жахливе!!*» Гнів постійно клекоче в душі й виринається назовні на будь-кого і з найменшого приводу; звинувачення інших;
- **Етап торгу** – даремний пошук виходу. Обіцяння Богу, що ви

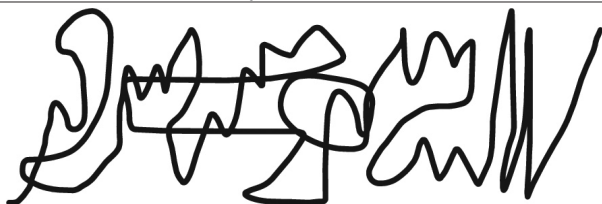
виконаєте певну дію, якщо Він все владнає; встановлення умов для зцілення, наприклад: *«Коли закінчиться війна, тоді я й одужаю»;*

- **Етап депресії** – нарешті, усвідомлення істини. Це дуже сумний час, але також і поворотний момент, оскільки той, хто горює, зрештою розуміє, що він або вона не зможе відновити життя до такого стану, яким воно було раніше.
- **Етап перевірки** – пошук реалістичних рішень. *«Можливо, мені варто спробувати більше бувати на людях.» «Можливо, має сенс поговорити з кимось про мою ситуацію.» «Можливо, мені слід долучитися до того вивчення Біблії, про яке я чув.»*
- **Етап прийняття** – нарешті, шлях до ліпшого знайдений. Тепер наявне повне визнання травми або кризи. *«Мені було погано – справді погано, – але я вижив. І житиму далі. Мій світ змінився, але я можу жити у цьому новому світі. І навіть процвітати.»*



Який зі згаданих вище етапів найкраще описує ваш теперішній стан душі, коли ви думаєте про травму, яку пережили, і про горе, яке ви відчуваєте щодо вашої втрати?

Кілька слів про процес. Як вже згадувалося раніше, він не є точним. Можливо, ви не проходите всі його етапи. Можливо, ви пропустите один етап, а потім повернетеся і переживете його пізніше. Можливо, ви пройдете один етап швидко і засядете в іншому надовго. Можливо, ви помітите, що ходите взад-уперед у межах пари етапів або переходите до різних етапів у довільному порядку. Неможливо точно передбачити, як ви будете справлятися з вашою унікальною травмою. Хтось сказав би, що варто було б назвати цей процес «Карлючки горя за Кюблер-Росс», оскільки він виглядає не стільки як гарний, акуратний «цикл», а скоріше приблизно так:



Тому не піддавайтеся спокусі порівнювати ваш процес горювання з кимось іншим. Якщо ви підтримуватимете міцний зв'язок із Богом під час цього процесу, Він проведе вас крізь нього таким чином, щоб використати кожен етап якнайліпше і довести вас до кінцевого етапу якомога швидше.

Скільки часу знадобиться? Якщо чесно, скоріш за все набагато довше, ніж ви б хотіли. Насправді, якщо травма, яку ви пережили, є дуже серйозною, горе залишиться назавжди. Воно не пануватиме у вашому житті так, як зараз, але на місці втраченої людини, речі або мрії завжди буде діра. Цей біль не зникне повністю. Але не все так погано – вважайте його пам'ятником глибині любові і значущості, отримуваної тим, що було втрачене, до втрати. І Бог цим скористається:

«Хай буде благословенним Бог і Отець Господа нашого Ісуса Христа, Батько милосердя й Бог усього утішення, Хто втішає нас у всіх наших стражданнях, щоб і ми могли втішати тих, хто зазнає страждань, тією втіхою, якою втішує Бог нас самих.» (2 Коринтян 1:3-4).

Як оплакувати

Якщо ми пережили травматичну подію, горе – це те, що ми відчуваємо. Оплакування – це те, що ми робимо з цього приводу. Виведення нашого внутрішнього болю назовні – це діяльна сторона горя. А Ісус Христос – який знає все – каже, що коли ми це робимо, ми благословенні і будемо втішені (Матвія 5:4). Ось кілька принципів, які потрібно мати на увазі, опрацьовуючи своє горе через оплакування:

- **Пам'ятайте, де знаходиться Бог**

Через свою рану, ви маєте особливу привабливість для Господа. Ви привернули Його увагу. Він – люблячий і милосердний Бог, готовий допомогти кожному, хто Йому це

дозволить. *Враховуйте це!* Ви можете очікувати, що Він буде поруч з вами і відповідатиме на ваші потреби в цей період. Він подібний вашому найкращому другові, який каже: «Якщо тобі щось потрібно, не соромся – кажи!» Саме це Він і має на увазі.

«Господь близький до всіх, у кого розбите серце, й спасає занепалих духом». (Псалом 34:18).

Попросіть Ісуса увійти у ваш біль разом з вами. Закрийте очі й відчуйте, як Він стає за вашою спиною, обіймає вас своїми великими руками і міцно тримає. Дозвольте Йому витягнути біль з вашого тіла, душі та духу до Себе.

• Неухильно цільтеся у мішень віри

Запитайте себе: «У що я вірую?» Як ви відповіли? Якщо припустити, що ви не сказали «Ні в що», можливо, ваша відповідь була схожою на одну з таких:

- «В те, що Бог виведе мене з цієї депресії»;
- «В те, що моя нога загоїться»;
- «В те, що мій дім не бомбитимуть»;
- «В те, що я зможу припинити так багато пити»;
- «В те, що я зможу подолати свій гнів».

Це значні *цїлі* для віри та чудові прохання, з якими потрібно звертатися до Бога, але вони не є тим, на що варто покладатися у вірі. Якщо ви увіруєте в них – а вони не справдяться – що станеться з вашою вірою? Єдиною відповіддю на питання «У що я вірую?» має бути – «У **Бога**.» Щоразу, коли ми пов'язуємо нашу віру з нашими обставинами або з певним бажанням, ми знімаємо Бога з престолу нашого життя і, на превелике розчарування, сідаємо на престол самі.

Наші справжні сподівання мають бути не на щось, здійснення чого ми бажаємо, а на Бога, який робить щось *хороше* з нашої ситуації, навіть якщо ми цього не бачимо. Людина, зріла у вірі, сміливо висловлює свої сильні бажання Богові, а потім залишає їх у Його мудрих і люблячих руках, що б не відбулося. Він завжди вчинить, як буде найкраще. Інколи

ми можемо докладати великих зусиль, щоб змусити Бога змінити наші обставини, в той час як Він використовує наші обставини для того, щоб змінити *нас*!

• Не намагайтеся впоратися самотійно

Горе важко пережити, а оплакування – тяжка праця. Ефективна робота з горювання самотійно не виконується. Не намагайтеся бути взірцем сили для всіх оточуючих – це зруйнує вас. Обов'язково знайдіть кількох людей, на підтримку яких ви точно зможете розраховувати, коли вона вам знадобиться.

Горювання подібно падінню в цистерну. Ви не зможете вибратися звідти самотійно – потрібно, щоб друг кинув вам канат. Переконайтеся, що вас оточують друзі, які можуть допомогти вам і витягнути вас.

• Опануйте свій гнів

Коли гнів придушується, він перетворюється на гіркоту. І, як ми дізналися раніше, ця гіркота поширюється за межі вашого життя. Гніватися – нормально. Гнів – це звичайна емоція, доречна, коли ми стикаємося з несправедливими, болючими або жахливими подіями. В Біблії записано, що Сам Ісус розгнівався у кількох випадках (Марка 3:1-5, Марка 10:14, Івана 2:13-16). Але те, що ми *робимо* з цим гнівом, може призвести до гріха.

У Посланні до ефесян Біблія каже: «Коли гніваєтесь – не грішіть» (Ефесян 4:26). Коли ви відчуваєте, що всередині вас здійсмається гнів, перш за все, по можливості, віддаліть себе від фізичної причини свого гніву. Наприклад, якщо причина гніву – людина, вийдіть з кімнати; якщо це місце, де ви знаходитесь – поїдьте кудись ще. Це як забрати дрова з багаття. Без дров багаття швидко згасне. Вийдіть на пробіжку; зробіть віджимання та присідання; скопайте сад; зрубайте дерево; посадіть дерево; покатайтесь на велосипеді. Або, якщо можете, зробіть щось насправді корисне: допоможіть комусь, хто цього потребує; побудуйте щось; долучіться до певних заходів з надання допомоги; запитайте свого пастора, як ви можете допомогти у своїй церкві.

- **Пливить за течією (сліз)**

Зазвичай, для чоловіків це важче, ніж для жінок. Здається, що вони неохоче проявляють сильні емоції, пов'язані з горем. Значною мірою це викликано програмою, закладеною суспільством: «Великі хлопці не повинні плакати». Можливо, і ні – але великі *чоловіки* мають, коли йдеться про горе та жалобу.

Наскільки «мужнім» був Цар Давид? Він переміг триметрового велетня в чесному бою, ще хлопчиком власними руками убив лева і ведмедя, приніс крайню плоть 200 филистимлян як придане для своєї нареченої. Під його командуванням був чоловік, який одного разу вбив вісімсот чоловік в одній битві (до речі, в ті часи автоматичної зброї ще не було). Інший чоловік, що був під його командуванням, успішно захистив стратегічну позицію відусього філістимського війська, а ще один убив *списом* триста чоловік в одній битві. І Давид був *їхнім* начальником. Ми можемо зробити справедливий висновок, що він був «справжнім чоловіком».

І все ж, Давид без вагань давав волю своїм емоціям в часи горя:

«Я змучився від стогонів; всю ніч я поливаю своє ложе сльозами й зрошую ними постіль свою.» (Псалом 6:6);

«Я горював так, наче оплакував свого друга або брата. Я схилив голову в скорботі, неначе плачучи за матір'ю.» (Псалом 35:14);

«Я виснажений від крику про допомогу; горло моє пересохло. Мої очі опухли від сліз, пролитих в очікуванні, що мій Бог допоможе мені.» (Псалом 69:3).

- **Зробіть пам'ятник горю**

Дослідники у сфері горя та жалоби з'ясували, що пам'ятники відіграють дуже важливу роль у запуску процесу горювання та в принесенні зцілення. Саме тому ми маємо похорони та поминальні служби. Саме тому ми маємо могильні плити. Ці речі є значущими переживаннями та символами нашого горя. Вони нам потрібні.

Як ви можете увічнити горе, пов'язане з вашою травмою?

Що ви можете зробити або побудувати, що забезпечило б фізичне вираження вашого болю, символізуючи вашу втрату? Це має бути особистий жест, який обрали би ви з Богом. Це може бути щось просте, як наприклад, гладкий камінь з поля бою у вашій кишені або написаний вами вірш, закріплений на стіні, або щось очевидне, як цегляна вежа у вашому дворі. Вирішуєте ви – і Бог.

Ознаки того, що ваше оплакування працює

У міру усвідомлення прямих та непрямих наслідків травми, людина, яка зазнає кризи, ставить багато запитань: «Чому?» «Чому це сталося?» «Чому зі мною?» «Чому тепер?» «Чому я це зробив?» «Чому вона це зробила?» «Чому Бог дозволив цьому статися?» «Чому цей біль не припиняється?» «Чому я повинна так страждати?» Всі ці питання є нормальними, типовими і очікуваними. Ніхто не звинувачує вас у тому, що ви їх ставите.



Які питання «Чому» ставили (або ставите) ви?
Запишіть їх тут: _____

Прикрість питань «Чому» полягає в тому, що на більшість з них ми ніколи не отримаємо відповіді на цьому боці неба. Ми запитуємо їх серйозно, і дійсно хочемо отримати відповіді. Але відповіді просто не приходять.

Коли ви почнете ставити питання «Як», це буде хорошим знаком того, що ви робите поступ. «Як мені побудувати нові мрії?» «Як я можу рухатися далі?» «Як мені впоратися зі своїм болем та втратою?» «Як мені знову повернутися до нормального життя?» «Які висновки я можу зробити з того, що я пережив?» На всі ці питання можна відповісти. Вони дивляться в майбутнє, а не в минуле. Вони запалюють дії, а не тільки думки. Вони запрошують допомогу від Бога та інших людей.



Як можна перетворити деякі з питань «Чому», поставлених вами кілька хвилин тому, на питання «Як»? Які ще питання «Як» вам слід поставити?

Висновки:

- Коли ви стикаєтеся з травматичною ситуацією, яка включає в себе будь-яку втрату, якщо ви не дозволите собі відчути повну міру емоційного горя від цієї втрати, ви не зможете подолати свій смуток.
- Заперечення того, що травма сталася, або ставлення до неї, як до чогось неважливого, не допомагають.

Бог хоче пройти крізь цей період горя разом з вами. Є певні способи мислення та відчуття і певні дії, до яких ви можете вдатися, щоб полегшити своє **горювання** над втратою і які допоможуть вам рухатися далі у вашій подорожі до місця зцілення.

«Посібник для учасника»

Міст 7:

ЗАХИСТ

...себе у духовній сфері

Перехід через Ріку духовної вразливості

«Тож підкоріться Богові.

Чиніть опір дияволу, і він утече від вас.

Наблизьтесь до Бога, і Він наблизиться до вас.»

(Якова 4:1-7,8)

Опір = Перемога

«Ти – солдат, Михайло. Ти сильніший. Тобі потрібніше. Ти заслуговуєш на це більше, ніж той товстий, ледачий Вадим. Ну ж бо – бери!»

Михайло дивився на згорток з гривнями, який він випадково знайшов захованим у сараї господаря будинку. Йому були потрібні гроші – дуже й дуже. Відтоді, як він повернувся з фронту, його справи не ладналися. На колишню роботу його не взяли. Доходу не було. Збережень – також. Він почувався вразливим, незахищеним і навіть підозрював, що дехто з його товаришів намагатиметься використати його.

«Бери, Михайло!» – Голос у його голові був чітким і наполегливим.

«А що я буду робити, якщо виявиться, що я вкрав у чоловіка, який виявив до мене доброту і поселив мене?»

«Ти можеш просто вбити його, якщо він дізнається. Тут постійно вбивають людей – йде війна! Хто це помітить? Кому яка справа? Хто б міг пов'язати тебе зі злочином?»

«На ці гроші можна купити багато пива...» – пробурмотів Михайло.

«Саме так! А пиво – це єдине, що тебе заспокоює. Це твої ліки! Звичайно ж, не буде нічого поганого в тому, що ти отримаєш ліки, чи не так?»

«І я стільком людям заборгував гроші! Це могло б вирішити багато моїх проблем.»

«Так чому ти вагаєшся? Це *твоє*. Бери і ходімо!»

Михайло відчував вагу згортка купюр у своїй руці. Грошей було більше, ніж він бачив за довгий час. Він повинен їх взяти. Будучи солдатом, він пожертвував багатьма речами – тепер прийшов час відшкодування.

А потім у його свідомості прозвучав інший голос. «*Не вкради.*» «*Не вбивай.*»

В його серці точилася боротьба, битва. Врешті-решт Михайло неначе прокинувся від сну. «Що я роблю? Це неправильно! Сатана! Тепер я впізнаю твій голос! Ти вдаєш, що даєш мені добру пораду, але ти намагаєшся *вбити* мене! Ти спокушаєш мене піти проти мого друга і проти закону Божого. Написано: «*Не вкради.*». Тож я наказую *тобі* в ім'я Господа мого Ісуса Христа – замовкни і *покинь мене!*»

«Ну і дурень!» – пробурмотів Сатана, віддаляючись. А Михайло відразу відчув себе краще, сильнішим, щасливішим.

«Ісусе, дякую Тобі за допомогу. Я жалкую про те, що я взагалі *розглядав можливість* вкрати у Вадима гроші. Але я благословенний, що Ти йдеш зі мною весь час, і відводиш мої кроки від пасток, які розставляє мені мій ворог. А тепер я віднесу ці гроші Вадиму і скажу, щоб він знайшов кращу схованку!»

Знайте свого ворога

Стародавній китайський воїн на ім'я Сунь Цзи, якого військові командири вивчали століттями через його надзвичайно ефективну мудрість щодо того, як успішно перемогти ворога, казав: «**Знай ворога і знай себе: серед тисячі битв завжди будеш у безпеці**». Апостол Павло висловив таку ж саму думку про те, що нам необхідно готуватися до захисту від нашого духовного ворога, у Другому посланні до коринтян: «*бо знаємо ми його плани*» (2 Коринтян 2:11).

Ми мусимо завжди пам'ятати, незалежно від того, чи

знаходимося ми на матеріальному полі бою чи ні: ми заблоковані у відчайдушній війні зі смертельним ворогом: Сатаною. Інколи може здаватися, що це не так, тому що диявол – майстер обману. Духовна війна, в якій задіяні наші душі, є настільки ж реальною, як і та війна, де використовуються кулі та бомби. Але багато солдат Царства Божого не знають свого ворога, і навіть не усвідомлюють того, що йде війна! Сподіваємося, що це не можна сказати про вас.

Його тактика

Ви можете спостерігати за численними тактиками Сатани в історії, яку ми розповіли на початку цього розділу. Більшість із цих прийомів пов'язані з обманом. Сунь Цзи також сказав: «Уся війна ґрунтується на обмані». Подивіться, чи зможете ви віднайти приклад кожної з цих тактик в історії.

- Інколи, щоб змусити вас грішити, Сатана звертатиметься до вашої гордості (Матвія 4:8-9).
- Інколи він зосереджуватиметься на ваших потребах і звертатиметься до логічного висновку, що ви повинні задовольняти свої потреби. «Врешті-решт, Бог не хотів би, щоб ви страждали, чи не так? Він хотів би, щоб ви завжди були щасливими, правда?» (Матвія 4:3). Сатана любить заскочити вас зненацька, коли ви занепадаєте духом – хворієте, сумуєте, відчуваєте біль.
- Інколи він пропонуватиме свої спокуси, маскуючи їх під поради щодо поліпшення. «Якщо ти так зробиш, то краще влаштуєшся, станеш успішнішим» (Буття 3:4-5).
- Він ніколи не здаватиметься вам жадливим злом; навпаки, він прикидатиметься «ангелом світла» (2 Коринтян 11:13-15).
- Він завжди вишукуватиме ваші вразливі місця, ваші слабкості, сфери вашого життя, де часто виникають проблеми, ділянки, де ваші духовні обладунки зісковзнули (Ефесян 6:13). Якщо ви боретеся з бойовою травмою, ваші симптоми продемонструють ваші слабкі місця – їх треба особливо ретельно захищати. Майте на увазі, що розумний ворог завжди атакуватиме найменш захищене місце. Він не заходитиме з ваших сильних сторін.

- Він намагатиметься застати вас на самоті, там, де немає інших християн, які могли б допомогти вам (Матвія 4:1).
- Він намагатиметься забрати голос Божий та Його Слово з вашого серця, заглушити його (Луки 8:11-12).

Основна тактика Сатани: двері та точки опори

Двері

У книзі Буття 4:1-12 записане народження перших двох синів Адама та Єви – Каїна та Авеля. На жаль, у ній також записане найперше в історії вбивство – натхненне самим Убивцею. Каїн і Авель зробили приношення Богові, і чомусь приношення Каїна не було прийнятне. Ми достеменно не знаємо, чому; можливо, через те ставлення, яке Каїн мав у своєму серці, подаючи його. Каїн сильно розлютився й образився. Бог побачив, що відбувається в серці Каїна і сказав йому про це, давши одну дуже цінну пораду, яку Каїн не прийняв. У вірші 7 Бог говорить Каїнові:

*«Чому ти так розлютився? – запитав Господь Каїна. – Чому твоє лице таке похмуре? Якщо ти вчиниш правильно, то будеш прийнятим. Але якщо відмовишся чинити правильно – стережися! Гріх чатує на тебе біля **дверей**, прагне **оволодіти** тобою. Але ти маєш підкорити й опанувати його». (Буття 4:6-7).*

Що? Оволодіти? Я думав, що Сатана пропонує нам свободу! Кожен, хто піддався «звільнюючим» спокусам Сатани, знає, що всі вони в кінцевому підсумку призводять до рабства. Цікаво, що в останній книзі Біблії Ісус також говорить про те, що Він стоїть біля дверей:

«Ось Я! Я стою біля дверей і стукаю. Якщо хтось почує Мій голос і відкриє двері, Я ввійду і буду вечеряти з ним, а він – зі Мною.» (Об'явлення 3:20).

Двері, про які йдеться на початку і наприкінці Біблії, представляють собою нашу **волю**. Все, чому ми дозволяємо пройти через них, впливатиме на наші рішення, на наше життя і на нашу долю – на добро чи на зло. І в обох віршах двері контролюємо *ми*. Саме *ми* вирішуємо, хто або що заходить у них, і хто або що – ні.

Бог описує гріх (Сатану) як того, хто чатує прямо за дверима вашої волі, переконуючи вас тримати ці двері відкритими для нього – тому що він хоче володіти вами, дедалі більше. У вас є два шляхи. Ви можете з тріском зачинити двері, таким чином надсилаючи як йому, так і Богові голосне й чітке повідомлення про те, що вас не цікавлять його пропозиції; або ви можете залишити невеличку щілину відкритою. Коли ви так робите, ви кажете: «Гей, Сатана – я відкритий для твоїх пропозицій. Як ти можеш задовольнити мої потреби?» І він пропонуватиме. І якщо ви дурні, ви слухатимете його пропозиції. Він докладе зусиль, щоб вони звучали як дуже добрі й розумні. І, можливо, невдовзі ви помітите, що відчиняєте йому двері.

Точки опори

Цей самий принцип ще раз наводиться у Новому Заповіті:
«Коли гніваєтесь – не грішіть. Не давайте сонцю заходити над вашим гнівом, і не давайте дияволу точку опори».
(До Ефесян 4:26-27).

Як ми згадували раніше, гніватися – не гріх. Але те, що ми *робимо*, коли ми у гніві, може бути гріхом, або гнів може поступово *привести* нас до гріха, якщо ми не впораємося з ним найближчим часом. Коли ми дозволяємо негативним відчуттям залишатися у нашій свідомості, ми ризикуємо дати дияволу «точку опори».

Коли ви підіймаєтеся на на круту скелю, вам треба знайти цілий ряд опорних точок, щоб просунутись далі. Одна точка опори не приведе вас до вершини – але кожна з цих точок дає вам змогу перейти до наступної. Цей момент є ключовим для розуміння того, як Сатана намагатиметься вплинути на ваше життя, і про нього слід пам'ятати. Сатана не вриватиметься і не захоплюватиме вас цілком і відразу. Він не зможе це зробити, тому що ви помітите такий очевидний хід. Але якщо йому вдасться отримати маленьку точку опори – змусити вас погодитися на те, щоб дозволити йому лише трохи контролювати невеликий аспект вашого життя, – він посунеться трохи ближче до завоювання вас у більш значних аспектах. Божа порада для вас: Не надавайте йому навіть найпершу точку опори! Щойно ви віддасте її, вам буде важко повернути її назад!

Ще один важливий момент: Як саме Сатана отримує точку опори? Її **надаємо йому ми**. Він не може захопити її силою. Він не може контролювати нашу волю. Але він може обдурити нас, переконавши, що ми отримаємо користь, погодившись на його пропозиції. І ми дамо йому цю крихітну точку опори в обмін на те, що, на нашу думку, матиме більшу цінність. І завжди це буде помилковим кроком.

Захист наших слабких місць



Кожен з нас має свої вразливі, слабо захищені місця в житті. Сатана їх знає, і саме там він і підстерігає нас. Він не витратить час на ваші сильні сторони – він досвідчений стратег, який терпляче вишукує наші слабкості і чекає на нагоду, щоб вдарити. Ви зможете краще вибудувати хороший захист, якщо присвятите цьому час і з'ясуєте, які у вас є слабкі місця. Приділіть кілька хвилин прямо зараз і попросіть Господа відкрити вам, де вони можуть бути. В яких аспектах ви найчастіше зазнаєте поразки? З якими спокусами вам важко впоратися? Де ви втрачали рівновагу раніше?

Можливі двері та точки опори

Будь ласка, майте на увазі, що в цьому списку представлені *можливі* двері. Сам лише факт, що ви пережили один або кілька випадків, перерахованих нижче, не означає, що ви відкрили двері ворогові або забезпечили йому точки опори. Але така вірогідність є. Запитайте Бога, чи не є один з цих випадків відкритими дверима у вашому житті.

1. Слухання окультної (сатанинської) музики.
2. Володіння окультними зображеннями, амулетами, книгами, іграми.
3. Тримання образи або гіркоти на Бога або інших людей.
4. Повстання проти влади.
5. Романтичні стосунки або близька дружба з демонізованими людьми.
6. Статева розпуста з демонізованими людьми.
7. Похід до ворожки, складання астрологічної карти або прогнозу.
8. Залучення до таких психічних явищ, як астральна проекція, левітація, заклинання, магія, ворожіння, спірітичні сеанси, ченнелінг.
9. Залучення до окультних ритуалів, фестивалів, мес, жертвоприношень тощо або відвідування їх.
10. Участь у фальшивих релігіях або культах.
11. Зловживання наркотиками, алкоголем або травами.
12. Гедонізм; поглинаюче прагнення розваг та/або тілесного задоволення.
13. Участь у статевій розпусті будь з ким.
14. Статевий зв'язок із повією, навіть однократний.
15. Наявність у вас предків або померлих родичів, які прийняли вплив Сатани.
16. Наявність у вас батьків, родичів або інших близьких осіб, які впливають на вас і які прийняли вплив Сатани, наприклад відьом, духовних цілителів.
17. Захоплення насильством і смертю.
18. Вбивство людей або тварин «заради розваги».
19. Довготривалі ревності або гнів.
20. Порнографія, особливо дитяче порно.
21. Відсутність сну впродовж тривалого часу.
22. Тривалі роздуми будь про що, крім істини, відкритої Богом.
23. Заклинання або інші культові/окультні форми поклоніння.
24. Згвалтування/інцест (будь то жертва чи особа, яка завдала шкоди).

Закрийте двері

«Ти маєш підкорити й опанувати його» (Буття 4:7).

Щоразу, коли ви усвідомлюєте, що у вашому житті є відкриті двері, вам потрібно зробити три кроки, щоб зачинити їх:

1. Визнайте, що ви відкрили двері, і покайтеся.

Якщо це сталося через усвідомлений вибір, зроблений вами, цей крок є очевидним. Для огляду визнання гріху та покаяння поверніться до розділу «Міст 4». Але деякі двері могли бути відчинені, коли ви знаходилися у пасивному стані й не проявляли жодної непокори Богові – наприклад, коли ви перебували під анестезією або травмувалися в бою. Можливо, пізніше ви зробили усвідомлений вибір через певні обставини, які почалися тоді. Йдеться про щось на кшталт залежності від знеболюючих препаратів, яка розвинулася після операції, або сильного бажання вбивати, що виникло через деякий час після ваших переживань, пов'язаних із війною. В таких випадках ви маєте і визнати гріх, і, також, прийняти рішення закрити первинні двері.

2. Виконайте певні дії, щоб продемонструвати покаяння й очистити своє життя:

- Дайте волю образі, гніву та гіркоті.
- Попросіть прощення у всіх, кого ви образили або кому зробили боляче.
- Відновіть все, що ви вкрали або знищили.
- Відмовтеся від залучення до окультизму (сатанізму, нехристиянських релігій).
- Знищіть будь-які образливі предмети (окультні амулети, кристали та ігри, порнографію, книги, сатанинську музику, наркотики, алкоголь тощо).
- Розірвіть будь-які шкідливі стосунки (з повіями, наркоторговцями, позашлюбними коханцями, злочинцями).

- Поверніться під Божу владу (наповніться Святим Духом знову).

3. Ще раз попросіть про наповнення Святим Духом (Міст 3).

Пропонуємо таку молитву:

Батьку, я зізнаюся, що відчинив двері своєму ворогові. Я дав йому точку опори. Коли я приймав це рішення, я був уразливий і обдурений, але, незважаючи на це, я відповідаю за нього. Зізнаюся Тобі, що я [опишіть, що зі зробленого вами спричинило відчинення дверей]. Я згоден з Тобою, що це був гріх, і я про нього шкодую. Будь ласка, прости мені. Грунтуючись на Твоїй обітниці, яка міститься у Твоєму слові, я приймаю наше прощення моїх гріхів. Дякую Тобі.

І тепер, Батьку, перед Тобою і перед усіма силами темряви, я відмовляюся від свого рішення і відкликаю відкриття цих дверей. Я зачинаю ці двері й повертаю точку опори собі. Сатано, я позбавляю тебе влади та можливості впливати на мене у цій сфері. Я звільняюся від зобов'язань перед тобою в ім'я Ісуса Христа, який є моїм Господом, Спасителем і Царем.

Батьку, будь ласка, підсилюй це вразливе місце, щоб воно більше не залишалося незахищеним. Я зобов'язуюся вжити будь-яких подальших дій, про які Ти мені скажеш з цього приводу.

Я знову повертаю Тобі престол мого життя. Будь ласка, наповнюй мене, контролюй мене, направляй мене і підсилюй мене Своїм Духом Святим. Амінь.

Наша зброя

Зброя № 1: Влада

«Зброя нашої війни – не матеріальна з плоті та крові, але завдяки Богові вона потужна й здатна повалити та зруйнувати твердині» (2 Коринтян 10:4).

Будучи однією з наймогутніших істот, коли-небудь створених Богом, і вдосконалюючи свої навички ведення війни впродовж століть, Сатана є ворогом, більш могутнім і смертоносним, ніж будь-що, що ми можемо собі уявити. Якби нам довелося зіткнутися віч-на-віч із ним самотужки, він розчавив би нас, як клопів.

Але Біблія говорить про владу, якою ми наділені як слуги і воїни Ісуса Христа. Грецьке слово для неї –

Екзозія – означає «право, владу, авторитет, панівну владу, носія влади».

Екзозія – це більше, ніж просто влада; це влада *плюс авторитет*. Як у регбі. Є тридцять чоловіків на полі, з приголомшливою силою. Вони сильні, швидкі й можуть завдавати болю багатьма способами. Але вони не мають авторитету. І є ще п'ять чи шість хлопців на полі, одягнених у різнокольорові сорочки, які свистять у свистки, називаються арбітрами і мають *екзозію*. Гравці в регбі можуть покласти людей на поле, а арбітри можуть вигнати людей з поля. Оце і є *екзозія*.

У **Посланні до Ефесян 1:19-23** багато говориться про *екзозію* Ісуса Христа:

Ця влада подібна до дії могутньої сили Його [Отця], яку виявив Він у Христі, воскресивши Його з мертвих і посадивши Його праворуч від Себе у небесних царствах, набагато вище за всі правління та авторитети [екзозія], сили та панування та за всякий титул, який можна дати, не тільки в сьогоденні, але й у майбутньому. І Бог поклав все під ноги Йому, і призначив Його головувати над всім для Церкви, яка є тілом Його, повнотою Того, Хто все наповнює.

У **Посланні до Колосян 2:9,10** зазначається, що ще дехто, окрім Ісуса Христа, має *таку саму повноту і екзозію*. Хто ж це? *Бо в Христі вся повнота Божя живе в тілесній формі, і вам дана ця повнота в Христі, який є Головою над усією владою та авторитетом [екзозія].*

Ваше поле битви:

У всесвіті немає авторитету, вищого, ніж Ісус Христос. Жоден цар, жоден генерал, жоден президент, жоден демон, жоден ангел – і навіть сам Сатана не можуть зрівнятися з *екзозією* Христа. І оскільки ми тепер Його діти, Бог спорядив нас діяти з тим же авторитетом, коли ми боремося з силами темряви. І ми маємо цей авторитет через готовність Христа померти на хресті й воскреснути, тим самим перемігши Сатану, гріх і смерть – раз і назавжди. Ми ведемо битву з місця **перемоги** та **авторитету**, розташувавшись разом із Христом у Його небесному командному центрі (Ефесян 2:6).

Зброя № 2: НАШІ ДУХОВНІ ОБЛАДУНКИ

Регбі, футбол та війна навчили нас, що без хорошого захисту немає нападу. У розпал військової битви не має значення, наскільки вправно ми володіємо нашою наступальною зброєю – якщо ми отримаємо кулю в груди, з нами покінчено. Саме тому люди винайшли обладунки. Але ще задовго до цього Бог створив **духовні обладунки** для наших духовних битв.

«Тому візьміть всю зброю Божу, щоб коли настане день зла, ви б змогли бути непохитними і, все завершивши, вистояти. Тоді стійте непорушно, підперезавшись поясом правди, одягнувши броню праведності, взувши ноги у готовність проповідувати Євангелію миру. Крім усього цього, візьміть щит віри, яким ви зможете гасити всі вогняні стріли Злого. Візьміть шолом спасіння та меч духовний, яким є слово Боже.» (Ефесян 6:13-17).

Розглянемо коротко кожен елемент з обладунків, які дав нам Бог:

Пояс правди. Основною тактикою Сатани є обман. Нашим єдиним ходом у відповідь є правда. Коли ми підперезуємося цим Поясом правди, він попереджає нас про брехню та обманливу тактику ворога і допомагає ефективно боротися з ними.

Броня праведності. Головною функцією цієї нагрудної пластини є захист ваших життєво важливих органів. Ви можете функціонувати без руки або без ноги, але якщо ви втратите серце – все. Тому наші серця охороняються праведністю Ісуса Христа, наданою нам, коли ми були врятовані.

Сандалії Євангелії миру. Сандалії захищають ваші ноги і забезпечують зчеплення та стійкість. Без них ті, хто не звик ходити босоніж, рухалися б надто повільно і боязко і становили б собою легку мішень у бою. Оскільки ми відгукнулися на Божу «добру звістку», Він наділяє нас спокоєм навіть у розпал битви.

Щит віри. Коли ми віруємо у Його владу й авторитет, здатні захистити нас, і розраховуємо на них, наш щит залишається міцним, і ми захищені. Якщо ми перемістимо увагу на нашого ворога і його силу, наша віра може похитнутися.

Шолом спасіння. В той час як нагрудна пластина захищає життєво важливі органи тіла, шолом захищає наш інший життєво важливий орган і командний центр нашого життя: наш мозок. Якщо поранена голова, решта тіла не працюватиме. *Основні* атаки Сатани будуть зосереджені на нашій *свідомості*. Боже ж спасіння захищає нас від впливу Сатани.

Меч духовний. Цей елемент унікальний, тому що він може бути як оборонною, так і наступальною зброєю. Цим мечем є Слово Боже. Коли Ісус зазнав нападу Сатани у пустелі (Матвія 4:1-11), Він відбив кожен випад Свого супротивника віршем зі Святого Письма, і таким чином подолав його.

Зброя № 3: Слово Боже

В духовній сфері справи виконуються без застосування м'язової сили, електрики, комп'ютерів, бульдозерів або бомб. Все здійснюється через *сказане слово*. Є цікаве дослідження з цього приводу; переглянувши наведені нижче вірші, ви побачите, як Бог, Ісус та Його учні використовували вимовлене слово для виконання духовної роботи:

- Буття 1:3
- Матвія 4:10
- Матвія 9:6
- Матвія 12:13
- Марка 1:25,26
- Марка 4:39
- Івана 11:43,44
- Дії 3:6-8
- Дії 13:8-11
- Дії 16:18

У переліку ваших духовних обладунків Меч духовний чітко прирівнюється до Слова Божого. Коли Бог захотів створити, Він наказав матерії існувати. Коли Ісус хотів перемогти сатану, зцілити, вгамувати бурю, воскресити мертвих або приборкати демона, Він говорив слово заповіді. Коли учні Ісуса Коли учням Ісуса потрібно було зцілювати або вести духовну війну, вони наслідували Його приклад і промовляли заповіді як представники свого Вчителя.

Ісус хоче, щоб так само боролися зі своїм ворогом і *ви*. Ви займаєте висоту, у вас є вища вогнева потужність, праведний авторитет та духовні союзники (ангели). Ви ведете духовну війну, *промовляючи* свої заповіді своєму ворогові, як це робив Ісус, борючись із Сатаною в пустелі в Євангелії від Матвія, главі 4.

Перечитайте ще раз історію, якою розпочинався цей розділ і подивіться, що говорив Михайло своєму ворогові після того, як він зрозумів, що його атакують. Ось основні принципи, які він використав:

1. Він говорив із Сатаною напряду.
2. Він чинив йому опір, користуючись авторитетом, який він отримав як дитина Божа.
3. Він дістав свій меч – використав Слово Боже як законне підґрунтя свого опору.
4. Він буквально наказав Сатані замовкнути і йти геть.
5. Одразу ж після цього він провів час, розмовляючи з Богом і поклоняючись Йому.

Висновки:

- Сатана, немов лев рикаючий, прагне пожерти вас (1 Петра 5:8). Його мета – не підловити вас, не викликати у вас дискомфорт, не збити з пантелику і не поранити вас. Він хоче *знищити* вас. Поставтеся до цього *дуже серйозно*.
- Але Бог – на вашому боці. Він наділив вас великим асортиментом оборонної й наступальної зброї, яка – при правильному застосуванні – захистить вас від впливу вашого ворога.
- Переконайтеся, що Сатана ще не поранив вас, шляхом перевірки дверей та точок опори.

Стаючи все більш обізнаними щодо тактики вашого ворога і все більш майстерними у своєму вмінні **ЗАХИЩАТИ** себе, ви підходите дедалі ближче до місця свого зцілення.

«Посібник для учасника»**Міст 8:****БАЧЕННЯ**

... себе таким, яким ви є насправді

Перехід через Ріку ненависті до себе**Забуття правди**

Дмитро йшов головною вулицею свого міста в гості до друга. Переходячи вулицю, він глянув на тротуар праворуч і побачив чоловіка, який сидів на землі й дивився прямо перед собою. Його одяг був брудний і порваний, волосся – розпатлане, і на землі поруч з ним стояла порожня пляшка від горілки. Було в ньому щось знайоме, тож Дмитро сповільнив хід і подивився на цього чоловіка уважніше.

Врешті-решт, він впізнав його. – «Микито? Це ти?» – Чоловік повільно повернув голову, подивився Дмитру в очі, а потім знову відвів погляд. – «Ні, ви помилилися.»

Дмитро підійшов до цього. «Микито, це я, Діма. Я пам'ятаю тебе з кількох часів. Ми разом у футбол грали. Ти що, не пам'ятаєш мене?»

Микита подивився вниз, на свої руки. «Так, я пам'ятаю тебе, Діма. Радий тебе бачити. Але я не той, ким ти мене пам'ятаєш.»

«Останнє, що я чув, Микито – це те, що ти пішов у військову академію. Тобі дали офіцерське звання, і всі тобою дуже пишалися! Щось... щось мусило статись. Як ти до цього дійшов?»

Микита дивився наверх на Дмитра, примружуючи очі. «Ти не хочеш знати. Було приємно тебе бачити – а тепер іди.»

Дмитро сів біля Микити і сказав: «Вибач, здається, мене ноги більше не тримають. Я мушу присісти. Тож, поки я тут, розкажи мені, що сталося і чому ти отак тут сидиш.»

Микита прикрив долонями свої налиті кров'ю очі, захищаючи їх від сонця. – «Діма, тобі не слід витратити свій час тут, зі мною. Ти кудись ішов; я – ні. То йди. Я не вартий твоєї турботи.»

«Микито, друже мій, я ні на мить у це не повірю. Ми – друзі. Ми грали в одній команді. Ми виростили разом. Я *справді* стурбований через тебе, і я хочу почути твою історію.»

Микита, криво посміхаючись, розглядав Дмитра. «Добродійник. Ти завжди був добродійником».

«А ти завжди був найкращим гравцем нашої футбольної команди. Найшвидшим, найсильнішим, найшаленішим... у нас була крута команда, хіба не так?»

Микита знову прикрив руками очі. «Ну, ті часи минули. Тепер я – ніщо. Діма, моє тіло і мій розум – зламані. Я – п'яниця, інвалід; я не можу втриматися на роботі, від мене пішла дружина і забрала дітей, і я не знаю, як мені залишитися живим. Все це через війну. Мені тепер немає на що сподіватися. Я нікчемний ніхто.»

«Ні. Я цього не приймаю. Я знаю тебе, і Бог знає тебе – навіть якщо *ти* забув, ким ти є. Ти *не* зламаний, ти *поранений*, і ти поки що живий. Давай підемо кудись, вип'ємо кави. Я нагадаю тобі, ким ти є.»

Бойова травма та ненависть до себе

Називайте це почуття як хочете – воно має багато назв: низька самооцінка, негативне уявлення про себе, порушена самоідентичність, погана думка про себе, песимістичне сприйняття себе... але зрештою все зводиться до одного: *ненависті до себе*. Якщо Сатана зможе змусити вас бути надмірно критичними до себе і судити себе настільки суворо, що ви зненавидите себе, ви опинитеся на волосині від самогубства, яке і є кінцевою метою вашого ворога щодо вас.

Коли люди переживають тяжку травму, їхнє бачення себе часто розхитується дощенту. При тому, що раніше вони вважали себе розумними, самодостатніми, здібними, сильними та гідними, ці риси замінюються відчуттям страху, розгубленості, безсилля та безпорадності.

Наслідки цього негативного уявлення про себе просочують

вашу поведінку, руйнуючи ваші плани, діяльність, пріоритети, реакції, цінності, надії, мрії, амбіції, соціальну взаємодію... цей список можна продовжувати і продовжувати.

Травма могла запалити вогонь вашої ненависті до себе; проте існують три інші чинники, які продовжують підживлювати цей вогонь: це – **Сатана, світ навколо вас і негативні розмови із самим собою**. Ці троє поєднують свої зусилля, щоб змусити вас вірити в себе дедалі менше і позбавити вас надії на краще майбутнє. Ми маємо вивести цих трьох ворогів на чисту воду, побачити шкоду, яку вони вже завдали, і навчитися розпізнавати їхні атаки у міру їх надходження.

Оцінювання самосприйняття – яким ви себе бачите



Д-р Стівен Стосні, міжнародний експерт з питань травм і віктимізації, розробив надзвичайно корисний інструмент, який допоможе вам оцінити ваше поточне самосприйняття – наскільки позитивно чи негативно ви бачите себе. Звичайний підхід доктора Стосні – набагато глибший, ніж ми можемо застосувати у цій праці, але деякі з його частин будуть тут дуже корисними. Нижче наведені вісім типів самосприйняття; позитивна і негативна сторони. Поставте «Х» у тому місці кожного рядку, яке показує, яким ви бачите себе зараз. Як на вашу думку, ви скоріше знаходитеся праворуч чи ліворуч в кожній з категорій?

Шанований	Той, хто не викликає поваги до себе
Важливий	Неважливий
Прощений	Звинувачуваний/Винний
Цінний	Незначущий
Прийнятий	Відкинутий
Сильний	Безсилий
Улюблений	Той, хто не викликає любові до себе
Пов'язаний	Відокремлений

Очевидно, що ваші вороги хочуть, щоб ваші позначки «Х» були якомога ближчі до правого краю; це утримує вас у вразливій позиції. Якщо сьогодні ваші позначки «Х» знаходяться саме там, це сталося через те, що вас годували **БРЕХНЕЮ!** Ось що каже Син Божий про Сатану:

«Він був убивцею від самого початку, і правди не дотримувався, бо правди в ньому немає. Коли він бреше, то розмовляє своєю рідною мовою, тому що він – брехун і батько брехнії» (Івана 8:44).

Можливо, ви не знаходитесь на матеріальному полі бою прямо зараз, але ви *перебуваєте* на війні. І, як ви дізналися, переходячи Міст 7, вся війна ґрунтується на обмані. Сатана вдосконалював свою тактику обману впродовж тисячоліть. У цьому розділі ми збираємося викрити якомога більше брехні Сатани. Коли обман викривається, ті, кого *раніше* обманювали, отримують перевагу. Ми хочемо, щоб ви могли сказати так само, як і Апостол Павло: «бо знаємо ми його плани!» (2 Коринтян 2:11).

Наведені нижче види брехні були створені особисто Сатаною. Він нашіптуватиме їх у вашу підсвідомість у найважчі моменти вашого життя. Вам будуть нагадані випадки з вашого дитинства, які «доводитимуть» їх. Він розповідатиме вам, що ваш поточний травмований стан також «підтверджує» його брехню. Він підкріпить цю брехню повідомленнями, які знаходять до вас з системи світу, що вас оточує. Він буде впевнений, що ви дослухатиметеся, коли ваші друзі повторять ту ж саму брехню, випадково або навмисно. І невдовзі він досягне того, що ви самі говоритимете *собі* брехню. А всі ми знаємо, наскільки уважно ми прислухаємося до власної думки.

Але чому ви повинні вірити в брехню своїх ворогів? Натомість, ви можете впевнено вірити в істини, які походять від Того, Хто створив вас і Хто любить вас настільки, щоб відправити Свого Сина померти за вас. Нижче наведені **вісім пасток обману**, розставлених для вас Сатаною і світом. Подумайте, чи не чули ви їх раніше. Кожна брехня супроводжуватиметься протидіючою **ПРАВДОЮ**, яку Бог хоче, щоб ви почули, і в яку повірили.

Обман №1:

Той, хто не викликає поваги до себе

Брехня ворога:

- Ти – ніхто.
- Всім до тебе байдуже. Чому має бути інакше?
- Ніхто не хоче тебе знати.
- Ти не заслуговуєш на повагу, якою користуються інші.
- І, в будь якому разі, ким ти себе вважаєш?

Чи ви чули будь-який з цих коментарів раніше? Чи робили ви такі коментарі собі? Можливо, використовувалися не саме ці слова, але багато жертв бойової травми чують ці сатанинські повідомлення і вірять їм, після того, як їх світ перевернувся. «Ти виявився людиною, яку не варто і не можна поважати». Ви чуєте це, ви дивитеся на вашу ситуацію, ви дивитеся на те, як на вас реагують люди, і ви можете повірити в «істинність» цієї брехні.

Духовні СВП (саморобні вибухові пристрої – як прихована придорожня бомба). Щоб бути ефективною, кожна брехня повинна містити елемент правди. Жоден хороший обман ніколи не *виглядає* як обман. СВП, які дуже ефективно ранять і вбивають людей, виглядають безпечно: як жмут трави біля дороги, купка сміття, трохи уламків. Саме тому вони й працюють. Якщо ми не матимемо інформації про протилежне, ми зробимо висновок, що брехня, яку ми бачимо і чуємо, є правдою.

І Бог хоче надати вам *правдиву* інформацію, яка суперечить обману Сатани. Ваша травма змінила вас – це елемент правди. Але, якщо ви кажете: «Оскільки я змінився і не функціуюю, як раніше, я не гідний поваги», – це абсолютна брехня! Їй треба опиратися, використовуючи Божу правду.

Слово Боже не тільки *правдиве*; воно ще й *живе* та *діяльне*, згідно з Посланням до Євреїв 4:12. Це означає, що Біблія – це не просто слова, написані якимось стародавнім пророком на папері кілька століть тому. Вона продовжує жити і сьогодні. І в

той час як ви читаєте ці слова і Святий Дух наповнює їх енергією та вдихає в них життя, вони стають словами Бога, сказаними безпосередньо вам, прямо зараз, у двадцять першому столітті.

Наведені вище факти справедливі для всіх восьми істин, які протидіють брехні; ми розглядатимемо їх далі.

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Шанований



Дайте відповідь на запитання, наведене після кожного вірша. Ці вірші говорять правду про те, ким ви *дійсно* є.

[Ісус каже:] «Я більше не називатиму вас слугами, тому що слуга не знає справ свого господаря. Натомість я зватиму вас друзями, тому що все, що я дізнався від Мого Батька, я доніс до вас» (Івана 15:15).

- Ісус Христос, Син Божий, називає вас Своїм
-

«Тож тепер Ісус і ті, кого Він освячує, мають одного Батька. Тому Ісус не соромиться називати їх Своїми братами і сестрами» (Євреїв 2:11).

- Ісус Христос не соромиться називати вас Своїм
-

«Бог вибрав нас ще до заснування світу, бо Він любив нас; щоб ми були в єдності з Христом і залишалися святими й непорочними в Його очах» (Ефесян 1:4).

- Бог вас знав, любив і вибрав – як давно?
-

«Тепер ти більше не раб, а рідне дитя Бога. Й оскільки ти – Його дитя, Бог зробив тебе Своїм спадкоємцем» (Галатів 4:7).

- Ви є Божим дітям і також Божим
-

Святі Писання, наведені вище, описують вас як друга, брата (чи сестру), дитину і спадкоємця Царя Всесвіту! У Нього

були плани щодо вас, відколи Він створив Адама та Єву. І ви можете бути впевнені, що Він *дуже* радий тому, що ви нарешті з'явилися! Вас **люблять** і **високо шанують**!

Обман № 2: Неважливий

Брехня ворога:

- Ніхто не хоче чути твою думку.
- Ти – маленька рибка у великому озері.
- Іди посидь на лаві запасних.
- Не телефонуйте нам, ми самі з вами зв'яжемося.
- Чого ви *коли-небудь* досягли?

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: **Важливий**



Дайте відповідь на запитання, які містяться після кожного вірша і визначають, ким ви є *насправді*.

«Всім, хто прийняв Його, хто увірував у ім'я Його, Він дав право дітьми Божими стати» (Івана 1:12).

- Якщо ви прийняли Христа, як ви маєте право називатися? _____.
- Коли ви розмірковуєте про вічність і про всіх інших тварин і ангелів, створених Богом, які не називаються Його дітьми – наскільки, на вашу думку, це важливо? _____.

Ви – сіль землі (Матвія 5:13).

- Бог зробив вас Своєю _____ на землі. Який вплив ви матимете у такій якості? _____.

Ви – світло світу (Матвія 5:14).

- Бог зробив вас Своїм _____ у світі. Як це допоможе світу? _____.

Ви не тільки займаєте такі важливі посади, як вічна дитина Божа, Його приправа та Його світло в цьому світі – ви підготовлені та кваліфіковані для унікального майбутнього лідерства в Христовому Царстві на землі. Він був поранений, – і всі, хто йде за Ним, також отримують рани, як і ви. Ви пройшли через вогонь золотаря. Біблія передрікає, що в час кінця суспільство розпадеться і настануть зрадницькі часи, – і ці часи можуть настати дуже скоро – можливо, ми їх вже переживаємо. Хто проведе нас крізь ці травмуючі часи краще, ніж людина, подібна до вас? Ви дійшли до пекла і повернулися. Це ненависна, але знайома для вас територія. Зараз ви *важливі*, але у найближчі роки ви станете *надзвичайно цінними*.

Обман № 3: Звинувачуваний/Винний

Брехня ворога:

- Ти зробив жакхливий вчинок.
- Тобі немає прощення.
- Тебе потрібно покарати.
- Тобі не можна довіряти.
- Усі знають, який ти лицемір.

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Прощений

Ви вже дізналися багато про прощення, перетинаючи Міст 4, але ще трохи більше інформації не зашкодить. Після кожного вірша подумайте, що в ньому говориться про те, ким ви *насправді* є.

«Отже, тепер немає жодного осуду для тих, хто перебуває в Ісусі Христі» (Римлян 8:1).

- Якщо ви – християнин, чого ви *не* відчуєте?

«Отже, будучи виправданими вірою, ми отримали мир із Богом через Господа нашого Ісуса Христа» (Римлян 5:1).

- Ви _____ вірою, що означає «визнані невинним». Отже, ви більше не воюєте з Богом. Тепер ви маєте _____ з Ним. Ви і Бог більше не вороги. Ваші військові злочини більше не викликають упередження проти вас.

«А їхніх гріхів та беззаконних учинків я більше не згадуватиму» (Євреїв 10:17).

- Що думає Бог про ваші гріхи та беззаконні вчинки?

Обман № 4: Незначущий

Брехня ворога:

- Ви нам не потрібні.
- Ти недостатньо хороший.
- У тебе немає необхідних навичок.
- Ти повний нікчема.
- Ми знайдемо когось, кращого за вас.

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: **Цінний**



Після кожного вірша подумайте, чому ваше справжнє призначення – «Цінний для Бога».

«Господь з'явився нам у минулому, кажучи: «Я полюбив вас вічною любов'ю, тому притягну вас з люблячою добротою» (Єремії 31:3).

- Хто любить вас? _____ Як довго це триває?

- Як ви думаєте, наскільки цінним вас робить те, що Бог любить вас вічно і вводить у вічні стосунки з Ним? _____
_____.

«Хіба ви не усвідомлюєте, що ваше тіло – це храм Святого Духа, який живе у вас і був наданий вам Богом? Ви не належите собі, оскільки Бог купив вас за високу ціну. Тому вам слід вшановувати Бога своїм тілом» (1 Коринфян 6:19-20).

- Чим стало ваше фізичне тіло? _____
_____.
- Коли Ізраїль був міцним, до приходу Христа, Єрусалимський храм був єдиним місцем на землі, де Бог зустрівся з людством. І тому ця будівля була

найвеличнішою і найдорожчою на планеті у той час. Після воскресіння Христового Храмом Божим стали *ми*. Тепер Бог проявляється і представлений у *нас*. Тож, на ваш погляд, чи є ми цінними, чи незначущими?

- Крім того, цей вірш каже, що ми були куплені за високу ціну. Яку ціну заплатив Бог-Отець, щоб купити нас? _____

Обман № 5: Відкинутий

Брехня ворога:

- Ти – невдаха.
- Будь ласка, йди.
- Тебе ніхто не хоче.
- Ти не маєш достатньої кваліфікації.
- Всі інші краще за тебе.

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Прийнятий



Після кожного вірша відзначте, чому ваше справжнє призначення – «Прийнятий Богом».

«На хвалу слави Його благодаті, якою Він зробив нас прийнятими в Улюбленому» (Ефесян 1:6).

- Яким зробила вас Божа благодать в Улюбленому (Христі)? _____

«Коли ви приходите до Нього, Каменя живого, – відкинутого людьми, але обраного Богом і дорогоцінного для Нього – ви також, як живе каміння, вбудовуєтеся в духовний дім, щоб стати святим священством і приносити духовні жертви, прийнятні для Бога, через Ісуса Христа.» (1 Петра 2:4-5).

- «Живим каменем» є Ісус Христос, відкинутий людством (коли Він був розп'ятим), але вибраний Богом і дорогоцінний для Отця. Подібним же чином ви були обрані Майстром-каменярем, щоб стати частиною Його духовного дому; отже, чим ви є для Бога через Ісуса Христа?

«Тож сміливо наближаймося до престолу благодаті, щоб прийняти милосердя й знайти благодать, які допоможуть нам у скрутні часи» (Євреїв 4:16).

- Оскільки нам дозволено «сміливо» наближатися до Божого престолу, чи означає це, що ми ледве прийнятні або – що цілком прийнятні для Бога?

Обман № 6: Безсилий

Брехня ворога:

- Ти слабкий.
- Твоя репутація зіпсована.
- Ти можеш зробити правильно *бодай щось?*
- Як можна бути настільки безпорадним?
- Про тебе завжди хтось має піклуватися.

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Сильний

Після кожного вірша дайте відповідь на запитання, які вказують на вашу **силу** як сина або дочки Царя.

«Тому що Бог дав нам дух не страху, а сили, любові й розсудливості» (2 Тимофія 1:7).

- Який «дух» дав нам Бог? _____
_____.

«Ви – від Бога, дітоньки, і ви перемогли їх, тому що Той, хто у вас, більший за того, хто у світі» (1 Івана 4:4).

- «Той, хто у світі» означає Сатану і його союзників.
Хто сильніший – ми або вони?
_____.

«Тому що кожен, народжений від Бога, перемагає світ. І оця перемога, яка подолала світ – віра наша. Хто стає тим, що перемагає світ? Тільки той, хто вірує, що Ісус – Син Божий» (1 Івана 5:4-5).

- Як християнин, ви «народжені від Бога». Під «світом» мається на увазі світова система, якою керує Сатана. Хто має силу перемогти у битві між вами та світом?
_____.

Обман № 7:

Той, хто не викликає любові до себе

Брехня ворога:

- Хто може коли-небудь полюбити *тебе*?
- Ти такий потворний і нудний.
- У тебе справді немає хороших якостей.
- Ви вище того, щоб бути улюбленим – Богом або іншими людьми.

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Улюблений



Ваша цінність *безкінечна*. Бог настільки любить вас, що захотів пожертвувати Своїм Сином, щоб викупити вас від ваших гріхів. Навіть якби ви були єдиною людиною на землі, Він зробив би це для вас. Очевидно, що в вас є *щось нескінченно* привабливе! Дайте відповіді на запитання, наведені після кожного вірша.

«І я переконаний, що ані смерть, ні життя, ні ангели, ні уряди, ні теперішнє, ні прийдеши, ані повноваження, ні висота, ні глибина, ні будь-які інші створіння не зможуть відлучити нас від Божої любові, яка виявляється в Христі Ісусі, Господі нашім.» (Римлян 8:38-39).

- Складіть з наведеного вище вірша список того, з чим би довелося боротися Богові через Його любов до вас, щоб дістатися до вас: _____.

«Ніхто не має більшої любові, ніж той, хто віддає своє життя за друзів своїх» (Івана 15:13).

- Ісус сказав це незадовго до того, як Його розіп'яли. Кого Він мав на увазі під словом «друзі»; за кого Він збрався віддати Своє життя? _____.

«Але Бог виявив Свою надзвичайну любов до нас, пославши Христа померти за нас, коли ми були ще грішниками» (Римлян 5:8).

Скільки потрібно любові, щоб бути готовим померти за когось іншого? Чи зробили б ви це для своєї матері? Для своєї дитини? Для свого найкращого друга? Можливо, у вас був досвід у цій війні, коли хтось став на перешкоді зла, щоб ви могли жити. І це був надзвичайно безкорисливий, люблячий вчинок. Але чи можете ви уявити, що готові померти за того, хто зрадив вас минулої ночі, хто плюнув вам в обличчя, вдарив вас у живіт, викрав ваш гаманець, вашу машину і вашу дружину?

Чи були б ви готові померти за російського солдата? Щоб померти за цю людину, вам довелося б відчувати неймовірну любов і прощення – які, можливо, перевершують те, на що ми, люди, здатні. І все ж таки ми були саме такими, коли Христос помер за нас на хресті. Ось наскільки Він нас любить.

Обман № 8: Відокремлений

Брехня ворога:

- Ти один, і ти маєш таким залишатися.
- Ніхто не хоче, щоб ти був у них в команді.
- Тобі не слід завдавати стільки клопоту іншим людям.
- Люди хотіли б, щоб тебе тут не було.
- Тобі все одно ніхто інший не потрібен.

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Пов'язаний



Дайте відповідь на запитання, наведені після кожного вірша, щодо того, наскільки ви пов'язані з Богом і Його народом.

Ви пов'язані з Богом:

[Ісус каже:] *«Я – виноградна лоза, а ви – гілки; той, хто перебуває в Мені, а Я – в ньому, той приносить рясні плоди, а без Мене ви нічого зробити не зможете» (Івана 15:5).*

- Яке зображення «пов'язаності» використав Ісус, щоб показати ступінь нашої прив'язаності до Нього?

_____.

«Тому що ви всі – діти Божі через віру в Ісуса Христа» (Галатів 3:26).

- Якими глибокими, значущими способами пов'язані діти й батьки? _____

_____.

«Я був розіп'ятий з Христом; і тепер живу вже не я, а Христос живе у мені.» (Галатів 2:19-20).

- Де, як зазначає цей вірш, живе Христос?

.....
Чи можете ви уявити себе ще ближче?

Ви пов'язані з Тілом Христовим – з іншими християнами:

«Всі ви разом становите тіло Христове, і кожен із вас є частиною цього тіла» (1 Коринфян 12:27).

- Частиною чого є всі християни?
- Наскільки пов'язані між собою різні клітини та органи вашого тіла?

«Ви більше не іноземці й не чужинці, а співгромадяни Божих людей і члени Божої родини» (Ефесян 2:19).

- Цей вірш дає дві ілюстрації нашої «пов'язаності» з іншими людьми. Які саме?

Під час пропрацювання вами труднощів вашої бойової травми траплятимуться періоди, коли ви почуватиметеся самотніми, відкинутими, нелюбимими, знеціненими і неважливими. Саме тоді Сатана докладе всіх зусиль, щоб підтвердити й перебільшити ці думки. І саме тоді вам потрібно розпізнати його тактику. Він використовує обман, щоб наблизити вас до поразки. Він **бреше**. Як вам зрозуміти, коли Сатана бреше? Кожного разу, як ви почуєте його голос! Протиставте його брехні правду Слова Божого.

Наступна сторінка містить проголошення, яке повідомляє правду про те, ким ви насправді є, на противагу брехні сатани. Робіть це проголошення щодня, по можливості – вголос, ґрунтуючись на тому, що ви щойно дізналися про себе зі Слова Божого.

Ось який я:***Шанований:***

Я – друг Всемогутнього Бога на небі і на землі (Івана 15:15);

Ісус не соромиться називати мене Своїм братом (сестрою) (Євреїв 2:11);

Я – вибраний Богом, святий й непорочний в Його очах (Ефесян 1:4);

Я – спадкоємець багатств Творця всесвіту (Галатів 4:7).

Важливий:

Я по праву звуся дитиною Божою (Івана 1:12):

Бог зробив мене сіллю землі та світлом світу (Матвія 5:13-14);

Я – вічне створіння (Івана 3:16).

Прощений:

Мене більше не засуджують (Римлян 8:1).

Я виправданий перед праведним Суддею (Римлян 5:1).

Я маю мир із Богом (Римлян 5:1).

Бог більше не згадуватиме моїх гріхів (Євреїв 10:17).

Цінний:

Бог любить мене вічною любов'ю (Єремії 31:3);

Я є храмом Божим, купленим за високу ціну (1 Коринфян 6:19-20);

Бог мене знає; Він вибрав мене, покликав, виправдав і прославив мене (Римлян 8:29-30).

Прийнятий:

Я прийнятий у Христі (Ефесян 1:6);

Я – вибраний, коштовний, живий камінь у домі Божому (1 Петра 2:4-5);

Я маю надійний та безперешкодний доступ до Божого престолу благодаті (Євреїв 4:16).

Сильний:

Бог дав мені дух сили, любові й розсудливості. (2 Тимофія 1:7);

Божий дух у мені – більший за будь-які нечестиві духи світу (1 Івана 4:4);

Я народжений від Бога і я вірую в Ісуса; я – той, хто переміг світ (1 Івана 5:4-5).

Улюблений:

Бог любить мене, і *ніщо* не розлучить нас (Римлян 8:38-39);

Мене люблять надзвичайно – настільки, що Бог помер за мене (Івана 15:13);

Мене люблять безумовно – *навіть* тоді, коли я грішу (Римлян 5:8).

Пов'язаний:

Я глибоко прив'язаний до Христа і приношу плоди (Івана 15:5);

Христос настільки ж близький мені, як моє серце й легені (Галатів 2:20);

Я належу до вічної Божої сім'ї (Галатів 3:26);

Я є частиною тіла Христового, разом із мільйонами моїх братів та сестер (1 Коринтян 12:27);

Я – вічний член Царства Божого й Божої родини (Ефесян 2:19).

Подальші дії:

Яке сьогодні число? _____

За місяць від сьогоднішньої дати пройдіть «Оцінювання самосприйняття», яке ви заповнювали на початку цього розділу, ще раз. Якщо ви регулярно думали про вищезгадані істини, які стосуються вашої справжньої сутності, й проголошували їх, ви маєте помітити, що ваші позначки «Х» посунулися значно ліворуч!

Висновки:

- Сатана і світ постійно говорять вам неправду про вас. Мета Сатани – змусити вас зненавидіти себе і викликати таку депресію, щоб вам більше не хотілося жити. Замість того, щоб вірити брехні від Батька Всієї Брехні, ви маєте вірити тому, що Той, хто є Шляхом, Правдою і Життям, говорить про вас.
- Ваше бачення себе – дуже важливе. Воно впливатиме на велику кількість важливих аспектів вашого життя. Переконайтеся, що ваше самосприйняття узгоджується з тим, яким бачить вас Бог.
- Коли ви **БАЧИТИМЕТЕ** себе таким, яким вас бачить Бог, ви перетнете цей міст. І якщо ви не будете повертатися через інші мости у хибному напрямку, ви знаходитиметеся в місці, де ваше зцілення зможе відбуватися швидко, і рухатиметеся до місця всезміцнюючої стабільності у Христі!

Ось приклад Сертифіката про закінчення курсу, який ви можете зробити для кожного з випускників вашого курсу:



ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ



«Бойові травми:

посібник з одужання»

*Христоцентричні рішення для
подолання бойової травми*

Автор: Кріс Адсіт

Ця книга призначена для тих, хто відчуває наслідки бойової травми, будучи бійцем або особою, яка надає підтримку в зоні бойових дій. Реальність війни полягає в тому, що поранення отримує кожен. Деякі рани загоюються швидко, але є такі, що залишаються на все життя. Хтось зазнає фізичних поранень, хтось – психологічних, хтось – духовних, пов'язаних із його серцем та душею. Хтось страждає від ран усіх трьох типів.

Найкращий досвід медичних та психіатричних спільнот поєднується в цьому посібнику з вічними принципами Біблії, спрямованими на подолання наслідків бойової травми. В той час як книга «Мости до зцілення: Україна» ознайомлює читача з основними принципами, які допомагають зцілитися від досвіду, пережитого під час бойових дій, «Бойові травми: посібник з одужання» вивчає ключові аспекти посттравматичного стресу, травматичного ушкодження мозку та моральної рани докладніше. Він визнає роль, яку може відігравати у вашому зціленні Бог, якщо ви Йому це дозволите.

Ви отримаєте уявлення про те, як ваш бойовий досвід вплинув на вас фізіологічно, як створити середовище для зцілення, як пропрацювати свою втрату та скорботу, як впоратися з проблемами прощення, як відновити свою ідентичність тощо..

Наявність цієї книги під час війни можна уточнити тут: facebook.com/rebootnua, або написати Олександрові: pechiuz@ukr.net.



«Коли війна

приходить у дім»

Христоцентричне зцілення для дружин ветеранів війни

Автори: Кріс та Ранелла Адент,
Маршель Картер Воделл

Це книга для дружин, партнерів та батьків ветеранів війни, які проходили службу в зоні бойових дій. Коли ваш герой повертається з фронту, ймовірно, що він (або вона) був поранений – не тільки фізично, але також психологічно і духовно. Його (її) «душевні рани» можуть значно вплинути на вас та інших членів сім'ї й навіть викликати те, що називається вторинним посттравматичним стресом.

Ви отримаєте уявлення про те, як вплинув на вашого чоловіка/партнера/сина/доньку час, проведений ним у гарячих точках, і як його травматичні переживання можуть відбиватися на інших членах домогосподарства. Ви навчитеся конструктивно справлятися зі втратою, горем та проблемами прощення, пов'язаними з посттравматичним стресом вашого солдата. Ви дізнаєтеся, як створити своє особисте «місце зцілення», розбудувати мережу підтримки; знатимете, коли і як забезпечувати фізичну безпеку для себе та своєї сім'ї тощо.

Травма має фізичну, психологічну та духовну складові. Зцілення від травми передбачає належне вирішення проблем у кожній з цих складових. Цей посібник допоможе вам зміцнити свої стосунки з Богом і полегшить зцілення як ваше, так і вашого солдата, в усіх трьох сферах.

Наявність цієї книги під час війни можна уточнити тут: [facebook.com/rebootnua](https://www.facebook.com/rebootnua), або написати Олександрові: pechiuz@ukr.net.

Жінки, війна і травма



Програма самостійного навчання
для жінок України,
які потребують сили, відваги та зцілення
у розпал війни

**Кріс і Ранелла Адсіт
Маршель Картер**

Книга для жінок, яка доповнює цей посібник

Жінки України також зазнали значної травми через нинішню війну. Ця травма відрізняється від тої, яку пережили солдати та персонал з підтримки військ у зоні бойових дій, але може бути настільки ж руйнівною. Попрощавшись зі своїми чоловіками, які пішли на фронт воювати, жінки мусять докладати зусиль, щоб зберегти свої сім'ї разом під час втечі у безпечне місце – можливо, навіть у чужу кра-

їну, – а можливо, зазнавати небезпеки, нападу та смерті самим. У партнерстві з Маршель Картер – дружиною «морського котики» США впродовж 25 років – подружжя Адсіт розробило посібник з виживання для українських жінок, який допоможе їм розібратися у таких численних питаннях, як істинна і помилкова провина, подолання страху з вірою, розлука як жертва, який вплив на них вчинила травма, горювання над втратами, побудова середовища для зцілення, відновлення травмованої ідентичності та інших.



Reboot Recovery США: RebootRecovery.com

Матеріали українською мовою: <https://rebootrecovery.com/reboot-international-resources>

Наш національний координатор для України: svitlana@rebootrecovery.com

Сторінка «Ребут-Україна» у Фейсбуці: facebook.com/rebootnua

Cru Military США: www.CruMilitary.org

Військова місія Крю – Україна: cru.military.ukraine@cru.org

ВИ ЦЬОГО НЕ ПОЧИНАЛИ

Ви не бажали цієї війни. Ви не напрошувалися на бійку. Травма, яку ви пережили, сталася не з вашої вини. **Але за ЗЦІЛЕННЯ відповідаєте саме ви.**

Багато людей ідуть на війну, почувавшись куленепробивними велетнями трьох метрів зростом. А потім вони зазнають травми, яка перевищує все, чого вони очікували, до чого готувалися або що переживали раніше.



Це надзвичайно приголомшує їх, і їхня самооцінка значно змінюється. Та їх частина, яка комунікує з навколишнім світом та з Богом, яка інтерпретує та пояснює їм те, що з ними сталося, більше не функціонує так, як раніше. Їх охоплює страх, гнів, постійна настороженість та відчай.

Але важливо розуміти, що ви — не зламані. **Ви — поранені.** А рани можуть загоюватися, якщо про них належно подбати. Якщо ви хочете зцілитися, найгірше, що ви можете зробити — це пасивно спостерігати, робити вигляд, що нічого не відбулося, заглушати болісні спогади та сподіватися, що вони не повернуться. Вони завжди повертатимуться. Але якщо ви візьмете ініціативу у свої руки, невтомно шукатимете зцілення і співпрацюватимете з Богом у процесі, накресленому Ним, щоб привести вас до місця сили і стабільності знову — **ви зцілитесь.** Бог може привести вас у нове місце — краще, потужніше — у місце, з якого ви можете допомагати іншим людям, які зазнають травми, і бути краще підготовленими до майбутніх травм. Завдяки своїм ранам, коли ви зцілитесь, ВИ зможете допомогти нам — провести нас крізь ці травматичні часи.

Цей посібник допоможе вам в усьому цьому.

Не здавайтеся. Не пливіть за течією. Навіть коли ви пригнічені, не виходьте з гри. Ваші рани можна зцілити. Ми кажемо вам те ж саме, що Ангел Господній сказав Гедеону, великому Судді Ізраїлевому: *«Господь з тобою, хоробрий воїне!»* (Суддів 6:12).



Сторінка програми Перезавантаження у США: RebootRecovery.com

Матеріали українською мовою: rebootrecovery.com/reboot-international-resources

Наш національний координатор для України: svitlana@rebootrecovery.com

Сторінка «Ребут-Україна» у Фейсбуці: facebook.com/rebootnua

Cru Military США: www.CruMilitary.org ~ Військова місія Крю – Україна: cru.military.ukraine@cru.org