

«Посібник для лідера»

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 лідера»

МОСТИ ДО ЗЦІЛЕННЯ: УКРАЇНА

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

Зміст:

Біографії авторів	4
Загальні принципи для лідерів	6
Передмова: Спустошення та надія травми, нанесеної війною	17
Вступ: Шлях – є	19
Правила для участі	21
Міст 1: РОЗУМІННЯ . . . того, що сталося	23
• Перехід через Ріку розгубленості, болю та сумнівів	
Міст 2: ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ . . . з Цілителем	45
• Перехід через Ріку відокремленості від вашого Творця	
Міст 3: НАПОВНЕННЯ . . . Святим Духом	65
• Перехід через Ріку безсилля	
Міст 4: ПРОЩЕННЯ , . . . що дається і що отримується ...	85
• Перехід через Ріку гніву та помсти	
Міст 5: ПОБУДОВА . . . дому зцілення	113
• Перехід через Ріку духовної бідності	
Міст 6: ГОРЮВАННЯ . . . над своєю втратою	135
• Перехід через Ріку темного смутку	
Міст 7: ЗАХИСТ . . . себе у духовній сфері	157
• Перехід через Ріку духовної вразливості	
Міст 8: БАЧЕННЯ . . . себе таким, яким ви є насправді ...	177
• Перехід через Ріку ненависті до себе	

REBOOT RECOVERY

🕯️🔥❄️ ПОДОЛАЄМО ТРАВМУ **РАЗОМ**

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.

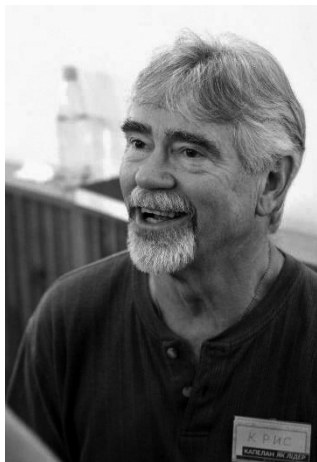
NKJV: The New King James Version. Авторські права © 1982 Thomas Nelson. Використовується з дозволу. Всі права застережено.

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.

Загальні принципи для лідерів

[Обов'язково прочитайте цей розділ перед першою зустріччю!]

Загальна філософія цих посібників

Незважаючи на те, що найкращим середовищем для лікування травми і полегшення зцілення є мала група, ці посібники спочатку були написані для застосування однією особою. В той час, коли країна знаходиться в стані війни, а люди перебувають у бойових умовах, або під бомбардуваннями, або зазнають відключень електроенергії, або втікають з країни, ми не можемо очікувати, що вони збиратимуться невеликими групами впродовж кількох тижнів. І тому ми розробили ці посібники таким чином, щоб люди могли працювати над ними самостійно, коли матимуть таку можливість. Окрім друкованої версії, ми також зробили електронну, щоб люди могли завантажити ці посібники на свої телефони або комп'ютери. Але ми знаємо також, що деякі люди можуть регулярно збиратися малими групами. Цей «Посібник для лідера» призначений для допомоги тому, хто хоче провести малу групу цими посібниками.

Хто навчатиме?

Будучи лідером групи, ви не залишатиметеся *єдиним* джерелом мудрості та знань для її учасників! Враховуйте існування п'яти рушійних сил навчання, які ми сподіваємося побачити під час подібного навчання в групі. Учасники можуть навчатися...

- 1) з посібників;
- 2) від лідера групи;
- 3) один від одного під час обговорень;
- 4) від Слова Божого, представленого в посібниках у вигляді цитат;
- 5) від безпосереднього впливу Духа Божого на їхні серця і розум.

Є сотні підходів до подолання посттравматичного стресу, і майже кожен із них включає «розмовну терапію», яка передбачає допомогу постраждалим від травми у пригадуванні своїх травматичних переживань замість придушування цих переживань, і розмови про них у середовищі, в якому постраждалі відчувають безпеку, розуміння і відсутність засудження. Саме тому ми б хотіли, щоб наші лідери не витрачали надто багато часу на «проповідування», а намагалися б спонукати до розмови членів групи. **Коли вони говорять – ви виростаєте!**

В цьому посібнику міститься основна частина фактичного змісту, який ми сподіваємося донести до наших учасників. Нехай навчальна програма спрацює! Але ми можемо піти ще далі й зазначити, що саме Бог та Його Слово насправді здійснюють зцілення та перетворення. Тож покладайтесь на те, що справжню роботу виконає Слово! Кожного разу, коли програма приводить вас у місце, де ви з учасниками можете прочитати Писання та поміркувати над ним – обов'язково зробіть це! «Це корисно для навчання, для докору, для виправлення і для виховання в праведності» (2 Тимофія 3:16).

Моя робота у порівнянні з Божою

Як говориться у Виході 15:26, «Я, ГОСПОДЬ, Лікар твій». Це – велике підкріплення для нас як для лідерів груп. Зцілення учасників не є нашою відповідальністю. За нього відповідає Бог! І, в будь-якому разі, Він – єдиний, хто може це зробити. Ми не є Цілителем, але ми можемо стати «мостами» до Цілителя. Наше завдання – створити середовище, яке надасть Богові оптимальний доступ до тіл, розуму та душ учасників задля їхнього зцілення. І тоді Він здійснить зцілення.

Щоразу, як вам випадає нагода, намагайтеся допомогти учасникам покласти свої надії та очікування на Бога – а не на вас або на групу, на посібники, на ліки, на психотерапевтів. Безумовно, всі ці речі допомагають створити сприятливе для зцілення середовище. Але допоможіть учасникам усвідомити, що саме Бог є Тим, хто здійснить найзначніші зміни в їхніх життях.

Важлива примітка щодо обговорень у групі

Як вже згадувалося раніше, учасники групи можуть навчати один одного і навчатися один від одного. Кожен з них має особливий досвід і знання, які можуть стати у пригоді іншим учасникам. Саме тому – а також тому, що розмова про свої переживання має терапевтичний ефект – ми приділяємо таку велику увагу обговоренням у групі. Більшість із того, що ви знайдете у цьому Керівництві для лідера – це питання, поставлені, щоб викликати обговорення. І щоразу, коли учасник групи ділиться чимось, що інші вважають корисним та мудрим, це допомагає тому, хто поділився, відновити своє відчуття власної корисності та пошани до себе – а це потрібно багатьом травмованим людям.

Коли ви помітите, що учасники починають залучатися до обговорення, і що між ними відбувається жвавий обмін думками, і виявите, що вам більше не потрібно багато говорити, скеровуючи обговорення – це означатиме, що справи йдуть ідеально!

Поділіться своїм досвідом

Не зважаючи на те, що ми б не хотіли, щоб лідери груп домінували під час обговорень, ми **ДУЖЕ** хочемо, щоб ви поділилися своїм життєвим досвідом та отриманими знаннями, коли, на вашу думку, це буде доцільно. Ми також закликаємо вас стати добрим прикладом для наслідування відносно вразливості. Будьте готові розповісти про труднощі, яких ви зазнали в минулому, або з якими стикаєтеся зараз. Покажіть учасникам, що коли не все добре – це нормально. Бог може вчиняти хороші речі в людях і за допомогою людей, попри їхні слабкості. Ми BCI вдосконалюємося.

Будьте хорошим слухачем

Оскільки ми заохочуємо вас намагатися говорити **ПОМЕНШЕ**, натомість спонукати учасників групи говорити більше, для вас було б корисно мати навички *слухання*. Уважне слухання з вашого боку показує, що ви цінуєте думку та внесок кожного учасника групи, і учасники зреагують на це, ставши хорошими *оповідачами*.

- Будьте **АКТИВНИМ СЛУХАЧЕМ**. Поставте собі за мету зрозуміти все, що вам кажуть учасники. Якщо щось незрозуміло, перефразуйте своїми словами, що, на вашу думку, говорить учасник..
- Будьте **СЛУХАЧЕМ, ЯКИЙ НАДИХАЄ**. Надавайте емоційну підтримку учасникам. «Це дуже мудро!»; «Я думаю, що ця думка *виявляє суть подій*»; «Слушно!»; «Дякую, що поділилися; я хочу це записати».
- **СЛУХАЙТЕ ВСІМ СВОЇМ ТІЛОМ**. Хочете – вірте, хочете – ні, але *значна* частина спілкування – невербальна. Тож слідкуйте за мовою свого тіла!
 - **Негатив:** схрещування рук або ніг, відкидання на спинку крісла, читання чогось іншого (навіть посібника!), коли говорить учасник; погляди на годинник або зазираєння в телефон.
 - **Позитив:** нахил вперед, кивок головою у відповідний момент, записування коментарів, які робить учасник.

ВЕДІТЬ групу, а не просто читайте посібник

- Навіть поprite, що в цьому посібнику ми сформулювали кілька чудових питань для обговорення, не лінуйтеся й не читайте їх групі дослівно. Перед кожним заняттям приділіть час і ознайомтеся з кожним розділом і кожним питанням настільки, щоб ви могли лише кинути погляд на питання й поставити його своїми словами. Якщо учасники групи подумують, що ви вигадали це питання самі – це ПЕРЕКРАСНО! Ми, як автори, не заперечуємо! Людям вашої групи потрібно сприймати вас як свого лідера, а не як особу, що читає питання. Їм потрібно знати, що (1) ви ознайомлені зі змістом і б) ви ведете їх туди, де вже були раніше.
- Якщо ви працюєте з перекладачем, вам може здатися, що можна заощадити час, якщо перекладач просто прочитає запитання, зазначені вами у посібнику. Але це змусить учасників вашої групи задуматися про те, яким є *ваш* внесок. Візьміть процес у свої руки, поставте питання своїми словами та мовою, і нехай перекладач перекладе їх. Інакше складеться відчуття, що групу веде саме перекладач.

Питання часу

- **Скільки має тривати кожне групове заняття?** Зазвичай – годину. Якщо ваша конкретна група – згуртована та говірка, можна виділити і півтори, і навіть дві години. Це рішення приймаєте ви і ваша група. Проте не забувайте стару пораду щодо розваг: «Залишайте їх трохи незадоволеними, в очікуванні продовження». Як варіант, ви можете зупинитися на одній годині, але попередити групу, що ви залишитесь після зустрічі, щоб поговорити з кожним, хто цього захоче. Це інколи додає півгодини-годину до вашого спільного часу!
- **Скільки занять (тижнів) нам планувати?** У цій програмі – 8 «Мостів». Але ймовірно, що ви не зможете охоплювати по розділу щотижня. Можливо, вам знадобиться по два тижні на кожен розділ. Якщо учасників групи влаштують 16 тижнів як загальна тривалість програми, вони отримають максимальну віддачу від матеріалу. Мета – НЕ щоб вони опанували цей матеріал, а щоб цей матеріал «опанував» їх.

Розв'язання проблем

- **Тиша після того, як ви поставили питання для обговорення**
 - Якщо це було хороше питання – не переймайтеся. Людям потрібен час, щоб подумати. Зачекайте на відповідь.
 - Поставте додаткове, уточнююче запитання; перефразуйте.
 - НЕ заповнюйте тишу проповіддю! Якщо ви так робитимете, то кожного разу, коли ви ставитимете питання для обговорення, ваша група сидітиме тихо, знаючи, що за кілька секунд ВИ розпочнете наступну проповідь. Натомість – ПОЧЕКАЙТЕ! Нехай вони думають: «Ну, якщо ніхто з нас нічого не скаже, ми залишимося тут на всю ніч».
 - Звертайтеся до людей, які виглядають так, наче їм є що сказати. «Що ви думаєте щодо цього, Джо?»

- **Хтось дає «неправильну» або дивну відповідь**

Не критикуючи цю людину і не говорячи, що він або вона «помиляється» (ця людина може закритися для подальшої участі в обговореннях, а можливо, що й інші учасники групи також), поверніть обговорення назад на міцний ґрунт, сказавши щось на кшталт...

- Це – дуже цікава точка зору...
- Я не розглядав це питання з такого ракурсу раніше. Мені потрібний час, щоб його обміркувати...
- А що з цього приводу думають інші?
- Я розумію, чому людина може мати таку думку (або дійти такого висновку)...
- [А потім перейдіть до...]
 - Ось що я часто чув щодо цього... або
 - Дозвольте мені розповісти, що я часто чую на цю тему... або
 - Я дуже хотів би розглянути цю ідею докладніше, але зараз нам потрібно повернутися до основної теми. Чи не могли б ми з вами поговорити про це після заняття?

- **Складне питання**

- Визнайте, що у вас немає відповіді, але що ви її пошукаєте.
- Запитайте, чи є якісь міркування щодо цього у інших учасників групи.
- Запитайте, чи не хоче хтось із групи (ба навіть той, хто запитує) дізнатися відповідь та розповісти її наступного тижня.

- **Людина, що говорить без упину; домінант в обговоренні**

- Спрямуйте свою увагу на інших учасників групи: «Давайте послухаємо, що з цього приводу скаже Данило».
- Сядьте поруч із балакуном і зведіть зоровий контакт до мінімуму.

- Підійдіть до говіркої людини наодинці й скажіть: «Ви і справді задаєте тон обговоренням. Але нам потрібно якось розговорити декого з сором'язливих. Що, на вашу думку, ми можемо для цього зробити?» Ми сподіваємося, що ця людина усвідомить, що якщо вона говоритиме *менше*, можливо, інші говоритимуть *більше*.

- **Мовчазна людина**

- Ставте цій людині прямі, не ризиковані питання, на які було б зручно відповідати.
- Сядьте так, щоб ви могли підтримувати хороший, заохочувальний зоровий контакт з цією людиною.
- Давайте позитивний зворотний зв'язок кожного разу, коли ця людина СПРАВДІ говорить.

- **Зміна теми обговорення**

- Перш за все переконайтеся, що це дійсно зміна теми, а не направлення обговорення Святим Духом туди, куди ВІН хоче нас керувати.
- Скажіть приблизно так: «Це – цікава тема, але оскільки ми сьогодні зосереджуємося на «Ідентичності», давайте повернемося до неї. Якщо у нас залишиться час пізніше, ми обговоримо це питання.»

- **Суперечки та конфлікти**

- Нехай конфлікти вас не турбують. Вони часто допомагають у навчанні.
- Визначте дві протилежні точки зору й обговоріть їхні плюси та мінуси. Але завжди завершуйте так: «Давайте подивимося, що про це каже Біблія»...

Ще кілька практичних порад

- Моліться за кожного члена групи щодня. Ви будете здивовані тим, наскільки покращиться їхня сприйнятливність до вашого лідерства та навчання.
- Приходьте раніше і зустрічайте учасників.
- Виявляйте повагу до учасників своєї групи: починайте і закінчуйте вчасно.
- Йдіть останнім, залишаючи час для розмови з тими, хто її потребує.
- Забезпечте якість частування для групи – хоча б просто печиво і сік. Але чим більше зусиль ви докладатимете, тим більше члени групи це цінуватимуть. За кілька тижнів запитайте учасників групи, чи не хочуть вони принести частування самі.
- Призначайте зустрічі між зібраннями групи для тих, хто потребує додаткової уваги.
- Зустрічайтеся з командою своїх лідерів раз на два-три тижні для підведення підсумків, виявлення проблем, вдосконалення та спільної молитви.
- Знайдіть можливість поговорити з кожним учасником вашої групи раз на тиждень у період між зібраннями – по телефону, текстовим повідомленням, електронною поштою або особисто. Це спілкування серед тижня дуже важливе!
- За можливості, проведіть хоч б одну спільну подію для своєї групи у період проведення зібрань. Це може бути розважальний захід, проект служіння, святкова вечерея, вечір у кіно, похід тощо. Проявіть винахідливість!

Як розпочати першу зустріч групи

- Розпочніть зустріч з короткої інформації про себе (якщо учасники не знають вас добре), але не викладайте свою докладну біографію, інакше кожен з учасників групи зробить те ж саме, і на це піде половина часу зустрічі.

Ви можете просто розповісти:

- як вас звуть;
 - де ви живете;
 - що ви робите – яка ваша професія;
 - якщо ви перебуваєте на військовій службі або є ветераном, розкажіть про це кількома реченнями.
-
- Пройдіть по кімнаті й попросіть учасників групи розповісти про себе. Дайте їм знати, що детальної інформації не потрібно; просто кілька речень, які розкривають дані, перелічені у пунктах вище.
-
- Ще одна складова часу вступної частини, яку необхідно враховувати: попросіть учасників також відповісти на одне питання-«криголам». Нижче надається кілька пропозицій; оберіть питання, найбільш, за вашими відчуттями, доречне для вашої групи. [Обміркуйте можливість використання цих питань-криголамів у майбутньому, на початку кожної з щотижневих зустрічей.] Попросіть кожного з учасників відповісти на одне й те ж саме з таких питань:
 - Хто був вашим героєм в дитинстві або ранній юності?
 - Якщо ви могли б провести відпустку в будь-якому куточку світу, куди б ви поїхали?
 - Який ваш улюблений фільм усіх часів?
 - Яка матеріальна річ є найбільш значущою для вас?

- Якщо ви могли б сісти і поговорити з будь-ким у світі, хто живе зараз або жив раніше – хто б це був? І чому?
- Яку найдивнішу їжу ви куштували у своєму житті?
- Скажіть одним-двома реченнями, чому ви вирішили долучитися до цієї групи?
- Скажіть учасникам групи, чого очікувати:
 - «У наших спільних дій буде дві цінні складові. Одна складова стосуватиметься інформації та откровень, які ви отримаєте зі своїх **посібників**. А інша – інформації та откровень, які ви отримаєте **одне від одного** під час обговорені. Важливі ОБИДВІ!»
 - «Отже, основний формат нашої роботи буде таким: я попрошу когось прочитати кілька абзаців у посібнику, потім ми зробимо паузу, потім я поставлю на обговорення питання, в якому йтиметься про щойно прочитане. Спочатку, можливо, ви будете соромитися долучитися до обговорення, але з часом ви познайомитеся одне з одним, відчуватимете прихильність одне до одного, і вам стане набагато легше. Пам'ятайте: те, чим ви ділитесь під час обговорень, може бути **ДУЖЕ** корисним для інших учасників групи!»
 - «Більшість людей, які пережили травму, хочуть приглушити спогади про свій травматичний досвід. Вони **НЕ** хочуть говорити про свої переживання, тому що це обговорення приносить їм великий дискомфорт. І це цілком зрозуміло!
 - «Але фахівці з психічного здоров'я вже багато років визнають, що однією з найтерапевтичніших речей, які може зробити людина, що зазнала травми – незважаючи на те, що це здається надзвичайно важким – є розповідь про свій досвід в безпечному місці серед осіб, про яких ця людина знає, що вони не засуджуватимуть її й зрозуміють правильно.

Це називається «обробкою» таких травматичних спогадів.»

- «Коли ви зустрінете у своєму посібнику порожні місця, які потрібно заповнити, або вправи, де треба відповісти на запитання, я щиро рекомендую вам взяти ручки та виконати цю роботу!»
- «Користь, яку ви отримаєте від цього курсу, залежить від того, що ви готові вкласти в нього.»

Передмова:

Спустошення та надія травми, нанесеної війною

Мої дорогі українські друзі!

Ви самі, ваша родина і ваші друзі пережили багато. Життя полетіло шкереберть, наповнилось жакливими 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'явилося 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 приходиться 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 ліжко 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

[Роздайте ці «Правила для участі» учасникам на початку вашої першої зустрічі. Рішення, чи хочете ви прочитати ці правила групі особисто, чи пройти по групі й попросити кожного з учасників прочитати по пункту, залишається за вами.]

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 лідера»

Міст 1:

РОЗУМІННЯ

... ТОГО, ЩО СТАЛОСЯ

Завдання цього розділу: *[Примітка для лідера: ця інформація – тільки для Вас; її не потрібно зачитувати групі.]*

- Допомогти членам групи почати розпізнавати свої травми й душевні рани та їхні симптоми;
- Усвідомити, що ПТСП – це звичайна реакція на травму;
- Зрозуміти, що розмова про свій травматичний досвід справляє терапевтичний вплив;
- Сприяти переконанню учасників у тому, що їхня травма спричинена не Богом, а людьми, які зловживають свободою волі, даною Богом – і що Бог працює над їхнім зціленням від цієї травми.

[Попросіть когось прочитати історію про Олега: «Чому я такий?» до абзаца, який розпочинається словами «Стан, від якого страждає Олег, відомий як....»]

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 катували 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 відчувається 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.

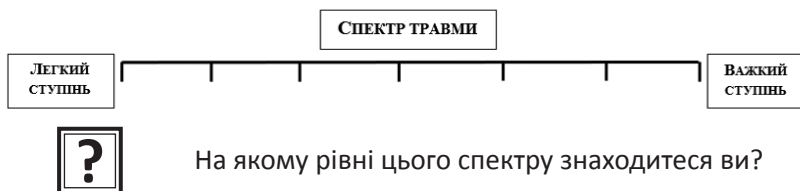
- Що зробив Олег, щоб підготуватися до бойових дій?
- Чи міг би він зробити щось ще? *[Найкраща відповідь: «насправді – ні».]*

[Попросіть когось прочитати наступні три абзаци. Потім покажіть на Спектр травми і попросіть учасників групи подумати, на яке місце цього спектру вони помістили б себе, прочитавши п'ять індексів, до «Примітки».]

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; неувважність; 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.

- На яке місце цього спектру ви поставили б себе?
- У цьому спектрі згадуються кілька симптомів. Якщо ви відчуваєте їх усі, які один-два з них непокоять вас найбільше?

- [Попросіть когось прочитати «Примітку», наведену нижче. Ви можете зробити вступ до неї, сказавши приблизно таке: «Можливо, ви вже чули термін “посттравматичний стресовий розлад” раніше і, можливо, задавалися питанням, чому ми не вживаємо цей термін тут. У наступному абзаці пояснюється, чому ми – і багато інших спеціалістів – називаємо цей стан “пошкодженням”, а не “розладом”.»]

[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»**.]

- Що ви про це думаєте? Яка, на ваш погляд, різниця між називанням когось «особою з розладом» на відміну від «особою з пошкодженням»?
- Якій із цих назв ви віддали б перевагу щодо себе?

- [Попросіть когось прочитати наступні три абзаци, до слів «Якщо Ви боретеся з...»]

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.

- Що ви думаєте про те, що стан ПТСП описується в літературі століттями?
- Які відчуття викликає цей факт у вас стосовно ваших власних реакцій на травму?

[Попросіть когось прочитати 7 пунктів, зазначених нижче.]

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.

- Яке з цих тверджень дивує вас найбільше?
- Яке з тверджень викликає у вас сильну позитивну реакцію? Чому?
- Що ви думаєте про шостий пункт переліку; про те, що ПТСП – це «душевна рана»? Як, на вашу думку, може виглядати «душевна рана»? Чи можете ви описати людину з пораненою душею?

Прочитайте цей перелік самі, пункт за пунктом, роблячи паузи після кожного пункту, щоб учасники могли підняти руки, визнаючи, що вони це пережили. Перед тим як прочитати останній абзац цього розділу, зробіть паузу.]

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.

[Попросіть когось прочитати наступний абзац.]

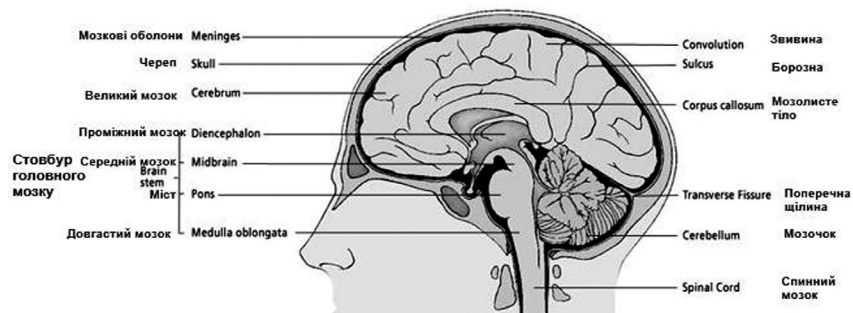
ПТСП може стати особливо важким або тривалим, коли травма виникає внаслідок умисного вчинку людини, а не від нещасного випадку або стихійного лиха. Крім того, переживання кількох травматичних подій може мати ефект накопичення. Наприклад, якщо людина зазнала насильства в дитинстві, потім стала свідком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

- Чому, на вашу думку, симптоми погіршуються, якщо людина зазнала різних типів травми?

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 раптову 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 загрозовувати, 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.

[Попросіть когось прочитати останні два пункти цього розділу.]

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.

«Давайте подивимося на два наступні питання вашого посібника...» [Прочитайте питання по одному, і зачекайте на відповіді від однієї-двох (або більше!) осіб.]



- 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?
-

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до заголовку «Симптоми ПТСП».]

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 розігрує 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.

- Пригадайте деякі з ваших «сенсорних тригерів». Які сенсорні переживання автоматично повертають ваші думки та реакції до травматичної події вашого минулого?
- Скільки з вас відчуває, що ви «застрягли» в цьому режимі готовності до кризи?

[Ось що Ви можете розповісти, якщо вважаєте, що це буде доречно...]

Один з основних способів, якими можна «розблокуватися» – це, насамперед, уникати накопичення і не прикидатися, що нічого не сталося або що сталося щось неважливе. Незважаючи на те, що це може бути болісним і викликати тривогу, і що ми не хочемо думати про травматичну подію взагалі, буде корисно, якщо ми дозволимо спогадам повернутися і поговоримо про них з надійним другом або з психологом. Не намагайтеся утримувати ці спогади у минулому – перенесіть їх в сьогодення, дайте їм опір, позбавте їх їхньої влади, повністю усвідомте, що загроза минула й очистіть шлях до менш напруженого майбутнього.]

[Попросіть чотирьох членів групи прочитати чотири кластери симптомів. Але перш ніж вони почнуть читати, скажіть:]

- У міру того як ми читатимемо ці переліки симптомів ПТСП, позначайте будь-які симптоми, які ви відчували в минулому або відчуваєте зараз.

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 відчути – *будь що*».

- Настав час виявити трохи вразливості. Чи не хоче хтось із вас розповісти, як ви пережили деякі з цих симптомів? Наскільки вони вплинули на вас? Чи відчуваєте ви покращення, чи погіршення, чи ваш стан залишається таким самим?

[Попросіть когось прочитати наступні два абзаци.]

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 взмозі дати вам сили, щоб відновити своє зруйноване життя, кар'єру та сім'ю – навіть якщо ви боретеся з найболіснішими спогадами.

- Ми віримо в те, що прийде час, коли війна між Росією та Україною закінчиться, і настане мир. Як, на вашу думку, можна перетворити ваш травматичний досвід у щось корисне для оточуючих вас людей? Яким позитивним чином цей досвід може змінити вас?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до слів «Свобода волі». Ви можете зробити вступ до неї; наприклад, такий:]

Наступний розділ – дуже важливий. Багато людей втрачає зацікавленість у будь-чому, пов'язаному із Богом, якщо нам не вдається пояснити їм, чому добрий Бог дозволяє такий біль і такі страждання в нашому світі. «Якщо Бог – такий могутній і такий люблячий, де Він був, коли відбувалися всі ці жахливі речі?»

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.

- Що ви думаєте про людей, які, переживаючи травматичну подію, піддають сумніву існування Бога, або Його зацікавленість у нас, або здатність любити нас і піклуватися про нас?

[Нам не слід засуджувати їх. Їхні сумніви – нормальні, звичайні й очікувані. Цим людям просто потрібне більш широке бачення, яке ми розглянемо в наступному розділі.]

- Як ви ставитеся до того факту, що навіть Ісус Христос, Син Божий, на мить засумнівався на хресті й відчув страх, що Батько покинув Його?
- Чи важливо вам знати, що – навіть попри великі труднощі, пережиті вами – Бог любить вас любов'ю, яка передбачає вічність?

[Попросіть кількох людей прочитати наступну частину розділу, до слів «Знайте своїх ворогів і знайте своїх союзників»].

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 жакливі 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 знаходитеся, 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.

- Якою рисою або «даром» Бог наділив кожну людину на землі? *[Свободою волі.]*
- І як, за сподіваннями Бога, нам треба використати цю свободу волі? *[Прийняти рішення: полюбити Його також.]*
- Як виглядає ця любов? *[Як послух. Євангеліє від Івана 14:21; попросіть когось знайти і прочитати цей вірш.]*
- Як людство зловживало свободою волі, даною людям Богом?
- Як зловживання свободою волі призвело до нинішньої ситуації в Україні?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до слів «Висновки»].

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?

- Незважаючи на те, що травма, яку ви пережили або переживаєте зараз, була спричинена не Богом, як Він допоміг вам пережити цей період великих труднощів? В чому Він був вашим союзником?
- Як запитується у вашому посібнику: «В якому напрямку ви зараз рухаєтеся – до Бога чи від Нього?»

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 лідера»

Міст 2:

ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ

... з Цілителем

Перехід через Ріку відокремленості від вашого Творця

Завдання цього розділу:

- Оскільки ми вважаємо, що найважливішим компонентом у «середовищі зцілення травми» є Цілитель, мета цього розділу – поінформувати читача, як розпочати особисті стосунки з Богом через Ісуса Христа.
- Особам, які вже є християнами, цей розділ:
 - о Дасть можливість змістовно переглянути Євангеліє;
 - о Дасть можливість оцінити заново свою першопочаткову відданість Христу;
 - о Надасть спосіб, за допомогою якого вони зможуть ділитися євангелією з іншими.

[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ.]

***«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)

- Прямо зараз у світі важко жити. Які труднощі постали перед українцями?
- Що (або хто) мається на увазі під висловом «все, що народжується від Бога» в цьому вірші?
- Як, на вашу думку, віра у те, що Ісус Христос – Син Божий може допомогти людині «подолати світ»?

[Попросіть когось прочитати історію про Дмитра, якою розпочинається цей розділ, до слів «Переконайтеся, що ваше серце міцно пов'язано з Цілителем».]

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 жохливого дня і Дмитро, і Даня потрапили під страшенний 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 загиблим 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 рік, 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.

- Хто з вас зазнав фізичних поранень або травмувань під час війни з Росією?
- Хто з вас відчуває те ж саме, що сказав Дмитро про своє розбите серце?
- Як це виглядає у вашому випадку? Як ваше «розбите серце» вплинуло на вас?
- Як, на вашу думку, могли б полагодити ваше розбите серце (або душу, або дух) міцні стосунки з Богом?

[Перш ніж ви попросите когось прочитати наступну частину розділу, будь ласка, обміркуйте можливість оголошення цієї примітки як заяви авторів. Або ви можете передати її сенс своїми словами, склавши та оголосивши свою власну примітку.]

«Ми розуміємо, що, напевно, в цій групі представлені різні віросповідання, і не намагаємося нав'язати вам наші переконання. Принципів, викладених у цій книзі, дотримуються сотні мільйонів людей у всьому світі, і ми вважаємо, що вони найкраще відповідають вимогам для представлення. Але якщо ці принципи суперечать тому, у що вірите ви, ми просто просимо вас розглянути їх з молитвою, взяти собі з того, чим ми ділимося, ті частини, які будуть для вас корисними, і не зважати на все інше.»

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Переконайтеся, що ваше серце міцно пов'язано з Цілителем», до слів «1. Бог любить вас ».]

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 відчувати наповнене життя, яке Він обіцяв.

- Як би ви описали свої сьогоднішні стосунки з Богом?
- *[Альтернативне запитання, якщо ніхто не відповість на питання, зазначене вище:]*

Оцініть свої стосунки з Богом за шкалою від 1 до 10, де 1 – «у мене немає жодних стосунків із Богом», а 10 – «мої стосунки з Богом – міцні; Він є основою мого життя».

- Чому ви поставили собі саме цей бал?
- Що, на вашу думку, стримує вас від досягнення 10?

[Попросіть когось прочитати Принцип № 1, «Бог любить вас», наведений нижче.]

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?

- Біблія каже, що Бог любить вас. Чи вірите ви у це насправді? Чому – або чому ні?
- Як, на вашу думку, Бог виявляє Свою любов до вас?

[Якщо ніхто не зможе відповісти на це питання, прочитайте групі Послання до римлян 5:8: «А Бог виявляє Свою любов до нас тим, що Христос помер за нас, коли ми були ще грішниками».]

- У другому вірші Ісус сказав, що «пізнання» Бога є шляхом до вічного життя. Що, на вашу думку, Він мав на увазі?

[Віра – це те, що нас спасає (Ефесян 2:8-9), принаймні, з нашого боку цього рівняння (вона поєднується з Благодаттю, яка походить з Божого боку). Якщо ми «пізнаємо» Його – увіруємо в Його існування і в те, що Він хоче стосунків із нами – це рівнозначно вірі у Нього.]

[Попросіть когось прочитати наведений нижче Принцип № 2, «Людина грішна...», до слів «Наведена нижче діаграма...».]

2. Людина грішна і відокремлена від Бога, тому ми не можемо пізнати Його особисто чи відчутти 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» (Ісаїя 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).

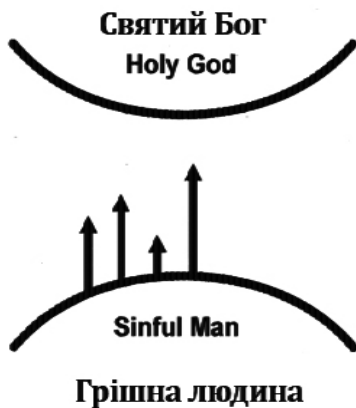
- Як факт, що кожен із нас згрішив, продовжує відокремлювати нас від Бога?

[Подумайте, чи не поділитися з групою такою думкою: Слово «гріх», яке використовується в Біблії, спочатку було грецьким терміном для стрільби з лука. Коли лучник стріляв у мішень, вимірювалася відстань між місцем влучання стріли і яблучком, і вона називалася «гріхом» стріли. «Яблучко» являє собою досконалий послух Богові. Навіть попри те, що кожен з нас, можливо, намагався поцілити в яблучко, він схибив. Всі ми «згрішили» – не досягли рівня – Божих досконалих вимог до нас.]

- Чи існував колись хтось, хто жив досконалим життям і ніколи не грішив (крім Ісуса Христа)?
- Що, на вашу думку, стається з людиною, якщо вона помирає в такому стані – відокремленою від Бога?
- Що пропонує нам Бог натомість?

[Попросіть когось прочитати наступний абзац, до слів «Третій принцип описує...».]

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.



- Я впевнений, що кожен з вас знає хоча б одну «хорошу та праведну» людину, яка зробила величезну кількість добрих справ. Чи зможуть всі добрі вчинки, зроблені цією людиною, побудувати міст через залив, що існує між нею та Богом? Чому – ні?

[Тому що, крім всіх хороших речей, які зробила ця людина, вона також вчинила певні гріхи. І доки ці гріхи не будуть прощені, відокремлення між нею та Богом існуватиме.]

[Подумайте, чи не розповісти для унаочнення наслідків гріха таку історію: «Давайте припустимо, що одного дня я їду за кермом і на перехресті проїжджаю на червоне світло. Мене зупиняє поліціант і каже: «Ви не зупинилися на червоне світло. Мені доведеться виписати вам штраф.» Однак я протестую: «Але ж стривайте! Я зупинявся на всіх червоних сигналах світлофора і знаках зупинки раніше! Мої права дійсні. Я сплатив усі податки. Я не б'ю ані дружину, ні дітей. Я навіть вчора допоміг старенькій перейти вулицю. Я зробив багато хороших речей! Чому ви мене караєте?» Поліціант каже: «Це прекрасно, що ви зробили всі ті добрі вчинки, але все ж таки я збираюся виписати вам штраф.» Як говорить Послання Якова 2:10 (ESV): «Бо кожен, хто дотримується всього закону, але порушує один його пункт, порушує його весь».]

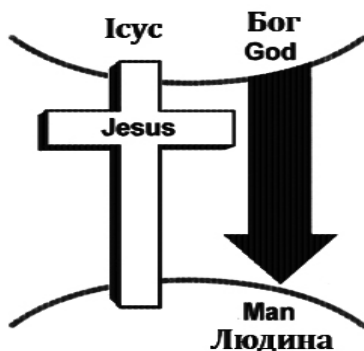
[Попросіть когось прочитати наведений нижче Принцип № 3, до слів «Простого знання цих трьох істин недостатньо...».]

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.



- Коли Біблія каже: «Христос помер за нас», що це означає? Яким чином Він помер за нас?

[Коли ми покладаємо свою віру на Христа як на нашого Спасителя, покарання за наш гріх (смерть) переноситься на Христа. Тож коли Він помер на хресті, Він узяв наші гріхи на Себе, і також взяв на Себе покарання за наші гріхи. Він помер за нас – замість нас. Але оскільки Він був безгрішним Сином Божим, після того як Він заплатив за наші гріхи Своєю смертю, Батько воскресив Його з мертвих.]

- Біблія каже, що Ісус воскрес із мертвих. Як нам дізнатися, чи це – правда?

[Це підтверджується всіма свідками, які засвідчили, що вони бачили Його після Його воскресіння, і кожен із них був готовий витерпіти тортури та смерть, але не відмовлятися від свого свідчення.]

- Чи можете ви навести якісь інші причини, чому ви відчуваєте, що те, що Ісус воскрес із мертвих – правда?

[Як щодо особистих свідчень про ваші стосунки з Богом через Ісуса Христа?]

- Скільки існує шляхів до Бога, на думку Ісуса Христа?

[Дивіться Євангеліє від Івана 14:6, наведене вище.]

- Більшість релігій зосереджуються на тому, як люди можуть досягти Бога, докладаючи своїх власних зусиль. Чим це відрізняється від того, як ми можемо возз'єднатися з Богом згідно з Біблією?

[Бог виявив ініціативу і зробив перший крок нам назустріч.]

[Попросіть когось прочитати наведений нижче Принцип №4, до зображення кіл – до слів «Два наведені нижче кола...».]

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 відчутти Його любов.

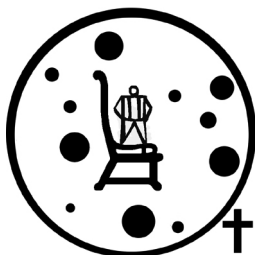
- **НАМ СЛІД ПРИЙНЯТИ ХРИСТА:** Всім, хто прийняв Його, хто увірував у ім'я Його, Він право дав дітьми Божими стати» (Івана 1:12).
- **МИ ПРИЙМАЄМО ХРИСТА ЧЕРЕЗ ВІРУ:** «Ви спасені благодаттю через віру; і це не залежить від вас – це дар Божий, а не результат ваших зусиль, щоб ніхто не хвалився.» (Ефесян 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.

- Як пов'язано «прийняття» Христа з «увіруванням» у Нього згідно з Євангелієм від Івана 1:12? *[Це одне і те саме. «Увірувати» означає «прийняти», а «прийняти» – «увірувати»].*
- Чи в Біблії сказано, що ми можемо «прокласти собі шлях на небо своїми вчинками»? Якщо це не є результатом наших зусиль – то чим це спричинюється?
- Що, на вашу думку, мав на увазі Ісус, коли сказав, що нам потрібно «народитися знову»? *[Ми вже народилися один раз у фізичному вимірі, але нам також потрібно народитися і в духовному, і це відбувається, коли ми приймаємо Христа у своє життя.]*
- Про які двері говорить Ісус у третьому вірші (Об'явлення 3:20)? *[За відчуттями багатьох людей це двері до нашого життя – нашої волі, нашого розуму, наших емоцій тощо].*
- Чи входить Ісус у життя людини зі Своєї власної ініціативи, чи Він потребує, щоб ми скористалися своєю свободою волі й відкрили Йому двері?

[Лідерові: прочитайте і поясніть діаграму «Два кола», наведену нижче.]

Два наведені нижче кола відображають два види життя:

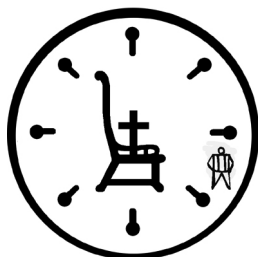


Життя, що скеровується власним его:

«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.

Різнманітні 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?

- Життя скількох із вас символізується першим колом?
- А – другим?
- Чи можете ви назвати причину, з якої людина могла б не бажати, щоб її життя символізувало друге коло (навіть якщо йдеться не про вас)?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до слів «Як зрозуміти, що Христос присутній у вашому житті».]

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 священики, 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.

- *[Далі можна продовжувати у кілька способів:*
 - Ви можете помолитися цією молитвою вголос і попросити кожного, хто хоче прийняти Христа, помолитися разом з вами подумки;
 - Ви можете попросити всю групу помолитися вголос разом; дехто з групи при цьому може запросити Христа у своє життя вперше, інші можуть сприймати цю молитву як повторне присвячення;
 - Ви можете попросити людей обдумати цю молитву особисто, ввечері, й, якщо вони захочуть, помолитися нею самостійно і повідомити вам своє рішення пізніше, щоб ви могли молитися за них і навернути їх до учнівства.

[Попросіть когось прочитати наступні два абзаци, до слів «Важливе нагадування...».]

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.

- Якщо ви молилися цією молитвою й запросили Христа у своє життя (сьогодні або колись у минулому) – як вам дізнатися, чи Він увійшов?
- Що вам потрібно робити (або не робити), щоб Він там залишався?

[Нічого! Він сказав, що ніколи нас не залишить. Можливо, прочитайте Послання до євреїв, вірш 13:5b (NIV): «Бог сказав: «Я ніколи тебе не покину і ніколи не відмовлюся від тебе».]

- Біблія обіцяє нам вічне життя. Яка ваша думка щодо того, що ми можемо втратити своє «вічне життя» з якоїсь причини?

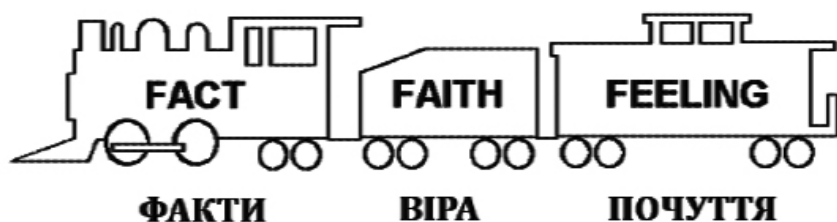
[Це неможливо, тому що вічне життя за самим своїм визначенням є вічним. Не буває «тимчасового вічного життя», як не буває круглих квадратів. Не бійтеся, що ви можете втратити вічне життя, дане вам Богом].

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до слів «Тепер, коли ви вступили в особисті...».]

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.

- Назвіть деякі з «почуттів», які можуть атакувати людину після того як вона вирішила прийняти Христа у своє життя, щоб змусити її сумніватися у своєму рішенні.
- Назвіть деякі з «фактів», на які нам слід покладати свою віру.
- Що відбувається, якщо наші «почуття» не узгоджуються з фактами, на які ми покладаємо свою віру? Що ми маємо робити?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до слова «Висновки».]

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).

[За наявності часу розгляньте можливість відкрити Біблію та прочитати кожен із додаткових віршів, наведених вище, або попросити кількох учасників заглянути в свої Біблії або у застосунок «Біблія» в телефоні й прочитати ці уривки.]

- Чи є в цьому списку щось, що вас здивувало?
- Що з цього списку для вас найважливіше?
- Чи є у вас питання чи коментарі щодо будь-чого з цього списку?

[Попросіть когось прочитати «Висновки», або прочитайте їх самі.]

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.

- Чому, на вашу думку, особисті стосунки з Ісусом Христом допоможуть вам зцілитися від травми, якої ви зазнали?

«Посібник для лідера»

Міст 3:

НАПОВНЕННЯ

... Святим Духом

Перехід через Ріку безсилля

Завдання цього розділу:

Дізнатися більше про те, ким є Святий Дух, і допомогти учасникам подолати відчуття безсилля в розпал війни, підключившись до сили, доступної через Святого Духа. Учасникам буде продемонстрований практичний, біблійний метод «наповнення» (контролювання, скерування, підсилення) Святим Духом, і буде запропонована можливість попросити Бога про наповнення Його Святим Духом під час цього уроку.

[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ.]

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

- Що, на вашу думку, мається на увазі під словами «коли Святий Дух зійде на вас»?
- Коли, на вашу думку, це відбудеться?

[Біблійна відповідь на це питання докладно розглядатиметься в цьому розділі пізніше, але було добре почути думки учасників групи заздалегідь. Нехай вони відповідають; не вносить жодні «правки».]

[Попросіть когось прочитати історію, якою розпочинається цей розділ, до слів «Володимир докладав відчайдушних зусиль...».]

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 рятівників, 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 мав достатньо сміливості й рішучості, щоб впоратися з викликом і врятувати дружину та доньку, але чого йому бракувало? *[Потужності.]*
- Що, на вашу думку, символізує собою в цій історії фронтальний навантажувач, в якому закінчився бензин? *[Плани, надії та бажання християнина, що позбавлений наповнення Святим Духом і тому не отримує енергії, якої потребує для досягнення важливих для свого життя речей.]*
- Що, на вашу думку, символізує собою бензовоз? *[Бога, що надає енергію, можливості та провід Святого Духа.]*
- Чи потрапляли ви колись у ситуацію, коли ви знали, що ваших можливостей недостатньо для досягнення критично необхідної мети? Чи не хоче хтось розповісти, що тоді сталося?

[Попросіть когось прочитати наступні три абзаци, до слів «Ким є Святий Дух?».]

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 в змозі 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 зможемо здійснити нічого, що матиме значення в масштабі вічності.

- Отже, завдяки кому – або чому – були врятовані люди зі зруйнованого будинку?

[Завдяки партнерству між Володимиром та фронтальним навантажувачем, який тепер був заправлений бензином. Хоча Бог здатний робити все, що захоче, дивовижним чином, Він любить співпрацювати з нами, виконуючи Свою волю. Коли ми робимо те, що треба, Він надає сили та можливості.]

[Попросіть когось прочитати перелік, наведений у наступній частині розділу, до слів «Наповнення Святим Духом». Читати всі цитати з Біблії вголос не потрібно. Рекомендуйте учасникам групи прочитати ці уривки зі Святого Письма пізніше, самотійно.]

[АБО: якщо ви вважаєте, що часу достатньо, й якщо члени групи мають доступ до Біблії або до застосунку «Біблія» на телефонах, попросіть учасників читати вголос кожен із біблійних віршів цієї частини розділу після того, як ви розповідатимете про кожну рису Святого Духа.]

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.

- Що ви думаєте про це визначення «Трійці»? Воно для вас зрозуміле? Як би ви пояснили його людині, яка ніколи не чула про нього раніше?
- Чи не стала якась із цих рис Святого Духу новиною для вас? Чи не здається якась з цих рис вам дивною?
- Яка з рис Святого Духу найбільш важлива для вас особисто?
- Що, на вашу думку, відрізняє «вселення Святого Духа» від «наповнення Святим Духом»?

[Якщо ніхто не відповість, перегляньте це поняття ще раз. «Вселення Святого Духа» – це «позиційна істина»; це – наша позиція щодо Бога, яка залишатиметься незмінною після того, як ми запросимо Христа у наше життя. Він завжди житиме в нас і ніколи не залишить нас (Євреїв 13:5б). А «наповнення Святим Духом» – це «умовна істина»; ми наповнюємося (контролюємося, скеровуємося і підсилюємося) Божим Духом, якщо виконуються певні умови. Йдеться про бажання, послух, підкорення Його впливу тощо.]

- Який з цих станів («вселення» або «наповнення») описує сталу ситуацію, яка ніколи не зміниться для вірянина?
- Який з цих станів описує ситуацію, яка складається за певних умов і залежить від бажання та послуху християнина?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до зображення кіл – до слів «Біблія говорить про три типи людей...».]

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.

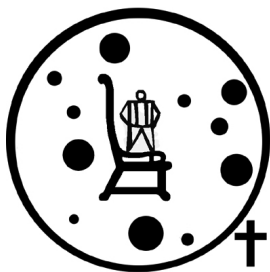
Суть цього вірша полягає в тому, що так само, як алкоголь може керувати нами (призводячи до негативних та руйнівних наслідків), так і Святий Дух – якщо ми дозволимо Йому – може керувати нами, спричинюючи позитивні та конструктивні результати.

- Як алкоголь керує людиною, призводячи до негативних та руйнівних наслідків?
- Як може Святий Дух керувати людиною, спричинюючи позитивні та конструктивні результати?
- Як Святий Дух може допомогти людині відновитися після травматичних переживань?
- Враховуючи, що і «не впивайтесь», і «наповнюйтеся Святим Духом» є наказами, де в цьому досвіді має виявлятися наша «свобода волі»?

[Наповнення Божим Духом не відбувається за умовчанням, тобто Бог не виявляє ініціативу незалежно від нашого бажання. Він віддає нам наказ, але рішення, чи підкорятися цьому наказу, залишається за нами.]

[Лідерові: прочитайте і поясніть діаграму «Три кола», наведену нижче, до слів «5 кроків для отримання...».]

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



ЛЮДИНА ТІЛЕСНА

– «КАПІТАН СВОЄЇ ВЛАСНОЇ ДУШІ»

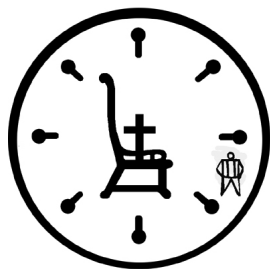
1 до Коринтян 2:14

«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»

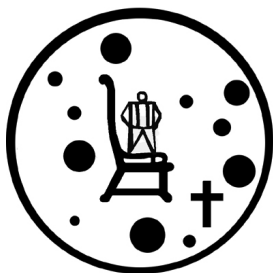
1 до Коринтян 2:15,16

«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 МИРЬСЬКА

– «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?

- Назвіть деякі відмінності між цими трьома особами. Чим відрізняються події в їхньому житті?
- Давайте відповімо на два питання, зазначені у ваших посібниках. Хто з вас може сказати, що саме перше коло відображає його життя?
- А – друге?
- А третє коло?
- Чи може хтось назвати причину, з якої він би не хотів, щоб друге коло відображало його життя?

[Попросіть когось прочитати частину розділу «Прагнення».]

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.

- Яку відповідь дали б деякі з вас на друге питання: «Як могло б виглядати або відчуватися це «бажання» у вашому житті»?
- Як ви гадаєте, чи може людина зазнати наповнення Святим Духом, якщо вона насправді не бажає, щоб Бог керував її життям?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Визнання гріхів».]

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».

- Яким чином люди можуть «гасити» Святий Дух у своєму житті?
- Якщо людина відмовляється визнавати та сповідати свої гріхи перед Богом, як це перешкоджає Святому Духові в її контролюванні та підсиленні?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Відданість або підкорення».]

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!»

- Яку відповідь ви дали на питання, чи передбачає пропонування себе (або підкорення) Богові пасивне ставлення або усвідомлений вчинок? Чи відбувається воно в будь-якому разі, незалежно від нашого бажання, чи потребує нашого рішення, а потім цілеспрямованого вчинку?
- Що ви думаєте про ідею віддатися в «рабство праведності», про яке йдеться в наведеному вище уривку (Римлян 6:13,19)? Як ви думаєте, що воно означає?
- Чи можете ви пригадати якийсь зі своїх вчинків у минулому, який мав би призвести до радощів та свободи й покращити ваше життя, а натомість спричинив залежність?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Прохання».]

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!

- Як би ви відповіли на питання, зазначене вище?
- Яке ставлення Бог справді має до нас із нашими потребами та бажаннями? Що Він запрошує нас робити?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Подяка Йому у вірі».]

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 минулому часі. 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.

- Як наша подяка Богові за Його відповідь на наші молитви пов'язана з вірою?

[Лідерові: прочитайте наступну частину розділу самі, вголос, до слів «Якщо ви помолилися...».]

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?

- Чи не хоче хтось із вас помолитися цією молитвою прямо зараз?

[Лідерові: тепер рішення, як діяти далі – за вами. Можливо, ви захочете провести групу, читаючи цю молитву вголос, в той час як учасники молитимуться нею подумки. Або, якщо група захоче, ви можете запропонувати їм помолитися разом вголос. Або ви можете попросити людей подумати про цю молитву вдома і, можливо, помолитися нею, коли вони залишаться наодинці з Богом. Якщо вони виберуть цей варіант, скажіть їм, що ви хотіли б завтра почути їхні враження!]

[Лідерові: прочитайте наступні два речення вголос.]

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

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Як мені дізнатися, що Святий Дух наповнив мене?», до слів «Духовне дихання».]

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!

- Як ми дізналися з Мосту № 2, ми не покладаємося на «почуття», щоб засвідчити свою віру (пригадайте малюнок потягу «факти – віра – почуття»). У вірі ми спираємося на факти, а не на почуття. На які факти з Біблії можна спиратися, щоб бути впевненими у тому, що коли ми попросимо Святого Духа наповнити нас, Він це зробить?

[На Його обітницю й на Його наказ. Він сказав, що якщо ми попросимо будь-чого згідно з Його волею, то отримаємо це, і ми знаємо, що наповнення Його Духом завжди становить Його волю, тому що це – Його наказ.]

- Але що, якщо ми не *почуваємося* наповненими? Яку роль, на вашу думку, мають відігравати наші «почуття» в цьому питанні?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Духовне дихання», до слова «Висновки».]

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 потоплюючий 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.

- Чим видих подібний до визнання своїх гріхів?
- Чим вдих подібний до прохання до Святого Духа зайняти престол нашого життя знову?
- Якщо ви чините гріх і повертаєте престол свого життя собі, чи означає це, що ви більше не спасені? Якщо – ні, що це тоді означає?
- Як часто, на вашу думку, вам варто «робити духовне дихання»?

[Пройдіть по кімнаті й попросіть кожного з учасників прочитати один з Висновків.]

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 лідера»

Міст 4:

ПРОЩЕННЯ,

... що дається і що отримується

Перехід через Ріку гніву та помсти

Завдання цього розділу:

- Допомогти учасникам зрозуміти, наскільки важливе питання прощення, і що прощення тих, хто завдав їм шкоди, насправді принесе найбільшу користь саме їм;
- Показати учасникам практичні способи того, як звертатися за прощенням до Бога і до тих, кому вони завдали болю, і як прощати тих, хто завдав болю їм.

[Примітка: можливо, вам варто розповісти учасникам групи, що цей міст може стати найважчим для переходу; ми торкатимемося деяких переживань, які лежать в основі їхньої травми. Але якщо їм вдасться перейти цей міст, це буде надзвичайно корисно для їхнього відчуття внутрішнього спокою та для зцілення.]

[Примітка 2: обов'язково принесіть із собою хоча б по три аркуші паперу (в ідеалі – по три піваркуші) для кожного учасника вашої групи: один – для проекту «Пам'ятна банка», другий – для вправи «Звернення за прощенням» і третій – для частини розділу «Прощення тих, хто завдав вам болю».

[Попросіть когось прочитати біблійні вірші, якими розпочинається цей розділ.]

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

- Всі ми згрішили, і, як ми дізналися з другого моста, це відокремлює нас від Бога. Але, як говориться в першому вірші, незалежно від того, наскільки серйозні ці гріхи, Бог здатний їх простити. З яких причин Він може це зробити?
- Що, на вашу думку, є «гірким коренем», про який говориться у другому вірші?

[Попросіть когось прочитати історію, якою розпочинається цей розділ, до слів «Жахливі звірства, які...».]

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 якое 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 затагли 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 чийсь 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 жадливий 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.

[Відкрийте цю частину розділу, сказавши приблизно так:

«Я розумію, що багато хто з вас пережив травматичний досвід, про який дуже важко говорити, і що він – дуже особистий. У «тумані війни» дехто з вас міг навіть вчинити травматичні звірства. Ніхто не примушуватиме вас говорити про них. Але ми визнаємо терапевтичний характер розмови про свою травму в групі людей, які мали подібний досвід, які підтримують і не засуджують вас, і хочемо хоча б дати вам можливість сьогодні це зробити. Кожен має пам'ятати про зобов'язання щодо конфіденційності, яке він узяв на себе. Все сказане в цій групі залишається в межах цієї групи.»]

- Як травматичні події пережив Халід в історії, яку ми щойно прочитали?
- Як впливала на нього дитяча травма, коли він став дорослим?

(Продовження – на наступній сторінці)

- Не розповідаючи жодних подробиць, покажіть підняттям рук, чи перебували ви в ситуації, коли справді думали, що не виживете? *[Це – первинна травма.]*
- Хто з вас може сказати, що він зазнав травми, при якій він став свідком поранення або смерті свого друга або людини, яку ви любите? *[Це – вторинна травма.]*
- Хто з вас може сказати, що він зробив щось травматичне іншій людині, й відчувається через це дуже погано? *[Це – моральна рана.]*
- Хто з вас може сказати, що він бореться з сильним бажанням помститися тому, хто його травмував? *[Це – гіркота бажання помсти.]*

[Попросіть когось прочитати наступні чотири абзаци, до слів «У цьому розділі ми розглянемо...».]

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 почувається 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.

- Який ваш попередній досвід щодо «прощення»? Чи доводилося комусь із вас звертатися за прощенням до когось, кому ви завдали болю? Або хтось підходив до вас і просив вашого прощення за те, що зробив він? Чи не може хтось із вас поділитися своєю історією з нами, якщо це достатньо зручно для нього?

[Попросіть когось прочитати перший абзац наступної частини розділу, а також абзац, що йде після заголовку «Помилкова провина». Потім попросіть учасників групи по черзі прочитати опис кожного типу помилкової провини.]

- Переглядаючи перелік різних типів помилкової провини в цій частині розділу, поставте позначку біля будь-чого, що ви відчували в минулому.

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 повадився 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.»

- Чи впізнає хтось себе в якомусь з цих типів помилкової провини? Чи дорікав хтось собі через один або більше таких видів почуття провини?
- Чи слід нам звертатися до Бога за прощенням, коли нас обтяжують події, що викликають помилкову провину?
- Що нам потрібно зробити натомість? *[Звернутися за зняттям тягаря помилкової провини.]*

[Попросіть когось прочитати наступні два абзаци, до слів «Справжня провина».]

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 бути 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 провиною – 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.

- Я хотів би дати нам усім кілька хвилин, щоб ми могли мовчки помолитися і попросити Бога зняти тягар помилкової провини, якщо хтось із нас його несе. Схилимо разом голови...

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до слів «Для того, щоб жертвна смерть Ісуса була застосована...».]

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 тяжкими не були ваші гріхи, навіть «червоними, як багрянця» (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.

- Як на вас впливають «дві добрі новини», перелічені в цій частині розділу? Ви вірите їм?
- На якій підставі можуть бути прощені наші гріхи?
- Чи існують якісь гріхи із скоєних нами, які неможливо простити? *[Зауважте: на цьому етапі потреби розглядати «непростимий гріх», про який говорив Ісус, немає, тому що існують певні розбіжності щодо його визначення. Але ви можете сказати групі, що майже всі дослідники Біблії погоджуються з тим, що вірянин не може його вчинити».]*

[Попросіть когось прочитати абзац під заголовком «1. Визнати їх» та вірш, що міститься під ним, до слів Пропонуємо проект ««Пам'ятна банка»».]

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.

- Що, згідно з Біблією, робить з нашими гріхами Бог, коли ми «кажемо те ж саме, що» і Він щодо нашого гріха (або гріхів)? Чи нагадуватиме Він їх нам знову? Чи згадуватимете їх ви? Якщо так – чому? *[Він не нагадуватиме; Він їх навіть не пам'ятає!]*

Ви можете розповісти два хороші вірші з цього приводу: «Наскільки далеко схід від заходу, так само і Він віддалив від нас наші лихі вчинки» (Псалом 103:12) і «Я й тільки Я стиратиму твої провини заради Себе, і Я не пригадуватиму твоїх гріхів.» (Ісаїя 43:25)].

[Якщо ви вирішите виконати наступний проект разом всією групою, спочатку роздайте піваркуші паперу, які знадобляться учасникам для цього проекту. Вам, як лідерові, не обов'язково читати наступну частину розділу – просто зробіть її! Якщо ви не можете знайти кришку для банки і не можете підпалювати папір там, де ви знаходитесь, просто поставте кошик для сміття посередині кімнати, і після того, як кожен учасник напише свої аркуші й зробить надпис «1 Івана 1:9», попросіть учасників порвати свої аркуші, підійти і покласти порвані шматки в сміттевий кошик. Але якщо ви зможете спалити ці шматки у банці, це буде набагато драматичніше і краще запам'ятається!]

[Якщо вам не хочеться виконувати цей проект під час зібрання групи, попросіть учасників групи пройти цей процес самостійно вдома, до наступної зустрічі. Скажіть їм, що ви б хотіли, щоб кілька учасників розповіли групі на наступній зустрічі про те, як цей проект вплинув на них. Якщо ви не будете виконувати проект під час зустрічі групи, попросіть когось прочитати опис проекту, наведений нижче, і запитайте учасників, чи немає у них питань.]

Пропонуємо проект «Пам'ятна банка»

Знайдіть скляну банку з кришкою, яку можна щільно закрутити. 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.

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу – «Покаяння», до слів «Відшкодування збитків».]

2. Покаяння

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

Слово «покаяння» 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 *дії*, 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».

- Чим відрізняється «покаяння» від «визнання гріха»? Чи достатньо просто визнати свої гріхи перед Богом, чи Він очікує від нас більшого?
- За яким показником Бог визначає, що ми справді визнаємо свою певну дію неправильно?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу – «Відшкодування збитків», до слів «Але ж ви не знаєте, що я зробив...».]

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 чийсь 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.

- В цій частині розділу говориться, що визнання гріха та покаяння не означають, що ми звільняємося від усієї відповідальності, пов'язаної з нашим гріхом. Чи є тут хтось достатньо сміливий, щоб розповісти групі випадок зі свого життя, коли вам було потрібно відшкодувати наслідки свого гріха – можливо, у дитинстві? Або, можливо, ви відчуваєте, що вам потрібно відшкодувати наслідки своїх вчинків у найближчому майбутньому?

[Лідерів: Можливо, ви захочете поміркувати над цим питанням завчасно і поділитися з групою якимось прикладом зі свого власного життя. Це може заохотити деяких учасників групи поділитися своїми випадками також.]

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу до слів «2. Звернення за прощенням до тих, кому ви завдали болю».]

«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 *«непрощеними гріхами»*, які тяжіють над вами. Подякуйте Йому за те, що він зробив вас *«надзвичайно вільними»*!

- Чи переслідує когось із вас думка, що він скоїв жахливі гріхи, які Бог не зможе простити? Як тоді ви ставитеся до питання цієї частини розділу; чи справді відчуваєтеся *«настільки крутими»*, щоб сказати Богові *«Ти не зможеш простити МОЇ гріхи»*?
- Якщо – так, я б хотів запропонувати вам стати перед Богом, розповісти Йому, що у вас на думці та на душі, і потім пройти процес визнання свого гріха (погодження щодо нього з Богом) і покаяння в ньому. Можливо, ви відчуєте, як тягар почуття провини, який ви несете, почне зникати.

[Попросіть когось прочитати наступні два абзаци, до слів «Ось шість кроків, які ви можете зробити...».]

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

Для того, щоб зцілитися, кожному з нас потрібно відчуття 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 жертвування, йдіть негайно і виправте ситуацію з другом. Тоді й тільки тоді повертайтеся і вирішуйте справи з Богом» – Матвія 5:23, 24 (MSG).

- Як ви думаєте, наскільки важливим для Ісуса було те, щоб між людьми не було непростення?

[Роздайте кожному учаснику групи ще по піваркуша паперу. Доручить шістьом людям прочитати по одному з «Шести кроків». Попросить першого з учасників прочитати Крок № 1, наведений нижче.]

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

1. Попросить 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.

[Перш ніж наступна людина прочитає Крок № 2, наведений нижче, повторіть запитання, зазначене вище. Дайте учасникам одну-дві хвилини, щоб вони могли записати всі імена, які Бог призводить їм на думку, на аркуші паперу.]

[Попросіть наступного учасника прочитати Крок № 2, наведений нижче.]

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 владняйте 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.]*

- Проведіть кілька хвилин у тиші й поговоріть з Богом, у молитві, про це.

[Попросіть наступного учасника прочитати Крок № 3, наведений нижче.]

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.

- Зверніться подумки до Бога в молитві знову. Ще раз мовчки прочитайте наведений вище абзац, що дає вам певне уявлення про те, як можна молитися за людину або за людей, яким ви завдали болю.

[Попросіть наступного учасника прочитати Крок № 4, наведений нижче.]

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 почуваетесь щодо цього.



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

- Ще одна точка дії: напишіть на аркуші паперу, коли ви плануєте зв'язатися з кожною зазначеною особою?

(Продовження – на наступній сторінці)

- Можливо, що з кимось із людей, до яких ви звертаєтеся за прощенням, зв'язатися не вдається. Можливо, ви не знаєте, де вони живуть, або вони не хочуть з вами розмовляти, або вони померли. Що, на думку групи, можна зробити в такому випадку?

[Попросіть наступного учасника прочитати Крок № 5, наведений нижче.]

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.

- Наскільки, на вашу думку, це буде важко зробити? Чи вважаєте ви, що все одно варто через це проходити?

[Попросіть наступного учасника прочитати Крок № 6, наведений нижче.]

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.

- В які небанальні способи можна спробувати відновити довіру людини, якій ми завдали болю?

[Попросіть когось прочитати перший абзац наступної частини розділу.]

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?

- Чи може хтось відповісти на це питання? Чи варто взагалі комусь навіть замислюватися над питанням прощення росіян за те, що вони зробили? Чому?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, до слова «Примітка».]

«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.

- Чи можна ефективно подолати зло, роблячи добро, а не зло? Можете навести приклад цього?

[Лідерові: Спробуйте пригадати такий приклад до заняття, щоб у разі, якщо ніхто не зможе навести приклад, ви б могли запропонувати свій, і це могло б дати поштовх комусь іншому.]

[Попросіть когось прочитати Примітку, наведену нижче.]

[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 військові 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?]

- Чим відрізняється прощення під час «гарячої фази війни» від прощення після закінчення воєнних дій і настання миру?

[Попросіть когось прочитати першу причину, до слів «2. Це – риса Богоподібності».]

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 доторкнетесь 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 – ймовіріше, що ви вживете заходів.

- Чи може хтось резюмувати цю частину розділу? Чим непростення подібне до кореня отруйного плюща або до щурячої отрути?
- Чи знаєте ви когось, хто допустив, щоб гіркота просякла його особистість настільки, що люди просто не хочуть бути поруч з ним? Розкажіть нам трохи про цю людину, не називаючи її ім'я або таку інформацію, за якою можна визначити, ким ця людина є.

[Проведіть кілька хвилин у тиші й помоліться, скеровуючись підказками, які містяться в останньому абзаці.]

[Попросіть когось прочитати другу причину, до слів «3. Це дозволяє Богові здійснити ідеальне правосуддя».]

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 поведіться 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.

- Ось ще одна можливість виявити свою вразливість одне перед одним. Я хотів би, щоб декілька учасників поділилися з групою тим, яку цифру вони собі поставили. Не буде жодного засудження – ми в цьому човні всі разом. Просто чесно сказати про свій стан.

[Попросіть когось прочитати третю причину, до слів «Прощення тих, хто завдав вам болю».]

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?»

- Наскільки вам буде важко це зробити – відпустити своє правомірне бажання справедливості та помсти, зійти з дороги і дати Богові можливість впоратися з ситуацією?

[Примітка: не забувайте – наше прощення не звільняє цю особу від цивільних наслідків її дій. Будь-хто, хто завдав болю іншій людині або вчинив звірство, має бути притягнутим до відповідальності. Але прощаючи, ми розриваємо емоційні зв'язки, які прив'язують нас до іншої людини, і позбавляємо її можливості продовжувати мучити нас в наших думках. Натомість ми очікуємо винесення рішення від Бога або цивільних органів влади.]

[Попросіть когось прочитати всі три кроки, які містяться в наступній частині розділу (і зупинитися перед словом «Висновки»), а потім дайте учасникам групи кілька хвилин, щоб вони написали свої списки людей, які спричинили їхню травму (другий крок).]

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, перешкодив своїм непростенням Твоїй роботі щодо мене та нього/неї. Тепер я відходжу з дороги, щоб воля Твоя була здійснена для _____ і для мене».

[Тепер є два варіанти, залежно від розміру групи, того, скільки часу лишилося, того, наскільки, за вашими відчуттями, учасники групи готові простити тих, хто завдав їм болю й того, наскільки, на вашу думку, учасники групи готові молитися вголос один перед одним.]

- **Варіант 1:** Попросіть кожного учасника вибрати одну людину з тих, кого йому потрібно пробачити, і помолитися вголос молитвою прощення, наведеною у Кроці 1. Учасники можуть помолитися цією молитвою про інших людей зі свого списку пізніше, самотійно.
- **Варіант 2:** Попросіть учасників групи взяти свої списки додому й помолитися написаною молитвою прощення про кожну людину зі свого списку. Звичайно, молитися слово в слово не потрібно. Ця молитва – просто хороший зразок для наслідування.

[Нагадайте учасникам групи, що, скоріше за все, ця справа за один раз не вирішиться. Прощення дуже подібно цибулі. За кожним шаром, який знімається, знаходитиметься ще один, з яким доведеться мати справу. Попередьте учасників, що після цієї вправи вони можуть не відчувати різниці одразу, і заохотьте продовжувати молитися молитвою прощення про своїх людей. З часом різниця обов'язково відчується!]

[Попросіть когось прочитати «Висновки».]

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 почуватиметеся 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 наблизитиметеся до місця свого зцілення.

Однією з головних причин, чому нам слід прощати тих, хто завдав нам болю, є позитивний вплив цього прощення на нас. Прощення нелегке; можливо, воно не допоможе нам почуватися краще відразу, але з часом воно сильно змінить нас і допоможе зцілитися від травми. Виринаючи цей гіркий корінь і не дозволяючи нашим кривдникам нападати на нас знову в наших думках, ми відкриваємо двері Богові, щоб Він впливав на наші серця. Покажіть, піднявши руки, хто з вас відчуває, що він дійшов у своїй свідомості до того стану, коли він може простити тих, хто завдав йому болю – або прямо зараз, або в найближчому майбутньому?

[Якщо хтось не підняв руку...] Я бачу, що дехто з вас не підняв руку – і це нормально, я розумію, що ви просто ще не готові. Але мені хотілося б знати, що, за вашими відчуттями, стримує вас від прощення?

«Посібник для лідера»

Міст 5:

ПОБУДОВА

... дому зцілення

Перехід через Ріку духовної бідності

Завдання цього розділу:

Якщо припустити, що Бог і справді є цілителем (Вихід 15:26), то все, що може зробити людина, яка страждає від травми, для зміцнення та поглиблення своїх стосунків з Богом, сприятиме її зціленню від травми. Щоб досягти цього, ми:

- Надаємо практичні поради, як створити середовище, що дасть Богові оптимальний доступ до тіла, розуму та духу того, хто страждає від травми, для зцілення;
- Допмагаємо тому, хто страждає, усвідомити важливі істини про чотири ключові елементи фундаменту його дому зцілення: молитву, Слово Боже, християнську спільноту та розмову про свою травму в безпечному середовищі.

[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ.]

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

- Чи був хтось із присутніх колись залучений до будівництва будинку? Якщо так, розкажіть нам за дві хвилини, як побудувати будинок – від початку й до кінця. Що потрібно зробити в першу чергу? а потім що? а потім?

[Коли цей учасник закінчить свою розповідь, поставте йому питання про процес будівництва та згадані ним матеріали, підкреслюючи, яким був би кінцевий результат при спробі побудувати будинок в інший спосіб – без хорошого архітектора, з використанням неякісних матеріалів, без дотримання належних процедур та порядку тощо.]

- Чому так важливо розраховувати на Бога у будівництві, коли йдеться про відновлення травмованого життя?
- Чи є у вас якісь ідеї щодо того, як дати Господу побудувати наш дім зцілення?

[Попросіть когось прочитати історію, якою розпочинається цей розділ, «Побудова належного дому», до слів «Якщо ви боретеся ...».]

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 шосили. 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!»

- Які з принципів, використаних Сергієм для будівництва свого будинку, були безглуздими?
- Чи здавалися якісь із цих принципів доцільними, насправді не будучи такими?
- Чому у Сергія виникли такі безглузді ідеї щодо будівництва свого будинку?
- Які безглузді ідеї бувають у людей щодо відновлення їхніх життів після травми?

[Попросіть когось прочитати наступні два абзаци і чотири елементи «дому зцілення».]

Якщо ви боретеся 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.**

- Сергій намагався побудувати будинок, використовуючи гілки, каміння, ями та парасольку. А які елементи для побудови нашого дому зцілення пропонує цей посібник?

[Зверніть увагу на чотири основні елементи «дому зцілення», наведені в кінці попередньої частини розділу: молитва, Слово Боже, християнська спільнота і розповідь про свою травму.]

- Чому, на вашу думку, кожен з цих елементів має таке велике значення?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, разом з питанням «Поміркуйте ось над чим».]

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?

- Яка ваша думка? Чи більшість християн моляться забагато, чи недостатньо? Якщо – недостатньо, то чому, як ви гадаєте?

[Попросіть когось прочитати наступні три абзаци, до слів «Про що Бог хоче, щоб ви молилися?».]

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!

- Питання до тих, хто перебуває у шлюбі: чим спілкування між вами та вашим подружжям подібне до спілкування між вами та Богом?
- Що спонукає вас спілкуватися з вашим чоловіком або дружиною?
- Чи подібні ці фактори до того, що спонукає нас спілкуватися з Богом у молитві? Чим саме?

[Попросіть когось прочитати назву наступної частини розділу, її перший абзац та перший приклад молитви. Потім обійдіть групу, пропонуючи різним учасникам прочитати кожен з прикладів молитви.]

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 допомоги щодо наших фізичних потреб.

- *«Я люблю Тебе, Господи, силою 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 Божа 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.

- В той час як ми читали ці біблійні приклади молитов та їх пояснення, чи не почувли ви якусь нову для себе ідею або принцип, який ви хочете негайно ж втілити в своєму молитовному житті?
- Який з них ви досі ігнорували, а тепер плануєте додавати до своїх молитов частіше?

[Попросіть одного або двох учасників прочитати наступну частину розділу, «Мені потрібні відповіді!», до заголовка «Особисте зобов'язання».]

«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 обітниць 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 26:39б).

- *[Якщо у вас є час, попросіть членів групи прочитати деякі з віршів, зазначених після кожного з трьох типів відповідей, як біблійні приклади відповідей кожного типу, які Бог може дати на наші молитви.]*
- Звісно, що всім нам хочеться збільшити кількість відповідей «Так», які ми отримуємо від Бога. Як нам співпрацювати з Ним, щоб так і сталося, згідно з віршем – Псалмом 37:4, – який ми прочитали? Як може виглядати «знаходження радості в Господі» в нашому житті?
- Чому, на вашу думку, спосіб мислення з Євангелія від Матвія 26:39б, наведеного вище, настільки важливий для нас?

- Тепер я б хотів, щоб ми провели хвилину або дві у тиші, щоб кожен із вас прочитав подумки, з молитвою, «Особисте зобов'язання» і – як вас скеровує Господь – заповнив пропуски.

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.»

- Чи хтось із вас має бажання заповнити пропуски? Якщо – так, чи не хочете ви поділитися написаним?
- Чи є у вас якісь думки щодо того, як дотриматися й виконати це зобов'язання? *[Можна, наприклад, призначити «бойового напарника», якому ви були б підзвітні.]*

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Слово Боже», до слів «Користь від читання, вивчення...».]

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!

- Чи доводилося комусь із вас довго обходитися без їжі, що становило б частину вашого травматичного досвіду? Як це було? Як це вплинуло на вашу енергію, мотивацію, амбіції, здатність робити те, що вам потрібно і так далі?
- Як, на вашу думку, можна порівняти подібний досвід з «духовним недоїданням»?

[Лідерів: прочитайте назву і перший абзац наступної частини розділу, а потім обійдіть групу, пропонуючи кожному учаснику прочитати по віршу з Писання й відповісти на питання: «Яку користь, згідно з цим віршем, я отримаю, читаючи, вивчаючи та застосовуючи Біблію?»]

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 своїх 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).

- Чи всі ці причини здаються вам достатніми для того, щоб зробити щоденне читання Біблії своєю звичкою? Тож що може завадити вам вживати Боже харчування щодня?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Взяття меча», до заголовка «Особисте зобов'язання».]

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.

- Чим Слово Боже подібне на меч? *[Як Послання до Ефесян 6:17, так і Послання до Євреїв 4:12 представляють Слово Боже як меч.]*
- Як можна використовувати Слово Боже як зброю і проти кого його використовувати?

- Давайте проведемо хвилину або дві у тиші знову. Прочитайте подумки, з молитвою, «Особисте зобов'язання» і – як вас скеровує Господь – заповніть пропуски.

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.

- Чи не хоче хтось розповісти, як він заповнив пропуски?
[Лідерові: якщо люди не виявляють бажання розповідати, не примушуйте їх до цього. Вам слід бути готовим розповісти самому, як ви б заповнили пропуски в своєму випадку.]

[Попросіть когось прочитати наступні чотири абзаци про християнську спільноту, до слів «Кілька віршів нижче...».]

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.

- Я б хотів, щоб кілька учасників описали, як виглядає їхня церква. Чи це офіційна церква з громадою та будівлею? Чи ваша ситуація – інша?

- Давайте почитаємо по черзі в групі знову: кожен учасник прочитає по одному віршу наступної частини розділу, а потім опише, що, згідно з цим віршем, має відбуватися в церкві. Після цього інші учасники групи можуть додати до обговорення будь-які свої думки.

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).

- Яка з п'яти характеристик, про які ми щойно прочитали, є сильною стороною вашої церкви?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «ПТСП, самоізоляція і церква», до заголовка «4. Розповідь про свою травму».]

ПТСП, самоізоляція і церква

Якщо ви боретеся з бойовою травмою або з ПТСП, то, напевно, почуваетесь 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 використовуватиме, 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, злодіяння 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 самотою? 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.» (Екклесіяст 4:9-12)

- Чи знаєте ви когось, хто утримується від спілкування з християнським братством через свої симптоми травми? Що, на вашу думку, можна зробити, щоб залучити таку людину до спілкування із групою вірян – задля її блага?
- Чи не стосується це когось із вас? Чи не відчуваєте ви тривоги через відвідування церкви або іншої форми християнської спільноти, і чи не тримаєтеся осторонь через це? [Якщо хтось відгукнувся:]
 - Як ви ставитеся до щойно прочитаного нами переліку причин, через які самоізоляція шкодить вам?
 - Що, на вашу думку, могло б мотивувати вас знову повернутися до церкви?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Розповідь про свою травму», до заголовка «Розкрийте свої секрети».]

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.

- Чи важко комусь із вас говорити про травму, якої ви зазнали в минулому?
- Як ви ставитеся до ідеї поділитися історією своєї минулої травми з цією групою?
- Як, на вашу думку, це може вам допомогти?

[Коли ми проводимо групи, подібні цій, в США і по всьому світу, ми дуже часто чуємо, зокрема, таке: «Я ніколи нікому не розповідав про це, але я хочу поділитися з вами зараз...». Це відбувається, коли група об'єднується і демонструє один одному, що всі учасники групи – надійні й «безпечні». Ми хочемо, щоб учасники групи відчували себе в безпеці й були впевнені, що вони можуть поділитися чим завгодно, не хвилюючись, що їх засудять чи пліткуватимуть. Можливо, ви захочете розповісти це своїй групі.]

[Лідерові: прочитайте перший абзац, наведений нижче.]

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».**

[Лідерові: перш, ніж читати наступний абзац, скажіть приблизно так:]

В наступній частині розділу описана вправа, яку ви можете зробити самостійно, або, що краще, разом з одним із ваших друзів з цієї групи. Ця вправа може викликати у вас певну тривогу, але вона дуже потужна, оскільки допомагає вам зв'язатися зі своїм минулим травматичним досвідом і опрацювати травму.

[Або, якщо у вас достатньо часу, і якщо ваша група до цього готова, проведіть її крізь цю вправу, а потім попросіть кожного з учасників поділитися своїми враженнями.]

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?

[Лідерові: якщо ви тільки не виконуєте цю вправу з групою прямо зараз, призупиніться на цьому місці й запитайте:]

1. Як, на вашу думку, ця вправа вплине на вас?
2. Чи не відчуває хтось із вас, що йому буде надто важко брати в цьому участь? [Якщо – так, запевніть цього учасника, що його ніхто не буде змушувати, але що він може почати молитися, щоб Бог дав йому здатність, силу, сміливість – будь-що, що дозволить йому на певному етапі зробити цю вправу. Вона принесе йому надзвичайну користь.]
3. Чи можу я або інші учасники групи чимось допомогти вам у цьому?

[Попросіть одного або двох учасників прочитати решту цієї частини розділу до заголовка «Висновки».]

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 поділитися 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 іркоту – 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.

- Домашнє завдання: Я б хотів, щоб перед нашою наступною зустріччю кожен з вас витратив би трохи часу й написав «Історію своєї травми». Саме так ми «розкриваємо свої секрети», і «Розповідь про свою травму» стане надзвичайно важливою частиною четвертого елемента вашого дому зцілення. Ваша історія має складатися з трьох частин:

1. Яким було моє життя до травматичного досвіду.
2. Опис травми, якої я зазнав (та моїх відчуттів від неї).
3. Яким стало моє життя після травми.

Якщо ви зазнали кілька травматичних переживань, виберіть одне з них – те, яке викликає у вас найбільший дистрес або те, яке вчиняє найтриваліший вплив на вас.

Коли ми зустрінемося наступного разу, я попрошу кожного з вас прочитати вголос те, що ви написали.

[Попросіть одного з учасників прочитати «Висновки», або прочитайте їх самі.]

Висновки:

- Побудова цього дому зцілення протистоятиме будь-якій духовній бідності, в якій ви зараз живете.
- Якщо ви справді вирішили створити середовище, сприятливе 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.

- Яку одну практичну дію ви збираєтеся виконати внаслідок прочитання цього розділу, щоб перетнути цей «Міст»? До яких змін у вашому житті вона призведе?

«Посібник для лідера»

Міст 6:

ГОРЮВАННЯ

... над своєю втратою

Перехід через Ріку Темного смутку

Завдання цього розділу:

- Допомогти учасникам групи зрозуміти сенс горювання над своїми втратами і чому це горювання – настільки важливе;
- Поділитися практичними порадами щодо того, як рекомендується і як не рекомендується горювати;
- Допомогти учасникам менше соромитися горя та оплакування й почуватися комфортніше щодо них.

>>[Принесіть по аркушу паперу для кожного учасника, для використання у вправі «Назвіть свою втрату».]

[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ.]

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

- Що ви думаєте про горювання?
 - Чи важливо не виявляти емоцій, переживаючи втрату?
 - Чи є горювання ознакою браку віри?
 - Чи сприймається щире оплакування втрати як недостатня мужність або слабкість?

[Попросіть когось прочитати історію, якою розпочинається цей розділ, «Заперечення горя», до слів «Розуміння горя...».]

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, діду, 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.»

- Хто з вас відчуває те ж саме, що відчував Іван, і поводитьсь так само, як і він?
- Я впевнений, що дехто з вас втратив на війні друзів. Я хотів би почути про них. Чи може хтось із вас розповісти нам про друга, якого він втратив? *[Якщо спочатку ніхто не зголоситься, поділіться своїми спогадами про людину, яку ви любили і яку втратили; можливо, це спонукає деяких учасників розповісти про своїх друзів.]*
- *[Після розповідей кількох учасників]* Згадування своїх померлих друзів – таке, як ми щойно робили – є частиною процесу, відомого як «горювання». Це – одна з причин, чому ми влаштовуємо похорони: щоб поновити спогади про людей, яких ми любили і втратили, щоб вшанувати їх і щоб розповісти іншим те хороше, що ми знаємо про них (або щоб почути це хороше від інших).
- Що ви думаєте щодо фрази Івана «Ми не можемо створювати подію з кожної смерті нашого побратима»?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Розуміння горя», до заголовка «Назвіть свою втрату».]

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».

- В цій частині розділу горе описується як «священна скорбота». Яке визначення ви б дали слову «священна»? *[Словник визначає слово «священний» як «присвячений Богові або виділений для Нього; святий; глибоко шанований.»]*
- Що, на вашу думку, мав на увазі доктор Райт, коли він сказав: «Горе не є проблемою, яку потрібно вирішити або подолати»?
- Чи можете ви уявити собі горе, яке ви відчуваєте, як «священну скорботу»? Як ви думаєте, чи вплине таке ставлення до близької людини, яку ми втратили, на нашу схильність уникати горювання або думок про людей або речі, які ми втратили?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Назвіть свою втрату», до заголовка «Призначення горя.»]

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, кожен 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.

- Давайте приділимо пару хвилин і зробимо те, що нам пропонується: «назвемо свою втрату». *[Роздайте чисті аркуші паперу і дайте учасникам кілька хвилин, щоб вони могли записати те, що спадає їм на думку.]*
- А тепер я хотів би, щоб кожен у цій кімнаті розповів, що він написав. Це співпадає з концепцією «розмовної терапії». Якщо ви хочете розповісти про те, що ви написали, трохи докладніше – будь ласка, не соромтеся; або ви можете просто прочитати написане вами без додаткових коментарів. Якщо вам незручно озвучувати зміст свого аркушу, це не проблема; просто скажіть «я – пас», коли черга дійде до вас.

[Попросіть когось прочитати перші два абзаци наступної частини розділу, а потім пройдіть по кімнаті, запрошуючи кожного учасника прочитати по пункту з двох частин розділу: «Коли ми горюємо» і «Коли ми відмовляємося від горювання».]

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 прикидаємось, що їх не було, тільки для того, щоб їхні наслідки вражали нас знову і знову.
- Ми дозволяємо нашому мозкові повторити відтворення наших спогадів про травматичну подію у безпечному середовищі, що позбавляє їх їхніх жаків 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.

- Перегляньте ці два списки ще раз. Я впевнений, що деякі з висловлених ідей є новими для вас і, можливо, дивують вас. Чи не хоче хтось із вас розповісти, який із пунктів особливо привертає вашу увагу, і чому саме?

[Дайте учасникам кілька хвилин, щоб вони могли в тиші перечитати списки й подумати над ними.]

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Як НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ горювати», з усіма підпунктами та заключними двома абзацами, до заголовка «Як РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ горювати».]

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.

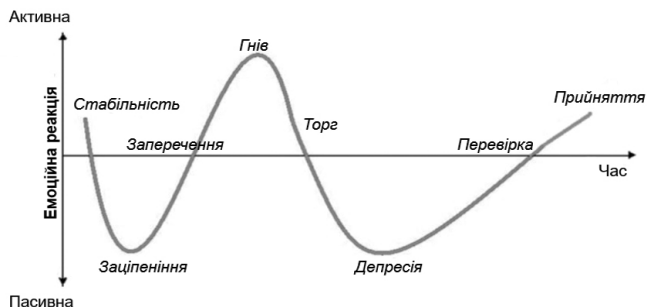
- Чи не хоче хтось із вас розповісти про «короткі шляхи» з горювання, які ви використовували в минулому?
- Чи виявився цей, скорочений, шлях корисним, чи ні?
- Можливо, у вас є друг або родич, схильний вдаватися до одного з цих «коротких шляхів». Чи можете ви описати, як це виглядає в їхньому випадку?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Як РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ горювати», в тому числі – сім етапів горювання, разом з питанням «Який зі згаданих вище етапів...»]

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.»*

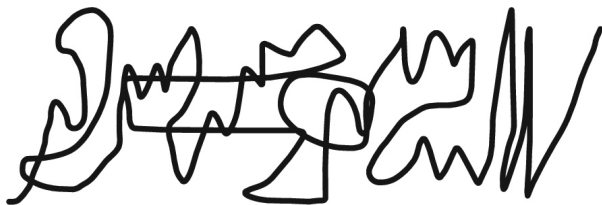


Який зі згаданих вище етапів найкраще описує ваш теперішній стан душі, коли ви думаєте про травму, яку пережили, і про горе, яке ви відчуваєте щодо вашої втрати?

- Як би деякі з вас відповіли на це запитання? На якій стадії горя ви перебуваєте зараз, порівняно з основною травмою, яку ви пережили?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Кілька слів про процес», до заголовка «Як оплакувати».]

Кілька слів про процес. Як вже згадувалося раніше, він не є точним. Можливо, ви не проходитемете усі його етапи. Можливо, ви пропустите один етап, а потім повернетесь 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).

- Що надзвичайно важливо зрозуміти: горювання кожного з нас – унікальне. Не можна порівнювати мій процес горювання з вашим, ґрунтуючись тільки на тому, що ви, як здається, «переживаєте» свою травму швидше чи повільніше, ніж я, – це не має значення. Як багато з вас усвідомлюють, що процес горювання – це не гарний, акуратний «цикл», а скоріше «карлючки»?
- Останні два абзаци, які ми щойно прочитали (в тому числі – вірш із Біблії), містять дві важливі думки, що описують два можливі позитивні результати нашої травми та горя. Чи можете ви визначити їх?
 - [1. Горе, яке ми відчуваємо, може стати пам'ятником глибині любові та значущості, яку ми надаємо тому, кого (або що) ми втратили;
 - 2. Бог може використати страждання, які ми пережили і з яких виросли, щоб допомогти іншим людям, які зазнали травми.]

[Попросіть когось прочитати перший абзац та перший підпункт наступної частини розділу: «Пам'ятайте, де знаходиться Бог».]

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, опрацюовуючи 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.

- Я хотів би, щоб ми приділили пару хвилин, закрили очі й зробили те, що написано нижче.

[І після того, як учасники закриють очі, тихо прочитайте вголос останній абзац, фразу за фразою: «Попросіть Ісуса увійти у ваш біль разом з вами... Відчуйте, як Він стає за вашою спиною, обіймає вас сввеликими руками і міцно тримає... Дозвольте Йому витягнути біль з вашого тіла, душі та духу до Себе.» Завершіть молитвою, дякуючи Богові за спокій, якій Він може принести тим, хто горює.]

- Що ви відчувати в цей час?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу: «Неухильно цільтеся у мішень віри».]

• Неухильно цілються 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 *цілі* 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, щоб 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*!

- Отже, в чому полягає різниця між «цілями для віри» та «об'єктом віри»? Чи можете ви навести приклади?
- Чому небезпечно перетворювати певний досвід або бажаний результат на об'єкт нашої віри? Чому небезпечно перетворювати цей досвід або результат на підтвердження (або не-підтвердження) нашої віри?
- Яким натомість має бути наше ставлення?

[Чітко поясніть учасникам, що ми абсолютно не кажемо, що нам не слід молитися за конкретні потреби, які ми маємо, або за результати, яких ми бажаємо. Проте нам потрібно завжди пам'ятати те, що ми дізналися про молитву з Моста 5: «не як я хочу, а як Ти хочеш, Боже». Ми залишаємо результати Богові. Саме на Нього ми сподіваємось і саме Йому довіряємо, щоб досягти найкращого результату.]

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу: «Не намагайтеся впоратися самотійно».]

• 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.

- Як ми можемо залучити іншу людину до свого процесу горювання? Як, за вашими спостереженнями, це робилося раніше?
- Це – важко, чи не так? Більшість з нас не хоче визнавати, що ми маємо якісь слабкості, або що ми постали перед проблемою, або що нам потрібна якась допомога або людина, яка може нас підтримати. Подумайте про це хвилинку. З ким із вашого оточення ви можете поговорити й розповісти про труднощі, які ви переживаєте, не ризикуючи своїм почуттям власної гідності? З кимось, кого ви знаєте, хто розуміє вас і не буде засуджувати? Запишіть ім'я цієї людини у своєму посібнику.

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу: «Опануйте свій гнів».]

• 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.

- Що ви робите, коли відчуваєте, що всередині вас здіймається гнів, пов'язаний з вашою травмою? Як ви тримаєте його в рамках?
- Будь ласка, наведіть приклади, як ви невдало реагували в минулому, коли відчували гнів з якогось приводу.

о А як би ви, по-іншому, відреагували зараз?

*[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу:
«Пливіть за течією (сліз)».]*

• Пливіть 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 від усього 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 зрешую 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).

- Назвіть деякі елементи горювання Царя Давида.
- Чому, на вашу думку, більшості чоловіків важко залучити емоції під час горювання?
- Чи, може, це тільки поведінка «на людях», і ми дозволяємо нашим емоціям виявлятися, коли залишаємося наодинці?
- З яких причин ми могли б бажати бути більш відвертими щодо свого горя в публічному просторі? Чи це нам потрібно?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу: «Зробіть пам'ятник горю».]

• 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.

- Які ідеї спадають вам на думку щодо створення пам'ятника горю? Що ви можете створити або побудувати для вшанування людини або речі, яку ви втратили, і для нагадування вам про ваш зв'язок?

[Як було зазначено в останньому абзаці, це не обов'язково має бути якась споруда на постійному місці. Це може бути якийсь значущий предмет, який ви зберігаєте в кишені, в сумочці або на столі; фотографія, засушена квітка тощо.]

[Попросіть когось прочитати тільки перший абзац і питання в наступній частині розділу.]

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: _____

- Давайте приділимо хвилинку і подумаємо про це; запишіть деякі з питань «Чому», які ви ставили в минулому.
- Чи не хоче хтось із вас поділитися питаннями, які ви записали?

[Попросіть когось прочитати решту цього розділу, до слова «Висновки».]

Прикрість питань «Чому» полягає в тому, що на більшість з них ми ніколи не отримуємо 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?

- Тепер давайте зробимо так: візьміть питання «Чому», поставлені вами кілька хвилин тому, і перетворіть їх на питання «Як». *[Дайте учасникам кілька хвилин, щоб вони могли це зробити.]*
- Чи не хоче хтось розповісти, як він перетворив кілька своїх питань «Чому» на питання «Як»? Можливо, у вас виникли нові питання «Як»?

[Попросіть когось прочитати «Висновки».]

Висновки:

- Коли ви стикаєтеся з травматичною ситуацією, яка включає в себе будь-яку втрату, якщо ви не дозволите собі відчувати 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.

- Що з того, що ви дізналися з цього Моста, може змінити ваше горювання над втратами, яких ви зазнали – як зараз, так і в майбутньому?

«Посібник для лідера»

Міст 7:

ЗАХИСТ

...себе у духовній сфері

Перехід через Ріку духовної вразливості

Завдання цього розділу:

- Допомогти учасникам групи усвідомити, що Сатана – це *реальний* ворог, і що ми зможемо краще протистояти його нападам, якщо розумітимемо його тактику;
- Навчити членів групи простим, практичним істинам щодо «дверей» та «точок опори» й тому, як визначати та усувати їх;
- Розповісти учасникам про обладунки та зброю, надані їм Богом.

[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ.]

«Тож підкоріться Богові.

Чиніть опір дияволу, і він утече від вас.

Наблизьтесь до Бога, і Він наблизиться до вас.»

(Якова 4:1-7,8)

- Які базові воєнні стратегії ви знаєте? Питання до тих, хто служив або служив в армії: чого вас вчили під час військового вишколу? Чи можете ви співставити ці стратегії з нашою духовною війною з нашим одвічним ворогом Сатаною?

[Попросіть когось прочитати історію Михайла до заголовка «Знайте свого ворога».]

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* вкрасти 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!»

- Я впевнений, що кожен з нас опинявся в ситуації, подібній до ситуації Михайла. Можливо, що про гроші та потенційну крадіжку й не йшлося, але кожен з нас у свій час боровся зі спонукою зробити щось, що було завідомо неправильним. Інколи ми успішно опиралися цій думці, як Михайло, але інколи й піддавалися їй. Чи не хоче хтось розповісти нам випадок, коли він боровся з якоюсь великою спокусою, і чим все закінчилося (позитивно чи негативно)?

[Лідерів: перед заняттям подумайте про приклад зі свого власного життя, який ви могли б розповісти, щоб учасникам було зручніше поділитися своїми історіями також.]

- Юджин Петерсон колись написав: «Сатана маскує кожну спокусу під можливість покращення». Що саме намагався «покращити» Сатана в житті Михайла? Чи він його переконав?

[Попросіть когось прочитати наступні два абзаци, «Знайте свого ворога», до заголовка «Його тактика».]

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.

- Сунь Цзи та апостол Павло наполегливо рекомендували нам дізнатися про свого ворога якомога більше. Давайте приділимо пару хвилин і пригадаємо, що ми вже знаємо про Сатану – абсолютно будь-що: його походження, його тактику, що він ненавидить, що він любить, як його можна перемогти тощо.

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, в тому числі – підпункти переліку «Його тактика», до слів «Основна тактика Сатани».]

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 жажливим 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).

- Перегляньте перелік, який ми щойно прочитали. Чи можете ви навести приклади деяких з цих тактик – можливо, такі, які він використовував проти вас у минулому? Наприклад:
 - За допомогою яких закликів до вашої гордості Сатана може спонукати вас до гріха?
 - Як може Сатана переконувати нас, що певні гріхи є насправді не гріхами, а природними потребами й бажаннями?
 - Як можна спотворити й зробити гріховною природну потребу?
 - Як Сатана робить певні гріхи схожими на способи вдосконалення людини?
 - Як він іноді прикидається «ангелом світла»?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу «Основна тактика Сатани», до заголовка «Точки опори».]

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 Абель 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.

- Чи можете ви навести приклади, коли Сатана пропонує людині «волю», яка згодом виявляється залежністю та підконтрольністю?
- З цього розділу ми дізналися, що є дві сутності, які можуть стояти біля дверей нашого життя, бажаючи увійти. Хто вони? [Сатана та Ісус.] А що символізують двері? [Нашу волю.]
- Що, на вашу думку, кожен з них хоче зробити для вас?

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу про «Точки опори» до заголовка «Захист наших слабких місць».]

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 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.

- Давайте поміркуємо хвилинку про те, як Сатана може захоплювати одну точку опори за іншою, щоб призвести людину до трагічного кінця. Як приклад давайте розглянемо гріх перелюбу. В Біблії чітко сказано, що перелюб протирічить закону Божому. Але Сатана не став би просто спокушати людину, особливо – християнина, замість повної вірності своїй дружині стрибнути в ліжко з якоюсь іншою жінкою. Якщо провести невеликий мозковий штурм – які невеликі, непомітні спокуси може запропонувати людині Сатана, які маленькі точки опори він може захопити, щоб поступово зловити цього чоловіка на гачок і підвести його до етапу вчинення перелюбу?

- Як Сатана отримує точки опори в нашому житті?

[Їх надаємо йому ми. Ми думаємо, що погоджуємося на «корисну» пропозицію від нього, а натомість віддаємо йому трохи більше контролю над якоюсь своєю вразливою зоною. Це є виявленням нашої волі. Він не може нас до чогось змусити – ми самі на це погоджуємося.]

[Попросіть когось прочитати перші два абзаци наступної частини розділу, а потім дайте учасникам групи кілька хвилин тиші, щоб вони могли переглянути перелік «Можливі двері та точки опори» й поставити позначки біля будь-яких можливих дверей, які вони могли відкрити (або які для них відчинив хтось інший) у минулому. Запевніть учасників, що їм не доведеться розповідати про ці позначки групі – ця вправа залишиться між ними та Богом.]

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 витрачатиме 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).

[Скажіть учасникам групи, що ви не будете виконувати процес закриття дверей прямо зараз, але що ви настійно рекомендуєте їм приділити певний час обмірковуванню будь-яких проблем, які нагадав їм Бог, і вирішити ці проблеми самотійно або з допомогою надійного друга. Повідомте учасникам, що якщо вони захочуть обговорити будь-які проблеми, які спали їм на думку під час прочитання переліку можливих «дверей», ви готові зустрітися з ними і обговорити ці питання докладніше.]

[Попросіть двох або трьох людей прочитати кожен із трьох кроків, перелічених у наступній частині розділу, в тому числі – молитву. Ви можете зупиняти читача після кожного прочитаного кроку, щоб запитати групу «Чи є у когось запитання щодо цієї частини?»]

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 (окултні 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 зачиняю 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, підсилю 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.

- *[Після того як ви прочитаєте молитву, порадьте учасникам не бути пасивними в цьому питанні. Важливо, щоб вони вжили заходів, і ЯКНАЙШВИДШЕ! Сатана намагатиметься викрасти це добре насіння з їхніх сердець (як у «Притчі про сіяча»), тому їм не слід зволікати!]*
- *[Або, якщо учасники вашої групи зблизилися між собою і не відчують загрози, обговорюючи важкі речі зі свого життя, запитайте, чи не хоче хтось із групи розповісти про двері, які він міг відчинити у минулому, про те, які дії він хотів би вжити щодо них (дивіться пункт 2 вище), і про те, як група могла б помолитися за нього.]*

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу «Наша зброя; Зброя № 1: Влада» до заголовка «Ваше поле битви».]

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].*

- Чи бачите ви втілення цієї «екзозії» або авторитету в армії? Яке?
- З цієї частини розділу ми дізналися, що влада, яку дає нам Бог – зброя, сила, стійкість, одкровення та Божя підтримка – значно перевершує ресурси Сатани. Але іноді ми не використовуємо цю владу. Як ви вважаєте, чому?

[Попросіть когось прочитати наступний абзац «Ваше поле битви» до заголовка «Зброя № 2».]

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).

- Отже, Ісус Христос володіє цією безмежно потужною владою авторитетом і наділяє нею вас і мене. Очевидно, що на цій землі існує ряд інших органів влади – цивільна влада, політична влада, сімейна влада, фінансова влада тощо. Тому ми не можемо робити абсолютно все, що захочемо. Я не знаю, як щодо вас, але мені не можна довіряти аж ТАКИЙ рівень влади! Проте, коли йдеться про духовну війну з Сатаною – яку владу ми маємо?

[Попросіть одного або двох учасників прочитати наступну частину розділу: «Зброя № 2: Наші духовні обладунки», в тому числі – шість їх елементів. Або попросіть різних учасників групи прочитати опис кожного елементу з обладунків.]

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.

- Зараз ніхто не вступає у бій без захисних обладунків – принаймні, якщо він розумна людина. Те ж саме стосується і духовних битв. Бог дав нам обладунки, які захищають від нападів ворога. Але важливо надягнути їх на себе, як сказано на початку вірша з Послання до Ефесян 6:13-17. Деякі з цих обладунків (наприклад, броня праведності) були одягнені на нас в момент нашого спасіння; інші ж вимагають цілеспрямованого надягання кожен новий день. Як нам «одягнутися» в Божі обладунки?

[Можливо, що реакцією на це хитре запитання стануть тільки спантеличені погляди. Але відповідь на нього – проста: ми молимося і просимо Бога зробити це для нас. Щоранку приділяйте кілька хвилин, просячи Бога одягнути на вас кожен елемент Його обладунків, щоб захистити вас від духовних куль, стріл, списів, наземних мін та бомб нашого ворога Сатани.]

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

[Попросіть когось прочитати решту цього розділу до слова «Висновки».]

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.

Давайте трохи попрактикуємося. Як би ви використали свій меч (свої слова та Слово Боже) і п'ять принципів, які ви щойно прочитали, щоб протистояти Сатані, коли він атакує або спокушає вас, у кожному з таких випадків:

- Статева спокуса;
- Зневіра та депресія;
- Гнів, лють та прагнення помсти;
- Нечесність.

[Ось приклад, як можна було б впоратися з першим пунктом: Статева спокуса:]

«Сатана, я – дитя Боже, викуплене кров'ю Господа Ісуса Христа. Я належу Йому. Я звертаюся зараз до тебе зі владою та авторитетом Ісуса Христа, якими Він наділив мене. Я бачу, що ти намагаєшся зробити. Ти намагаєшся спонукати мене до сексу з цією жінкою. Але Бог сказав у Своєму Слові: “«Стримуйтеся від тілесних бажань, які воюють проти душі” (1 Петра 2:11). Оскільки ти намагаєшся змусити мене ослухатися Слова Божого, ти неправий, і я тебе засуджую. Наказую тобі в ім'я Господа Ісуса Христа замовкнути, припинити робити те, що ти робиш, і забиратися звідси!»

І потім провести трохи часу в молитві, дякуючи Богові за свою перемогу й роздумуючи над віршем, який ви використали.]

[Попросіть когось прочитати «Висновки».]

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.

- На завершення перегляньте цей розділ ще раз. Я хотів би попросити кожного з учасників розповісти, що з того, що він щойно дізнався, могло б зробити його більш досвідченим воїном у духовній війні.

«Посібник для лідера»

Міст 8:

БАЧЕННЯ

. . . себе таким, яким ви є насправді

Перехід через Ріку ненависті до себе

Завдання цього розділу:

- Допомогти учасникам групи зрозуміти, як травма, через агентів Сатани, світову систему, що нас оточує, і негативні розмови із самим собою може відкрити двері для негативного та деструктивного самосприйняття;
- Протистояти брехні Сатани про нашу ідентичність, використовуючи правду Божу, що міститься в Його слові.

[Попросіть когось прочитати історію «Забуття правди», якою розпочинається цей розділ, до заголовка «Бойова травма та ненависть 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 шкільних 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 вирости 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.»

- Чи знаєте ви когось, схожого на Микиту? Розкажіть нам трохи про цю людину. Якою вона була до війни? А яка вона зараз?
- Як травма, пов'язана з війною, змінила вашу думку про себе? Чи стало ваше самосприйняття позитивнішим, чи негативнішим?
- Що думав про себе Микита після пережитого на війні?
- Чи мав він рацію?

[Зважаючи на те, як жив Микита на час зустрічі з Дмитром – так; він був п'яницею, інвалідом тощо. Але насправді він не такий. В Приповістях 23:7 сказано: «Що людина думає в глибині душі, такою вона і є». Те, що ми думаємо про себе, сильно впливає на те, як ми діємо, якими ми бачимо себе та якими нас бачать інші. Ось чому так важливо говорити собі правду.]

- Що, на вашу думку, мав на увазі Дмитро, коли він сказав: «Я нагадаю тобі, ким ти є»? (Чи він мав на увазі: «ким ти був», чи – «ким ти є»?)

[Попросіть когось прочитати наступну частину розділу, «Бойова травма та ненависть до себе», до заголовка «Оцінювання самосприйняття...».]

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.

- Які сили розпалюють у ветерани бойових дій вогонь негативної самооцінки та ненависті до себе?
- Якими способами Сатана використовує цю ненависть, наче двері або точки опори, щоб перемогти людину, яка страждає від травми, пов'язаної з війною?

[Попросіть когось прочитати перший абзац наступної частини розділу, поки що без парних категорій оцінювання.]

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?

- Давайте приділимо хвилинку і пройдемо це оцінювання, кожен для себе, у тиші. Як сказано у вказівках, поставте «Х» у тому місці рядку між відповідними парами, яке найкраще описує ваше нинішнє уявлення про себе. *[Переконайтеся, що всі розуміють кожен із використаних термінів.]*
- Після того як ми закінчимо, ми поділимося нашими оцінками з групою і дамо її учасникам загальне уявлення про те, як ми «оцінили» себе.
- Після того, як ми пройдемо цей Міст, ми повернемося до цього оцінювання і побачимо, як ми змінилися.

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

[Після того, як всі закінчили самооцінювання:]

- Давайте поділимося своїми загальними спостереженнями щодо щойно проведеного самооцінювання. Говорити про кожну пару рис не потрібно. Розгляньмо такі запитання:
 - Щодо яких оцінок ви почуваетесь достатньо добре?
 - А які викликають занепокоєння?
 - Що, на вашу думку, може перемістити ваші позначки «Х» ліворуч?

[Попросіть когось прочитати решту цієї частини розділу, до заголовка «Обман №1».]

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 приходять 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.

- Чому ми схильні вірити брехні нашого ворога? Чому ми не розпізнаємо й не відкидаємо її автоматично?
- Чому вислуховування такої брехні має настільки руйнівний вплив? Що станеться з нами, якщо ми продовжуватимемо вірити в цю брехню?

[Попросіть когось прочитати «Обман №1», до слів «Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Шанований».]

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 якого разу, 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 функціоную, 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 читаете 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.

- Чи чув хтось із вас якийсь з цих п'яти видів брехні нашого ворога, і чи повірив цій брехні? Якщо – так, то чому вам здалося, що це правда?
- Пригадайте один з випадків, коли ви почули таку брехню й повірили у неї. Ми щойно прочитали, що для того, щоб досягти своєї мети, кожна брехня повинна містити елемент правди. Який елемент правди переконав вас повірити у цю брехню?

[Лідерові: перед заняттям згадайте випадок, який стався з вами, і будьте готові поділитися цією історією, якщо учасники потребуватимуть заохочення.]

- Давайте прочитаємо кожний із віршів наступної частини розділу і відповімо на питання, зазначені після кожного вірша. Будь ласка, напишіть відповіді у відповідних порожніх місцях. Хто прочитає перший вірш?

[Лідерові: нехай учасники відповідають на кожне з питань за бажанням. Завершіть цю частину розділу, попросивши когось прочитати останній абзац.]

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!**

[Попросіть когось прочитати «Обман №2», до слів «Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Важливий».]

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?

- З якої, на вашу думку, причини, Сатана хоче, щоб ви вважали себе неважливим?

- Давайте знову прочитаємо кожен вірш із Писань і відповімо на пов'язане з ним запитання. Обов'язково запишіть свої відповіді у відповідних порожніх місцях. Хто прочитає перший вірш? [І потім попросить когось прочитати останній абзац.]

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 Божя, 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*.

- Чому, на вашу думку, ви вважатиметеся «надзвичайно цінними» у найближчі роки?

[Попросіть когось прочитати «Обман №3», до слів «Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Прощений».]

Обман № 3: Звинувачуваний/Винний

Брехня ворога:

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

- Як, на вашу думку, може впливати на вас постійний важкий тягар відчуття провини?

- Давайте переглянемо наступну частину розділу, прочитаємо вірші й відповімо на пов'язані з ними запитання. Хто хоче читати першим?

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?

- Отже, коли ми визнаємо свої гріхи, а потім – оскільки ми все ще відчуваємося винними – знову озвучуємо їх Богові й просимо про прощення (уявіть собі образ Бога) – як би Він відповів нам? *[Приблизно так: «Га? Про що ти говориш? Я не пам'ятаю, щоб ти колись робив щось подібне!»]*
- Як впливає знання того, що ви маєте належні стосунки з Богом і не носите на собі тягар провини, на вашу поведінку, рівень енергії, стосунки, служіння тощо?

[Попросіть когось прочитати «Обман №4», до слів «Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Цінний».]

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.

- Якщо хтось сказав би вам таке, як би ви почувалися? Як би це вплинуло на вашу впевненість у собі, ваші амбіції, ваше бажання робити добро для інших?
- [Ви бачите, чому Сатана хоче, щоб ви у це повірили?]

- Давайте переглянемо наступну частину розділу, прочитаємо вірші й відповімо на пов'язані з ними запитання.

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 зустрічався 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? _____
_____.

- Назвіть щось, що має високу цінність особисто для вас. Що спільного між Вашим ставленням до цього предмета і ставленням Бога до вас?

[Попросіть когось прочитати «Обман №5», до слів «Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Прийнятий».]

Обман № 5: Відкинутий

Брехня ворога:

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

- Чи може хтось розповісти нам випадок, коли він отримав відмову щодо чогось дуже важливого для нього? Роботи, місця в спортивній команді, стосунках?
 - Як усвідомлення того, що вас було відкинуто, змінило ваше ставлення до предмету вашого прагнення?
 - А як воно змінило ваше ставлення до себе?
 - Як би змінилося ваше ставлення до Бога або до Його людей, якби ви подумали, що вас було відкинуто Ним (або ними)?

- Давайте переглянемо наступну частину розділу, прочитаємо вірші й відповімо на пов'язані з ними запитання.

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?

- Сатана каже, що ви неприйнятні. Бог каже, що ви абсолютно прийнятні. На чому ґрунтується ваша прийнятність для Бога? Що змінилося?

[Попросіть когось прочитати «Обман №6», до слів «Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Сильний».]

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.

- З якої причини ваш ворог хоче, щоб ви вважали себе безсилим?

- Давайте переглянемо наступну частину розділу, прочитаємо вірші й відповімо на пов'язані з ними запитання.

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?
-

- Чи може хтось описати людину, яка має «дух страху», і порівняти її з людиною, яка має «дух сили»?
- Якщо у вас є «дух страху», звідки він узявся? *[Не від Бога! Дивіться перший із віршів, наведених вище.]*
- Яку роль відіграє віра, коли йдеться про проживання життя сильної людини? *[Дивіться третій вірш.]*

[Попросіть когось прочитати «Обман №7», до слів «Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Улюблений».]

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.

- Якщо людина переконана, що її не люблять і любити не можуть, як, на вашу думку, вона поводитиметься з іншими людьми?
- А яким буде її ставлення до Бога?

- Давайте переглянемо наступну частину розділу, прочитаємо вірші й відповімо на пов'язані з ними запитання.

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 прийдешнє, 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 збирався 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.

- Що, на вашу думку, вам треба зробити, щоб заслужити Божу любов?

[Нічого. Він полюбив вас «вічною любов'ю» (Єремії 31:3) ще до того, як ви були народжені (Ефесян 1:4).]

- Що змусить Бога припинити любити вас? *[Нічого; дивіться перший вірш вище.]*

[Попросіть когось прочитати «Обман №8», до слів «Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Пов'язаний».]

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.

- Часто, коли людина залишає службу в армії або у правоохоронних органах, вона відчувається відрізаною від «племени», до якого вона належала роками. Зникає ядро її ідентичності. Вона відчувається дезорієнтованою, самотньою, позбавленою мети. До чого, на вашу думку, може призвести ця «сепарація», якщо її не зупинити? *[До самогубства.]*
- Чи хтось із вас колись відчувався відокремленим та самотнім, без «племени»? Розкажіть групі, чим це було спричинено, на що було схоже, і чи ця проблема була вирішена.

- Давайте переглянемо наступну частину розділу, прочитаємо вірші й відповімо на пов'язані з ними запитання.

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?

[Попросіть когось прочитати наступний абзац.]

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.

- Який загальний вплив справляє брехня Сатани на людину, яка в неї вірить, згідно з прочитаними нами вісьмома групами рис характеру?

[Лідерові: прочитайте наступний абзац:]

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.

- Пройдіть по групі й попросіть кожного з учасників прочитати по ІСТИННІЙ характеристиці особистості разом із підпунктами, зазначеними під нею. *[Читати цитати з Біблії вголос не потрібно.]*

[Або, якщо ви хочете, щоб цей досвід більше зблизив групу, попросіть усіх учасників стати в коло і, тримаючи посібник у лівій руці, покласти праву руку на плече людини, що стоїть поряд; Проголошення читається всіма учасниками одночасно, вголос.]

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).

- Я б наполегливо порекомендував вам читати це Проголошення і навіть декламувати його вголос щодня впродовж наступного місяця. Можливо, варто навіть скопіювати його і покласти у свою Біблію, щоб вам було зручно ним користуватися. Я думаю, що ви побачите ЗНАЧНУ зміну в своєму позитивному уявленні про себе.
- А тепер я хотів би, щоб ви повернулися до оцінювання самосприйняття, яке ви проходили нещодавно (дивіться сторінку ____). Подивіться, в якому місці кожного рядку ви поставили позначку «Х». Чи змінилося ваше самосприйняття зараз? Якщо зараз ви думаєте про себе інакше, просто проведіть пряму риску вгору і вниз на тому місці, де, на вашу думку, ви зараз знаходитесь.
- Чи не хоче хтось, хто тепер поставив іншу оцінку щодо однієї або кількох із цих характеристик, поділитися з нами думкою, чому це відбулося? Що для вас змінилося?

[Лідерові: прочитайте абзац «Подальші дії», викладений нижче, і попросіть учасників поставити сьогоднішню дату на порожньому місці.]

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!

[Попросіть когось прочитати «Висновки».]

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 відбутися швидко, і рухатиметеся до місця всезміцнюючої стабільності у Христі!

ЗАКЛЮЧНА ЗУСТРІЧ:

Ваша заключна зустріч має стати чудовим часом для святкування та вшанування. Заплануйте вечерю, запросіть подружжя та членів родин. Попросіть кожного учасника групи виступити і сказати кілька слів про те, що він відчував у період зустрічей групи, а потім проведіть спільну молитву з групою за цього учасника.

Було б також доречно подарувати кожному учаснику групи щось на пам'ять: сертифікат (приклад якого наведений на наступній сторінці), медаль, коїн, маленьку різьблену фігурку – щось матеріальне, що нагадуватиме цій людині про час, проведений у цій групі й про все, що зробив Бог впродовж цього часу.

Вашим наступним завданням (якщо ви ще це не зробили) стане залучення учасників групи до якогось служіння іншим. Заохочення учасників до ведення групи «Мостів до зцілення» або до допомоги вам у веденні вашої наступної групи було б чудовою ідеєю. Не дайте учасникам зупинитися у зростанні! Продовжуйте мотивувати їх до пошуків Царства Божого та Його праведності (Матвія 6:33)!

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»

*Христосоцентричне зцілення
для дружин ветеранів війни*

Автори: Кріс та Ранелла Адсінт,
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, 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 докласти зусиль, щоб зберегти свої сім'ї разом під час втечі у безпечне місце – можливо, навіть у чужу краї-

ну, – 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 Фейсбукці: 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, почуваячись 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 пливить 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 Фейсбук: facebook.com/rebootnua

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