



ЗАПОЧНИ СВОЯ  

---

НОВ ЖИВОТ  

---

СЕГА!

Вълнуващо  
ново начало  
с Бога



Джойс Майер

ЗАПОЧНИ СВОЯ  
НОВ ЖИВОТ  
СЕГА!



ЗАПОЧНИ СВОЯ  
**НОВ ЖИВОТ**  
СЕГА!

Вълнуващо  
ново начало  
с Бога

Джойс Майер

ХРИСТИЯНСКА  
ФОНДАЦИЯ  
АНИМ  
Ловеч, 2009

Copyright © 2008 by Joyce Meyer  
Originally title:

Life In the Word, Inc.  
P.O. Box 655  
Fenton, Missouri 63026  
All rights reserved

© 2009 Християнска фондация АНИМ  
Първо издание на български език

Изданието се осъществява със съдействието на  
Издателство „Нов човек”  
София 1303, ул. „Антим I” 28  
[www.novchovek.com](http://www.novchovek.com)

ISBN: 978-954-407-308-4

Превод от английски: Свилена Стоянова  
Предпечат: Васил Папратилов  
Оформление: Филип Папратилов

# Съдържание

## РАЗДЕЛ ПЪРВИ СЪВСЕМ НОВО НАЧАЛО

- Най-важното решение, което някога ще вземете..... 11
1. Започнете своя нов живот днес ..... 15
  2. Оставете вината зад гърба си..... 18
  3. Свободни сте ..... 21
  4. Просто приемете Божията любов за вас ..... 23
  5. „Кои” сте вие е различно от това, което „правите” ..... 25
  6. Разчитайте на истината, а не на чувствата си ..... 28

## РАЗДЕЛ ВТОРИ ВИЕ СТЕ ДУХ, ДУША И ТЯЛО

- Как да бъдете щастливи в живота ..... 33

### *Част първа*

#### *Духът ви – вашето истинско аз*

7. Какво желаете – нищета, посредственост или победа? ..... 39
8. Следвайте Неговото водителство ..... 42
9. Точната истина на точното време ..... 45
10. Научете се да чувате от Бога ..... 47
11. Божият живот е вътре в нас ..... 49
12. Най-прекият път ..... 52
13. Гледайте напред ..... 54
14. Имате ли избиращия слух?..... 56
15. Оставете Святият Дух да ви защитава..... 59
16. Старайте се да чувате Божия тих и кротък глас..... 61
17. Моето ново начало ..... 63
18. Духовни оръжия ..... 66

*Част втора*  
*Душата ви – ум, воля и емоции*

Умът ви

19. Нов начин на мислене . . . . .	71
20. Внимавайте за какво мислите . . . . .	74
21. Размишляването ражда успех . . . . .	77
22. „Искам промяна на ума” . . . . .	80
23. Трансформация на ума и живота ви . . . . .	82
24. Дяволът е лъжец . . . . .	84
25. Помислете си за какво си мислите . . . . .	87
26. Мир в нощта . . . . .	89
27. Контролирайте блуждаещите си мисли . . . . .	91
28. Чуденето – прахосник на време . . . . .	94
29. Двоумящ се и смутен . . . . .	96
30. Свят страх . . . . .	99
31. Не се страхувай! . . . . .	101
32. Когато някой се провали . . . . .	103
33. Подозрителен към подозрението . . . . .	106
34. Пасивен или пламенен? . . . . .	108
35. Христовият ум . . . . .	111
36. За тези неща мислете . . . . .	113
37. Благословиенето на размишлението . . . . .	116
38. Истината във вътрешното естество . . . . .	118

Вашата воля

39. Вземане на правилни решения . . . . .	120
40. Просто се покорете . . . . .	122
41. Слушайте и изпълнявайте . . . . .	125
42. Ще критикувате или ще помагате? . . . . .	128
43. Осъждане . . . . .	130
44. Обичайте се един друг . . . . .	132
45. Пазете сърцата си . . . . .	135
46. Преодоляване на пасивността . . . . .	137
47. Правилните действия следват правилното мислене . . . . .	139
48. Бъдете благодарни – винаги! . . . . .	141
49. Ценни съвети как да бъдем благодарни . . . . .	144
50. Исус дойде, за да ви освободи . . . . .	147
51. Нужна ли ви е смяна на адресната регистрация? . . . . .	150

52. Мигновено удовлетворение.....	153
53. Прекалено трудно?.....	155
54. Да изберем правилното отношение.....	158
55. Изграждане на състрадателно сърце.....	160
56. Подходящият момент.....	163

#### Вашите емоции

57. Бог ни е дал емоции, за да се насладим на живота.....	165
58. Негативните емоции ограбват силата ви.....	168
59. Вие можете да контролирате емоциите си.....	170
60. Изпитанието на емоционално трудното време.....	172
61. Бъдете умствено подготвени.....	174
62. Не угаждайте на емоциите си.....	176
63. Не се доверявайте на чувствата си.....	179
64. Емоционално разпознаване.....	181
65. Управлявайте емоциите си, за да имате живот, изпълнен с радост и мир.....	184
66. Стъпка по стъпка.....	186
67. Продължавайте с напредъка.....	189
68. Бог иска да изцели минали наранявания, които влияят на настоящето ви.....	192
69. Отговорът е под носа ви.....	195
70. Говорете на езика на Бога.....	197
71. Ефектът на думите.....	200
72. Размяна на страха с вяра.....	202
73. Да се насладим на живота.....	205

#### Част трета

##### *Тялото ви – вашият дом, но и Божият дом*

74. Тялото ви въздейства на духовния ви живот.....	211
75. Как да се погрижите за тялото си – наспете се добре!.....	214
76. Уважавайте тялото си.....	216
77. Силата на волята или силата на Бог?.....	218
78. Приемете Божията любов.....	220
79. Засищайте духовния си глад с Бога.....	223
80. Бъдете активни.....	226
81. Тренирайте!.....	228
82. Яжте мазнини – правилните мазнини!.....	231



83. Оставете водата да си свърши работата! .....	234
84. Безразборното хранене .....	237
85. Пазете се от кортизола .....	239
86. Опростете нещата .....	240
87. Използвайте всички средства .....	243
88. Бог ни възстановява в душа и тяло .....	245
Доверете се на Бога .....	248

РАЗДЕЛ ПЪРВИ



СЪВСЕМ НОВО  
НАЧАЛО



## ВЪВЕДЕНИЕ



# Най-важното решение, което някога ще вземете

Искало ли ви се е някога да започнете отначало? А може би имате привидно много успешен живот, но често се чудите: „Дали няма в живота повече от това?“ И в двата случая имам добра новина за вас. Бог иска да поднови живота ви. Иска да ви даде съвсем ново начало, ако се нуждаете от такова.

Някои хора са изпробвали различни религии с надеждата да намерят разрешение и отговор за всичките си тревоги и неудовлетворение от живота. Тези, за които религията е тежка смесица от безжизнени и безсмислени правила, които никой не може да спазва в пълнота, със сигурност не са успели да намерят Бог. И ако това се отнася за вас, трябва да знаете, че Бог има нов живот, който копнее да ви даде чрез Своя Син Исус Христос. Исус не е умрял на кръста, за да ни предложи просто някаква религия, а за да ни предостави възможност за близко общение с Бога чрез вяра в Него.

Ако се нуждаете от обич, ако се нуждаете от прошка за греховете си, ако се нуждаете от приятел, който да ви помага във всичко, което правите, ако се нуждаете от сигурност за бъдещето си, Исус Христос е отговорът за вас. Той чака, за да ви превърне в нов човек и да ви даде нов живот, който далеч надминава и най-смелите ви мечти.

Ако не сте удовлетворени от живота си, тогава трябва да промените нещо. Както всеки друг, ако правите същите неща, които винаги сте правили, не можете да очаквате да получите различен живот от този, който сте водили до сега. Трябва да вземете решение – най-важното решение за вас.

Това решение е по-важно от избора на кариера, в кой университет да учите, за кого да се омъжите (ожените), къде да инвестирате парите си или къде да живеете. Това решение засяга факта къде ще прекарате вечността. Вечността е време, което никога не свършва; там продължава животът след смъртта. Когато човек умре, той не

спира да съществува, а само преминава от едно място на друго. Някои казват, че смъртта е като преминаването през въртяща се врата. Тръгвате си от едно място, за да отидете на друго. Затова ние – всеки един от нас – трябва да знаем къде ще прекараме вечността.

Решението да приемем Исус Христос е едно ново раждане на взаимоотношенията ни с Бога за вечността и то започва тук на земята. Когато приемете Христос като ваш Спасител, духът ви оживява за Бога. Библията ни казва, че ако някой човек е в Христос, той е ново създание – претворен, новороден. Старите неща преминават и всичко в живота ни става ново (вижте II Коринтяни 5:17). Христос е поел греховете ни, а ние сме примирени с Бога (II Коринтяни 5:21). Бог ни счита за праведни и го вписва в нашата сметка (вижте Римляни 4:11).

*Новораждането* става на мига. Товарът на греха е отнет от живота ни и получаваме възможност да започнем на чисто. Да се научим да живеем този нов *живот* е процес, който обаче не се състои в опити да преобразим поведението си според сборник от правила, които сме си измислили относно това какво трябва да представлява животът на един християнин. Много вярващи, които не проумяват новия живот, който Бог им предоставя чрез Исус Христос, прекарват дните си в опит да спечелят собствена праведност чрез вършенето на добри дела. Това не води до резултат, защото Бог вече ги е приел при Себе Си при новораждането чрез Исус. Праведността е безплатен дар от Бога, който се приема чрез вяра. Опитите да се спечели или заслужи безплатен дар е като да се мъчите да седнете на стол, на който вече сте седнали. Невъзможно е и доста смущаващо!

Новият живот е процес на трансформация. Бог не се занимава само с нашето поведение, а променя и сърцата ни. Когато сериозно се предадем и посветим на Христос като наш Спасител, Бог започва да ни променя отвътре навън. Прави ни вътрешно като Исус и това, което е вътре в нас, го използва, за да докосне с външното ни поведение другите около нас, за да видят и преживеят Исус.

Тази трансформация не става в миг на око и дори понякога ни се струва много бавен процес. Едно от предимствата на живот във взаимоотношение с Исус е свободата да забравим миналото и да вървим смело напред към това, което Бог има за нас. Еремия 29:11 описва точно това бъдеще, което Бог е приготвил за нас: „Защото

Аз зная мислите, които мисля за вас, казва Господ, мисли за мир, а не за зло, за да ви дам бъдеще и надежда.“

Когато сте изкушени сами да се осъдите и обвините за напредъка, който сте смятали, че трябва да постигнете, а не сте, насочете погледа си отново към Исус и към Божиите обещания, които са оставени за нас в Словото. Напомняйте си: „Всичко е наред, аз вървя в правилна посока!“ Не забравяйте, че чрез вяра вие сте изправили взаимоотношенията си с Бога и макар да не сте достигнали до съвършенство, все пак вървите напред.

Дали е трудно всеки ден да вземате правилни решения и да позволявате на Бог да ви променя? Точно както и всяко друго нещо в живота, това може да се окаже много трудно понякога и със сигурност ще допускаме грешки по пътя. Но дали си заслужава да се държим и да следваме посоката? Абсолютно!

Много хора идват при Исус и искрено желаят да започнат един нов живот, но не знаят какво да правят, след като са повярвали в Него. Възползвайте се от тази възможност и започнете да се наслаждавате на пътешествието, което Бог е приготвил за вас. Започнете своя нов живот още сега. Вие можете да развиете динамично и близко общение с Бога и да имате чудесен живот!





## Започнете своя нов живот днес

Когато приемете Христос за свой Спасител, в живота ви настъпва една божествена размяна. Вие Му давате греховете и вината Си, срама и позора си, а Той ви дава Своята праведност и правото да стоите пред Бога. Вие Му предавате изхабените области от живота си, а Той ви дава изобилие. Исус иска да ви даде красив венец вместо пепел във всяка една област от живота ви.

Понякога хората ме питат: „От какво ще се наложи да се откажа, ако стана вярващ?“

Отговарям им: „Ще трябва да се откажете от мизерията, от греха. Ще трябва да изоставите депресията и обезсърчението, страха, безпокойството и тревогите. Носите ли на плещите си тежкия товар на вината и упора? И него ще се наложи да оставите!“

Някои хора са склонни да мислят, че Бог се опитва да отнеме всяко нещо, което ни носи наслада. Бог не е зъл Бог! Той е любов, Той е добър! Библията казва, че Бог ни дава всичко изобилно, за да се наслаждаваме (вижте I Тимотей 6:17). Бог толкова много ни е възлюбил, че е изпратил Сина Си Исус на земята, за да се натовари с греховете ни и да ни даде живот и то живот изобилен (вижте Йоан 3:16; 10:10). Когато приемем Исус, приемаме Божието царство в себе си, което е царство на праведност, мир и радост в Святия Дух (вижте Римляни 14:17). Можем да изберем да продължим да си живеем в нещастие, депресията, обезсърчението, страха, тревогите, безпокойството, вината и осъждението, но Исус иска да бъдем свободни от тези неща. Чрез Исус „сме повече от победители чрез Този, Който ни е възлюбил“ (Римляни 8:37).

Новото раждане за нов живот не е врата към унило, смазващо съществуване на постоянна борба в опити да се спазят всички религиозни правила и постановления, примесена с вина поради неспособността ни да ги изпълним. Бог ни дава нов живот и променя изцяло желанията ни, за да съответстват на този живот. Може и да изгубим интерес да преследваме онези неща, които преди това толкова много сме харесвали. Новият ни живот като нови създания във



взаимоотношение с Исус носи удовлетворението, което отчаяно сме търсили на всяко друго място. Когато настъпят тези промени в нас, може и да не разбираме напълно нещата, които усещаме, но ако се доверим на Бога, Той ще ни дава яснота и ще се наслаждаваме на своя нов живот в Христос.

Хората, които само се чудят от какво ще им се наложи да се откажат и какво ще трябва да пожертват ако предадат живота си на Исус, в крайна сметка само обикалят в кръг и повтарят едно и също поведение в търсене на удовлетворение, което така или иначе не могат да намерят извън Исус. Ако сте един от тези хора, не сте ли уморени да живеете по същия стар начин? Не сте ли уморени да живеете живота си постоянно изпълнени с неудовлетворение? Не сте ли уморени да вземате решения, за които добре знаете, че не са правилни, а после да се чувствате виновни от това? Не ви ли се иска да откриете това удовлетворение, което така отчаяно търсите? Може би сте уморени да се чудите какво крие бъдещето за вас или да се боите от смъртта? Добрата вест е, че Исус ви е подсигурил мир и спокойствие.

Ако не сте се справили много добре с управлението на собствения си живот, защо не се опитате да го предадете на Онзи, Който ви е създал и знае за вас много повече, отколкото вие някога ще знаете за себе си? Ако автомобилът ви започне да създава неприятности, го карате отново на хората, които са го изработили, за да го поправят. Подобен принцип е верен и за Бога. Той ви е създал и много ви обича. Ако животът ви не ви удовлетворява, отнесете го към Него и Той ще го поправи.

Ако искате да имате взаимоотношения с Бога тук на земята и да живеете с Него през вечността, трябва да приемете Исус Христос като ваш Спасител. Всички сме съгрешили и се нуждаем от Спасител. Затова Бог е изпратил Своя единствен Син, за да заплати цената за нашите грехове. Той е бил разпънат на кръст и е пролял невинната Си кръв, за да плати за всичките ни грешки. Умрял е и е бил погребан, но на третия ден е възкръснал от смъртта и сега седи в небесни места, отдясно на Бог Отец. Той е единствената ви надежда за мир, радост и правилно стоене пред Бога.

Вашият живот не може да се промени, ако преди това не вземете това важно решение да приемете Исус Христос за свой Спасител. Изборът за нов живот е на разположение на всеки. Никой не е ли-

шен. И никой не може да вземе това решение вместо вас. Единствено вие можете да изберете да вярвате в Христос. Колко качествен искате да бъде животът ви? Нима наистина искате да следвате примера, който ни дава обществото днес? Божието слово казва, че сме дошли на света без да имаме нищо и точно така ще си идем от него (вижте I Тимотей 6:7). Не прекарвайте целия си живот в трупане на вещи, които един ден ще стоят на нечий таван или ще се окажат на някоя гаражна разпродажба на вещи втора ръка. Посветете живота си на това да трупате богатства в небето (Матей 6:20).

**Изборът за нов живот е на разположение на всеки. Никой не е лишен. И никой не може да вземе това решение вместо вас.**

Бог е Алфа и Омега, началото и краят. В началото е бил Бог и в края отново ще бъде Бог. Всеки човек ще застане пред Него и ще трябва да направи равносметка на живота си (вижте Римляни 14:12). Не искате ли да употребите живота си за изграждане на богатства в небето и да позволите на Бог да ви използва по начин, който да повлияе на хората около вас за вечността? Ако живеете живота си съобразно вечните ценности, ще намерите удовлетворението, което търсите на земята. Всяко нещо, което поверим на Бога, незабавно приема безсмъртие. Ако Му поверим своето време, таланти и притежания, Той може да ги употребява, за да върши добрини тук на земята, даващи отпечатък върху вечността. Ако ги поверим на света, те ще свършат на нечия гаражна разпродажба. Може да се окаже много полезно за нас да посещаваме гаражни разпродажби поне веднъж годишно, за да си напомняме, че всички временни неща в крайна сметка си остават тук.

## ГЛАВА 2



# Оставете вината зад гърба си

Грехът е умишлено непокорство на изявената Божия воля. Всички ние сме съгрешили. Няма човек на земята, нито един по лицето ѝ, който да не съгрешава (вижте Екlesiаст 7:20). Това е лошата новина: „Понеже всички съгрешиха и отпаднаха от честта и славата, която Бог дава и получава“ (Римляни 3:23).

Но има и добра вест. Всеки може да получи прошка и да изправи взаимоотношенията си с Бог. „А с Неговата благодост (незаслужена милост и благоволение) се оправдават даром (всички) чрез изкуплението, което е в Христа Исуса“ (24 стих).

Грехът води до унищожение. Божие Слово казва, че греховете ни ще ни застигнат, ще ни намерят (вижте Числа 32:23). Грехът води до проклятие, а покорството до благословения (вижте Второзаконие 28). За известно време човек може да изглежда незасегнат от греховете си. Животът му може да прилича на живота на всички останали хора, но накрая винаги има последствия от решенията, които е вземал. Бог недвусмислено говори за крайния резултат от човешките опити да живеят без Него: „Аз така ще наскърбя хората, че ще ходят като слепи, защото са съгрешили против Господа; кръвта им ще се изсипе като прах и плътта им като смет. Нито среброто им, нито златото им ще може да ги избави в деня на гнева Господен; но цялата земя ще бъде погълната от огъня на ревнивостта Му, защото ще довърши, и то скоро, всички жители на земята“ (Софония 1:17-18).

Тези стихове звучат страшно, но не бива да всяват ужас и тревога в сърцето на искрения вярващ в Исус Христос. Защото, който вярва в Исус няма да бъде осъден (вижте Йоан 3:18). Бог прощава греховете ни, когато ги признаем пред Него, когато съжаляваме, че сме ги извършили и сме готови да Му позволим да ни помогне да се откажем напълно от тях.

„Ако (доброволно) си признаем, че сме съгрешили, и изповядаме греховете си, Той е верен и праведен (истинен в цялото Си естество и верен на всичките Си обещания) да прости греховете

ни (да ни освободи от беззаконията ни) и (продължително) да ни очисти от всяка неправда (всяко нещо, което не е според волята, целите и намеренията Му)“ (I Йоан 1:9). Като нови създания в правилно взаимоотношение с Бога чрез Исус Христос, за нас е възможно чрез действието на силата на Божия Свят Дух да искаме и да получаваме прошка и да се отвърщваме от нещата, които сме правили погрешно.

Хората, които избират живот в грях, вместо в покорство към Бога, преживяват мъки и страдания в душата си. Човек живее в тяло от плът и кръв, но всъщност той е дух и има душа. Душата се състои от нашия ум, воля и емоции. Душата е личността на един човек. Няма значение какво правят или какво притежават хората, защото без Исус те не могат да намерят удовлетворение в абсолютно нищо. Грешният човек, който избира сам да управлява своя живот, наместо да го повери на Бога, страда и в своя ум. Когато нещата не вървят така, както на тях им харесва, те изпитват умствени терзания и тревога или гняв, защото не познават изходния път на вярата. Доверието в Бог, една сила много по-велика от тях самите, за тях е безумно и непонятно. Такива хора не допускат мир и успокоение да влязат в ума им, нито в душата им. Тяхната участ в живота е нещастие, страдание и пак нещастие и страдание!

Постоянният спътник в живота на грешните е вината. Те не успяват да се отърват от нея. Могат да опитат много начини, по който да я пренебрегнат, но дълбоко в себе си знаят, че техният живот не е почтен. Библията е разделена на две части, които представят човешкото състояние и Божието разрешение за греха и вината, които отделят човека от Него. Първата част, Старият Завет, е именно това – старият начин, старият завет, който Бог използва, за да покрие греховете на хората до идването на Исус Христос, Който установява един Нов Завет.

По времето на Стария Завет греховете на хората са били прощавани чрез система от жертвоприношения. Греховете били покривани, но никога не били отстранявани напълно или очиствани. Вината винаги оставала реална. Във времето на Новия Завет, втората част от Библията, Исус става съвършената и окончателна жертва. Той не покрива греховете ни, а напълно ги очиства и отстранява, като заедно с тях отмива и придружаващото ги чувство за вина.

Не бива да чакате Бог тепърва да прави нещо. Той вече е сторил необходимото, като е дал Своя Единороден Син Исус Христос, за да умре вместо нас, защото само непорочна и съвършена жертва е можела да заплати за нашите злодеяния. Справедливостта е удовлетворена и днес можем да се наслаждаваме на свободен живот чрез вяра в Исус Христос и близко общение с Бог чрез Сина. Не можем сами да идем при Бога. Нужен ни е ходатай. Нужен ни е Някой, който да ни посредничи, и този Някой е Исус Христос. За да ни върне при Бога, Исус застава в пролома между нас и Бог, пролом, създаден от греховете и беззаконията, които сме вършили.

Единственият начин, по който можем да влезем в Божията почивка, е чрез вяра в Него (вижте Евреи 4:3). Точно както едно дете носи същността на своя баща (генетично), така и Бог е в Христос и чрез Него е примирил света отново със Себе Си. Бог обича хората, които е създал, и Неговото желание не е те да живеят поробени от греха, поради което е подсигурил път към тяхното спасение. Този път е Исус!

Той вече е заплатил за вашите и за моите грехове. Всичко, което трябва да направите, е да повярвате и да се научите как да приемате това, което Той е направил и има за вас, за да започнете да ходите в своя нов живот в Бога.

Бог обича хората,  
които е създал, и  
Неговото желание  
не е те да живеят  
поробени от греха,  
поради което е  
подсигурил път към  
тяхното спасение.  
Този път е Исус!!

## ГЛАВА 3



# Свободни сте

Когато станете ново творение, Исус отнема чувството ви на вина. Може би вече сте повярвали в Исус и сте стартирали своя нов живот. И макар да знаете, че Той законно е отнел вината ви, чувствате ли се понякога виновни?

Бог ни е дал емоциите, за да се наслаждаваме на дните си, но понякога те могат да работят срещу нас и да контролират нашия живот. Част от процеса, в който позволяваме на Божия Дух да работи в нас и да ни променя, е да се научим как да управляваме и владеем своите емоции. За да го постигнем, започваме, като приемаме Божието Слово за истината, която трябва да определя посоката ни и като не позволяваме на емоциите ни да са водещи. Начинът, по който можете да разпознаете разликата между водителството на двете, е като започнете посветено да четете, да изучавате и да размишлявате върху Божието Слово. Чрез това „обновяване на ума“ (Римляни 12:2), силата на Божия Дух, живот и истина от Писаното Слово започват да работят във вас и да променят начина ви на мислене. В Божието Слово има заложена реална сила. Когато го инвестираме в себе си чрез четене, изучаване и размишляване, То започва действително да ни променя. Умът ни се променя, емоциите ни се успокояват и волята ни е податлива и готова да се покори на Божието водителство.

Изучаването на Писанията, говорещи за свободата от осъждане и вина, ще ви укрепи и направи способни да им се противопоставяте, когато се опитват да се върнат в живота ви. Винаги помнете, че Словото има реална сила и власт. Можете да отворите конкорданса в края на вашата Библия и там ще намерите множество стихове, разделени по теми. Прочетете тези, които са посочени по темата за вината и осъждението, запишете си ги и често ги четете на глас. По този начин вие обновявате ума си и му помагате да започне да мисли така, както мисли Бог и в крайна сметка ще стигнете до състояние, в което ще бъдете напълно свободни от негативните емоции и измамната вина.

Вярващите в Исус не трябва да прекарват живота си, изпълнени с вина, и не бива да жертват радостта и мира в Господа, защото Исус е единствената жертва, която удовлетворява святостта на Бога и към нея не може и не бива да се прибавя никаква друга жертва. По времето на Стария Завет били принасяни жертви отново и отново, но те никога не успели да премахнат вината за греха. Исус Христос е съвършената и единствената жертва, която отстранява всеки грях и чувство за вина от живота ни.

И макар вината да е законно премахната от естеството ни, често

Изучаването и покоряването на Словото, независимо от нашите чувства и усещания, води до живот на смирение и покорство, което от своя страна носи неизмерими благословения.

се налага да се обучим как да живеем свободни от *чувството* на вина. В новия живот, който живеем за Христос, се учим как повече да не позволяваме на чувствата да ни управляват. Изследването и изучаването на Божието Слово ни дава знанието, от което се нуждаем, за да можем да разпознаваме истината и да живеем според нея. Когато се стараем да откликваме на ситуацияите, с които се сблъскваме в нашето ежедневие, според истината от Словото, тогава се движим в посоката, която Бог има за нашия нов живот. Реаги-

рането според емоциите със сигурност ни отклонява от пътя, който Бог има за нас. Изучаването и покоряването на Словото, независимо от нашите чувства и усещания, води до живот на смирение и покорство, което от своя страна носи неизмерими благословения. И вместо да прекарваме живота си реагирайки емоционално, можем да изберем да действваме според Божието Слово. Можем да изследваме всяка една ситуация и да изберем да постъпим така, както би постъпил Исус, ако се сблъска със същия проблем. Ако вземаме правилни решения, ще пожънем добри последствия и животът ни ще бъде изпълнен с много по-голяма радост и наслада.

## ГЛАВА 4



# Просто приемоте Божията любов за вас

Историята, която ще прочетете по-долу, илюстрира силата на написаното в Йоан 3:16. „Защото Бог толкова възлюби света, че даде Своя Единороден Син, за да не погине нито един, който вярва в Него, но да има вечен живот.“

В град Чикаго в студена и мрачна вечер се задава снежна виелица. Малко момченце продавало вестници на ъгъла на една улица. Хората стояли вътре на топло, а на него му било толкова студено, че изобщо не се мъчело да продава вестници. Приближило се до стоящ наблизко полицаи и му казало: „Господине, едва ли бихте могли да знаете къде едно бедно момченце може да намери топло място, на което да прекара нощта, нали? Аз всъщност спя в един кашон малко по-нагоре зад ъгъла, но там е ужасно студено. Със сигурност би било приятно да прекарам поне една нощ на топло.“

Полицаят свел поглед към момчето и му казал: „Ще ти кажа какво да направиш. Отиди надолу по улицата до една голяма бяла къща. Почукай на вратата и когато ти отворят кажи: „Йоан 3:16“. Те ще те пуснат да влезеш.“

Така и сторило момчето. Покачило се по стъпалата до вратата на къщата и почукало. Вратата отворила една жена, а то я погледнало и ѝ казало: „Йоан 3:16“.

Дамата го поканила: „Заповядай, момченце.“

Приютила го, предложила му да седне на голям люлеещ се стол пред камината и излязла от стаята. Тогава момченцето се замислило: „*Не разбирам какво точно може да означава това Йоан 3:16, но със сигурност успя да стопли едно измръзнало момче.*“

По-късно тя влязла отново в стаята и го попитала дали е гладен. „Малко“ – отговорило то. „Не съм ял само от няколко дни и ми се струва, че бих могъл да хапна нещо.“ Жената го завела в кухнята и го настанила до голяма отрупана с храна маса, където той ял до насита. Тогава отново си помислил: „*Абе не съм много сигурен какво точно*



*може да означава това Йоан 3:16, но със сигурност успя да нахрани едно прегладняло момче.“*

После го завела на горния етаж, където била банята. Там го чакала голяма вана, пълна с топла и ароматна вода. Момчето останало във ваната, докато водата започнала да изстива. Тогава си помислило: „Йоан 3:16, каквото и да означава това, то успя да направи едно много мръсно момче чисто.“ Когато приключило, дамата отново дошла и го отвела в стая с голямо легло, където го завила с пухени завивки, целунала го за лека нощ, изключила осветлението и го оставила да се наспи. „Йоан 3:16 – не разбирам какво може да означава, но със сигурност успя да даде на едно много уморено момче почивка и спокойствие.“

На следващата сутрин тя дошла при него и отново го поканила при голямата, отрупана с храна маса и когато се нахранил, се преместили в стаята с напалената камина и големия люлеещ се стол. Тогава жената извадила една Библия и го попитала: „Ти разбираш ли смисъла на Йоан 3:16?“ „Не, госпожо, не го разбирам. За първи път го чух снощи, когато полицаят ми каза да го използвам.“ Тогава дамата отворила Библията на евангелието от Йоан, третата глава, шестнадесетия стих и започнала да обяснява на детето за Исус. Там, пред горящата камина детето предало живота си на Исус Христос. Седнало и си помислило: „Йоан 3:16, дори да не го разбирам напълно, знам че може да направи едно изгубено момче да се почувства на сигурно място и да бъде спасено.“ (Автор – неизвестен)

Готови ли сте да приемете Бащината любов към вас? Тя е безплатен дар и може да се приеме само чрез вяра. Бог ни обича, защото така иска, а не защото сме го заслужили. Неговата обич е безусловна и няма край. Библията ни казва, че тя трае до века, затова е по-добре да я приемем, защото тя няма да свърши. Ако ви е трудно да повярвате, че Бог ви обича, започнете да изповядвате на глас, че ви обича. Така наистина ще повярвате, че това, което сте започнали да изповядвате с вяра, е самата истина.

**Бог ни обича,  
защото така иска,  
а не защото сме го  
заслужили.**

Бог ни обича, защото така иска, а не защото сме го заслужили. Неговата обич е безусловна и няма край. Библията ни казва, че тя трае до века, затова е по-добре да я приемем, защото тя няма да свърши.

Ако ви е трудно да повярвате, че Бог ви обича, започнете да изповядвате на глас, че ви обича. Така наистина ще повярвате, че това, което сте започнали да изповядвате с вяра, е самата истина.

## ГЛАВА 5



# „Кои“ сте вие е различно от това, което „правите“

Понякога като християни много обичаме да усложняваме нещата. Често се мъчим да угодим на Бога и се опитваме да спечелим любовта Му чрез добри дела или като сами си проправяме път към праведността Му. Само че спасението не се основава на това, което ние правим, а на това, което Исус е направил за нас и дали ние го приемаме или не.

Помагането на другите, ходенето на църква в неделя, правенето на дарения и даването в църквата, въздържането от лоши думи, възпитаното държание, всичко това е добро и трябва да се прави. Но ще ви помогне ли това да стигнете до небето? Не.

Библията казва, че за да влезем в небесното царство, трябва да бъдем новородени (вижте Йоан 3:3).

Стихът не казва, че за да влезем в царството трябва да посещаваме църква или да вършим добри дела. С това съвсем не искам да кажа, че не бива да ходим на църква или да вършим добри дела. Да, Библията говори за това вярващите да се събират заедно и да, Библията също говори за това да следваме примера на Исус, който е обикалял по села и градове, за да върши добри дела. Въпросът е в това, че

„правенето“ на всички тези неща няма да ни постави автоматично в царството на Бога. Не можем да влезем в Небесното царство въз основа на това, което правим, но правим всичко това, поради факта, че сме част от Божието царство. Мотивацията ни е много важна за Бог. Той иска да правим всичко, което правим за Него, поради искрено желание и любов към Него. Бог не иска да вършим неща, за да получим нещо в замяна от Него или за да впечатлим хората около нас.

Не можем да влезем в Небесното царство въз основа на това, което правим, но правим всичко това, поради факта, че сме част от Божието царство.

Правилното действие за всеки вярващ в Исус Христос е именно да *вярва*. Това е първото нещо, което трябва да правим, и именно то ни прави приети от Бога. Той иска да живеем, уверени в Неговата любов без да позволяваме на нещо да ни отлъчи от нея.

Ние самите се нуждаем да знаем, че Бог ни обича! Обича ни в добрите времена, обича ни и по време на трудности. Обича ни, когато постъпваме правилно, обича ни и когато не постъпваме толкова добре. Трябва да знаем, че Той ни обича не въз основа на това, което правим, а поради това, в което сме се превърнали в Христос. С други думи, трябва да знаем кои сме в Христос и как да направим разлика между това, което *сме* и това, което *правим*.

Моите деца не винаги правят това, което аз смятам за правилно, но те винаги ще си останат мои деца и аз никога няма да спра да ги обичам. Бог е много по-силно привързан към нас и изобщо не бива да се съмняваме в Неговата любов. Точно както и Бог ни поправя, така и аз поправям моите деца, за да им помогна да се справят по-добре в живота, но никога, никога, никога няма да спра да ги обичам.

Няма да можем всеки път да *правим* всичко по правилния начин и поради това единствено чрез Христос стоим праведни пред Бога. Той ни обича по всяко време на деня. Означава ли това да гледаме с леко око на греховете си? Както казва Апостол Павел: „Да не бъде! Ние, които сме умрели за греха, как ще живеем вече в него?“ (Римляни 6:2).

На греховете си гледаме с пълна сериозност и когато постъпваме неправилно, молим за прошка, покаяваме се и се отвърщаме от тях, като съдействаме на Святия Дух в процеса на нашата промяна. Да, допускаме грешки. Аз допускам грешки всеки ден, точно както всеки друг човек, но благодаря на Бога, че не е необходимо да живея под натиска на вината и осъждението. Като християнка съм прекарала много години от живота си смазана от тежестта на чувството за вина. Бог не желас да живеем под смазващата сила на греха. Господ е наша слава и Този, Който повдига главите ни (вижте Псалом 3:3). Библията казва, че сред благословенията, които Бог ни е определил, е и това да бъдем глава, а не опашка, да бъдем само отгоре, а не отдолу (Второзаконие 28:13).

Ако не сте предали живота си на Бога чрез приемането на Неговия Син Исус Христос като единствената приемлива жертва заради греховете ни, готови ли сте днес да станете християнин? Библията

обяснява как можем да направим това. За да се спасим от греховете си, трябва да изповядаме и да признаем, че Исус е Господ, трябва да повярваме в сърцата си, че Бог Го е възкресил от мъртвите. „Защото ако изповядате с устните си и признаете, че Исус е Господ и повярвате в сърцето си (да се доверите, да приемете, да уповавате на истината), че Бог го е възкресил от мъртвите, ще се спасите“ (Римляни 10:9).

Този вид вяра е много повече от умствено признание. Това е искрено и сърдечно убеждение. Много хора вярват, че има Бог, но отказват да предадат живота си на Него. Бог е авторът на живота и Той иска с радост и готовност да Му посветим живота, който Той ни е подарил. Бог ви е създал със свободна воля и никога няма насила да ви принуди да Го изберете. Но вашият избор ще предизвика голяма разлика в живота ви тук на земята и ще определи къде ще прекарате вечността след смъртта си.

За да приемете Исус като Спасител, ви насърчавам да кажете тази молитва, като внимавате върху всяка една дума, която изговаряте и разбирате пълния ѝ смисъл.

*Небесни Татко,*

*Идвам днес при Теб. Обичам Те. Исус, вярвам в Теб. Вярвам, че Ти умря за мен. Вярвам, че Ти си пролял кръвта си заради мен и си заплатил цената за моите грехове.*

*Аз съм грешен и съжалявам за моите прегрешения. Прости ми всичко. Исусе. Аз Те приемам сега. Ела и живей в мен и ми помогни да живея живота си така, както Ти би искал да го живея. Нуждая се от ново начало. Благодаря Ти, че ме спасяваш. Сега Те моля да ме научиш как да живея за теб. Исусе, моля се в Твоето име. Амин.*

Това е една най-обикновена молитва, но ако се молите от сърце и наистина мислите върху това, което изговаряте, тогава тя става животопроменяща молитва.

Ако сте вярващ, но живеете с чувство за вина и осъждане, но сега осъзнавате, че не е необходимо да живеете повече по този начин, поздравявам ви! Предстои ви да започнете да се наслаждавате на едно ново пътешествие с Бог по удивителен начин. Не позволявайте на лъжовна вина да краде отново радостта ви, защото Исус Христос е умрял, за да имате и да се наслаждавате на изобилен живот (Йоан 10:10).

## ГЛАВА 6



# Разчитайте на истината, а не на чувствата си

Чувствата не винаги са основани на факти и много често се променят. Когато човек приеме Исус Христос за свой спасител, той усеща мир и радост, облекчение и свобода; но понякога не изпитва абсолютно нищо. Ако молитвите ви са били искрени и от сърце, бъдете уверени, че Бог ви е чул и ви е отговорил. Ако вашите чувства ви казват, че нищо не се е случило, не им позволявайте да се превръщат в диктатор в живота ви. Доверете се на истината от Божието Слово, а не на това, което говорят чувствата ви. Бог е верен и истинен, за да спази всяко едно от Своите обещания и Той никога не се променя.

Част от новия живот, който Бог е подsigурил за вас в Христос, е именно това да се научите как да не се водите от чувствата си. Първоначално може да изглежда доста трудно, защото сме свикнали да живеем според чувствата си през целия си съзнателен живот. Чувствата или емоциите са част от душата на човек и не са нито добри, нито зли, но могат да бъдат основната причина както за добро, така и за злини. Понякога се удовлетваме в чувствата си, а друг път ни пречат да се насладим на каквото и да било. Поради това не е никак мъдро да живеем според тях. Бог ни кани да живеем в духа, където обитава и Той. Затова трябва да се научим да бъдем водени от духа или сърцето, което е по-дълбоката част в нас. Когато говоря за сърцето на човек, аз нямам предвид сърцето като орган, а говоря за истинската ни същност дълбоко вътре в нас, където обитава Бог.

Може би няма да усещате близостта на Бога във всеки един момент от това чудесно ново пътешествие и този нов живот, който Той има за вас, но Неговото Слово казва, че Той е винаги близо до нас. Той е всеприсъстващ, на всяко място, по всяко време и винаги ви пази. Има хора, които се опитват да скрият различни неща от Бога. Това е много неразумно, защото е невъзможно и Той знае всичко! Може и да не одобрява нещата, които вие правите, но това не променя факта, че поради Исус вие сте оправдани и стоите в

правилни взаимоотношения с Него, както и това, че Той ви е възлюбил с вечна любов. Исус е подсигурил прошка и очистване, достъпни за всеки, който поиска от Него. Когато сгрешите, бързайте да се отвърнете от греха и да се насочите към Него. Бъдете бързи да се покайвате, търсете прошка от Него, бъдете сигурни, че Той ви е простил и продължавайте напред.

Ако се чувствате виновни, след като сте се покаjali пред Бога за даден грях, губите си времето. На практика така позволявате на чувството за вина и осъждане да заеме позиция на власт в живота ви и да ви връща в оковите, от които Исус вече ви е освободил. Ако сте поискали прошка от Бога, но не чувствате, че Бог ви е простил, можете да бъдете уверени, че Той го е направил, защото така казва Неговото Слово. Той иска да повярвате, че вече ви е простил и да насочите погледа си отново към Него, като се наслаждавате да Го следвате и напредвате в новия живот, който Той има за вас. Божието Слово е истината и ние трябва да го издигаме над своите чувства и емоционални влечения, над своите мисли, над своите желания, над това, което другите или дори дяволът казват за нас.

Библията ни учи в Евреи 4:12, че само Божието Слово е способно да разграничи душата от духа. С други думи само Божието слово, а не нещо друго, може да посочи каква е истината. Моята душа може да ми казва какво да мисля, но Божието Слово ми казва какво Той мисли, а аз трябва да избира да се доверявам на Него повече, отколкото се доверявам и на самата себе си. Ако вашето прозрение, усещане или разбиране е в конфликт с истината от Божието Слово, по-добре е за вас да изберете да последвате посоката, в която ви води Неговото Слово.

Приемането на чувството на вина и осъждане, от което Исус вече ви е освободил, на практика е позволение на обвинението и лъжите на дявола да ви водят. Исус дойде на земята, за да унищожи делата на дявола и да ни освободи да се радваме на пълноценен живот. Свободата и победата, които Той спечели заради нас, Му струват много скъпо и Той заплати висока цена.

Бог иска да повярвате, че вече ви е простил и да насочите погледа си отново към Него, като се наслаждавате да Го следвате и напредвате в новия живот, който Той има за вас!

Ние трябва да четем и изучаваме Словото, за да знаем какво говори То и да вземем решение да приемем и живеем в свободата, която Исус е извоювал за нас. Трябва също да приемем, че истината от Божието Слово е над нашите лични усещания, мисли и воля и да се научим да избираме да правим това, което вярваме, че Бог иска от нас. Трябва да правим правилните неща, без значение какво изпитваме и как ни водят чувствата. Правим ги в добрите дни, когато ни е лесно, в лошите дни, когато нямаме никакво желание изобщо да правим каквото и да било, в посредствените дни, когато ги правим машинално. Продължаваме да постъпваме правилно, докато това не се превърне в начин на живот за нас.

Новият ни начин на живот не е някакъв процес на съобразяване с измислен от нас образ, който сме си изградили за това как да бъдем християни, а е една постепенна трансформация чрез силата на Святия Дух в нас, за да приличаме все повече и повече на Христос. Бог ни дава способността, силата и свободата да поискаме да правим това, което трябва да правим. Християнският живот означава да задълбочим взаимоотношенията си с Бога чрез Исус, да приемем Неговата любов и след това да се обичаме един друг. Бог ни дава силата и способността да постигнем всяко едно нещо, което Той е поискал от нас. За нас остава привилегията да се облегнем и да разчитаме на Него. Потърсете помощта Му, защото отделени от Него не можете да сторите нищо (Йоан 15:5).

Исус е най-добрият приятел, който някога ще имате. Независимо дали Го усещате или не, Той е винаги до вас, за да ви помогне и да ви подпре във всяка област от живота ви. Доверете Му се от все сърце. Той ще ви води в правилната посока и ще изправя пътеките ви. Говорете с Него за всичко. Той винаги ще ви разбере и никога няма да ви отхвърли или осъди. Нищо не е твърде мъчно за Него, че да не може да се справи, а следователно нищо не е прекалено незначително, че да го пренебрегне. Без значение как се чувствате, винаги можете да разчитате и уповавате на Бога и истината в Неговото Слово.

РАЗДЕЛ ВТОРИ



**ВИЕ СТЕ ДУХ,  
ДУША И ТЯЛО**





## ВЪВЕДЕНИЕ



# Как да бъдете щастливи в живота

Исус Христос е извършил нещо чудесно и всеки, който е новороден (приема Го за свой Спасител и Господ), може да го получи и да му се наслаждава чрез вяра в Него. Той доброволно е пренесъл Себе си в жертва, за да изкупи душите ни, както и телата и духа ни. За да получим пълното благословение, което Христос е подсигурил за нас на кръста, трябва да разберем същността на всяка една от тези части от нашето естество.

Човек е съставен от три части. Има дух, душа и живее в тяло. Духът ви е истинската ви същност. Когато вземете решение да се посветите на Христос и станете ново творение, Божият Свет Дух идва и заживява във вашия дух. Духът ви се съживява от Бога и иска да прави това, което е добро пред Него. Когато гледаме другите, виждаме физическото им тяло, но те са много повече от видимото тяло. Духовната част на човека е точно толкова реална. Всъщност, Библията ни учи да живеем според нещата в духовната сфера, които са невидими. Единственият начин, по който можем да имаме удовлетворен и щастлив живот, е като бъдем водени от Святия Дух.

Душата ви е вашият ум, воля и вашите емоции. Мислите, желанията и чувствата ви не са непременно в съгласие с Божиите мисли и желания. Като пример мога да ви кажа, че независимо от това какво вие мислите за самите себе си, Божиите мисли за вас са много по-хубави и добри. Учим се да мислим по нов начин, като съобразяваме мислите си с Божиите чрез четене и изучаване на Неговото Слово. Библията нарича този процес „обновяване на ума“.

Тялото ви е домът, в който обитават душата и духът ви, докато вие сте на земята. Ако сте ново създание, тогава Бог също живее в този дом! Тялото има уста, която изразява душата. С други думи, устата казват на останалите какво чувствате, какво искате или какво мислите. Тя има невероятен потенциал да създава неприятности. Петте сетива на тялото – допир, мирис, вкус, зрение и слух – допринасят за това, което мисли, иска или усеща душата. Те също могат да ни създават големи неприятности. Само си помислете какво се

случва, когато хората позволят на вкусовите си възприятия да управляват живота им. Понякога нещо, което видят очите ни, може да окаже влияние на целия ни живот. Затова Библията ни казва да не живеем според това, което виждаме (вижте II Коринтяни 5:7). С

Трябва да се научим да ценим невидимите неща в духовната сфера много повече, отколкото нещата, които виждаме с физическите си очи.

други думи, трябва да се научим да ценим невидимите неща в духовната сфера много повече, отколкото нещата, които виждаме с физическите си очи. В определен момент, когато ап. Павел е преминавал през изключително тежки изпитания и скърби, той заявява, че не се е обезсърчил поради това, че не е гледал на видимите неща, но на онези, които са невидими (II Коринтяни 4:18). Например, навсякъде около нас има ангели, които имат за

задача да ни пазят, но ние не ги виждаме. Бог също е с нас по всяко време, но не можем да Го видим с естествените си очи. Той има добър план за живота ви, дори и в този настоящ момент да нямате подобно чувство. Животът става много вълнуващ тогава, когато се научим да гледаме с духовните си очи, а не само с естествените си.

Вашето тяло понякога също се опитва да ви командва. Комбинацията от тяло и душа или „плътта ви“ силно се противи на духа в опит да постъпва според пристрастието на душата. Например, в неделя сутрин, когато се събудите, духът ви може да ви казва: „Хайде да отидем на църква“, но тялото ви да крещи: „Искам да си почивам, не ми се става от леглото“. Много хора избират да се покорят на тялото си и си доспиват, но други следват духа и казват: „Тяло, не ме интересува как се чувстваш – отивам на църква!“

След като човек се новороди, плътта усилено воюва срещу духа и духът се бори с плътта. Те постоянно се противят едно на друго (Галатяни 5 гл.). Библията никъде не ни казва, че пожеланията на плътта ще си заминат и ние никога няма да бъдем изкушавани. Плътта винаги ще воюва против духа, грубо ще поставя своите изисквания и ще създава безброй проблеми, ако ѝ се подадете и постъпвате според нейните пориви. „Искам бананов сладкиш.“ „Купи ми тези дрехи и ги плати с кредитната карта.“ „Искам поничка.“ „Искам още една поничка.“ „Искам още две понички днес.“ „Къде са ми поничките? Веднага отивай до магазина да ми вземеш!“

Библията казва, че когато човек ходи според духа, той няма да удовлетворява страстите на плътта си. За да заживее в победа, един вярващ трябва да проумее функциите на духа, душата и тялото, и да разбере как да разпознава водителството на Святия Дух от желанията на плътта – онова, което тя иска, чувства или мисли. Един вярващ трябва да се научи да следва водителството на Святия Дух или както Библията го нарича: „по Духа да ходим“ (Галатяни 5:25). Само така би могъл да пренебрегне страстите и пожеланията на плътта си.

Духът и душата би трябвало да работят в единство, а тялото да реагира в покорство към двете. Можете да ходите според водителството на Духа, като се научите да вземате правилни решения и като позволите на Святия Дух, Който е възкресил Исус от мъртвите и Който сега живее във вашия дух, да ви дава сили.



ЧАСТ ПЪРВА

ДУХЪТ ВИ – ВАШЕТО  
ИСТИНСКО АЗ



## ГЛАВА 7



# Какво желаете – нищета, посредственост или победа?

Убедена съм, че малцина се радват на изпълнението на Божия план в живота си, защото повечето хора не знаят как да слушат Божия глас, нито как да Го следват. Можем да живеем изобилен живот, само ако се научим да слушаме гласа на Святия Дух, Който дойде да обитава в нас в момента на нашето новородение.

Въпреки че бях приела Исус като мой Спасител, искрено Го обичах, исках да Му се покорявам и бях много активна в църква дълги години, си оставах много нещастна. Разбирах, че съм спасена и че един ден ще бъда с Христос в небето, но не живеех победоносен живот и на никого не можех да повлияя по позитивен начин. Не съм сигурна, че по онова време свидетелството, което съм давала на хората около себе си от своето ежедневие, би могло да предизвика някой дори да си помисли да предаде живота си на Христос.

През всичките онези години, в които бях нещастна вярваща, не осъзнавах, че Бог иска ежедневно да общува с мен. Изобщо не разбирах, че Той възнамерява аз да се наслаждавам на победи в ежедневието си и да се радвам на самия живот. Бях нещастна, недоволна и неудовлетворена, а такива хора обикновено правят и другите около себе си нещастни и недоволни. Ходех на църква в неделя, но не ми беше достатъчно. Копнеех за едно по-дълбоко общение с Бога, но не знаех как да го постигна. Ходенето на църква и опитите ми да следвам определени правила не можеха да ми дадат дълбокото задоволство и радост, за които мечтаех.

Но когато се обърнах да търся Бога за нещо по-дълбоко, Той започна да ме учи на Своето Слово, а То обновяваше ума ми и променяше начина, по който мисля и гледам на всичко. Чрез Словото Си Бог ми помогна да проумея, че Той иска да общува с нас като личности и има план за живота ни, за да ни доведе до състояние на спокойствие, мир и удовлетворение. Божията воля за нас е да придобием знание за Неговия план чрез Неговото божествено во-



дителство. Ние сме длъжни да вършим добри дела, но те трябва да са в резултат на общението ни с Бога, а не за да се опитваме да Го принудим да направи нещо за нас или да заслужим нещо от Него. Аз Му служа, защото Го обичам, а не защото искам да Го накарам да ме обича. Неговата любов е безусловна. Той не може да бъде купен с добри дела.

Знанието е прогресивно и не можем да научим всичко, което

Бог иска да общува с нас като личности и има план за живота ни, за да ни доведе до състояние на спокойствие, мир и удовлетворение.

трябва да знаем за Исус, само за една нощ. Исус казва на учениците си, че има още много неща, които да им каже, но те не могат да ги разберат. Той си отива от тях, но Отец изпраща Духът на Истината, Който да ги води и научи на всяко нещо и да им напомни за всичко, което Исус им е говорил. За тях е полезно Той да си иде, защото ако не си тръгне, Утешителят (Съветникът, Помощникът, Защитникът,

Застъпникът, Опората) или Святият Дух не би дошъл при тях.

Когато Исус изговаря тези думи, той говори на мъже, с които е прекарал предходните три години. Те са били с Него ден и нощ, но въпреки това Той посочва, че има още много, на което да ги учи. Може би си мислите, че ако Исус е с вас лично в плът в продължение на три години денонощно, ще научите всичко, което има да се учи. От човешка гледна точка си мисля, че ако ми се предостави само един пълен месец с хората, ще ми стигне, за да им кажа всичко, което знам. За Исус не може да се каже такава неща. Той ни казва да очакваме повече. Всъщност Той казва на учениците си и съответно на нас чрез написаното Слово, че винаги има какво да ни каже за новите ситуации, с които се сблъскваме. Затова Отец изпраща Святия Дух както на учениците, така и на всички нас, за да ни даде сили да живеем живота си така, както Бог желае.

Когато приемем Исус, ставаме осиновени синове и дъщери на Бога. Всичко, което Исус има, става наше и ние се превръщаме в сънаследници заедно с Него. Но трябва да се научим как да приемем това чрез вяра, което означава, че не всеки път ще чувстваме или преживяваме нещо, но въпреки това ще избираме да вярваме, че Божието Слово е пълната истина. Исус стана плът и е преживял всичко, което ние преживяваме, затова Той разбира нашите нужди

(Евреи 4:15-16). Той е воден от Духа точно както и ние можем да бъдем водени от Него. Той побеждава всяко изкушение точно както и ние можем да го победим. Исус сам избира да слезе на земята в тяло от плът, за да бъде нашият Първосвещеник, Който разбира всичко, през което преминаваме.

Исус е бил ограничен от тяло, точно както и ние, и докато е ходил по земята е можел да бъде само на едно място в даден момент. Святият Дух обаче е способен да присъства и да бъде с всеки един от нас, независимо къде се намираме, и лично ни води и направлява. Бог е знаел, че ще се нуждаем от помощ, за да разбираме Неговия план за живота ни, затова ни е изпратил Святия Дух, за да обитава във всеки вярващ. Святият Дух ни казва онова, което чува от Отец. Святият Дух е нашият Водач, Учител на истината, Съветник, Помощник и Утешител (Йоан 16:7). Той никога няма да ни изостави, нито да ни забрави. Когато се научим как да Го чуваме и Му позволим да ни направлява, тогава можем да се доверим, че Той ще ни води в правилния път за нас всеки ден.



## Следвайте Неговото водителство

Духът ви изпълнява три основни функции. Първата е да общува с Бога. Именно духът е мястото, където общувате с Бога и мястото, на което наистина чувате от Него. Втората е интуицията или разпознаването. Интуитивният живот чрез духа идва, когато се научим вътрешно да „чуваме“ Бог, както Библията Го нарича с „тихия и кротък глас“ (III Царе 19:12). Това е една вътрешна убеденост, свидетелство, мир и духовно осъзнаване, което е различно от умственото знание и интелект. Това е начин да знаете неща, които не идват от натрупаното досега знание, нито от наученото през живота. Това е едно дълбоко знание и усет за истината. Животът е много по-лесен, когато се научим да следваме това вътрешно показание или свидетелство, а не да го пренебрегваме. Това означава, че ако нямате мир за дадено нещо, по-добре е да не го правите.

Понякога знам, че нещо не е правилно за мен да го направя, а не мога дори да обясня защо. Всички останали го правят, но аз усещам в духа си, че това не е нещо, което Бог желае за мен. Научила съм се да се доверявам на този „вътрешен показател“ повече, отколкото се доверявам на собствените си чувства, мисли или воля. Отне ми дълго време, докато се науча, но сега животът ми е много по-добър от преди.

Третата функция на духа е съвестта. Тя е най-добрият проповедник, когото някога ще чуете, при това ви проповядва по цял ден. Много хора нямат лично общение с Бога и реално взаимоотношение с Него, защото са притъпили или закоравили съвестта си. Толкова дълго време са пренебрегвали съвестта си, че тя е престанала да бъде чиста. Те могат да правят всякакви погрешни неща, без да усетят никакво изобличение. Молете се Бог да размекне съвестта ви, за да се научите да Го чувате, защото Той се опитва да ви говори.

Има хора, които имат свръх активна съвест. Те са склонни да изпитват вина почти за всичко. Единственият лек за това състояние е подробно и посветено изучаване на Божието Слово, за да научат

какво Бог говори и каква е Неговата воля в действителност. Той иска да се наслаждаваме на свободен живот, но без да използваме тази свобода като оправдание да съгрешаваме.

Да ходим по Дух означава да се научим да слушаме съветите, които ни дава нашият приятел Исус, чрез изучаване на Словото Му и чрез слушане на Божия Дух, който живее в нас. Означава още да следваме просветената си съвест, без да правим неща, за които нямаме мир, а само онези, които Бог ни казва да правим. Ако не сте свикнали да ходите в Духа, ще ви отнеме време, докато се научите как да го правите. Но Бог е търпелив и Той ще продължава да ви учи и да ви променя.

През последните няколко години съм развила навика да спирам от време на време поне за минута, за да видя какво усещам в духа си за дадена ситуация. Когато дяволът поставя погрешни мисли в ума ни или ни обвинява, че сме неспособни да постигнем какъвто и да било успех, удивително е как спирането за момент, за да чуем Бога, ни връща отново в правилния път.

В началото, когато започвах своето служение, умът ми много често ми нашепваше: *„Няма да се справиш, това няма да се получи – прекалено глупаво е. Никой не го е грижа какво правиш. Ти дори не можеш да чуваш Бога. Изобщо не ти е работа да се опитваш да поучаваш другите хора.“* Врагът, дяволът използваше такива мисли, за да ме обвини и да ми попречи да работя за Бога. Може би и вие имате моменти, в които мислите ви крещат: „Откажи се?“, а чувствата ви напълно ги подкрепят. Искате да се откажете, чувствате, че трябва да се откажете, може би и други хора около вас ви казват, че е по-добре да се откажете, но ако спрете поне за момент и попитате Бога за ситуацията, ще Го чуете да казва: „Продължавай напред, никога не се предавай!“ Нищо чудно, че Бог е записал в Словото си, Псалом 46:10: „Мълчи и знай, че аз съм Бог.“

Колкото повече се приближавате до Бога, толкова по-лесно започвате да вземате правилни решения. Филипяни 2:12 казва да изработваме спасението си със страх и трепет. Това означава, че след

Да ходим по Дух означава да се научим да слушаме съветите, които ни дава нашият приятел Исус, чрез изучаване на Словото Му и чрез слушане на Божия Дух, който живее в нас.

като повярвате и се новородите, изграждате взаимоотношение с Бога, като изучавате Словото, молите се и общувате с Него. Следващата стъпка е да позволите на това взаимоотношение с Него да влияе на всяка област от вашия живот. Бог няма желание да живее в така наречената от мен „кутия в неделя сутрин“. Той иска да нахлуе във всяка една област от живота ви и да участва във всичко, което правите. Насърчавам ви да предадете собствената си воля на Бога и да позволите на Святия Дух да изработи това спасение в душата ви. Позволете Му Той да мисли чрез вашия ум, да ви научи да обичате това, което Той обича и употребявайте емоциите и волята си, за да Му служите. Много хора съвсем спокойно изразяват емоциите си по време на футболен мач, но стриктно ги обуздават, когато се покланят на Бога. Трябва да осъзнаем, че Той иска да използваме всяко нещо, което ни е дал, за да Му служим. Предоставете всичко, което имате на Бога. Бъдете в готовност да използвате всичката си сила, таланти и пари, за да Му служите. Когато позволите на Неговата светлина да свети чрез вас, тя ще повлияе положително на хората и те ще поискат да познаят Исус.



# Точната истина на точното време

Когато Исус казва на учениците Си, че Отец ще им изпрати Духа на Истината, за да ги води в нея, Той описва един метод, който Святият Дух използва, за да ни освободи в областите, в които имаме борби. През 1976 година достигнах до момент в живота си, в който Святият Дух знаеше, че бях готова да се изправам пред истината лице в лице и да Му позволя да извърши пълно изцеление в живота ми.

Много от нас живеят в една фалшива реалност, която сами са си измислили, в опит да се предпазят. Прекарала съм голяма част от живота си в опит да избегна трудни въпроси, с които е трябвало да се справя навреме. Обвинявах другите, съжалявах себе си и имах лошо отношение, но нищо от това не успя да промени обстоятелствата в живота ми. Една от най-големите ми трудности се оказа развиването и поддържането на добри взаимоотношения. Бях убедена, че всички останали имат проблеми, и че повечето от тях са длъжни да се променят, за да можем да се разбираме.

Един ден, както обикновено, аз се молах за моя съпруг да се промени в конкретно нещо, когато Святият Дух започна да ми разкрива една истина, за която Той знаеше, че аз вече мога да понеса. Щом започна да говори на сърцето ми, внушавайки ми истината, която трябваше да осъзная, аз разпознах същността на проблема, поради който обвинявах всичко и всички около себе си. Докато се молах, Святият Дух ми помогна да проумея, че източникът на проблеми не е моят съпруг. Първоизточникът на проблемите бях самата аз! Три дни бях емоционално разстроена, разбирайки дълбочината на измамата, в която бях потънала докато вярвах, че всички останали имат и причиняват моите проблеми, само не и аз. Святият Дух много нежно ми показва какво представлява животът за останалите в моето семейство, които нямаха друг избор, освен да живеят под един покрив с мен. Тогава разбрах, че с мен трудно се живее – все съм недоволна, критична, егоистична, доминираща, контролира-

ща, манипулираща, негативна, досадна и това беше само началото на списъка.

Беше ми много трудно да понеса истината, но постепенно Святият Дух ми даваше благодат да се справя и през онази година започнах да се уча как да се сработвам със Святия Дух, за да мога да Му позволя да работи в мен и да преобърне „пепелта в мен във венец на радост“ и вътрешна красота. Така животът ми стана една последователност от придобиване на нова свобода, всяка предшествана от нова истина, която Святият Дух ми откриваше. Много от истините, които поучавам днес, идват именно от тази първоначална истина, която Святият Дух ми откри през 1976 година.

Истината е чудесна. Исус казва, че точно тя ще ни направи свободни. Но колкото и чудесна да е тя, трябва да сме готови да я погледнем в лицето и да я приемем. Много често тя е сурова и жестока, събужда ни за една реалност, която може и да не сме готови да видим, но ако Бог ни я разкрива, Той знае, че времето е правилно. Колкото и да ни е трудно по това време да устояваме в болката от истината, вместо да я избягваме, в крайна сметка ще бъдем толкова удовлетворени и благословени да живеем в свободата и наградите, които идват заедно с нея.

Истината много често истината е сурова и жестока, събужда ни за една реалност, която може и да не сме готови да видим, но ако Бог ни я разкрива, Той знае, че времето е правилно.

Силно ви насърчавам да се пригответе да погледнете истината в очите, защото без нея няма свобода. Светът е пълен с измама и лъжи, а Библията ни учи, че нещата ще стават все по-зле и по-зле. Бог също казва, че ако Той не съкрати дните заради избраните, никой човек няма да може да устои на заблудата, която нахлува в света. За някои хора днес е съвсем нормално да наричат злото добро, а доброто – зло. Не бива да гледаме към света, за да се учим как да живеем почтено и чисто, а само към Словото на Бога и към Святия Дух.

*„Но действащи истинно (като изразяваме истината във всяко нещо, говорим правда, живеем според истината) в любов, да порастем по всичко в Него, Който е главата, Христос (Месия, Помазаникът)“ Ефесяни 4:15.*



## Научете се да чувате от Бога

Да се научите да чувате от Бога и да бъдете водени от Святия Дух е много вълнуващо. Бог иска да ни говори за плановете, които има за живота ни. Неговите намерения са добри, но има опасност да ги пропуснем, ако не се научим да слушаме и да се покоряваме на Божия глас.

Като родители ние непрекъснато разговаряме с децата си. Защо нашият небесен Баща да не говори с децата Си? Едва ли бихме имали очаквания децата ни да знаят какво искаме да направят, ако първо не им го кажем. Защо Бог да е по-различен?

Едва ли бихме имали очаквания децата ни да знаят какво искаме да направят, ако първо не им го кажем. Защо Бог да е по-различен?

Той ни говори по много начини. Говори ни чрез Святия Си Дух, Който обитава вътре в нас, чрез „свидетелството“ дълбоко в нас, чрез мира, който ни дава. Може още да ни говори чрез природата, чрез други хора, чрез обстоятелства, чрез мъдрост, чрез свръхестествена намеса, чрез сънища и видения.

Бог също говори чрез съвестта ни, чрез желанията ни и чрез ясно доловим глас. Двата най-широко разпространени начини, по които Той говори, са чрез Словото и чрез вътрешното свидетелство на сърцата ни. Малко са хората, на които Бог е говорил с глас, а повечето никога не са Го чували по този начин. Аз лично три или четири пъти съм чувала Бог да ми говори с глас. Двата пъти беше през нощта. Бях събудена от гласа Му, който ме викаше по име. Чух само: „Джойс“, но знаех, че това е Бог, който ми говори. Не ми каза какво иска от мен, но аз веднага знаех, че това е призив към служение, макар да не ми беше много ясно от самото начало какво точно ще е това служение.

Чух Божия глас и през февруари на 1976 година – една много важна за мен година, в деня, когато бях изпълнена със Святия Дух. В онази сутрин аз виках към Бога и се оплаквах от това колко ужа-



сен беше животът и му признах, че нещо ми липсва в общението с Него. Чувствах, че съм на предела на силите си и че не мога да продължа повече.

Гласът Му сякаш изпълни цялата ми кола и ми каза: „Джойс, просто те уча на търпение.“ И тъй като това беше първият път, в който чувах нещо от такава величина, то ме шокира и силно ме развълнува. Веднага ми стана ясно какво се опитва да ми каже Бог. Няколко месеца преди това бях поискала от Него да ме научи на търпение, без да осъзнавам, че урокът ще включва и един дълъг период, в който ще имам чувството, че животът ми е спрял на пауза. Раздразнението и безсилието от това чувство взе връх в онази февруарска сутрин, когато изплаках пред Бога в отчаянието си и поисках от Него да направи нещо и да ми даде всичко, което не ми достига във взаимоотношенията ми с Него.

Когато чух гласа Му, веднага в мен дойде вяра, че Той ще направи нещо чудесно в живота ми, макар да не знаех какво точно ще бъде то. Целия ден бях в очакване, хвалех Го и Му благодарях. Същата вечер, когато се прибирах от работа с колата, Божият Дух ме докосна по много специален начин и ме изпълни с присъствието Си. Това събитие беше началото на едно ново ниво на моите взаимоотношения с Бога.

Помолете Бог да ви помогне да се научите как да чувате гласа Му и да бъдете чувствителни към Него. Той иска да ви говори, да развие по-близко общение с вас. За вас е привилегия, но и право като новородени вярващи в Исус Христос да имате такова взаимоотношение всеки ден с Бог Отец, с Исус Христос – Неговия Син, и със Святия Дух. Научете се да говорите с Бога и да споделяте с Него абсолютно всичко. Бог е загрижен за всяко нещо, което ви тревожи.



## Божият живот е вътре в нас

Понякога Светият Дух в мен действа като светофар или регулировчик. Когато направя правилното нещо, за мен светва „зелена светлина“, а когато сгреша, светва „червената светлина“. Ако ми предстои да си създам неприятности, но не съм взела окончателно решение за действие, получавам „предупредителен сигнал“.

Колкото повече спираме и питаме Бог за посоката, толкова по-чувствителни ставаме към сигналите, които Светият Дух ни подава. Той никога не ни крещи, нито вика по нас, а ни нашепва с тих и спокоен глас и ни предупреждава, че сме на ръба да допуснем някаква грешка. Всеки път когато Го послушаме и Му се покорим, ни става все по-лесно да разпознаваме гласа Му следващия път. Той винаги е готов да ни води към нови неща в живота, като ни дава дълбок вътрешен мир, ако ние Му се предадем и покорим.

Като вярващи имаме Божия живот вътре в себе си. *Ние сме обиталището или домът на Бога.* Вярвам, че е важно първо да осъзнаем тази истина, за да можем да се наслаждаваме на близко общение и приятелство с Бога.

Защо Бог би поискал да живее в нас? И как изобщо е възможно това? В края на краищата Той е свят, а ние сме слаби човешки същества със своите грешки, недостатъци и провали. Ето защо трябва да повярваме, че жертвата на Исус за греховете ни е била достатъчна, за да ни позволи да влезем в присъствието на Бога. Той се настанява в живота ни тогава, когато го предадем на Исус чрез вяра в Него като единствения Спасител и Господ. Така чрез силата на Светия Дух Той започва чудесна намеса в живота ни. Тази истина е толкова велика, че за ограничения ни човешки ум е много трудно да я проумее и повярва.

Отговорът на предходните въпроси е този – Бог ни обича и сам избира да обитава в нас. Прави го, защото е Бог и е способен да стори каквото пожелае, затова е избрал да се настани в сърцата ни. Това Му решение не се основава нито на някое от сторените от нас добри дела, нито на бъдещи такива, а единствено на благодат-

та (силата), милостта и любовта на Бога. Като вярващи в Христос ставаме Божие обиталище (вижте Ефесяни 3:17; II Тимотей 1:14; I Йоан 4:15).

**Бог иска да се ангажира с всяка малка подробност от живота ни.**

За нашия ограничен ум също е трудно да проумее и повярва, че Бог иска да се ангажира с всяка малка подробност от живота ни. Не се колебайте да се обръщате за помощ към Него и за най-незначителните според вас неща. В крайна сметка, за Бог абсолютно всичко е малко и незначително. Понякога се държим така, сякаш ще подложим на изпита-

ние Божиите способности, ако Му поискаме по-голяма помощ. Спомням си една жена, която дойде при мен за молитва и искаше да знае дали е правилно да поиска две неща от Бога. Уверяваше ме, че ако това е недопустимо, ще поиска само едно нещо. Винаги се натъзвавам, когато чувам хората да казват такива неща. Толкова искам всички да разберат колко щедър е нашият Бог и как иска да ни даде много повече, отколкото можем да Му поискаме. Не получаваме, защото не знаете как да искате (Яков 4:2), затова поискайте смело, защото сам Бог иска да го правите.

Жизнено важно е да знаете какво казва Божието Слово за Неговата роля в живота ви, защото то потвърждава Неговия божествен план да се грижи за всяко нещо в живота ви. Библията ни насърчава да признаваме Него *във всичките си пътища* и Той ще оправи пътеките ни (Притчи 3:6). Да признаваме Бога означава да внимаваме какво мисли Той и винаги да търсим Неговото мнение. Притчи 3:7 казва: „Не имай себе си за мъдър...“ С други думи, не се заблуждавайте, че можете без Бога да управлявате живота си и да се справите добре без Неговата помощ и наставления. На повечето от нас ни отнема прекалено дълго време, докато научим този важен урок.

Светът предлага хиляди неща, които пълнят главите ни и заглушават ушите ни, така че все по-слабо да чуваме Божия глас и да Го отблъскваме от живота си. За всеки човек обаче идва ден, когато остава насаме с Бога. Всичко друго в живота преминава и когато това стане, Бог ще бъде там.

Нищо не може да удовлетвори копнежа ни за Бога, освен общуването и връзката с Него. Чуването на Божия глас е жизнено важно, ако искаме да се насладим на Божия план за живота ни. Дали ще

послушаме Бога е наше решение. Никой друг не може да го прави вместо нас. Бог никога няма да ни *принуди* да изберем да вършим волята Му, но ще направи всичко по силите Си, за да ни *насърчи* да кажем „да“ на Неговите намерения и начини.



## Най-прекият път

Една опитност, която имахме със съпруга ми, ми напомня за начина, по който преминава животът, когато си мислим, че да живеем, както на нас ни харесва, е по-добре, отколкото да следваме водителството на Святия Дух. Когато с Дейв пътуваме, често наемаме гид, който да ни разведе по всичките интересни местности, които можем да видим на мястото, на което сме. Веднъж обаче решихме да се разхождаме без да си наемаме водач. Мислихме си, че ще ни е по-приятно да ходим, където на нас ни харесва и когато на нас ни се иска. Много бързо разбрахме, че подобни независими обиколки могат да се окажат пълна загуба на времето. По-голяма част от онзи ден прекарахме в опит да открием как да стигнем до определеното място, а останалото време – как да намерим пътя обратно. Безцелното скитане и блуждаене в опит да намерим конкретни места ни показа, че следването на водач е много по-разумен начин да прекараме пълноценно времето си.

Святият Дух е готов да ни води всеки ден от живота ни. Когато тръгнем по свой път и си мислим, че живот, в който правим каквото ни се иска и когато на нас ни се иска, е добър, губим толкова много време в опит да разберем кой път да изберем, че пропиляваме почти целия си живот. Бог с удоволствие би ни водил, ако Му позволим. Затова е много важно да се научим как да Го чуваме и да Го следваме.

Библията е пълна с големи обещания за личния ни живот с Бога. Господ ще ни води стъпка по стъпка. Чрез вяра правим крачката, която ни е показал, и после предприемаме следващата, която Той ни разкрива. Понякога може да се препъваме и да падаме, но Той винаги ни вдига отново на крака. Продължаваме напред благодарение на Неговата сила и на Неговата благодат, като знаем, че всеки път, когато сме изправени пред кръстопът, Той ще ни покаже накъде да тръгнем.

Бог иска да внимаваме какво мисли Той и много често, когато показваме, че ни е грижа за Неговото мнение, като търсим лицето

и волята Му, Той отговаря с думите: „Стори всичко, което е в сърцето ти. С теб съм във всичко, което се стремиш да направиш.“ Бог не е диктатор. Той е нашият божествен партньор в живота. Дал ни е свобода да избираме. Когато приемем Христос за Спасител, Бог ни дава ново сърце и влага от Своя Дух в нас (вижте Езекиил 36:26). Той записва закона Си (волята Си) на сърцата ни и очаква от нас да Го следваме. Много е важно да не превръщаме чуването на Божия глас в нещо свръх духовно и по този начин да го правим да изглежда трудно, дори невъзможно. Колкото по-дълго ходим с Бога, толкова по-лесно става да Го следваме.

Бог винаги ще ни води кой път да изберем, но ние сме тези, които ще трябва да го извървим. Ходенето с Господа става чрез стъпки на покорство, които правим една по една. Някои хора искат да получат цялата картина на живота си, преди да решат дали да Го последват или не. Бог рядко оперира по такъв начин. Той обикновено ни води стъпка по стъпка.

**Бог не е диктатор.  
Той е нашият  
божествен  
партньор в живота.  
Дал ни е свобода  
да избираме.**



# Гледайте напред

Едно от предимствата да чуваме Божия глас е помощта, която Той ни оказва, за да ни подготви за бъдещето ни. Святият Дух ни говори това, което Бог Отец Му дава. Разкрива ни неща, които има да се случат занапред.

В Библията виждаме много случаи, в които Бог дава на хората информация, касаеща тяхното бъдеще. На Ной Бог заръчва да се подготви за бъдещ потоп (вижте Битие 6:13-17). Когато изпраща Мойсей при Фараон, за да поиска от него да пусне Израил, Той му казва, че Фараон няма да позволи (вижте Изход 7 гл.). Очевидно Бог не говори за всяко нещо, което предстои да се случи в бъдещето, но Библията казва, че Той ще ни разкрива идните неща.

Има моменти, в които усещам в духа си, че нещо добро предстои да се случи, а понякога долавям предстоящо предизвикателство. Разбира се, когато усетя, че ми предстои някакво предизвикателство, почти винаги се надявам да греша и това да е само моето въображение, но ако се окаже права, почти винаги това предварително знание ми въздейства като амортизатор – поема удара и шока от трудността в живота ми. Когато една кола има добри амортизатори и премине през дупка на пътя, те поемат от удара, омекотяват го и никой в колата не се наранява. Разкритата от Бога предварителна информация, действа точно по този начин.

Мога да си спомня много такива моменти, но в един от тях много силно усетих в сърцето си, че едно от децата ми се бори с нещо голямо. Когато го попитах, то ми отговори, че всичко е наред, но чрез Духа аз знаех, че нещо не е както трябва да бъде. Само след няколко дни научих болезнена информация, много обезсърчителни новини, но щеше да ми бъде още по-трудно, ако не бях предупредена по-рано от Бога.

Първо Коринтяни 2:5 ни учи да полагаме упованието си не в човешка мъдрост (човешка философия), а в мощта на Бога. Единнадесетият стих казва, че никой не разпознава Божиите мисли, освен Божият Свят Дух. След като Святият Дух познава тайните на Бога,

за нас е жизнено важно да се научим как да чуваме това, което иска да ни каже. Той ще ни помогне да осъзнаем, разберем и оценим даровете на божествено благоволение и благословенията, които излива върху нас. Човешката мъдрост не ни учи на тази истина, тя идва от Святия Дух, Който ни дава Христовия ум (вижте 12 и 13 стих).

Святият Дух познава както ума на Бога, така и Неговия индивидуален план за живота ни. Пътят, който е предназначал за вас, не е непременно като пътя на някой друг, затова няма смисъл да се опитвате да моделирате живота си според това, което друг е чул от Бога. Бог има уникален план за вас и Святият Дух го знае добре и ще ви го открива на точното време. Но вие трябва да свикнете с мисълта, че сте личност, различна от всички останали. Бог е изобретателен творец и действа по много различни начини.

Когато Той ни открие нещо, което предстои да се случи в бъдещето, много рядко ни разкрива точното му време. Това може да се окаже доста разочароващо за нас, ако не се научим да се доверяваме, че Бог подбира най-подходящото време. Библията ни казва, че животът и времето ни са в Божиите ръце. Когато повярвах, Бог постави мечта в

Насладете на мястото, до което сте стигнали в пътя си с Бога.

сърцето ми да поучавам големи множества на Божието Слово. Бях сигурна, че съм чула от Него и затова започнах да поучавам малки групи. Много пъти съм била обезсърчена и разочарована, защото си мислех, че всичко, което ми е казал, ще се случи незабавно. Тогава не разбирах, че Бог обикновено започва с нещо малко в живота и ни помага да го развиваме, ако се окажем способни да понесем растежа. Насърчавам ви да се наслаждавате на мястото, до което сте стигнали в пътя си с Бога. Радвайте се на днешния ден, докато чрез вярата навлезете в утрешния. Не презирайте дните на малките начала и не забравяйте, че Бог няма да подрани, но същевременно Той *никога* не закъснява.





## Имате ли избирателен слух?

Наскоро Бог ми показа, че ако *не искаме* да Го слушаме в дадена област от живота си, това ще ни попречи и ще ни прави *неспособни* да Го чуем за останалите. Понякога избираме да запушим ушите си за нещата, за които ясно знаем, че Бог ни говори. Чуваме само това, което ни се иска да чуем, което се нарича „избирателен слух“. Не след дълго започваме да мислим, че Бог вече не ни говори, макар да знаем, че има много неща, които Той вече ни е показал, но които отказваме да направим. Установила съм, че колкото по-бързо изпълнявам това, което Бог ми открива, толкова по-скоро Той ми показва каква е следващата стъпка, която трябва да направя.

Една жена веднъж ми сподели как поискала от Бога да ѝ даде насока за нещата, които иска от нея да прави. Тогава Той недвусмислено вложил в сърцето ѝ да прости на своята сестра за обида, която ѝ нанесла преди месеци. Тя обаче не искала да прости и престанала да се моли. Когато се опитвала да търси лицето на Бога, Той винаги започвал да ѝ говори с думите: „Първо прости на сестра си.“

В период от две години, всеки път когато искала Бог да я води в нещо ново, Той нежно ѝ напомнял: „Искам първо да простиш на сестра си.“ В крайна сметка осъзнала, че не би могла да продължи и да израства в Господа, ако по-напред не изпълни последното нещо, което Той ѝ заръчал.

Паднала на колене и се помолила: „Господи, дай ми силата да простя на сестра си.“ На момента проумяла много неща и успяла да се постави на мястото на сестра си и да я разбере. Не след дълго тяхното взаимоотношение било изцелено и станало по-силно от всякога.

Ако наистина искаме да чуваме от Бога, не можем да подхождаме към Него с избирателен слух с надеждата да съкратим темите само до онези, които ние искаме да чуваме. В повечето случаи хората заделят време, за да чуят гласа Му тогава, когато имат проблеми, които *те самите* искат да разрешат. Когато се сблъскат с трудност, притеснени са за работата си, нуждаят се от мъдрост как да проспе-

рират или имат проблем с децата си, тогава целите са в слух, за да чуят какво Бог има да им каже.

Не ходете при Бога да говорите с Него само когато искате или се нуждаете от нещо – слушайте Го по всяко време. Той ще ви покаже много неща, ако замълчите пред Него и просто Го слушате. Когато изучаваме Божието слово, разпознаваме много неща, които трябва да променим в живота си, за да бъдем това, което Бог иска да бъдем. Ако имаме желание, Бог ще свърши работата, но ако постоянно се оправдаваме и имаме избиращелен слух, ще останем в оковите на мрака, а чуването на Божия глас ще става все по-трудно и по-трудно за нас.

За повечето хора слушането е способност, на която могат да се научат чрез практика и упражняване. Аз лично винаги съм била говорещата страна и никога не ми се е налагало да се мъча или да се опитвам да говоря. Аз просто си говоря. Поради тази причина трябваше да се науча да слушам, да развия тази способност. Библията казва: „Мълчи и знай, че аз съм Бог“ (Псалом 46:10). Плътта ни е пълна с енергия и обикновено иска да е активна през повечето време, затова може да се окаже много трудно да се укроти и да замълчи.

Както вече ви казах, говоренето лесно ми се отдава. Един ден казах на съпруга си, че трябва да си говорим повече. Имах чувството, че изобщо не искам да седне и да си говорим. Но той ми отговори: „Джойс, *ние* не си говорим; ти говориш, а аз те слушам.“ Беше напълно прав. Аз трябваше да се променя, ако исках той да общува с мен. Не след дълго открих, че правя същото нещо и с Бога. Аз говорех, а от Него очаквах да ме слуша. Все се оплаквах, че не чувах от Бога, но истината беше, че аз изобщо не Го слушах.

Когато попитате Бог за нещо, спрете и чувайте какво ще ви каже. Дори да не ви отговори на момента, ще го направи, когато му дойде времето. Вие може да правите нещо съвсем обикновено, когато Бог реши да ви говори, но ако сте Го почели, като сте били

Може да правите нещо съвсем обикновено, когато Бог да реши да ви говори, но ако сте Го почели, като сте били отворени да чуете гласа Му в общението си с Него, в точното време Той непременно ще ви говори.

отворени да чуете гласа Му в общението си с Него, в точното време Той непременно ще ви говори.

Моля ви, не изпадайте в капана на крайностите, като започнете да се ослушвате за гласове. Помнете, че Бог говори по много различни начини, но най-често го прави чрез Словото и чрез вътрешното убеждение в сърцето, което се изразява като силна „увереност или знание“. Може също така да действа чрез обстоятелствата или чрез съвсем нормални и обикновени неща. Написала съм една книга със заглавие „*Как да чуем Бога*“ и горещо ви я препоръчвам, ако наистина искате да се научите повече по тази важна тема.

## ГЛАВА 15



# Оставете Святият Дух да ви защитава

Повечето от нас прекарват доста от времето и силите в живота си в опит да се защитят, да защитят репутацията си, позицията си, действията си, думите и решенията си. Така губим толкова ценно време. Когато хората са осъдителни в естеството си или по характер и осъждат самите нас, може и да успеем след много усилия да ги убедим в чистотата на сърцата си. Но със своето осъдително естество, те много бързо ще намерят нещо друго, за което да ни заклеймят. В такива моменти е най-добре да се молим и да оставим Бог да ни защитава.

Това ни кара да се замислим за много неща. Святият Дух е нашият Утешител и Той идва и всячески ни помага. Когато се нуждаем от защита, Той постъпва като законен защитник с клиента си, като адвокат в наша защита, за да пледира за случая ни, като застъпник и ходатай. Добре е да знаем, че не се налага сами да се защитаваме, когато ни обвинят за нещо. Можем да потърсим помощ от Святия Дух и да очакваме да я получим. Той е нашият Адвокат. Тази мисъл трябва да ни носи невероятна утеха и успокоение.

От Писанията можем да видим, че Исус никога не се защитава сам. Филипяни 2:7 казва, че Той „се отказа от всичко, като прие образ на слуга...“ Той се отказва от Своята репутация, затова не се притеснява, че трябва да я пази.

След дълги години на опити да заслужи добро мнение за себе си от страна на другите хора, открих че е много по-добре да имам добра репутация в небето, а не тук на земята. Разбира се, искам да имам добра репутация в очите на хората и силно се надявам, че начинът ми на живот допринася именно за това. Но отдавна съм престанала да се тревожа за това.

Не се налага сами да се защитаваме, когато ни обвинят за нещо. Можем да потърсим помощ от Святия Дух и да очакваме да я получим.

Аз правя най-доброто от себе си, а на Бога оставям да се погрижи за останалото.

Римляни 8:33 ни казва, че Бог е този, който ни оправдава, затова не е нужно сами да оправдаваме себе си, нито пред хората, нито пред Бог Отец. Защо тогава се мъчим да се доказваме пред хората? Едва когато осъзнаем, че Святият Дух е нашият защитник, едва тогава спираме сами да се защитаваме и оправдаваме.

Не бива да изпитваме потребност да се оправдаваме, а вместо това да се доверим на Бога да бъде нашият Възмездител. Това е една от многото привилегии и свободи, които ни принадлежат, когато изберем да живеем нов живот и приемем Исус за свой Господ и Спасител. Когато повярваме в Него, започваме едно чудесно пътешествие. Понякога това пътешествие е трудно, но и най-трудният ни ден с Исус е много по-лек от най-лесния ни ден без Него. Вземете решение да се наслаждавате на това пътешествие. Когато ходите с Бога, се учите на много неща, а когато прилагате това, което учите, преживявате все по-дълбока свобода и радост.

Някои от нещата, които ви принадлежат в Христос, са мир, праведност, радост, сила, надежда, упование, любов, власт, мъдрост, благоразумие (добро управление), снабдяване на всичките ви нужди, небето и още много, много други. Очаквайте велики неща в живота си, защото служите на Велик Бог! Слушайте и се покорявайте за всяка крачка, която предприемате и със сигурност ще се наслаждавате на един пълноценен живот!



## Старайте се да чувате Божия тих и кротък глас

Веднъж ми разказаха за пиеса в едно действие, на която главните герои били трима – майка, баща и син, който току що се завърнал от Виетнам. Те седели около една маса. Пиесата продължила тридесет минути и всеки от тях имал своя шанс да говори. Проблемът бил в това, че никой не слушал другите.

Бащата бил изправен пред проблем в работата. Предстояло му съкращение. Майката, която някога вършила почти всичката работа в църквата, сега била изместена от млада и активна жена, а синът имал проблеми с вярата си. Бил е на война, видял е хаоса, ужаса и смъртта и сега се чувствал объркан за живота.

Накрая на пиесата синът станал и се запътил към вратата: „Не чухте нито една дума от това, което се опитвах да ви кажа.“ Родителите се спогледали и се запитали: „Какво иска да каже с тези думи?“

Това, което родителите не проумявали, а очевидно публиката разбирала, било че синът им не можел да повярва в любовта на Бога и Неговата загриженост към хората. Всеки път, когато се опитвал да им обясни, един от родителите егоистично го прекъсвал с нещо, което касало него самия. Войникът се нуждаел да чуе от Бога. С надеждата баща му или майка му да бъдат каналът, чрез който Бог да му говори, той се обърнал към тях. Те обаче не били на разположение да бъдат употребени от Бога в живота на сина си, защото никой от тях не искал да замълчи достатъчно време, за да чуе от Бога. И тримата били толкова объркани и приказливи, че накрая си тръгнали в същото състояние, в което и дошли. А какво е можело да се случи, ако се бяха вслушали в думите си, а след това да се помолят на Бога и да чакат? Сигурна съм, че крайният резултат е щял да бъде много по-различен и годеи.

В третата книга на Царете, деветнадесетата глава четем за благочестивия и посветен пророк Илия, който от години предизвиква и не се предава на цар Ахав и царица Езавел. Най-силният момент в

живота на този пророк е на планината Кармил, когато Илия унищожава четиристотин и петдесет пророка на Ваал. По-късно обаче той бяга за живота си, заплашен от царица Езавел, очевидно силно притеснен и ужасен.

После се скрива в една пещера. Трябва да е бил изтощен от силните събития преди това. Изведнъж той е сам, няма тълпи около него, никой не се опитва да го убие и няма кой да му говори. Когато Бог го пита какво прави в пещерата, той започва да Му казва за ревността и страстта си към Него. После разказва на Бог как народът на Израил се е отклонил от пътя Му и е избил пророците. „... Само аз останах, но и моя живот искат да отнемат“ (10 стих). Тогава Бог казва на Илия: „Излез и застани на планината пред Господа“ (11 стих).

В онзи момент Бог предизвиква силни ветрове, падащи скални късове, земетресения и огън. Мисля, че точно така Илия е очаквал Бог да му се яви – с чудодейна и твърде голяма мощ. Но Словото ни казва, че Бог не бил в нито едно от тези проявления. „И ето, Господ мина и голям силен вятър цепеше бърдата и сломяваше скалите пред Господа, но Господ не бе във вятъра; а след вятъра – земетръс; но Господ не бе в земетръса; и след земетръса – огън; но Господ не бе в огъня; а след огъня – кротък, тих и тънък глас“ (11 и 12 стих).

Докато Илия търси драматичното проявление, той не може да чуе от Бога. Но когато се отдръпва и се заслушва във вътрешния глас, нежния и кротък глас на Святия Дух, едва тогава той е способен да общува с Бога.

Що за глас очаквате да чуете вие от Господа? Ще успеете ли да разпознаете тихия и кротък глас, когато го чуете? Прекарвате ли време, през което просто да спрете и да се вслушате? Поискайте от Него да ви помогне да чувате най-вече кротките, тихите и спокойни начини, по които Той говори.

Прекарвате ли време, през което просто да спрете и да се вслушате?



# Моето ново начало

Една петъчна сутрин през февруари на 1976 година шофирах към работата си и се чувствах много обезсърчена. Със съпруга ми имаме спор преди да тръгна за работа, но това беше нещо, което ни се случваше много често. Бях доста обезверена, защото много малко неща в живота ми сякаш работеха в моя полза. Макар да полагах максимални усилия да бъда добра християнка, като ходех на църква и изпълнявах всички правила, нищо от това сякаш не работеше. Аз не познавах от опит радостта и мира, които ми бяха обещани в Словото.

Дейв беше презвитер в църквата, а аз бях първата и единствена жена, която служеше в настоятелството. Да помагам при взимането на решения за мен беше много объркващо и разочароващо, поради голямата бюрокрация. Понякога провеждахме няколко срещи, за да вземем решение за нещо съвсем незначително. Църквата беше пълна с хора, които се съревноваваха да се домогнат до някоя позиция и виждах съвсем малко истинска любов.

И двамата с Дейв бяхме в евангелизационния тим и веднъж седмично ходихме от врата на врата по къщите и говорихме с хората за Исус. Животът ни се въртеше около църквата. Децата ни ходеха там на училище. Участвахме във всяко социално мероприятие на църквата, спортно събитие, присъединявахме се към всяка църковна вечеря. Мислихме си, че имаме много добри приятели, но скоро щях да разбера, че не е точно така.

Усещах, че трябва да променя нещо в живота си, но не бях съвсем на ясно от какво точно се нуждая. Търсех, но не знаех какво търся. Поради разочарование, обезсърчение и отчаяние онази сутрин в колата аз извиках към Бога. Казах Му, че не мога да продължавам повече по този начин. Спомням си, че Му казах: „Господи, нещо не ми достига. Нещо ми липсва. Не знам какво е то, но нещо ми липсва.“

Бях толкова изгладняла духовно, че бях готова да приема каквото и да било, стига да знаех, че то идва от Бога. Приличах на умни-



ращ от глад човек. Хората могат да бъдат гладни, но въпреки това да проявяват капризи за храната, която им се сервира. Но ако са истински прегладнели и изтощени от глад, тогава приемат каквото им се предложи. Поради огромния ми духовен глад аз бях напълно открита пред Бога в този момент от живота ми.

За моя най-голяма изненада аз чух реалния глас на Бога онази сутрин в колата. Назова ме по име и ми говори за търпение. От този момент сърцето ми се изпълни с вяра и аз бях убедена, че Бог ще се намеси и ще направи нещо добро в моята ситуация. Не знаех какво точно ще стори, нито кога, но знаех, че Той ще се задвижи в живота ми.

В петъците, след работа ходех на фризьор, а вечерта с Дейв играехме боулинг, защото бяхме част от такъв отбор. В късния следобед онзи петък, аз се прибирах от салона за красота, завивах от магистрала 270 към изхода за Гравос, за да отида във Фентън, един от крайните квартали на Сейнт Луис, където живеехме по онова време. Докато седях в колата и чаках на един светофар, усетих как сърцето ми се изпълва с вяра за нещата, които Бог предстои да направи. Макар да не знаех какво точно ще се случи, започнах да Му благодаря.

В този момент Исус ме изпълни с присъствието на Святия Дух по начин, по който дотогава не Го бях преживявала. Не разбирах какво точно се случва, но със сигурност знаех, че това е едно различно и много мощно проявление на Бога. Най-добрият начин, по който мога да опиша усещането от онзи момент, е като го сравня с осезаемо изливане на реална любов. Тази опитност оказва голямо влияние на поведението ми след това. Станах спокойна, щастлива, развълнувана от живота и хората лесно ме търпяха. Чувствах, че мога да обичам всичко и всеки.

Спомням си, че минах край поле, обрасло с плевели и си мислих колко бяха красиви, само защото и те бяха сътворени от Бога. Всичко, което имаше нещо общо с Него, ми се струваше прекрасно. Хора, с които дотогава няхах никакво желание да общувам, ми се виждаха много приятни и мили. Въсъщност аз бях различната, макар да ми изглеждаше така, сякаш всичко около мен е променено. Когато в нас настъпи промяна, тогава ни се струва, че всичко около нас също е различно. След това преживяване с Бога моето поведение толкова се промени, че хората започнаха да ме питат какво е станало с мен. Можех само да им казвам, че Бог е чудесен. Новият ми

ентузиазъм сякаш започваше да заразява и другите и не след дълго аз вече провеждах библейски уроци в работата.

Ако не сте удовлетворени от общението си с Бога, винаги има какво повече да научите за Него. Трябва да търсим Господ, а не някакви преживявания. Само Той има правото да реши кога и как да изяви присъствието Си в живота ни. С всеки един от нас Бог работи лично и по различен начин, но на всички ни е обещал, че ако Го потърсим от все сърце, ще Го намерим. Ако поискаме от Отец да ни даде по-голяма мяра от Святия Дух, Той ще го направи.

В началото на онзи ден имах усещането, че всичко е стигнало до разочароваш и задънен край. Но вечерта си легнах уверена, че съм на място на ново начало. Такъв е Бог. Много често Той внезапно се задвижва в живота ни. Толкова е предан и винаги верен на Своите думи (вижте Евреи 10:23). Той не гледа на лице и няма любимци. Онова, което е способен да направи в живота на някой друг, Той може да направи и в нашия. Бог може и да не отговаря на всеки един от нас по един и същи начин, но със сигурност ще даде отговор на молитвите ни и ще снабди нуждите ни.

Трябва да  
търсим Господ,  
а не някакви  
преживявания.  
Само Той има  
правото да реши  
кога и как да изяви  
присъствието Си в  
живота ни.

Трябва да Го търсим с искрени сърца и винаги да бъдем готови за по-дълбоко посвещение. Тогава със сигурност ще изпрати Святия Си Дух, за да докосне всеки от нас по специален начин. Искайте и приемете с вяра, че Бог ще направи нещо чудесно за вас. А докато Го чакате, Му благодарете и Го прославяйте. Бъдете открити пред Него и Му кажете, че искате всичко, което Той има за вас.

Какво преследвате в живота си? Пари, позиция или слава? Насърчавам ви да преследвате Бога и това да бъде основният приоритет в живота ви. Ако Го потърсите с цяло сърце, непременно ще Го намерите. Ако Го търсите искрено, Той ще ви се открие. Едно докосване или едно слово от Бога може да промени живота ви завинаги.



## Духовни оръжия

Оръжията, с които водим своите битки, не са от естествената сфера. Второ Коринтяни 10:4 казва: „Защото оръжията, с които воюваме, не са плътски, но чрез Бога са силни за събаряне на крепости.“ Оръжията ни са духовни, защото борбата, която водим, не е срещу плът и кръв.

Ние разполагаме със силата на Божието Слово, с авторитета на Исус чрез Неговото име и кръвта, която Той е пролял за прощаване на греховете, за изцеление и за защита.

Какво толкова има в едно име? Специално в Неговото има много повече, отколкото можем да осъзнаем. Когато се обърнем към един човек по име, декларираме неговата индивидуалност. Наричайки Сарая „Сара“, Авраам и всички останали, които я назовават по име, ѝ помагат да промени начина, по който тя гледа на себе си.

Сарая е една неплодна жена с много ниско самочувствие, защото не е успяла да дари съпруга си с дете. В напреднала възраст е и по естествен начин за нея няма никаква надежда ситуацията да бъде различна, но точно тогава Бог променя името ѝ! Всички, които я наричат „Сара“, всъщност ѝ казват „княгиня“. Със сигурност трябва да е започнала да гледа на себе си по различен начин. Вероятно вяра се е надигала в сърцето ѝ. Назовавайки я Сара или Принцеса (Княгиня), както я нарича Бог, Авраам буквално е „извиквал в действително съществуване онова, което не съществува“ (Римляни 4:17).

Същото се случва, когато изговаряме името на Исус. Това не е само едно име, а деклариране на Неговия характер и това, което е дошъл да извърши. В това име се съдържа всичко, което е направил. В Евангелието от Йоан се казва: „Каквото и да поискате от Отца в Мое име, да ви даде“ (Йоан 15:16). Името на Исус носи неизмерима власт и сила. То символизира Самия Него.

Когато Бог се явява на Мойсей в горящия храст, Мойсей Го пита кой да каже, че го изпраща. Тогава Бог му отговаря: „Аз съм, Който Съм.“ За нас трябва да е достатъчно да знаем, че Господ е винаги с нас и Той е всичко, от което се нуждаем или някога ще се нуждаем.

Името на Исус е над всяко друго име. Той ни е дал властта да бъдем всичко, което е и Той (Вижте Ефесяни 1:21 и Филипяни 2:9). Неговото име е над всяко друго име и като използваме авторитета, който се крие в Неговото име, имаме власт над делата на дявола. Исус е дошъл на земята, за да имаме не какъв да е живот, а изобилен. Той е разгромил силата на дявола чрез проливането на Своята кръв.

Ефесяни шеста глава говори за духовните ни оръжия за защита, които са броненият нагръдник на правдата, поясът на истината, обувките на мира, щитът на вярата, шлемът на спасението и нападателното оръжие – мечът на Духа, който е Божието Слово.

Божие Слово е по-мощно и от двустър меч, толкова силно, че може да раздели душата от духа. Мечът е оръжие, чрез което човек напада врага си. Меч, държан в ножница, няма никаква бойна стойност. Той трябва да се овладее добре и да се извади от ножницата, за да се използва по предназначение. Божие Слово е мечът на вярващите, затова трябва да се научим да го познаваме и прилагаме правилно.

Святият Дух много често ни предпазва от атаки още преди те да са стигнали до нас, ако сме се научили да владеем меча на Духа. Защищавайки ни, Той прилага точните стихове към съответната ситуация или проблем. Например ако един човек е начумерен и нетърпелив, стиховете за финансово преуспяване няма да му помогнат ни най-малко. Но тези за любовта, благодатта, да не бъдем водени от чувства, ще му помогнат да ходи в победа над своите емоции. Можем да видим защо изучаването на Божието Слово се оказва толкова важно.

В своя живот съм открила, че когато се сблъскам с проблеми или предизвикателства, *в мен започват да се надигат* стихове или песни, писани по текстове от Писанията. Научила съм се да ги изповядвам, да ги пея или да размишлявам върху тях, дори и да не знам какво точно се случва в реалната сфера. Вярвам, че начинът, по който се овладява мечът, е чрез Святия Дух във вярващия, Който знае точно кой стих да използва за дадената ситуация. Той знае много точно през каква атака или трудност преминава един вярващ.

Името на Исус е над всяко друго име. Той ни е дал властта да бъдем всичко, което е и Той.

Словото е живо и могъщо. Когато го говорим, То носи потенциала или силата да постигне истината, която твърди.

Божие Слово има сила и дава власт на вярващия, който осъзнава стойността на пролятата от Исус кръв. По време на Стария Завет първосвещеникът е принасял изкупителна жертва за греховете на хората веднъж годишно. В Новия Завет Исус става единствената жертва, необходима за опрощение на греховете ни. Чрез проливането на кръвта Си на кръста, умирайки заради чуждите грехове и възкръсвайки от мъртвите, Исус дава нов живот на всеки, който вярва в Него. Той възстановява взаимоотношенията между човечеството и Бога, връзка, която била изгубена в Едемската градина, когато човекът съзнателно не се покорил на гласа Му, отлъчвайки ни по този начин от Него.

Новият Завет ни показва един нов начин на живот. Можем да живеем чрез вяра в Исус и в действителност да се наслаждаваме на всяко нещо, което Той е промислил за нас чрез смъртта и възкресението Си.

Исус умира, за да ни подари нов живот, но дяволът ще се опитва да ни подмами и да ни открадне този живот, освен ако не се научим как да използваме предоставените ни духовни оръжия, за да се пазим и да го победим.

Исус е обещал винаги да бъде с нас (вижте Матей 28:20). Можем да спечелим всяка битка, пред която сме изправени в живота, защото Бог с цялата си сила е откъм нас.

ЧАСТ ВТОРА

ДУШАТА ВИ – УМ,  
ВОЛЯ И ЕМОЦИИ



# УМЪТ ВИ

## ГЛАВА 19



### Нов начин на мислене

Когато Бог започне да се справя с определено погрешно поведение в живота ни, много лесно е да кажем: „Ами такъв съм, не мога да престана, нищо не мога да направя.“ Проява на смелост и вяра е отношението: „Готов съм да поема пълната отговорност и да поправя живота си.“ Отбягването или отказването да се погледне истината в очите е голям проблем. Лошите неща не си тръгват, само защото отказваме да признаем, че ги има. Много често се заблуждаваме за реалността. Крием се от проблемите и докато го правим, те имат власт над нас.

Дълги години отказвах да се преборя с болката от сексуалното малтретиране, което бях преживяла като дете. Баща ми ме изнасили и аз напуснах дома ни през седмицата, в която навърших осемнадесет. Мислих си, че се измъквам от проблема, като бягам от него, но не осъзнавах, че той се бе загнездил дълбоко в сърцето ми. Беше в мислите ми, в поведението ми, в отношението ми и в думите ми. Влияеше на държанието ми и на всяко взаимоотношение, което изграждах. Бях погребала миналото си и препарирала всичките си проблеми. Не е необходимо да живеем в миналото си, а Бог дори ни насърчава да го забравим и да продължим напред. Това обаче не означава, че вече сме свободни да пренебрегнем резултатите от него и като се преструваме, че не ни боли, когато в действителност истината е, че страдаме.

Имах много лошо поведение и негативно отношение. Имах и безкрайни оправдания. Отказвах да се справя с каквото и да било от моето минало и само се съжالياвах, като си повтарях: „Не мога да направя нищо по въпроса, не съм виновна аз, че ме малтретираха.“ Да, не бях виновна аз. Но сега вече беше моя отговорността да позволя на Бога да ми помогне да преодолее всяка окова, в която бях попаднала поради този тормоз.



Не е нужно да приемаме всяка мисъл, която се устреми към ума ни. Можем да събаряме погрешни помисли и да ги заменяме с правилни.

Бог започна да ме освобождава, като ми помогна да се справя с всяка погрешна мисъл, която бях приела и допуснала. Преди да може да се промени животът ми, трябваше да се промени умът ми. Първоначално изобщо не исках да поема отговорност за мислите си. Мислих си, че съм безсилна и че нищо не мога да направя с мислите в главата ми, защото те сами идват и си отиват! Постепенно научих, че мога да избирам своите мисли и целенасочено мога да мисля за определени неща. Разбрах, че не е нужно да приемаме всяка мисъл, която се устреми към ума ни. Можем да събаряме погрешни помисли и да ги заменяме с правилни. Научих, че вместо да се чувствам безпомощна от мислите, които пълнят главата ми, аз мога, всъщност не само мога, а трябва да направя нещо позитивно.

Повечето от мислите ни са обичайни. Ако редовно мислим за Бога и добрите неща, които Той има за нас, благочестивите мисли стават съвсем естествени за нас. Хиляди мисли преминават през ума ни всеки ден. Може да ни се струва, че нямаме контрол над тях, но не е така. Макар да не е необходимо да полагаме усилия, за да мислим негативно, позитивните мисли изискват големи усилия от наша страна. Когато започнем този процес, трябва да сме подготвени да водим битка.

Умът е бойното поле. Основният начин, по който Сатана изпълнява злите си намерения за нас, е чрез нашите мисли. Ако се чувствате безсилни да владеем мислите си, Сатана може да ни вкара в капан и да ни победи. Затова трябва да вземем решение да имаме благочестиви мисли. Непрекъснато сме изправени пред избор. Откъде произлиза всяко едно решение? Ражда се в мисловния ни живот. Мислите ни определят думите и действията ни.

Бог ни е дал силата да решаваме – да избираме правилното мислене вместо погрешното. Веднъж взели това решение, трябва да продължим да избираме правилния начин на мислене. Това не е еднократно решение, но с опита става все по-лесно. Колкото повече изпълваме живота си с четене на Библията, молитви, хваление и общуване с други вярващи, толкова по-лесно става да изберем правилните мисли пред погрешните.

Може би ви звучи така, сякаш да живеете християнски живот не е нищо друго освен една постоянна борба. Понякога наистина е борба, но това е само едно от парчетата в историята. Много хора искат да живеят победоносен християнски живот, но не искат да участват в битките. Победа означава да печелите и да преодолявате пречки. Трябва да знаем, че живот в бунт и непокорство към Бога е много по-труден от живот в победа. Да, има битки, но си струва да ги водим.

Правилното мислене изисква време на усилена практика. Не е лесно, нито е естествено да насочваме вниманието си само върху доброто. Но ако знаем, че това е пътят към живота – както към настоящия, така и към бъдещия, струва си да положим максимални усилия и да се стараем да мислим позитивно.

Когато сме обсебени от съмнения и страхове, точно тогава трябва да устояваме. Не бива никога повече да казваме: „Безсилна съм, нищо не мога да сторя по въпроса.“ Трябва да вярваме и да изповядваме: „Бог е с мен и ме укрепява. Той ме прави способна да победея.“ Апостол Павел го казва по този начин: „Но да благодарим на Бога, Който ни дава победа (прави ни победители) чрез нашия Господ Исус Христос. Затова, любезни мои братя, бъдете твърди (силни), непоколебими, и преизобилствайте всякога в Господното дело (бъдете превъзходни, отлични, правете повече от необходимото в служене на Господ), като знаете, че в Господа трудът ви не е празен (не е напразно, не е загуба на време, не е безцелен).“ (I Коринтяни 15:57-58).

Можем да избираме. Не само можем да избираме, но трябва да избираме. Ако не отблъскваме лошите мисли от ума си, им позволяваме да нахлуят в нас и да ни поробят. Нужно е време, за да се научим да избираме доброто и да отблъскваме злото. Няма да е лесно, но всеки път, когато поемем отговорност и изберем правилните мисли, се придвижваме напред.



## Внимавайте за какво мислите

В началото на създаването на компютрите често казваха: „Влиза боклук, излиза боклук.“ Това обясняваше, че компютърът работи само с данните, заложиени в машината. Ако търсихме различни резултати, трябваше да поставим вътре различна информация.

За компютрите повечето хора приемат този факт, но стане ли въпрос за ума им, сякаш не успяват да схванат добре нещата. А може би не искат да ги схванат. Толкова много са нещата, които непрекъснато изискват нашето внимание и викат да обърнем погледа си към тях. Тук не говоря само за греховни неща. Апостол Павел казва, че макар всичко да е позволено, не всичко е полезно (вижте I Коринтяни 6:12).

Ако искате да спечелите битката в ума си и да разгромите враговете си, тогава изключително важно е къде насочвате вниманието си. Колкото повече размишлявате върху Божието Слово, толкова повече ще заяквате и лесно ще печелите победи.

Размишляват върху Божието Слово тези, които сериозно и задълбочено обмислят това, което четат.

Много вярващи не разбират разликата между това да четат Словото и да размишляват върху Словото. Мислят си, че щом четат Библията си, значи попиват дълбоките истини за Бога. Много често

прочитат по една глава, повтарят последния стих и добиват някаква бегла представа за прочетеното. Размишляват върху Божието Слово тези, които сериозно и задълбочено обмислят това, което четат. Може и да не го кажат точно с тези думи, но те молят Бога: „Господи, говори ми. Учи ме. Докато разсъждавам върху Твоето Слово, Ти ми разкривай Неговите дълбоки истини.“

Първият псалом започва с определение на благословения човек и след това посочва какви са правилните постъпки на този човек. Псалмопевецът говори, че тези, които размишляват върху закона на Господа, те ще бъдат като плодородно дърво и всичко, което вършат, ще благоуспява.

Псалмистът ясно посочва, че размишляването и разсъждаването върху Божието Слово носи успех. Когато мислите за Бога и за нещата, които Той ви говори, тогава ще израствате. Много е лесно. Казано с други думи, вие се превръщате в това, върху което насочвате вниманието си. Ако четете и позволите на ума си да се съсредоточи върху любовта и силата на Бога, тогава любовта и силата Му започват да работят във вас.

Апостол Павел много красиво се изразява във Филипяни 4:8:

*„Най-после, братя, всичко, което е истинно, достойно за уважение, което е почитено, което е праведно, което е чисто, което е любезно, което е благодатно, очарователно, благо, ако има нещо добродетелно и превъзходно и ако име нещо похвално, това зачитайте (мислете за него, насочете вниманието си към него).“*

За жалост, повечето християни не полагат старание в изучаването на Словото. Те може и да ходят на църква, да слушат други да проповядват и да поучават, да четат Библиите си от време на време, без да правят Божието Слово основен приоритет в своя живот.

Внимавайте за какво мислите. Колкото повече мислите за добрите неща, толкова по-добър става животът ви. Колкото повече размишлявате за Исус Христос и принципите, които Той поучава, толкова повече започвате да приличате на Него и се укрепявате във вашата вяра. Колкото по-силни ставате, толкова по-сигурно е, че ще спечелите битките в ума си.

Едно от нещата, за които аз обичам да си мисля, е какво мога да направя за другите около мен. Галатяни 6:10 казва да се стараем при всяка възможност да правим добро на другите, особено на онези, които са от семейството на вярата. За мен това означава постоянно да измислям начини, по които да благославям другите. Някога прекарвах много време в размисъл за това какво останалите са длъжни да правят за мен и това ме правеше изключително нещастна и недоволна. Сега, когато съм развила този нов навик, откривам че радостта в мен е много по-голяма.

Има много начини, по които можем да благославяме другите. Можем да ги насърчаваме, можем да ги хвалим, да им помагаме в някаква нужда, като преместване от една къща в друга, гледане на децата им, предлагайки им транспорт. Можем да им помогнем

да покрият финансовите си нужди, можем да се молим за тях или просто да ги изслушаме. Всъщност, когато помогнем на някой друг, правим повече за себе си, отколкото за него. Библията казва, че е по-блажено да даваме, отколкото да получаваме. Даването не винаги е нещо естествено за нас. Естественото в живота ни е да бъдем егоисти, но ако се научим как да променим своето мислене, тогава можем да си създадем и нови навици. Вместо да мислим: „Ами аз! А за мен?“, трябва да сме наясно: „Всичко е за Бога и за другите“.



## Размишляването ражда успех

Когато говорим за размишляване, си мислим за това да разсъждаваме върху дадено нещо и да му дадем пълното си внимание. Едно семейство от Франция преди време ми помогна да разбере, че размишляването е като яденето. Те започват да се хранят едва след като първо са се насладили на начина, по който изглежда ястието върху блюдото. Коментират приятния му аромат и често споменават някои от подправките, които са използвани, и една или две от специалните съставки в него. Когато опитат, те дъвчат бавно и внимателно, а понякога коментират дори какво изпитват или какво е усещането.

Това изглежда прекалено за повечето американци, но е добра картина за начина, по който трябва да размишляваме върху Божието Слово. Не е хубаво да се „налапваме“ с няколко думи или стих, а след това да се втурваме към следващия. Добре е да спрем и да разсъждаваме върху стиха, фразата или идеята. Можем да сравняваме даден стих или пасаж с други, за които се сещаме. Не е нужно да бързаме, за да стигнем до края на една глава. Всяка дума е поставена от Бога, за да я приемем и да ѝ се насладим изцяло. Трябва да се научим как да бъдем по-заинтересовани от качеството, а не от количеството. Много по-важно е да схванем дълбоката истина от един стих, отколкото да изчетем пет или десет глави от Библията без да разберем абсолютно нищо.

Размишляването върху Божието Слово изисква дисциплина. Живеем в толкова забързан свят, че малцина са тези, които заделят време изобщо да разсъждават за нещо. Трябва да си създадем навика да заделяме време, в което да мислим за Божието Слово и чудесните обещания, които Той е дал на онези, които вярват в Него. Блаженият човек, споменат в първи псалом, е човек, който размишлява върху закона на Господа „ден и нощ“ (2 стих). Изразът „ден и нощ“ означава, че това е нещо, заемащо голяма част от времето му. Казано с други думи, Божието Слово трябва да заема важно място и да бъде четено редовно в нашето ежедневие. За целта ще се

наложи да съборим някои погрешни мисли, когато те се надигнат в ума ни, и да избираме да мислим за онези неща, които са полезни за нас. Трябва да успеем да запазим фокуса и постоянството си, за да имаме добър духовен успех.

Аз лично прекарвам време в изучаване на Словото и в молитва всяка сутрин, но също така прилагам Словото към ситуацияите, с които трябва да се справям всеки ден от живота си. Докато работих върху тази книга, получих обаждане по телефона с лоши новини и веднага започнах да изповядвам и да мисля за обещанията, които Словото има за ситуацията. Неговото Слово е това, което ни укрепява и ни помага да запазим радостта и мира си. В продължение на години всичко, което правех, когато чуех лоши новини, беше да се разстройвам и да се гневя на проблемите, като допусках в ума си всевъзможни негативни мисли. Промяната в мен не настъпи само защото я исках – аз трябваше да реша и да избира да се променям. Същото ще ви се наложи и на вас, ако искате да бъдете различни. Не винаги ми е било лесно, но съм много радостна, че го направих.

Нарекох тази глава „Размишляването ражда успех“, защото е

Схващането на значението на Писанията е заповед от Бог към всички нас и е задължително, ако искаме да имаме истински успех.

много важно за нас да разберем, че схващането на значението на Писанията не е само нещо добро, нито е само за богословите и библейските изследователи. Това е заповед от Бога към всички нас и е задължително, ако искаме да имаме истински успех.

Разсъждавала съм върху наставленията, дадени на Исус Навин, когато той се подготвя да въведе народа на Израил в обещаната земя. Първите няколко стиха от книгата на Исус Навин говорят за напътствията и посоката, определен от Бога. Най-малко два милиона са били хората, които е трябвало да бъдат въведени от него в обещаната земя. Това е изключително голяма отговорност.

Бог обещава да бъде с Исус така, както е бил с Мойсей, и насърчава младия водач да бъде силен и смел. А после добавя:

„Тази книга на закона да не се отдалечава от устата ти; но да размишляваш върху нея денем и нощем, за да съблюдаваш и постъпваш внимателно според всичко, каквото е написано в нея, защото тогава ще напредваш в пътя си и тогава ще имаш добър успех.“ (Исус Навин 1:8)

Наставленията изглеждат достатъчно ясни. Исус Навин разполага със заръките на Бога и основната му отговорност е да прозре и да изпълни всички тези думи. Потопявайки се в закона на Господа, той се учи да разбира Божия ум все по-добре и все по-добре. Бог продължава, като казва на Исус, че ако държи ума и сърцето си в закона на Господа, тогава ще има добър успех и ще просперира.

Много често хората обръщат по-голямо внимание на проблемите си, вместо да се съсредоточат върху обещанията на Бога. По този начин проблемите им изглеждат все по-големи, а силата на Бога – все по-малка. Имате ли проблем в живота си днес? Ако отговорът е положителен, тогава това е невероятно време, в което да започнете да практикувате нов начин на мислене. Мислете за преодоляването му, а не за срыв. Не мислете за това как изглеждат нещата сега, а за това какви могат да бъдат при положение, че Бог е на ваша страна.

Бог не иска Сатана да пълни ума ви с глупости. Той не иска да му давате възможност да инжектира погрешни или негативни мисли в главата ви. За да може дяволът да контролира живота ви, той се нуждае само от възможност да контролира мислите ви. Вземете решение още сега да не му позволявате да направи това. Не му се давайте. Притчи 4:20-22 е друг пасаж от Словото, който ни разкрива важноста на размишляването върху истините и Божиите обещания. „Сине мой, внимавай в словата ми, приклони ухо към беседите ми. Да не се отдалечават от очите ти, пази ги дълбоко в сърцето си, защото те са живот за тези, които ги намират, и здраве за цялата им снага.“



## ГЛАВА 22



# „Искам промяна на ума“

Много се успокоявам от мисълта каква съм била някога и в какво съм се превърнала с Божия помощ. Това ми помага да не се обезсърчавам, когато допускам грешки или открия, че вода някаква скрита и тиха борба със стари неразрешени проблеми. Много съм насърчена, когато си спомня за своето състояние в самото начало, и сравня с това, което съм постигнала сега.

Във втората глава на посланието към Ефесяните, още в самото начало ап. Павел описва тези, които не вярват в Христос, като мъртви в своите прегрешения и грехове, в които ходят постоянно. Допълва още, че те са последвали княза на въздушното владение, който е Сатана, и следват пътя, по който ги води техният господар. Говори още за това, че всеки човек е бил мъртъв поради греха си, но онези, които вярват в Исус Христос, са съживени заедно с Него и не са управлявани или водени от плътта си – поривите на страстта и неблагоприятни желания.

Много християни имат борби в това отношение, защото все още не са се научили как да контролират своите мисли. Една жена веднъж ми каза: „Изобщо не се сетих, че аз трябва да направлявам мислите си и да пазя ума си здрав и позитивен. Ако проповедниците са поучавали или проповядвали за контрола над мислите си, то аз съвсем не съм ги чула. Един ден прочетох една статия за властта на мислите и тяхната сила и точно тогава Бог ме изобличи. Тогава разбрах, че съм длъжна да променя начина си на мислене.“

После продължи да разказва как пътувала с колата си през един много шумен град и изведнъж забелязала рекламна табела, на която била нарисувана кола. Очите ѝ (фаровете ѝ) били пълни със сълзи и под нея пишело: „Помогнете ми! Нуждая се от смяна на маслото.“ Когато подминала тази реклама, жената си помислила: „И аз се нуждая от смяна на мислите си. Не искам да бъда такава, каквато съм, и да позволявам на ума ми да прави каквото си поиска. Част от отговорността ми като Божие дете е да пазя мислите си чисти и позитивни.“

Искам ясно да кажа, че ходех на църква от години и винаги съм била много активна. Знаех доста стихове и дори доброволно ходех

да помагам в църквата. Но не можех да контролирам мислите си. Даже когато пеех в хора, умът ми блуждаеше на друго място и подскочаше от проблем на проблем. В песента пеех за радост и благодат, а си мислих за неизмитите чинии, които ме чакат на мивката, прането в пералнята или това, което искам да ям за обяд.

Ходех на църква и бях върна в това, но не бях върна в изучаването на Словото. Слушах, когато проповедниците цитираха Писанията. Дори си носех Библията и следях тези пасажи, но изобщо не мислех за това, което чувам или чета с очите си. Външно правех всички правилни неща, но вътрешно не разсъждавах правилно. Умът ми беше в пълен безпорядък, но аз не знаех какво да направя по въпроса.

Когато накрая изрече на глас: „Нуждая се от промяна на ума“, тя сякаш вникна в смисъла на тези думи. Беше точно като онази кола от рекламата – нуждаеше се от смяна – промяна на начина си на мислене. Тя се нуждаеше да се научи как да позволява на Святия Дух да направлява мислите ѝ вместо дявола. Когато се помоли, тя усети увереност, че в живота ѝ ще настъпи позитивна промяна.

Тогавя си помислила: „Има ли нещо, което се очаква от мен да направя?“ Явно е осъзнала, че ако не предприеме нужните промени в начина си на живот, дяволът много скоро може да направи мислите ѝ отново объркани и смущаващи, каквито са били някога.

През следващите няколко дни тя извадила всички стихове от Словото, в които се съдържали думите „изучавам“ и „размишлявам“. Прегледала стиховете, които говорят за ума и за мислите на човек. Сред тях били Притчи 23:7, Ефесяни 4:23 и Псалом 119:48. Тя четяла тези стихове, записала си ги на картончета и разсъждавала върху тях. Колкото повече мислила за правилните неща, толкова по-малко Сатана имал власт да контролира мислите ѝ. Така става с всички нас. Колкото повече се фокусираме върху Бога, толкова по-рядко дяволът може да ни разгромява. Много хора биха се радвали да постигнат нейните резултати, но не им се иска да извършат необходимата работа. Готови ли сте да свършите вашата си част? Готови ли сте да поемете своята отговорност? Ако е така, уверявам ви, че Бог ще свърши Неговата.

Колкото повече се фокусираме върху Бога, толкова по-рядко дяволът може да ни разгромява.



## Трансформация на ума и живота ви

Апостол Павел употребява две много интересни думи в посланието си към Римляните 12:2. *Съобразявам* („не се съобразявайте с този свят“) и *преобразявам* („но преобразявайте се чрез обновяването на ума си“), защото резултатът е „познаването от опит на Божиата воля – това, което е добро, благоугодно на Него и съвършено.“

Помолих приятел, който е преподавател по гръцки език, да ми помогне да разбере разликата между двете думи. Той ми каза, че думата, преведена „*съобразявайте*“, се отнася за външната форма. Например, външният ми вид на двадесет години е бил много различен от това, което ще изглеждам, когато стана на седемдесет. Тялото се променя, но тази дума носи по-широко значение. Според думите му тя означава още „да се съобразяваш или променяш според модните тенденции“ – според начините на света. Това е абсолютно вярно за нашия съвременен свят. Една година се носят поли над глезена, друга година над коляно; една година един цвят е на мода, друга година – друг. Това са неща, които непрекъснато се променят.

Думата, която Павел използва, преведена като „*преобразявайте*“, се отнася за истинската ни същност – онази част от нас, която е вечна – нашата идентичност. С други думи, той казва, че ако искаме да служим и да се покланяме на Бога, трябва да преинемем през истинска промяна, която да не е само във външната ни форма на поведение. Тази трансформация трябва да бъде на първо място вътрешна – в характера, ума и същността ни. Външната форма се променя според теченията в модата, но вътрешната чистота остава винаги стилна и актуална.

Предходният стих – Римляни 12:1, увещава да представим себе си като живи жертви на Бога. Само християните са способни на такова нещо. Тук не става въпрос да се *превърнем* във вярващи, а да *живеем* като вярващи. Този стих насърчава да предоставим всяка

своя част на Бога, за да бъде употребявана от Него. Това означава да Му предадем устните си, ума си, волята си, ушите си, ръцете си, краката си – всичко.

Ако искаме да видим как Божията съвършена воля се изпълнява в живота ни, трябва първо да преобразим умовете си. Трябва да започнем да мислим по различен начин и да гледаме на живота с нов поглед. Трябва да имаме дисциплиниран ум, който да мисли в съгласие с Божието Слово, а не с лъжите на дявола.

И макар Бог да има различен план за всеки от нас, едно нещо се отнася за всички нас – трябва да преобразим вътрешно умовете си. Ако умовете ни са трансформирани чрез Святия Дух, тогава ще започнем да се държим подобаващо. Когато Той започна да променя ума ми, знам, че поведението ми стана много по-различно. Църквата се превърна за мен в място, на което да празнувам с моите братя и сестри и да се уча на пътищата на вярата. Започнах да разбирам поклонението и се превърнах в участник в хвалението, а не само човек, който подражава на останалите.

Нуждае ли се вашият живот от трансформация? Започнете първо да мислите с правилните мисли и сами ще забележите промяната в себе си, а после и останалите ще я видят!

Ако искаме да видим как Божията съвършена воля се изпълнява в живота ни, трябва първо да преобразим умовете си.



## Дяволът е лъжец

Дяволът е лъжец. Всъщност той не знае как да говори истината. Сам Исус казва, че „В него няма и следа от истината.“

*„Ваш баща е дяволът и желае да вършите похотите (и да утолявате желанията, които са характерни за) на баща си. Той беше открай човекоубиец и не устоя в истината, защото в него няма истина. Когато изговаря лъжа, от своето си говори, защото е лъжец и на лъжата (на всичко, което е фалшиво) баща.“ Йоан 8:44*

Повечето християни добре знаят, че всичко, което дяволът казва, е фалшиво и не е истина. Въпреки това слушат неговите зли думи. Понякога тези лъжи просто се „пръкват“ в ума ни, без никаква причина. Друг път той говори чрез различни хора. Поставя критично отношение в умовете им или огорчение против нас и те започват да го говорят в живота ни. Ако слушаме и приемаме това, което чуваме, дяволът се удовлетва. А ако слушаме тези измамни лъжи достатъчно дълго, много скоро ще започнем да се сблъскваме със сериозни проблеми. Вместо да слушате всички тези изфабрикувани и неверни сатанински лъжи, можете да видите какво прави Исус и да последвате Неговия пример. След като Той е постил четиридесет дни в пустинята, Сатана го изкушава три пъти. Всеки път Той разгромява дявола, провъзгласявайки: „Писано е...“ и цитира Божието Слово. Нищо чудно, че дяволът бяга от Него (вижте Матей 4:1-11). Научете истините от Божието Слово и всеки път, когато Сатана ви лъже, цитирайте Писанията. Научете се да му отвръщате с истината от Словото.

Много са хората, които не знаят как да използват Словото, за да разгромяват лъжите на Сатана. Други, сред които и много вярващи, не осъзнават, че те могат да откажат да слушат този глас. Твърде много са хората, които изобщо не проумяват, че дяволът атакува умовете им с негативни и неправилни мисли. Естеството му е лъжовно и той се опитва да пороби всеки, когото успее.

Насърчавам хората да се замислят за това, че не са сами в тази духовна битка, нито са единствените, чиито умове са атакувани. Сатана е против всички. Неговата цел е да убие, да унищожи, да погуби и да открадне, но Исус дойде, за да ни подари живот, и то изобилен живот (вижте Йоан 10:10). Разбирайки все повече за духовните оръжия, който Господ ни е предоставил, и научавайки се как да ги използваме, можем да печелим победа след победа. Можем да съборим крепостите, които дяволът е издигнал в умовете ни. Библията казва, че ако познаем истината, тя ще ни освободи от предразсъдъците и лъжовните опори, които дяволът е издигнал (вижте Йоан 8:32).

Твърде много са хората, които изобщо не проумяват, че дяволът атакува умовете им с негативни и неправилни мисли. Естеството му е лъжовно и той се опитва да пороби всеки, когото успее.

Мери е пример за жена, която с години е вярвала на лъжите на Сатана. Нейният баща се държал зле с нея, малтретирал я и още от тийнейджърска възраст тя изгубила всякакво доверие в мъжете. Не е чудно и това, че по-късно със съпруга си имала множество конфликти. Много години Сатана ѝ прошепвал, че всички мъже са еднакви и искат само да наранят жените и да се възползват от тях.

Когато Мери започнала да си чете Библията и да се моли по-пълноценно, разбрала, че именно дяволът бил този, който я е разигравал през всички тези години. Сега вече знаела, че може да живее свободна. Колкото повече развивала взаимоотношението си с Господа, толкова повече се екипирала за победа в битките в ума си. Научавала повече за Бога и за това как да се моли по-ефективно.

„Исус стана мой приятел.“ – каза ми Мери. Тя го познавала като Спасител и Му се покланяла като Бог, но приятелството с Него било ново откровение за нея. Един ден прочела написаното в Евреи 2:18 по абсолютно различен начин. Там се говори за Исус. „Понеже сам Той (в своята човешка форма) пострада като изкушаван (изпитан и доказан), може (способен е) да помага (да се отзовава на вика) на изкушаваните.“

Този пасаж буквално оживял в сърцето на Мери, защото сега вече тя разпознавала Исус не само като свой Бог, но и като свой приятел – един, който знае какво е да бъде изкушен и какво означа-

ва да страда. „Знаех, че Той е умрял на кръста, но не се бях замисляла за всичката болка, която е преживял заради мен. Съвсем ново беше за мен да проумея, че Той разбира всяка моя болка и проблем.“

Днес Мери разказва, че когато в ума ѝ дойде негативна, подла или грозна мисъл, тя се учи да спира тези мисли: „Исус не би говорил по този начин. Исус не би бил критикар, нито съдник, следователно това е дяволът, който воюва, за да си върне територии в ума ми.“

Мери със сигурност не е спечелила всичките битки, но се е научила как да се бори с най-големия измамник и лъжец. Всеки път, когато спечели поредната битка, следващата става много по-лесна.



## Помислете си за какво си мислите

Някои хора са толкова нещастни и са се чувствали по този начин толкова дълго, че вече не осъзнават, че имат и друга опция. Спомням си много добре, че и аз бях точно такава. Обвинявах за нещастieto си начина, по който се отнасяха другите с мен. Смятах, че съпругът и децата ми бяха тези, които ми причиняваха най-голямо нещастие. Само да можеха да се променят и да бъдат малко по-чувствителни към нуждите ми, щях да се почувствам по-добре. Ако ми помагаша с къщната работа малко повече, ако предлагаха да свършат някоя задача или поне ако ме питаха как се чувствам, тогава знаех, че щях да бъда доволна. Разбира се, никога и нищо не им казах. Мислите ми вървяха в тази посока: *„Ако бяха по-чувствителни и загрижени, те трябва сами да осъзнаят, че могат да ми помогнат и да облекчат живота ми.“*

Молех се за това и често обяснявах на Бога колко по-щастлива и доволна щях да съм, ако те ми съдействаха малко повече, но те не се променяха.

Един ден Бог ми откри нещо, което съвсем не беше това, което исках да зная. Каза ми: *„Помисли си за какво си мислиш!“* Нямах ни най-малка представа какво Бог се опитва да ми каже. Всъщност тези думи дори нямаха никакъв смисъл за мен. Как така да се замисля за това, за което си мисля?

Умът ми се впускаше от една мисъл към друга и аз осъзнах истината – мислите ми са съсредоточени върху мен и моите собствени нужди. Мислех си, че ако останалите – *другите в живота ми* – се променят, аз ще съм доволна и щастлива. С голяма неохота трябваше да призная, че дори и те да се променят, аз щях да намеря нещо друго, за което да недоволствам. Аз просто бях недоволна и нещастна и не ми беше необходима основателна причина, за да се чувствам така. Един път беше едно, друг път беше нещо друго.

Когато се замислих за състоянието си, се сетих за Филипияни 4:8, където Павел посочва списък от онези неща, които заслужават нашето внимание. Ако Бог не искаше от мен да мисля за нещата, за ко-



ито мислих, то тогава първо трябваше да разбера за какво *трябва* да разсъждавам. Много скоро осъзнах, че имам да уча много неща. Въпреки че от години ходех на църква, не мога да си спомня някой да ми е казал колко важни са моите мисли за Бога и за качеството на живота, който вода.

Ако насочим вниманието към добрите неща, които Павел споменава в този стих: „Най-после, братя, всичко, което е истинно, което е почитено, което е праведно, което е чисто, което е любезно, което е благодатно, ако има нещо добродетелно и ако има нещо похвално, това зачитайте“. Само тогава ще бъдем насърчени и променени. Така ще израснем духовно и ще станем силни в Господа.

Бог ни казва да правим неща, които винаги са за нашето добро. Той иска да бъдем щастливи и удовлетворени.

Колкото повече размишлявах върху Божието послание, толкова повече осъзнавах колко много мислите ми влияят на отношението ми към хората, а то на поведението ми. И това се отнася за всички. Бог ни казва да правим неща, които винаги са за нашето добро. Той иска да бъдем щастливи и удовлетворени. Ако искаме това щастие и наслада, трябва да ги намерим по Неговия начин. Ако сме пълни с неправилни мисли, тогава сме много нещастни. Това не е само една теория, това е моят личен опит и се основава на Божието Слово. Научила съм и това, че когато самите ние сме недоволни и нещастни, не след дълго и тези около нас стават недоволни и нещастни.

От тогава насетне съм взела решение редовно да преглеждам мисловния си живот. Преценявам начина, по който мисля. Често си задавам въпроса: „*За какво си мисля?*“

Подчертавам това, защото както съм разбрала от личен опит, Сатана ни подмамва да си мислим, че причината за нашето нещастие, болка и злочестина са другите хора или обстоятелствата ни. Той се опитва да ни попречи да разпознаем, че само нашите мисли са причината за собственото ни нещастие. Смяя да твърдя, че е практически невъзможно да сме щастливи, ако поддържаме негативни, критични, депресиращи мисли. Трябва да победим всеки измамен опит на Сатана в битката с нашите мисли, а Бог е готов да ни помогне, стига само да поискаме от Него.

## ГЛАВА 26



# Мир в нощта

Какво е нещото, свързано с нощта, което ни прави по-уязвими и податливи към обезсърчение, страх и негативни мисли? Дали е само заради това, че навън е тъмно? Има ли някаква връзка между злото и мрака на нощта? Може да ни е лесно да се справим с всичко през деня, но нощем ни е изключително трудно.

Моята теория е че вечер, сме уморени и изтощени и ни се иска само да си легнем, да затворим очи и да се унесем в мирен сън. Сатана знае, че не сме толкова твърди да се съпротивяваме, когато сме уморени или изтощени, и затова тогава е един от любимите му моменти, в които да ни въвлече в битката на ума. И точно преди да заспим, той атакува.

Ако разпознаваме, че сме по-уязвими на атаките му вечер, тогава трябва да направим необходимите стъпки, за да бъдем по-добре подготвени да му се противим. Някои от моите приятели споделят, че намират за много полезно да четат и размишляват върху подобни пасажии от Писанието като Филипияни 4:8, които ни насърчават да мислим за добрите неща, които са истинни, почтени, справедливи, чисти, красиви и превъзходни. Други обичат да изповядват обещания, като написаното в Исаия 26:3: „Ще опазиш в съвършен (и постоянен) мир непоколебимия ум (неговите намерения и неговия характер), защото на Тебе се уповава.“ Такива думи от Библията ни помагат да останем бдителни дори и в мрачните часове на нощта. Като използваме Божието Слово можем да потушим всяка яростна атака на врага, дори и тогава, когато самите ние сме слаби.

Ако не сме въоръжени със Словото и не прекарваме време в молитва, лесно можем да се поддадем на плана на Сатана, когато ни изпрати негативни или тревожни мисли за някое събитие от деня: *„Защо ми трябваше да казвам такова нещo? Как можах да съм толкова нечувствителна?“*

Той се възползва от нас тогава, когато знае, че сме най-слаби, уязвими и податливи на неговото влияние. Целта му е да ни обезпокои и смути мислите ни, за да лиши телата ни от тихата почивка, от коя-

то се нуждаят. Една от хитрините му е да ни кара да обръщаме прекалено голямо внимание на проблемите от деня, подлъгвайки ни, че именно в този момент, посред нощ, трябва да разрешим въпроса по възможно най-добрия начин.

Преди години съм имала много такива безсънни нощи, през които не винаги успях да спечеля битката.

Използвайки  
Божието Слово  
можем да  
потушим всяка  
ярсостна атака  
на врага, дори  
и тогава, когато  
салмите ние сме  
слаби.

Като по-опитна християнка вече знам как да воювам в доброто войнство на вярата. Ето едно от нещата, които осъзнах преди доста време, е че не е мъдро да се вземат решения посред нощ. Почти няма решение, което да не може да почака до следващия ден.

Може би сме отговорили прибързано или не сме отвърнали любезно на нуждата на някой. Може на нас да са ни го-

ворили грубо. Проблемите много често се оказват дребни неща, с които сме можели да се справим изключително лесно. Колкото повече Сатана нашепва в мрака на нощта, толкова повече тези малки неща започват да ни изглеждат важни и неотложни. Понякога дори смятаме, че едва ли бихме могли да заспим, преди да разрешим тези проблеми.

Когато Сатана се опитва да ми играе такива нощни номера, аз съм се научила да казвам: „Ще се разправам с този въпрос на сутринта, когато слънцето изгрее. След като си почина, ще мога да се справя.“ Научила съм се също да се обръщам към Господа: „Господи, предавам ти този въпрос. Дай ми Твоя мир, Твоето спокойствие и ми помогни да взема правилното решение на сутринта.“ Това работи безотказно за мен!



## Контролирайте блуждаещите СИ МИСЛИ

На времето, когато ап. Петър пише Първото си послание, глава 1:13, мъжете са носели дълги, свободни роби, които са пречели на бързото ходене и на изморителните и усилените действия. „Затова стегнете (препашете) ума си (обуздайте интимните помисли на ума си), бъдете въздържани и имайте пълна надежда за благодатта, която ще ви се даде, когато се яви Исус Христос.“ Мъжете са носели широки пояси, с които са препасвали кръста си, а когато са искали да правят по-свободни и енергични действия, тогава са препасвали интимните си части, което означава, че са скъсявали робите си, като са ги запрятали и натъпквали в тези колани или пояси. Тази фраза е подобна на съвременната „да запретнем ръкави“. Тези думи на Петър са едно сериозно предизвикателство към упоритата работа. Напомнят ни, че когато изгубим своя фокус, трябва да се замислим сериозно.

Прекалената заетост може да доведе до претоварен ум, който не е в състояние да мисли нормално. Друг начин, по който дяволът атакува нормалния човешки ум, е като прави мислите в него да блуждаят. Това е умствена атака. Ако не дисциплинирате ума си да остане съсредоточен върху това, което е важно, дяволът ще успее да ви накара безцелно да блуждаете в мисли за други неща.

Ако тази неспособност да се концентрирате остане по-дълго върху вас, можете дори да започнете да се чудите дали нещо не ви е наред. Което обаче може би не разбирате, е фактът, че ако позволите на ума си да блуждае прекалено дълго време, това може да се превърне в много лоша и дълбоко вкоренена привичка. В някои ситуации има физически

Ако не дисциплинирате ума си да остане съсредоточен върху това, което е важно, дяволът ще успее да ви накара безцелно да блуждаете в мисли за други неща.

причини за неспособността на някой човек да се концентрира, като например анемията или липса на определени видове витамини от група Б. Може би не се храните правилно или сте крайно изтощени и уморени. Добре е да вземете предвид всички възможни причини за това състояние, когато потърсите разрешение на проблема. От опит знам, че когато съм прекалено уморена, Сатана се опитва да атакува ума ми, защото знае, че в такива моменти ми е по-трудно да му се противопоставям.

Понякога липсата на концентрация води до липса на разбиране и схващане. Може би си четете Библията, но бързате да приключите с главата, за да се захванете за нещо друго. Поради чувство за дълг сте решени да прочетете главата докрай и го изпълнявате. Но когато приключите, не можете да цитирате нищо от прочетеното, защото очите ви само са преброили страниците, а умът ви е бил на съвсем друго място.

Може дори да сте преживявали подобна битка в ума си и на църква. Посещавате редовно службите, дяволът не е успял да ви спре, но е успял да накара ума ви да блуждае по време на проповедите. Били ли сте някога напълно потопени в слушането на проповед, но изведнъж да откриете, че умът ви е някъде на друго място и нямате ни най-малка представа за какво говори проповедникът?

Ако дяволът е успял да ви ограби от привилегията да четете и да слушате Словото на Бога, тогава той е спечелил някои основни схватки в битката за вашия ум. Затова Петър казва да „препашем интимните помисли на ума си.“ Трябва да предприемете действия, като започнете да конфронтирате блуждаещия си ум и да го дисциплинирате да се фокусира върху онези неща, които са от значение.

Понякога, докато разговарям с хората, умът ми започва да блуждае, и преди се преструвах, че следя разговора. Днес обаче се отнасям абсолютно откровено и признавам пред хората: „Извини ме, би ли повторил това, което ми каза. Замислих се за нещо и не успях да чуя какво каза.“ Признаването на истината не само пречи на плановите на врага, но води до победа над проблема.

Не е лесно да дисциплинираме ума си, ако дълго време сме му позволявали да блуждае безцелно, но е възможно. Когато откриете, че мислите ви започват да бродят на други места, трябва да проявите дисциплина и да направите необходимите корекции. Дяволът

би искал да ви убеди, че няма да можете да се промените, но ако постоянствате против неговите лъжи и заблуди в ума ви и се борите с всяка негова атака, той може да бъде разгромен, а вие да спечелите поредната битка.



## Чуденето – прахосник на време

Когато кажете думите: „Чудя се...“, те звучат много невинно и откровено. Те също така показват опитите ни да избегнем категоричните отговори и да вземем крайни решения.

Представете си, че сте главен изпълнителен директор на някаква бизнес компания. Всеки ден двадесет човека влизат в офиса ви и искат от вас да вземете решение за най-различни неща. На вас принадлежи последната дума за всичко, което се случва в тази корпорация. Но вместо да давате решителни отговори, потърквате брадичка, гледате блуждаещо през прозореца и казвате: „Чудя се... Чудя се какво да направим по въпроса...“

Един нерешителен изпълнителен директор не може да се задържи на този пост дълго време. Позицията му е изключително важна за цялостния успех и добруване на организацията и всичко, което е свързано с нея. Не сте на този пост, за да се чудите и маете – вие сте там, за да предприемате решителни действия.

Много от нас забравят, че точно така стоят нещата и в нашия християнски живот. Често вместо да изберем това, което трябва да направим, отказваме да погледнем ситуацията в лицето, като казваме: „Чудя се...“ Знам това, защото и аз съм го правила. Понякога преди, когато ме канеха да посетя някое тържество или да говоря по време на банкет, аз си казвах: „Чудя се, какво да облека.“ Много е лесно за мен да губя времето си в тършуване из гардероба, докато открия дрехата с подходящ цвят или в съответния стил, така че да съответства на дадената проява.

Това може да ви се струва нещо много незначително, но на практика изобщо не е. Проблемът се крие в това, че ако си позволим да се чудим дълго време за различни дребни неща в живота си, не само не успяваме да постигнем всичко, което си поставяме за цел, но чуденето и нерешителността стават обичаен начин на функциониране на умовете ни и губим много от своето ценно време. Нерешителността може да ни попречи да се движим напред и в крайна сметка може да доведе до нашето падение.

Божие Слово съвсем недвусмислено учи, че трябва да бъдем решителни. Веднъж попитах една приятелка къде иска да обядваме, а тя ме запита: „Какви са възможностите?“ Щом ѝ казах, тя веднага направи своя избор. Трябва да знаем какви са опциите пред нас и след това да вземем решение. Чуденето ни кара да се носим по течението между няколко неща, без да можем да спрем и да се установим на сигурно място. Това е много дразнещо и обезсърчаващо както за самите нас, така и за хората, с които общуваме. Правилно е да обмисляте решението си и да заделите разумно време за разсъждения и преценка. Тук не става въпрос за това да вземаме прибързани решения без да ги обмислим. Става въпрос за това да не губим ценното си време в нерешителност и чудене.

**Нерешителността може да ни попречи да се движим напред и в крайна сметка може да доведе до нашето падение.**

Научете какво иска Бог от вас и поискайте от Него да го направи в живота ви! Понякога Божиите хора са толкова неохотни и несклонни да искат смело големи неща от Бога, но Исус ни е дал позволение да пристъпваме с вяра и да искаме с дързост. И въпреки това има хора, които още си губят времето в чудене и маене. Чудят се какво би било, ако Бог им даде по-добра работа, питат се какво би станало, ако Бог им даде по-голяма къща.... Не се чудете, **ПОИСКАЙТЕ!**

Спрете да се чудите и да се питате, започнете да действате! Това е едно от най-важните неща, които съм научила за блуждаещия ум. Вместо да се чудя какво да облека на тържеството, просто си преглеждам дрехите и решавам. Бог ми е дал способност да взимам мъдри решения, така че аз мога да го направя, вместо да губя времето си в чудене.

Чуденето и нерешителността могат да се превърнат в крепости в ума, които ни правят объркани, несигурни и неефективни. Това не е според Божия план. Той иска да преодоляваме блуждаещите мисли, като Му се доверим и повярваме в Неговите добри намерения и така да получим отговорите на своите молитви чрез вяра.

Исус никъде не казва: „А онези неща, за които се чудите в молитва, ще ги получите.“ Вместо това в Словото четем: „И всичко, което поискате в молитва и повярвате (доверите се и сте уверени), че сте го получили, ще ви бъде (ще ви се случи).“ Марк 11:24.





## Двоумящ се и смутен

Моя приятелка на име Ева веднъж получила призовка да се яви в съда като съдебен заседател по време на процес за грабеж. В продължение на два дни дванадесет цивилни граждани слушали прокурора, докато той представял доказателства, уличаващи обвиняемия, който нахлул в нечий дом и откраднал много ценни вещи. Ева била готова да гласува „виновен“.

На третия ден защитаващият го адвокат представил другата страна на картината. Колкото повече Ева го слушала, толкова повече се обърквала. Онова, което първоначално ѝ изглеждало повече от очевидно и напълно ясно, сега и се струвало съмнително, неопределено и противоречиво. Макар че съдебните заседатели го намерили за виновен, Ева сподели, че ѝ било особено трудно да вземе правилното решение. Когато говорел, адвокатът, звучал много убедително.

Много християни днес живеят по подобен начин ден след ден. Превърнали са се в това, което Яков нарича двоумящ се, колеблив или раздвоен ум.

*„Но ако на някой от вас не достига мъдрост, нека иска от Бога, Който дава щедро на всички без да укорява или обвинява, и ще му се даде. Но нека иска с вяра, без да се съмнява (колебае, двоуми) ни най-малко, защото, който се съмнява (колебае, двоуми), прилича на морски вълни, които се тласкат и блъскат от ветровете“ Яков 1:5-6.*

*„Такъв човек да не мисли, че ще получи нещо от Господа, понеже е колеблив, непостоянен във всичките си пътища“ Яков 1:7-8.*

Такива хора са убедени в даден факт, докато не се случи нещо, което да разклати мнението им и те веднага го променят. В своето двоумене и колебливост прескачат от едно мнение на друго. Сигурни са, че знаят точно какво да направят, но в един момент отново си променят становището. В мига, в който вземат решение и са си-

гурни, че то е правилното за тях, започват отново да се колебаят и да се чудят дали не са сгресли. Постоянно се съмняват и изпитват аргументите си.

Подобно поведение не е същото като да си с отворен ум. Да си отворен означава да си готов да изслушаш всяка една страна на проблема, както би трябвало да прави всеки съдебен заседател по време на съдебен процес. Разбира се, трябва да се научим да сортираме доказателствата и обстоятелствата в живота и да решим: „Точно това ще направя.“

Звучи добре, но много хора имат проблем с това да бъдат решителни. „Ами ако направя грешка...?“ „Ами ако избира неправилното нещо...?“ Това са добри въпроси, но те не бива да парализират Божиите хора и да им пречат да предприемат действия. Твърде често се оказват инструменти, които дяволът използва, за да разсее и попречи на християните да действат.

Аз съм експерт в това отношение, защото дълги години самата аз бях точно като този колеблив човек, който описва Яков. Не ми харесваше да съм такава. Отнемаше ми толкова сили и енергия да премислям отново и отново един и същ проблем. Но толкова много се страхувах да не допусна грешка, че не смеех, нито знаех как да взема правилно решение. Дълго време ми отне, преди да проумея, че това е дяволът, който воюва против мен, а умът ми се беше превърнал в негово бойно поле. В този момент на осъзнаване се чувствах абсолютно объркана за всичко, без да разбирам защо е така.

Много от Божиите деца живеят точно в това състояние, в което аз се намирах тогава. Те са разумни хора, способни да разсъждават. Това ще рече, че могат да определят какви са причините и следствията от дадено нещо. Искрено се опитват да разберат всяко последствие от ситуациите и намират най-смисленото и логично разрешение, до което може да стигне техният мислещ ум. Това често се оказва възможност, предоставена на Сатана, за да се промъкне и да открадне волята и намеренията на Бога от живота им. Бог може да им говори да направят определено нещо, което изобщо да не е най-смисленото и разумно в дадената ситуация. Това предоставя възможност на дявола да ги накара да се усъмнят, да раздвоят ума си и да не могат да вземат решение. В разширения превод на Библията пише за ума, че той е „сетиво, чувство и разум, без Святия Дух“ (Римляни 8:6). С това съвсем не искам да кажа, че не трябва да об-

ръщаме внимание на здравия разум или да не правим разумни преценки, но ако спрем да слушаме гласа на Святия Дух, тогава ставаме крайни, излизаме от баланс и *разсъдъкът ни става безразсъден*.

Аз например често усещам Святия Дух да ме води да благосло-

Поискайте от Този,  
Който дава щедро  
мъдрост на всеки,  
и Той непременно  
ще ви освободи  
от колебливия и  
нерешителен ум.

вя някого, като му подаря бижу или някаква дреха. Веднъж си спомням как Бог поиска от мен да дам една нова и много скъпа рокля, която изобщо не бях обличала. Това нямаше никакъв смисъл, когато с естествения си ум се опитвах да се аргументирам за действието си, но в сърцето си знаех, че точно това иска Бог. Бях уверена, че това е правилно. Бог не вина-

ги е логичен или смислен в нещата, които иска от нас!

Божият Дух е винаги на наше разположение, за да ни освободи от естествените доводи и аргументи, които често ни оставят в объркано състояние и смут. Поискайте от Този, Който дава щедро мъдрост на всеки, и Той непременно ще ви освободи от колебливия и нерешителен ум.

## ГЛАВА 30



# Свят страх

По времето, когато Йосафат става цар, Юда е съвсем малък народ, който лесно е можел да бъде победен от съседните царства. От историята разбираме, че след като търси съвета на пророк, царят реформира царството си, така че всичко да бъде съобразено с Бога (вижте II Летописи 18:19). След като разбират за действията на Йосафат, „моавците и амонците, и с тях някои от маонците, дойдоха да воюват против Йосафат“ (II Летописи 20:1).

Най-смисленото нещо за царя в такъв момент е да се предаде и да преговаря за сключване на някакво споразумение. По човешки няма възможен начин, по който такава малка армия да може да разгроми толкова силни и многобройни войски. Четем в историята, че царят изпитва страх, а и как да не изпитва? Но той не се отказва поради страха.

Искам съвсем ясно да посоча, че да се страхуваме не е грях, нито е провал или непокорство. Всъщност страхът е добър предупредителен знак за нас. Той е вик за предстояща опасност. И точно тук трябва да решим какво ще правим с този страх. Можем да действаме, можем да свием от страх, можем да го пренебрегнем. Цар Йосафат избира правилното нещо: „А Йосафат се уплаши и се втурна да търси Господа...“ (трети стих). Той не разполага с отговори и със сигурност не се заблуждава, че с малката си армия ще успее да разгроми всички врагове. Това е много важен урок, който трябва да научим, когато воюваме против Сатана. Врагът ни е силен и ако си мислим, че сами можем да го победим, сме безумни и дълбоко се лъжем.

Царят не само търси Господа и се моли, но и обявява пост в цялата страна. Библията казва, че той застава сред хората и се моли за освобождение. „Боже наш, не ще ли да ги съдиш? Защото в нас няма сила да противостоим на това голямо множество, което иде против нас, и не знаем какво да правим; но към Тебе са обърнати очите ни“ (12 стих).

Точно това е молитвата, която Бог иска да чуе. Хората признават, че не знаят какво да правят, че не могат сами да спечелят и че надеждата и упованието им е само в Бога. В този момент Божият Дух слиза върху човек на име Язиил: “Така казва Господ на вас: Не

Добър страх е този, който ви възпира да се мъчите сами да разрешавате проблемите си със свои сили, но вместо това ви кара веднага да извикате към Бога.

бойте се, нито се плашете от това голямо множество, защото боят не е ваш, а Божий“ (15 стих). После добавя: „Не ще е потребно вие да се сражавате в този бой, спрете се, застанете и гледайте избавлението, което Господ ще даде... не бойте се и не се плашете!“ (17 стих). Словото разказва как народът започва да прославя Бога. След това Той поставя засада против нападателите и воители от планината Сеир се промъкват и избиват враговете на Юда, така че нито един от тях не се из-

бавя.

Това е най-голямата тайна за печелене на битките против враговете ви. Признайте страховете си, но след това потърсете Бога. Добър страх е този, който ви възпира да се мъчите сами да разрешавате проблемите си със свои сили, но вместо това ви кара веднага да извикате към Бога.

Когато извикате към Него в свят страх, Бог ви чува и се втурва, за да ви избави. Това е Неговото обещание, а Той никога не нарушава обещанията си.



## Не се страхувай!

Нямаше ли всичко в живота да бъде много по-добро, ако не ни се налагаше да се справяме със страха? Разбира се има здравословен страх, който ни предупреждава за опасностите и той е добър, защото ни предпазва. Има също така и страх от Господа, който означава да имаме свят, благоговееен респект към Него. Но има и изтощителен страх, който Сатана се опитва да постави върху нас, за да ни попречи да имаме силата, любовта и здравия разум, които Бог иска да имаме.

Ако някога сте имали като мен проблеми с безпокойството, тогава сте запознати с тревогите, страховете, стреса и теготата, които се стоварват заедно с него. Прекалено много са хората, които страдат от страх, за който нямат основателна или очевидна причина. Чудят се защо винаги се страхуват и не успяват да се променят, независимо колко упорито се опитват. Други прекарват всяка минута от деня си в тревоги какво би могло да им се случи. Любимата им фраза е: „Ами ако...“ „Ами ако не успея да си платя сметките?“ „Ами ако детето ми пострада?“ „Ами ако съпругът ми остане без работа?“ Безкрайният списък от възможни трагедии пречи на тези хора и ги държи вързани и нещастни всеки миг от живота им.

Много сериозни неща се случват по света днес и трябва да сме наясно с тях и да се подготвим за тях, но трябва още да се научим как да се противим на страха, когато се надигне против нас. Словото казва, че „Бог не ни е дал дух на страх (боязън, уплаха, смразяващ страх), а ни е дал дух на сила, любов и спокоен и уравновесен ум, дисциплина и самоконтрол“ (II Тимотей 1:7).

Понякога си мислим, че страхът е просто една емоция, но трябва да разберем, че той всъщност е дух. Дори вярвам, че страхът е любимият инструмент на Сатана и той много обича да тормози вярващите с него. При всяка възможност той ще се опитва да нашепва в ушите ви и да ви казва, че Бог ви е забравил и за вас няма никаква надежда. Логично е Сатана да се опитва да плаши чрез страх.

Но Исус казва: „Всичко е възможно за този, който вярва“ (Марк 9:23). Трябва да повярваме, че няма нищо по-ужасяващо за нашия

враг от един изпълнен с Духа, огнен, безстрашен, уверен в Библията християнин! Бог не ни е обещал животът да бъде лесен! Всички ще се сблъскаме с проблеми и предизвикателства. Крайният резултат зависи от това дали се доверяваме на Бога или се поддаваме на страха.

Псалом 23:4 казва: „Да! И в долината на мрачната (дълбока, тъмна) сянка ако ходя, няма да се уплаша от зло; защото Ти си с мене.“ Давид казва, че той преминава „ходи“ през долина.

Когато се уплашим, можем да бъдем сигурни, че това не е дело на Бога, а е един от лукавите и потайни трикове на нашия духовен враг. Ако успее да ни накара да мислим, че Бог няма да ни помогне, че Той не се интересува от нас, че ни е сърдит или иска да ни накаже, ако такива мисли изпълнят ума ни, вървим към сигурна загуба на битката в ума.

Бог е любов.

*В любовта няма страх (не съществува ужас), но свършената (израсналата, пълната) любов пропъжда страха (прогонва всяка следа от терор и смут) (I Йоан 4:18).*

*Но Бог показва и ясно доказва Своята (собствена) любов към нас с факта, че когато още бяхме грешни, Христос (Месия, Помазаникът) умря за нас (Римляни 5:8).*

Никога няма да е достатъчно повтарянето на тези думи. Един-

ственото, което можем да добавим, е че Бог е любов и Той ни обича лично! Страхът е дух, който трябва да конфронтираме и прогоним, защото той няма да си тръгне сам. Можем да предприемем позитивни действия, дори когато сме изправени пред чувство на страх. Всъщност смел човек е не този, който никога не изпитва страх, а този, който, когато се уплаши, предприема правилни действия въпреки страха.

Страхът е дух, който трябва да конфронтираме и прогоним, защото той няма да си тръгне сам. Можем да предприемем позитивни действия, дори когато сме изправени пред чувство на страх. Всъщност смел човек е не този, който никога не изпитва страх, а този, който, когато се уплаши, предприема правилни действия въпреки

страха. Трябва да прогласяваме Божието Слово, за да не позволяваме на страха да ни владее. Затова следващия път, когато страхът почука на вашата врата, изпратете вярата да му отвори!



## Когато някой се провали

Като вярващи, едно от нещата, с което ще трябва да се научите да се справяте, са провалите или недостатъците на другите! Какво трябва да бъде вашето отношение към тях?

Павел наставлява вярващите да не учат другите да правят неща, които самите те не правят.

*Товага ти, който учиш друго, учиш ли себе си? Ти, който проповядваш да не крадат, крадеш ли (вземаш ли това, което не ти принадлежи)? Ти, който казваш да не прелюбодействат, прелюбодействаш ли (имаеш ли нечисти действия или мисли)? Ти, който се гнушиш от идолите, светотатстваш ли? Ти, който се хвалиш със закона, опозоряваш ли Бога, като престъпваш (небрежно пренебрегваш, открито не спазваш) закона?“ (Римляни 2:21-23)*

Объркващо и странно е за младите вярващи, когато виждат лидер да прави неща, които не би трябвало да прави, защото не са правилни. Това може или да ги доведе до обезсърчение или да ги съблазни да си мислят: *“Щом той може да прави така и да си остане християнин, при това лидер, тогава явно и аз мога да правя така.“* Всеки един от нас трябва да помни, че Бог ни е призовал да поемаме пълна отговорност за действията си. Не използвайте лошото поведение на някой друг като оправдание за личното си странно държание. Бог прави равносметка за всяка наша дума и за всяко наше действие, но отговорността ни не свършва до там. Ние сме длъжни да помагаме и да изграждаме другите, когато падат. Много би ни харесало всички, които поучават или водят другите, да живеят съобразно с всичко онова, което говорят, но истината е, че сме хора и правим грешки.

Не използвайте лошото поведение на някой друг като оправдание за личното си странно държание.



Може би на никое друго място в Библията не е така ясно описана тази концепция, както е в Галатяни 6:1-3. Павел посочва три основни принципа, които Сатана не желае да осъзнаем. На първо място, когато видим брат или сестра да падат в някакво прегрешение, трябва да правим всичко по силите си, за да помогнем на този човек и да го привдигнем. Павел казва:

*„Братя, даже ако падне човек в някое прегрешение (грях или непристойно поведение), вие, духовните (отговорни пред и контролирани от Духа), поправяйте веднага и възстановявайте такъв с кротък дух, без да се смятате за по-важни, но на всеки казвам: Пази себе си (внимателно съблюдавай живота си), да не би и ти да бъдеш изкушен. Един на друг теготите и тревожните си морални провали носете и така изпълнявайте Христовия закон (съблюдавайте го по този начин съвършено, за да изпълните това, което не ви достига в покорност към него). Защото ако някой мисли себе си за нещо (за много важен, че да понесе на раменете си товара на някой друг), а не е нищо (по-важен е само според своята си преценка), той мамии (заблуждава и лъже) себе си.“*

Дори и най-добрите от нас се провалят понякога, но е много важно да разберем, че изразът „да падне в прегрешение“ показва, че човек не съгрешава умишлено. Същото е, както когато човек ходи по заледен път и изведнъж се подхлъзне и падне. Такъв е животът на вярващите – почти всеки в определен момент от живота си се подхлъзва.

Какво трябва да бъде отношението ни, когато се случи подобно нещо? Разбира се, трябва да предложим своята помощ. Ако някой се подхлъзне на лед, не е ли съвсем естествено да се втурнете веднага да му помогнете да се изправи? Не бихме пренебрегнали, нито подминали такъв човек. Така също не бива да пренебрегваме отговорността да помогнем на някой, който се е подхлъзнал духовно. Един от най-добрите начини, по които можем да помогнем, е като се молим вместо да клюкарстваме или съдим.

Гръцката дума, преведена като „поправям, възстановявам“ (1 стих), някога е била медицински термин, използван от хирурзите, за да опише лекарска процедура, като отстраняването на израстък от тялото или наместване на изкълчана ръка. Целта на тази задача е не да видим човека наказан, а изцелен.

Второто нещо, което Павел посочва, е че не бива да сочим с пръст или да унижаваме човек, за когото сме разбрали, че е съгрешил, а вместо това трябва да погледнем към себе си и да проверим своя живот. Дяволът може и нас да е изкушил да направим същото нещо или друго, но точно толкова лошо, че и по-лошо. Трябва да гледаме със състрадание на тези, които падат и се провалят, като си напомняме: „Ако не е Божията благодат, и аз може да съм в същото положение.“

Третото нещо, с което трябва да се справим, е гордостта. Не бива да се възхищаваме от своите постижения. Ако си мислим, че сме по-духовни, лъжем себе си. Притчи 16:18 предупреждава: „Гордостта предшества погибелта, а високоумието върви преди падението.“ Много е опасно да си мислим: „Аз никога не бих направила подобно нещо, никога.“ Трябва да се молим да останем силни и верни, като се пазим от самохвалството, защото то е много опасно. Когато видим някой да допуска грешка, ние трябва да се запитаем: „Какво би направил Исус в тази ситуация?“ Ако стане така, че и ние изпаднем в подобно положение, тогава трябва да постъпим така, както вярваме, че би направил Той, според това, което ни показва Божието Слово.



## Подозрителен към подозрението

Думите за любовта, които четем в I Коринтяни 13:4-8, са добре познати на повечето от нас, но открито мога да заявя, че да живея според тях не винаги е било лесно за мен. Това са характеристиките на любовта – издръжлива, търпелива, блага, не завижда, не се раздразнява, не се самоизтъква, не е суетна, нито е груба. Любовта не постъпва непристойно, нито настоява за своите си права или своите си начини, защото тя не търси лична изгода, нито се опитва да прави това, което ѝ харесва. Тя не е докачлива, нито заядлива. Не държи сметка за зло и не се радва в неправдата. Наслаждава се в истината, понася всичко, с което се сблъсква, винаги е готова да повярва най-доброто за всеки човек, има вечна надежда и никога не отпада.

Като дете не съм знаела за такава любов, не съм виждала такава любов и бях научена да съм подозрителна към всичко. Постоянно чувах, че мотивите на другите хора са скрити и не бива да им вярваме. Колкото повече пораствах, толкова повече се сблъсках с хора, чието поведение ми доказваше, че подозренията ми са основателни. Дори когато повярвах, аз преживях разочарование след разочарование, поради откритите и очевидно егоистични мотиви на някои хора в църквата. Макар да трябва да сме много внимателни и съвсем наясно с мотивите на хората, не бива да позволяваме на подозрението да повлияе негативно на начина, по който възприемаме всички останали.

Прекалено подозрителното естество може да отрови ума ви и да повлияе на способността ви да обичате и приемате другите. Помислете за този пример. Представете си, че ваш приятел ви приближи след църква и ви каже: „Знаеш ли какво си мисли Дорис за теб?“ После този приятел ви обяснява до най-малка подробност всичките неща, които Дорис е говорила за вас. Първият проблем е в това, че един истински приятел никога не би ви занимавал с такива неща, нито би ви споделил такава информация. Вторият проблем е, че ако вече имате подозрителен ум, ще вярвате на всяка информация, която получите от втора ръка, без изобщо да дадете шанс на „виновния“ да сподели своята страна от историята.

След като умът ви е отровен против някой, подозрението във вас все повече расте. Така Сатана завзема територии в ума ви и издига крепости. Всеки път, когато Дорис ви каже нещо, автоматично започвате да я подозирате и си мислите: „*Какво ли се опитва да ми каже всъщност?*“ А ако е мила към вас, се питате: „*Чудя се какво ли иска тя от мен?*“

Така работи Сатана. Ако може да ви накара да започнете да подозирате другите, не след дълго ще спрете да се доверявате на когото и да било. А ако ви наранят по подобен начин няколко пъти, дяволът може да трови мислите ви до момент, в който ще започнете да си мислите, че всички говорят зад гърба ви.

Нека продължим с примера. Представете си, че един ден на църква Дорис седи само на няколко реда пред вас, бурно ръкопляска и хвали Господа. Веднага си мислите: „*Тази е такава лицемерка.*“ Ако не вземете решение да вярвате най-доброто за нея, дяволът ще продължава да пълни ума ви с подозрителни мисли, докато буквално не започне да ви тормози и измъчва с такова отношение не само към Дорис, а и към много други.

В служението си преди време се сблъскахме с много обидна и нараняваща ситуация. Един мъж, когото познавахме повече от двадесет и пет години и когото считахме за добър и верен приятел, беше хванат да краде от нас. Първото нещо, което си помислих, беше: „*Ами явно на никого не можем да имаме доверие.*“ Сатана използва тази рана, която имах, за да се опита да отрови моето отношение към всички останали, но, слава Богу, знаех, че не бива да позволявам на такова негативно и подозрително отношение да се загнездва в сърцето и ума ми. Всъщност още тогава спрях и започнах да се моля: „*Господи, няма да позволя, нито да допусна да бъда цинична, да не вярвам в човешките добродетели, нито да бъда подозрителна към хората. Помогни ми да се справя с това положение по правилния начин, без това да влияе на бъдещето ми.*“

Светът около нас е пълен с недоверие и подозрителност, затова ви насърчавам никога да не допускате подобно негативно мислене. Библията казва, че любовта винаги вярва най-доброто за другите!

Ако не вземете решение да вярвате най-доброто, дяволът ще продължава да пълни ума ви с подозрителни мисли, докато буквално не започне да ви тормози.



## Пасивен или пламенен?

Апостол Павел казва: „...нито давайте място на дявола (не му предоставяйте никаква възможност)“ (Ефесяни 4:27). Може би най-добрият начин, по който можем да обобщим тези думи, е този: „Когато дяволът почука на вратата, не му отваряйте, още по-малко го канете да влезе.“ Има много начини, по които предоставяме отворена врата, за да се спуска към нас и да ни напада. Един от тези начини е да бъдем пасивни.

Да сте пасивни е противоположното на това да бъдете активни. Това може да се окаже опасен проблем, защото означава, че не сте си вдигнали гарда, не сте активни в устояването си и не сте бдителни. Един от най-измамните трикове на дявола е да ви накара да стоите без да правите нищо и същевременно да се чувствате доволни.

Чела съм много и разнообразни обяснения на думата „пасивен“, но аз я описвам като липса на настроение и страст, липса на желание, апатия, мързел и равнодушие. Точно това посочва Йоан, когато пише до църквата в Лаодикия: „Знам твоите дела и всичко, което правиш, че не си нито студен, нито горещ. Де да беше ти студен или горещ!“ (Откровение 3:15).

Това изказване ми напомня за думи, които преди време ми каза един човек: „Днес бях добър християнин – каза той – Не съм наранил никой, нито съм навредил на някого.“ В момент на прозрение аз го попитах: „А какво добро си направил за някой?“ Той се вторачи в мен за няколко секунди и промълви: „Май никога не се бях замислял за това. Толкова се притеснявах да не направя нещо лошо, че и през ум не ми минаваше да направя нещо добро.“

Това е добър пример за номерата, които използва дяволът, за да ни изиграе. Всичко, което трябва да направим, е да четем Библията и да открием какво казва Бог. Павел пише на Тимотей да разпалва дарбите от Бога в себе си (Вижте II Тимотей 1:6-7). Говори на младия си последовател, че е време да се събуди, да се организира и да предприеме действия. Не е зле и ние да се замислим за това. Този пасаж насърчава да сме мотивирани и да започнем да използваме

дарбите, които Бог ни е дал. Тимотей очевидно е започвал да се бои или да се притеснява, затова Павел му казва да се разпали (разтърсва, подклажда), защото страхът не е от Бога.

Дяволът знае че бездействието, мързелът и това да не насилваме волята си да прави добро, може да ни доведе до фатално поражение. Щом предприемаме действия срещу дявола, можем да спечелим битката. Когато не правим нищо, тогава стоим на опасно място и в опасна зона. Когато се разпалим и горим от ентузиазъм да действваме, когато сме страстни за вярата и ревностни да следваме Бога, тогава можем да унищожим всяко влияние на врага.

Петър пише на преследваните вярващи от неговото време да бъдат трезвени (уравновесени или добре балансирани), което означава умерени, съдържани и трезвомислещи и по всяко време бдителни, будни и внимателни. Предупреждава ги, че дяволът обикаля като рикаещ лъв и търси кого да погълне. За да могат да му устоят, трябва да се укрепват във вярата (I Петрово 5:8-9). Наблягам на това, защото виждам много вярващи, които не изпитват желание и страст за каквото и да било, и поради тази причина не правят абсолютно нищо. Ходят на църква и се покланят на Бога, само когато на тях им се иска или чувстват, че трябва да го направят. Четат си Библията, само ако имат сили и време за това. Ако не усещат, че трябва да направят нещо, не го правят. Почти никога не довеждат докрай това, което са започнали.

Когато се разпалим и горим от ентузиазъм да действваме, когато сме страстни за вярата и ревностни да следваме Бога, тогава можем да унищожим всяко влияние на врага.

Не така работи Бог. Ние трябва да се разпалваме, както Павел настойчиво увещава Тимотей за това. Ще дам себе си като пример за това, което се опитвам да кажа. Винаги силно съм се противяла на физическите натоварвания и упражнения, поради което никога не съм обичала да спортувам. Бог ме убеди, че е в моя полза да се захвана с добра програма за спортуване, ако искам да бъда силна и здрава през остатъка от моето земно пътуване. За мен беше трудно да взема такова решение, но след като започнах да спортувам, открих че все повече ми харесва да го правя. Сега очаквам с нетърпение всяка сесия и съм разочарована, ако по една или друга причина

се налага да я пропусна. В началото си спомням, че всичко по тялото ме болеше. Поради това, че дълго време бях бездейна (пасивна), физическите упражнения бяха много болезнени и трудни за мен. Ако сте свикнали да бъдете пасивни и бездействащи в своя духовен живот, може би ще ви бъде трудно да започнете, но веднъж щом започнете, все повече ще ви харесва това, което правите, и резултатите, които постигате.

Позволете ми да ви насърча да се раздвижите и да се разпалите. Бъдете активни! Не давайте право на дявола да ви владее чрез бездействие. Ако положите усилия да започнете да хвалите Бога и да четете Словото Му дисциплинирано, така ще Му дадете основание да започне да ви благославя. Ако не положите усилия, тогава предоставяте място и каните врага в живота си. Раздвижете се! Започнете днес! Имате десетки стави в тялото си и Бог ви ги е дал, защото очаква от вас да се раздвижите!

## ГЛАВА 35



# Христовият ум

Първо послание към Коринтяните 2:16 ни казва да имаме Христовия ум. Това изказване обърква и затруднява много хора. Ако това не бяха думи от Библията, едва ли щяха да повярват в тях. Мнозина просто клатят глави и се питат: „Как е възможно това?“

Павел не казва, че сме свършени или че никога няма да се провалим. Той говори за това, че на вярващите в Исус, Божия Син, е даден Христовият ум. Това означава, че можем да мислим духовно, защото Христос живее в нас. Вече не е необходимо да мислим така, както някога сме мислили. Можем да започнем да размишляваме като Него.

Друг начин, по който можем да гледаме на тази истина, е като погледнем обещанието на Бога, което Той дава чрез пророк Езекиил: „Ще ви дам и ново сърце, и нов дух ще вложа вътре във вас, и, като отнема каменното сърце от плътта ви, ще ви дам меко сърце. И ще вложа Духа Си вътре във вас, и ще ви направя да ходите според постановленията Ми, да пазите законите Ми и да ги извършвате“ (Езекиил 36:26-27).

Бог дава това обещание чрез пророка във време, когато юдеите са в плен във Вавилон. Така Той им показва, че тяхната настояща ситуация не е краят и Той има много повече. Те съгрешават и Го провалят по всякакъв възможен начин, но въпреки това Той не ги изоставя. Вместо това ги променя. Обещава им нов дух – Святия Си Дух.

Когато имаме Святия Дух и Той живее и е активен в нас, тогава имаме Христовия ум. Този ум ни е даден, за да може да ни направлява в правилния път. Ако имаме Неговия ум, тогава ще мислим позитивно. Ще мислим за това колко сме благословени и колко добър е Бог към нас. Едва ли мога да прекаля да говоря за силата на позитивното отношение и мислене и на това да гледаме на нещата както Бог гледа на тях.

Исус също е позитивен. Независимо от многото трудности и негативни преживявания, пред които се изправя – лъган, самотен,



неразбран, изоставен от Своите ученици, тогава когато най-много се нуждае от тях – Той винаги предлага насърчителни думи. В Неговото присъствие се изпарява всеки страх, негативно мислене, обезсърчение и безнадеждност.

Христовият ум в нас е позитивен. Затова, когато попаднем в ка-

Имаме много възможности да позволим на негативните мисли да нахлуят в умовете ни, но това не е Христовият ум. Не е необходимо да приемаме такива мисли. Те не са от Него!

пана на негативните мисли, веднага трябва да разпознаем, че не сме водени от Христовия ум. Бог иска да бъдем привдигнати и насърчени. Врагът на душите ни е този, който иска да ни смаже и угнекти. Ако няма медицинска причина, не е възможно човек да се депресира, ако преди това не се поддаде на негативно мислене. Имаме много възможности да позволим на негативните мисли да нахлуят в умовете ни, но това не е Христовият ум. Не е необходимо да приемаме такива мисли. Те не са от Него!

Всяка ситуация в живота ни предоставя възможност за избор. Очевидно е, че можем да изберем или доброто, или лошото! Това, което често забравяме, е че избираме лошото или погрешното несъзнателно, без дори да се замислим. Следваме стария си начин на мислене или старото естество, а не Христовия ум. Както Бог обещава на юдеите в пророчеството на Езекиил, Той е Този, Който ще ни даде ново сърце и нов дух, но ние имаме властта да избираме чий ум да последваме – този на плътта и старите навици или Христовия ум.



## За тези неща мислете

*Трансцендентална медитация, йога, ню ейдж, източна философия...*  
Това са термини, които карат много християни да се страхуват от думата *медитация* или размишляване, без да осъзнават, че от самото начало съсредоточеното мислене и разсъждаване за истините от Словото е идея именно на Бога. Те се страхуват, че ако медитират върху Словото, ще станат част от някоя секта или някакъв вид лъжливо учение. Това, което трябва да знаем, е че Библията ни насърчава да размишляваме (медитираме) върху Словото.

Не медитирането е погрешно, а това, върху което медитираме. Размишляването (медитирането) върху Библията можем да обясним по много начини, но според мен най-добре е да гледаме на него така, както го обяснява Библията. Ако прочетем стихове като Псалом 63:5-6: „...с радостни устни ще Те славословят устата ми. Когато си спомням за Тебе на постелката си, размишлявам (медитирам) за Тебе през нощните стражи.“ и Псалом 119:97: „Колко обичам аз Твоя закон! Цял ден се поучавам (размишлявам, медитирам) в него“, виждаме три основни неща за размишляването (медитирането) върху Божието Слово.

На първо място, Словото говори за нещо много по-задълбочено от един бърз прочит или с кратки паузи за мимолетни разсъждения. Библията представя размишляването върху Словото като сериозно и дълбоко премисляне на истината. Когато споменава размишляването или медитирането, тя говори на сериозните и посветени последователи. Тук не става въпрос за бързо изваждане на по-насърчителните стихове, които да запишем на листи и да поставим на място, където да имаме бърз достъп до тях. Нямам нищо против това, но тук става въпрос за един призив към задълбочено и сериозно обмисляне и концентриране върху Словото.

На второ място, Библията показва медитирането върху Словото като постоянна привичка или развит навик. „Цял ден се поучавам (медитирам)!“ Бог казва на Исус Навин да размишлява върху закона ден и нощ (вижте Исус Навин 1:8). Псалом 1:2 говори за

това, че благочестивият човек размишлява върху Божия закон ден и нощ. Писанията оставят впечатлението, че хората, които говорят за подобно размишляване или медитиране върху закона, самите те го правят с абсолютна сериозност, отговорност и посвещение на ума.

На трето място, размишляването върху истините от Словото носи награди и благословения. Това не е просто някаква концентрация или изпълнение на религиозен ритуал. В повечето библейски пасажки, където срещаме тази дума, авторът посочва много положителни последици. Отново в Исус Навин 1:8 четем обещанието: „Защото тогава ще напредваш в пътя си и тогава ще имаш добър успех (ще постъпваш мъдро и ще имаш успех)“. Първият псалом описва благочестивия човек, който размишлява върху Словото ден и нощ и казва за него: „Във всичко, което върши, ще благоуспява“ (3 стих).

Независимо от всичко, което посочих, в църквата много малко се поучава и говори за това днес. Медитирането върху Словото изисква упорита и всеотдайна работа. Изисква нашето време. Този процес изисква още дисциплина и целенасочено внимание.

Ако искате да спечелите битката в своя ум, размишляването вър-

Няма как да приложите Божието Слово на практика, ако първо не го приложите в ума си.

ху Словото е силно оръжие, което трябва да се научите да употребявате. Трябва да се фокусирате върху Божието Слово на порции. Когато прочетете една част, можете отново да я повторите, може би дори на глас, за да я запомните. Има хора, които цитират даден стих отново и отново, докато смисълът му не им стане напълно

ясен, така че да са абсолютно убедени в него и той да стане част от начина им на мислене. Истината е, че няма как да приложите Божието Слово на практика, ако първо не го приложите в ума си. Размишляването е житейски принцип, който на първо място носи живот на самите вас, а след това чрез поведението ви носи същия този живот и на хората около вас.

Мога да продължа да говоря много по темата за размишляването върху Божието Слово, защото това, което Бог може да ни покаже от всеки един стих, е безкрайно. Библията е като ковчеже със съкровища, което съдържа мощни и животворящи тайни, които Бог копнее да ни разкрива. Вярвам, че тези истини могат да бъдат

разкрити само на онези, които размишляват, изучават, премислят, практикуват и изповядват Божието Слово. Господ Се разкрива тогава, когато усърдно Го търсим и медитираме върху Словото Му. Всеки ден, докато си вършите ежедневните отговорности, поискайте от Святия Дух да ви напомня различни стихове, за които да размишлявате.

Ще останете приятно изненадани от силата, която ще бъде освободена в живота ви по този начин. Колкото повече размишлявате върху Божието Слово, толкова повече ще можете да черпите с лекота от неговата сила във време на трудности.

Ето как можем да останем изпълнени със Святия Дух – като стоим в Господа чрез размишление, чрез пеене на хваление и поклонение. Когато прекарваме време с Господа в присъствието Му и разсъждаваме върху Словото Му, самите ние израстваме, способни сме да насърчим другите и печелим битките срещу врага на ума ни.



## Благословиението на размишление- ТО

Бог не само ни казва да размишляваме – сериозно да обмисляме истините от Божието Слово, но заедно с това обещава благословения. Това е все едно да каже: „Добре, Джайс, ако размишляваш върху Словото, ето какво ще направя Аз за теб.“ Авторът на Притчи 4:20-22 използва думите „внимавай в думите ми“, което е друг начин, по който да ни насърчи да размишляваме. „Сине мой, внимавай в словата ми, приклони ухо към беседите ми. Да не се отдалечават от очите ти, пази ги дълбоко в сърцето си, защото те са живот за тези, които ги намират, и здраве за цялата им снага.“

В този пасаж обещанието е за живот и здраве. Не е ли невероятно? Обещание, според което размишляването и пребъждането в Божието Слово ще окаже влияние на физическото ни тяло.

Винаги сме знаели, че позитивните и здравословни мисли влияят на физическото ни състояние и подобряват здравето. Това е просто друг начин, по който посочваме същата истина от Словото. Можем да видим и обратното твърдение: Представете си, че изпълваме умовете си с негативни мисли и постоянно си напомняме колко сме крехки или колко сме били болни до скоро. Не след дълго започваме да изпитваме самосъжаление и отрицателни мисли и много скоро се разболяваме много повече, отколкото сме били преди това. Защо да не го приемем по този начин: „Така или иначе ще мисля за нещо, защо това да не бъде Божието Слово, защото То е пълно с живот и сила?“

Първи псалом и Исус Навин 1:8 ни казват, че процъфтяването и благоуспяването идват от размишляването върху Божието Слово. Вярвам, че благоуспяването означава да бъдем обогатени във всяко едно отношение в живота си. Това не е обещание само за някакво материално благосъстояние, но увереност, че ще можем да се наслаждаваме на всички чудесни благословения, които получаваме.

Много често забравяме, че Бог иска да общува с нас и да прекарваме качествено време с Него. Ако искаме да развием дълбоко

взаимоотношение с нашия небесен Баща, тогава трябва да заделим време, което да прекарваме с Него. Всеки един от нас иска да има специално посещение от Бог, но то не може да се случи, ако преди това не заделим време за среща с Него.

Д. Л. Муди казвал, че Библията ще ни предпази от грях или грехът ще ни предпази от Библията. Точно такъв е принципът тук. Колкото повече се концентрираме върху Божието Слово и му позволяваме да изпълва мислите ни, толкова по-лесно отблъскваме всяко едно желание за грях и неуважение към Бога. Чрез опознаване на Словото се приближаваме повече до Него и ставаме по-дълбоко вкоренени в Него. Пак ще кажа, представете си го в отрицателния смисъл. Когато умовете ни останат съсредоточени върху негативните неща и проблемите, се объркваме все повече и се притесняваме. Ако допуснем да мислим какво не им е наред на другите, започваме да виждаме още повече техни недостатъци. Ако това, за което си мислим, ни се струва много голямо и неразрешимо, трябва само да си спомним колко велик е Бог и какви са Неговите обещания към нас – но това не може да се случи, ако преди това не сме размишлявали за тях. Ако го правим с постоянство и дисциплина, тези истини ще станат толкова реални за нас, че ще прогонят всяко нещо, което се опитва да ни унищожи и да ни попречи.

Няма значение кой превод или версия четете на Филипяни 4:8, там ще намерите силно изказване, което описва какво трябва да правим, за да сме в готовност за победа в ума си. Ето как звучи този стих, перифразиран от Юджийн Петерсън в превода на Библията, наречен „Посланието“. „Сами преценете, приятели, но аз ви препоръчвам да направите най-доброто от себе си, за да изпълните умовете си и да размишлявате върху нещата, които са верни, благородни, похвални, автентични, заслужаващи внимание, благодатни; размишлявайте върху най-доброто, а не върху най-лошото; върху красивото, а не върху грозното; върху похвалното, а не върху зло-то.“

Всеки един от нас иска да има специално посещение от Бог, но то не може да се случи, ако преди това не заделим време за среща с Него.



## Истината във вътрешното естество

Цар Давид съгрешава с Витсавее, като първо я прелъстява, а след това отива още по-далеч и поръчва да убият съпруга ѝ, за да прикрие греха си. След това се жени за нея и се опитва да пренебрегне греха си почти цяла година. Бог обаче му изпраща пророк Натан, за да го конфронтира и едно от нещата, които Бог му казва, е: „Бог желае истина (искреност) вътре в човека.“ За нас е жизнено важно да бъдем откровени и истински пред себе си, пред Бога и пред останалите. Единствено истината може да ни освободи.

Божие Слово е истината и когато Го обичаме и Му се покоряваме, То ни освобождава от оковите, които ни задържат в плен. През онази година Давид е нещастен, макар че се опитва да пренебрегне истинската причина за това си състояние. Много хора обвиняват за мизерното си положение всички останали, без никога да погледнат истината в очите и да признаят, че просто не се покоряват на Бога или Го пренебрегват.

Никога не се страхувайте от истината. Тя носи светлина в живота

Бог никога не ни показва, че нещо не е наред с нас, с единствена цел да ни накара да се почувстваме зле. Прави го, защото иска да ни освободи и да направи живота ни по-добър.

и прогонва мрака. Не се бойте от светлината. Вярно, малко трудно е да гледаме в нея, ако сме били на тъмно по-дълго време, но много бързо можем да се приспособим и тогава разбираме, че е много по-хубаво да се живее в светлината, отколкото в мрака. Бог ни дава Святия Си Дух, след като приемем Христос за свой Спасител, за да може Той да ни напомня и постоянно да ни учи и да ни разкрива своята истина. Това е постоянен процес в живота, който може и трябва да бъде много вълнуващ. Бог никога не ни

показва, че нещо не е наред с нас, с единствена цел да ни накара да се почувстваме зле. Прави го, защото иска да ни освободи и да направи живота ни по-добър. За да успее това начинание, трябва да

видим и да приемем истината, да се покаем за греховете си и да сме готови да се откажем от мрака, за да се обърнем към светлината.

Всяко нещо, което се опитваме да скрием, има власт над нас, но в момента, в който го изкараме на повърхността и светлината го изобличи, то губи своята сила. Тогава незабавно биваме освободени и усещаме осезаемо как тежък товар е свален от раменете ни и животът става по-добър. Да, малко срамно е да погледнем някои истини в очите, които до тогава сме крили така усърдно, но това е единственият път към освобождението.

Аз трябваше да призная и погледна доста истини в лицето, за да мога да стигна от мястото, на което Бог ме намери, до състоянието, в което се намирам сега. Трябваше да призная факта, че моите родители никога не са знаели как да ме обичат правилно, нито някога ще се научат на това. Трябваше да осъзная, че бях допуснала самосъжаление и чувство на вина да ме владеят, което по никакъв начин не ми помагаше. Трябваше да призная истината, че винаги съм била много наранена, огорчена и злопаметна, което не бе според Божията воля. Бог дори поиска от мен да простя на всички, които ме бяха огорчили и да започна да се моля за тях. Трябваше да призная грозните неща в поведението и характера си. И макар да имах основателни причини да се държа и да възприемам нещата по този начин, няхах никакво право да остана същата, защото Бог искаше да ме изцели и освободи. Всичко, което трябваше да направя, беше да погледна в очите истината, която Той ми показва и да Му се доверя да ми помогне да се променя.

Каква истина се опитва да ви покаже Бог? Опитвали ли сте се да я скриете в тайно място? Ако е така, насърчавам ви, покажете се в светлината и започнете своя път към пълното изцеление и освобождение.



# Вашата воля

## ГЛАВА 39



### Вземане на правилни решения

Вземането на правилни решения е изключително важно, защото животът е низ от избори и решения, пред които сме изправени. Понякога обичаме да обвиняваме за всичко дявола, но той не може да управлява живота ни, ако ние сме усърдни в покорство към Господа.

Сатана ни притиска и се опитва много усилено да ни попречи да ходим в покорство. Духът иска да правим това, което е правилно, но плътта вика: „Искам нещата да стават по моя начин.“ Бог говори нещо на духа ви, нещо добро, което да направите, но душата ви казва: „Чакай малко. Нека ти кажа какво мисля. Нека ти кажа аз как чувствам нещата.“ Наричам това безспирно спорене на душата „Аз искам, аз мисля, аз чувствам.“

Душата скрито казва: „Позволи ми да направя това, което аз искам. Позволи ми да направя това, което аз мисля. Позволи ми да направя това, което аз усещам. Искам, мисля, чувствам.“ Като вярващи трябва да стигнем много по-дълбоко в своята зрялост, като престанем да позволяваме на мислите и емоциите да ни управляват. Лука 5 глава съдържа един чудесен стих, който казва да навлезем по-дълбоко и да се приготвим за улов (вижте 4 стих).

Някои хора никога не получават и не използват наследството, което Исус им е подсигурирл чрез смъртта си, защото отказват да живеят достатъчно дълбоко. На какво ниво сте вие? Живеете ли единствено в емоционалното или умствено ниво? Винаги ли искате нещата да стават както на вас ви харесва, или сте предали волята си на Бога? Някои хора никога не могат да преодолеят това да живеят според своята логика, ум и емоции – така и не успяват да минат отвъд живота, ръководен от усещания. Ако им се ходи на църква, ходят; ако ли не, не си правят труда. Ако им се харчат пари, правят го, независимо дали имат пари или не. Ако им се чисти къщата, чистят,

но ако не им се чисти, не се захващат. Ако усещат, че трябва да са мили и любезни, такива са; ако ли не, са груби, намръщени и сърдити. Всеки, който живее, воден от своите чувства, сее семена на разруха в живота си. Винаги ще имаме чувства, но е важно да се научим да не им се поддаваме и покоряваме. Душата ни се опитва да наложи своето – какво искаме, какво мислим или какво чувстваме ние, а не Божието. Затова е важно да се научим да разграничаваме между душата и духа и единствено Божието Слово може да ни научи на това (Евреи 4:12).

Важно е да се научим да разграничаваме между душата и духа и единствено Божието Слово може да ни научи на това.

Библията казва, че Бог е поставил пред нас живот и смърт, благословения и проклетия, затова трябва да изберем живота, за да живеем и ние, и потомството ни (Второзаконие 30:19). Това е като тест, в който трябва да изберем правилен отговор, от няколко възможни посочени отговора. Пред нас е поставен: а) живот, б) смърт. Избираме живота. За този отговор не се налага дори да се замисляме. Сам Бог ни е посочил отговора: „Избери живота.“ Въпреки това има много хора, които все още се провалят на този тест всеки ден. Насърчавам ви, изберете живота!



## Просто се покорете

Много невярващи не могат да разберат смисъла на Евангелието. Това не е нещо ново и уникално за нашето време. Когато Павел пише до Коринтяните, той посочва, че гърците по онова време намирали евангелието за глупост (вижте I Коринтяни 2:4), и за плътският ум, това е така. Бог изпраща на земята своя единствен Син, у Когото няма грях, с единствената цел да умре за греховете на нечестиви и грешни хора. За невярващите това е пълна глупост. Естественият човек не може да разбере силата на благовестието, тя може да бъде само „духовно разпозната“.

Това се отнася за всеки един ден от живота ни. Понякога Бог ни говори и ако се опитваме да го обясним на хора, които не познават Исус, за тях то няма никакъв смисъл. Спомням си за едно семейство, които отидоха мисионери в Африка. Те нямаха деноминация или голяма църква зад гърба си, която да ги спонсорира. Бяха продали всичко, което имат, включително и брачните си халки.

„Брачните си халки!? – попитал скептичен роднина – Искате да ми кажете, че Бог няма да ви снабди нуждите, затова го правите сами?“

Съпругата се усмихнала: „Не, ние трябваше да изберем дали удобствата и всичко онова, което останалите имат, е по-важно за нас от това да служим на Исус.“ Това семейство нито за миг не се съмнявало, че прави правилното нещо, но за техните невярващи роднини постъпката им била лишена от всякакъв смисъл и здрав разум.

За повечето хора е трудно да чуват ясно Божия глас и да му се покоряват без да се съмняват. Исус ни дава пример именно за таква безрезервно покорство и то не само когато умира на кръста. Йоан 4 глава разказва историята за Исус и самарянката, които се срещат при един кладенец. Това, което повечето съвременни читатели не разбират, е въведението към историята. „И трябваше (беше необходимо) да мине през Самария“ (4 стих). Исус е в Йерусалим, и иска да отиде в северна Галилея. Самария се намира по средата,

между Йерусалим и Галилея, но въпреки това не е необходимо Той да минава през нея, защото има други маршрути, които може да избере. Имал е възможност да избегне преминаването през Самария. Повечето юдеи не стъпвали в земите на самаряните поради омразата, която хранели към тях, паради факта, че те сключвали бракове с хора от други народи и племена.

Исус обаче минава именно от там, макар това да не е разумното или нормално нещо. Той отива, защото там има една жена – всъщност цяло едно село, които трябва да чуят неговото послание.

Хората, чиито умове не са просветени от Святия Дух, много често ни се присмиват и подиграват. Това, което правим, за тях е нелогично. Но кой е казал, че действията ни трябва да са логични? Библията ни казва, че естественият или плътски ум не разбира духовните неща (I Коринтяни 2:14). Много често отблъскваме някои идеи, като смятаме, че това няма никакъв смисъл, но така всъщност пренебрегваме и божественото водителство. Вярно е, че дяволът може да наводни мислите ни с налудничави идеи, които сме длъжни да пренебрегнем, но ако се молим и бъдем отворени за Божия Дух, много скоро ще се научим как да разпознаваме разликата.

Спомнете си историята с Петър, който ловил риба през цялата нощ без да хване абсолютно нищо. Но за негово добро, макар да е изтощен от безсънната и уморителна нощ, Петър чува гласа на Господ. Подчертавам отново, че той чува Господ и отговаря: „Но поради твоята дума, ще хвърля отново мрежите“ (5 стих). И Петър не остава разочарован. Тогавя улавя толкова много риба, че мрежите почти се скъсват от тежкия и изобилен улов.

Това е много важен принцип за покорство, който добре трябва да разберем – покорство, вместо аргументиране или както го нарича една моя приятелка – принципът „въпреки всичко“. Тя разказва, че Бог понякога я води да прави неща, които на пръв поглед нямат особен смисъл. Но когато започне да разсъждава и да се уверява, че не е логично, много бързо си казва: „Но въпреки всичко...“ А след това се покорява. Всъщност, това е всичко, което Бог иска от нас – да се

Най-добрата политика е да проверите в духа си и да видите дали имате мир, а не да проверявате в ума си и да видите дали това, което Бог иска, е разумно и смислено.

покоряваме, вместо да се опитваме да се аргументираме срещу това, което Той заръчва да направим. Най-добрата политика е да проверите в духа си и да видите дали имате мир, а не да проверявате в ума си и да видите дали това, което Бог иска, е разумно и смислено.



## Слушайте и изпълнявайте

Яков 1:22 казва: „Бъдете обаче изпълнители на Словото (покорни на истината), а не само слушатели, та да лъжете (заблуждавате себе си против истината) себе си.“

Като вярваща дълго време не можех да разбера, че християните могат да знаят какво Бог иска от тях, но въпреки това умишлено да кажат: „Не“. И тук не става въпрос за тези, които не искат да имат нищо общо с Исус и отхвърлят Неговото спасение. Говоря за християни, които се бунтуват уж против дребни неща, и изобщо не се притесняват от това. Аз също бях сред тях и дълги години не разбирах ужасните последици от това да ходя според собствената си воля.

В стихове 23 и 24 Яков продължава, като казва, че ако слушаме Словото, но не Му се покоряваме, е като да гледаме собственото си отражение в огледало, а след това да си тръгнем и да забравим какво сме видели. А изпълнителят на Словото според думите на Павел „вниква внимателно в съвършения закон, закона на свободата, и постоянства, като не е забравлив слушател, а деятелен изпълнител – той ще бъде блажен в дейността си (живота си на покорство)“. Не можем да бъдем благословени само поради факта, че чуваме Бог. За да дойдат благословенията в живота ни, трябва да предприемем следващата крачка и да се покорим на чутото.

Когато християните са изправени пред Божието Слово и то ги призовава да направят определено нещо, а те откажат, в повечето случаи причината за това е човешкият им разум или начин на мислене. Те мамят себе си и приемат за истина нещо, което не е. Все едно е да си мислят, че са по-умни от Бога. Изумително е колко бързо можем да се убедим да не правим дадено нещо, щом дълбоко в себе си нямаме желание за това.

Срещала съм хора, които измамно смятат, че Бог винаги иска те да се чувстват добре и ако понякога нещо не им е приятно, изобщо не допускат, че то може и да е Бог. Или бързо отхвърлят това, което Бог им говори, само защото „то няма никакъв смисъл.“

Веднъж една жена ми каза, че стихът, в който Павел говори да се молим непрестанно (I Солунци 5:17), винаги ѝ идвал на ум, когато започнела да се моли. Попитах я какво смята, че означава това.

„А, ами Бог ми казва, че щом усетя, че имам някаква нужда или искам нещо, мога денонощно да се моля.“

Думите ѝ ме шокираха. „Ами общението с Господа!?“ – попитах я аз. „Не е ли това една добра причина да Го търсим? А може би Бог иска да четеш Словото Му и след това да се молиш за нещата, които си прочела?“

„Ами, аз имам толкова много работа. – отговори ми тя – Това е за хора, които обичат да седат и да четат, а след това по цял ден обичат да се молят, но за мен определено не се отнася.“

От краткия ни разговор с тази жена разбрах, че нейното решение да се покорява на Господа зависи от това дали на нея ѝ е удобно или ѝ изнася да направи това, което Той иска. Когато тя чете нещо от Библията, които не съвпадат с начина ѝ на живот, набързо убеждава себе си, че това не се отнася за нея и Бог не очаква и тя да го прави.

Спомням си и друга изтънчена и известна жена, която през ця-

Когато Библията говори да се покоряваме на Господа, това не е само едно предложение към нас.

лия си живот беше посещавала традиционна църква. Много често говореше за шума и суматохата в харизматичните църкви (макар да не беше посещавала никога такава събрание). След това обаче посетила една от службите, на която говорих аз, и животът ѝ бил напълно променен. „Не можех да повярвам, че Бог може да поиска от мен да пляскам с ръце, да

пея, че дори да викам към Него. Но когато видях радостта, изписана по лицата на всички тези хора в събранието и ви чух да цитирате стиха от Библията – „ръкопляскайте с ръце всички хора и извикайте към Него с победен глас“ – какво друго ми оставаше да направя?“ (Вижте Псалом 47:1).

Добави още: „Трябваше преди всичко да се доверя на Бога, а не на това, което чувствах или мислих.“ Тази жена имаше правилно отношение. Тя не се опита да си обясни защо Бог иска от нея подобни действия. Тя повярвала на думите Му и просто се покорила.

Когато Библията говори да се покоряваме на Господа, това не е само едно предложение към нас. В Словото Си Той не ни пита: „Бихте ли искали да се покорите?“ Бог ни заповядва да се покоряваме, да предприемем нужните действия и да станем изпълнители на Неговото Слово. А когато сме покорни, Той обещава да ни благослови.





## Ще критикувате или ще помагате?

Да сте срещали хора, в които силно работи „дарбата да бъдат подозрителни“? Те са навсякъде – дори и в църквата. Наскоро чух един мъж да коментира такава жена от неговата църква. Разказваше как тя винаги си мисли за другите най-лошото. Ако някой направел нещо добро и щедро, тя веднага заключавала: „Кой го знае този какво очаква да получи в замяна? Най-вероятно му се иска всички да са му признателни!“

Веднъж един познат направил коментар за един от разпоредителите, че бил много лъчезарен и усмихнат човек, а същата тази жена отвърнала: „То това му е маската за пред хората. Тук все се хили, но бас държа, че като се прибере у дома, не е чак толкова щастлив.“ Тогава този познат се поинтересувал дали някой я е изобличил за това критично отношение, а тя му отвърнала: „Аз ще наричам нещата такива, каквито ги виждам с очите си. Ти все се опитваш да изкараш нещата по-добри, отколкото са.“

Най-накрая този мъж осъзнал, че не е полезно за него самия да бъде близо до тази жена и той се дистанцирал от нея. Вярвам, че този познат е взел правилното решение, но е много важно какво правим след това. Дали се молим за такива хора или започваме да клюкарстваме и да ги критикуваме пред другите?

През годините на служение съм открила, че когато някой има такъв критичен дух и дойде на група или на служба, не е нужно много време с него, преди и останалите да се заразят от този дух. Напомня ми за поговорката, че една нагнила ябълка разваля цяла щайга със здрави ябълки.

Срещала съм толкова много хора като тази жена. Те самите са тормозени от собственото си осъдително отношение, критичен дух и подозрителен ум. С приказките си такива хора разрушават много приятелства.

Матей 7:18-20 говори за това, че „лошият плод“ показва същността на „дървото“, на което се е родил. Ние от своя страна трябва да внимаваме да не би да попаднем в капана на Сатана и да станем

критични към този, който е критичен и осъдителен. Вместо да съдим, трябва да се молим и може би да насърчаваме хората да бъдат по-позитивни и да вярват най-доброто. Не бива да забравяме, че никой не е съвършен. Всеки един от нас се развива постепенно. Част от любовта и загрижеността ни към другите е в това да проумеем, че хората може и да не виждат нещата в живота така, както ние ги виждаме и разбираме. Не всички сме на едно и също ниво на зрялост в своята вяра, но можем да бъдем сигурни, че Бог знае всичко за всеки един от нас. Всяка присъда или осъждане трябва да оставим на единствения и справедлив Съдия – Исус Христос. Може и да има моменти в живота ни, когато да бъде мъдро да се дистанцираме от някой, който постоянно дава лоши плодове, но не бива да попадаме в капана на критичността и осъждането на другите. Молитвата винаги е най-добрият отговор за всичко.

Вместо да съдим, трябва да се молим и може би да насърчаваме хората да бъдат по-позитивни и да вярват най-доброто.

Яков пише:

*„Не се одумвайте един друг, братя; който одумва брата или съди брата си, одумва закона и съди закона; а ако съдиш закона, не си изпълнител на закона, а само съдия. Само един е Законодател и Съдия, Който може да спаси и погуби (има абсолютната власт над живота и смъртта); а ти кой си, (че си въобразяваш, че можеш да) че съдиш ближния си?“ (Яков 4:11-12).*

Павел пита в Римляни 14:4 „Кой си ти, който съдиш чужд слуга? Пред своя си Господар той стои или пада. Но ще стои, защото Господ е силен да го изправи.“



## Осъждане

Вярвам, че соченето с осъдителен пръст към другите, много често се оказва начин, по който някои хора прикриват собствените си слабости. Теорията им явно е: „Осъди другите, преди те да имат възможност да осъдят тебе.“ Спомням си едно момиче в нашия квартал, което непрекъснато сочеше с пръст прекалено дебилите хора и говореше ужасни неща за тях. Самата тя беше охранена и доста закръглена и аз често се чудех дали критикуването на другите не беше опит да попречи на хората да забележат нейния проблем с килограмите, а може би се опитваше да не гледа своя проблем в очите, защото ще се наложи да се справи с него.

Аз самата съм израснала в семейство, в което осъдителността и критичността са били част от нашето ежедневие. Така че бях станала експерт в това да решавам как трябва да живеят другите хора. Дяволът много обича да ангажира мислите ни в осъждане и критикуване на недостатъците на другите. А техните слабости много лесно се виждат, особено ако умишлено ги търсим.

Имаше време, когато обичах да стоя в МОЛ-а и да наблюдавам хората. На всеки успях да намеря по някакъв недостатък. Можех да посоча грозни прически, демоде дрехи и какви ли не други „проблеми“. Когато се поддадем на осъдителното отношение и изберем да съдим, ще открием, че възможностите да съдим нямат край.

Забележете, че използвах думите „изберем да съдим“, защото точно това правим. Ако някой ме беше нарекъл по онова време критична или осъждаща, щях горещо да отричам, че съм такава, защото не осъзнавах негативното си отношение. Мислих си, че само давам невинното си мнение. Изобщо не осъзнавах, че поведението и отношението ми нямат нищо общо с любовта и че трябва да си гледам своята работа.

Друго нещо, което по онова време не осъзнавах, беше безполезността на моето мнение. На никого не помагах, като изтъквах пред приятелите си недостатъците на другите. Сега вече добре знам, че можем да изберем нещата, върху които да насочим вниманието си.

Не винаги можем да изберем мислите, които нахлуват в ума ни, но можем да решим дали да им позволим да останат и да се загнездят в нас или да ги отблъснем. Исус казва: „Не съдете, не критикувайте, не обвинявайте, за да не бъдете съдени, критикувани и обвинявани. Защото с каквато мярка съдите, обвинявате и критикувате, със същата ще бъдете съдени, обвинявани и критикувани“ (вижте Матей 7:1-2).

Отне ми много време, но в крайна сметка научих, че когато дяволът ни прати такива груби, грозни и осъдителни мисли, можем да използваме Божието Слово, за да ги прогоним.

Прекарах много години в нещастие и мизерия, понеже съдех другите. Трябваше ми дълго време преди да успея да заменя тези негативни мисли с всички добри неща, за които трябваше да мисля, но Святият Дух продължаваше да работи в мен и най-накрая, с Негова помощ успях да победея критичното и осъдително отношение към другите.

През този процес Бог започна да ме държи отговорна за критичния ми дух, като ми напомняше думите на Павел:

„И тъй, ти защо съдиш брата си? А пък ти защо презираш брата си? Понеже всички ще застанем пред Божието съдилище... И тъй, всеки от нас за себе си ще отговаря пред Бога. Като е тъй, да не съдим вече един друг; но по-добре разсъдете за това – никой да не поставя на брата си спънка или съблазн.“ (Римляни 14:10,12-13)

Кои сме ние? Ние сме Божии хора. Като християни сме част от Божието семейство. И Той иска да обичаме и да пазим членовете на своето семейство, а не да ги осъждаме. Не само е важно да престанем да бъдем критични чрез покорство към Бога, но също така трябва да осъзнаем, че докато сме критични към другите, не можем да бъдем щастливи в живота си. Нещата, за които мислим, са нещата, с които храним душата си. Казано по друг начин, ние се храним с това, което мислим и говорим. Искате ли да се храните с боклук или предпочитате добра, свежа и здравословна храна? Трябва да поискаме от Бога да ни помогне напълно да обновим умовете си, за да се научим да мислим с Христовия ум и да можем да правим това, което и Той би правил.

Докато сме критични към другите, не можем да бъдем щастливи в живота си.



## Обичайте се един друг

*Омраза* е силна и жестока дума. Йоан я използва в I Йоан 2:9-11: „Който казва, че е в светлината, а мрази брата си (вярващия, християнина, новороденото дете на Бог), той и досега е в тъмнината. Който люби брата си (вярващия), той пребъдва (живее) в светлината; и в него няма съблазън (повод за препъване или причина за грях). А който мрази (презира, ненавижда) брата си, той е в тъмнината, и в тъмнината ходи, и не знае къде отива, защото тъмнината е заслепила очите му.“

Всеки разговор за омразата сред християните ще накара вярващите да отговорят: „Не смятам, че някога съм мразил когото и да било.“ Но ако се замислим за думите на Йоан, най-вероятно той няма предвид тази омраза, за която първоначално си мислим – изпитване на силно враждебно чувство и неприязън към някой. Днес нашата омраза е по-скоро под формата на *безразличие*. Не става въпрос, че не харесваме някой, а просто, че не ни е грижа достатъчно за него, че да му помогнем, когато минава през трудности или проблеми.

Наскоро някой ми каза: „Най-често в църквата виждам проява на любов поради лична изгода.“ После продължи, като обясни, че обикновено помагаме на другите, ако това няма да ни отнеме много време и усилия или ако ни е удобно. Това обаче предоставя възможност за Сатана да ни отдели от тези, които най-много се нуждаят от нашата любов. Исус заповядва да се обичаме един друг. В Йоан 13:34-45 Той казва, че хората ще ни разпознаят като Негови ученици по любовта, която показваме един към друг. Може би една от причините, поради които не чуваме да се говори много за нашата любов, е защото не ни се иска да излезем от собствената си зона на комфорт, за да снабдим нуждата на някой друг.

Любовта е действие. Ако обичате някого, се стремите да правите различни неща за него. Да мразите в библейски смисъл означава да не правите нищо за другия или да му обръщате гръб. Освен това много хора осъждат, критикуват и често си мислят: „Ако беше по-

*покорен на Бога, едва ли щяха да ти се стоварят всички тези неприятности.*“Трябва да бъдем състрадателни, а не критични.

Трябва да разберем, че когато изберем да ходим в Божията любов, не само ние израстваме, но помагаме и на тези около нас да растат. Дяволът не може да ни навреди много, ако ходим в истинска любов към другите.

По време на четвъртата ми бременност постоянно ми беше лошо. Когато започнах да се моля на Бога за изцеление, Той ми напомни, че преди време бях осъдила бременна жена от църквата, която непрекъснато се чувстваше уморена и все ѝ беше лошо. Аз я заклеймих като слабохарактерна и хронично мрънкаща. Сега обаче аз бях в същото положение. Добре разбирах, че не съм била права и се покаях за отношението си. Нужно беше много повече от покаяние. Това време се превърна в период на обучение за мен. Бог решително ми помогна да разбере колко често осъждам или критикувам другите, защото не могат да живеят според високите стандарти, които аз смятах, че трябва да спазват.

Всеки един от нас допуска грешки. Всички имаме своите слабости. Бог не ни е призовал да посочваме и разобличаваме даден човек за грешките му (или по-зле – да ги изтъкваме пред някой друг), а ни е призовал към обич и загриженост – да проявяваме Христовата любов по всякакъв възможен начин. По този начин можем да победим всяка атака на Сатана. Павел ни казва да не огорчаваме Святия Божи Дух и да отстраним всяко зло говорене, гняв, огорчение, хула и злоба от себе си (Вижте Ефесяни 4:30-32).

Бог използва тези стихове, за да ми помогне да видя, че да бъда последовател на Исус означава да бъда мила с другите, нежна, кротка, съчувстваща и прощаваща. Означава още понякога да пренебрегнем и замълчим за недостатъците и слабостите им. Ако наистина обичаме другите, както Христос обича нас, няма да ни бъде трудно.

Основното нещо, което светът търси днес, е любов. В повечето случаи хората я търсят на погрешното място, но ако потърсят в църквата или се обърнат към християните, не бива да бъдат разочаровани или обезверени. Исус ни казва, че ще ни познават по любовта ни един към друг.

Библията разказва как един ден Исус се разхождал и отдалеко видял смокиново дърво, което било покрито с много листа. Той

бил гладен и затова се запътил право към дървото, за да хапне от плодовете, които би трябвало да намери под листата му. Но не на-

Ако не ходим в любов и другите плодове на духа, ще се окажем едно огромно разочарование за някой, който искрено търси нещо истинско, на което да се довери.

мерил плод и проклетел дървото никога повече да не ражда плод. Вярвам, че Исус е проклетел дървото защото е било фалшиво и се е преструвало да е нещо, което не е. То имало листа, но не и плод. Трябва да бъдем много внимателни да не се окажем християни, които имат много листа, а не дават никакъв плод. Може да притежаваме огромна библиотека, пълна с християнски книги, или да ходим редовно на църква, и дори да си залепим лепенка на бронята на колата, на която пише: „Свир-

ни с клаксона, ако обичаш Исус“. Можем да носим кръстче на врата си и да слушаме християнска музика, но ако не ходим в любов и нямаме плода на духа, ще се окажем едно огромно разочарование за някой, който искрено търси нещо истинско, на което да се довери. Насърчавам ви да направите ЛЮБОВТА основен приоритет в живота си.



## Пазете сърцата си

В Притчи 4:23 четем, че Бог заръчва да пазим сърцата си – щателно да ги съблюдаваме. Но какво всъщност означава това? Означава да бъдем бдителни или да внимаваме да разпознаваме начините, по които действа врагът. Много е лесно да станем небрежни в пазенето на сърцата си и в това да не бъдем истински бдителни за подмолните тактики на Сатана, когато нещата в живота ни вървят, както на нас ни се иска, и Господ излива благословенията Си върху нас. За жалост, истината е, че когато за дълго време нещата вървят много добре за нас, често ставаме мързеливи и спираме да правим това, което трябва да правим. Длъжни сме да пазим усърдно сърцата си, а не само от време на време.

Вместо да използвам думата „пазя“, ще я обясня по този начин – трябва да бдим, като поставим защита или караул около сърцата си. Помислете за това, което прави един пазач или часовей – той е на пост. Внимателно се оглежда, за да види дали предстои атака на врага. Той не само е на щрек, но зорко бди в готовност да се противопостави на всяко вражеско нашествие. Така трябва да живеем – със здрава и силна охрана. Това не означава да живеем в страх, нито постоянно да се озъртаме да не би дяволът да се промъква към нас. По-скоро мислете за това като да поставим караул на пост, който да прави това вместо нас.

Какви са часовете, от които се нуждаем? Двата най-важни, от които се нуждаем, са молитвата и Божието Слово. Ако се молим Божият Свят Дух да ни помага да пазим сърцата си, Той ще уважи това искане. Когато врагът се опита да допълзи в живота ни, Святият Дух ще ни припомни стих или Слово, върху което можем да разсъждаваме или да изповядваме на глас, така че дяволът да бяга.

Във Филипийни 4:6-7 Павел казва да не се боим, нито да се безпокоим или тревожим за каквото и да било. В известен смисъл има пред вид, че ако отхвърлим своите тревоги, което можем да постигнем чрез молитва, и изпълним сърцата си с благодарност, тогава Божият мир слиза и ни пази. Бог ни помага да се противопоставим и да устоим на атаките на врага.



Не омаловажавайте благодаренето, защото то е мощен инструмент. Колкото повече благодарим на Бога с думи, с песни, толкова по-добре пазим сърцата си. Както се пее в един стар химн, трябва да си припомним всички Негови дела, благословения и доброта, за да помним всичко, което Той е направил за нас, което заслужава много повече от изпяването на няколко куплета. Това е умишлено спиране и спомняне на всички добри дела, които Бог е направил в живота ни. Когато се възрадваме и благодарим за отминалите благословения, се отваряме за идването на още повече бъдещи блага.

Има още нещо, което понякога пренебрегваме – другите вярващи. Когато сме наясно със собствените си слабости, можем да се

Какви по-добри часови да поставим от тези, които викат към Бога заради нуждите на някой друг? Дяволът не обича да чува такива молитви.

съгласим в молитва заедно с някой близък брат или сестра. Можем да поискаме от тях да се молят конкретно за нас да не бъдем подведени или победени от врага. Други вярващи могат да ходатайстват за нас, както и ние можем да го правим за тях. Какви по-добри часови да поставим от тези, които викат към Бога заради нуждите на някой друг? Дяволът не обича да чува такива молитви.

Една от отговорностите ни като християни е да пазим сърцата си. Трябва да бъдем много внимателни какво допускаме да влезе в тях. Победоносният живот не е нещо, което автоматично идва върху нас. Трябва да сме усърдни и упорити във вършенето на своята си част. Не получаваме от Бога само защото сме си пожелали дадено нещо. Трябва внимателно да изпълним Неговите инструкции към нас. Врагът постоянно се навърта и търси и причаква да намери пролука в живота ни, но ако следваме водителството на Святия Дух, Сатана ще си остане вечно разочарован.



## Преодоляване на пасивността

Да бъдем пасивни значи да не вършим много или да не бъдем активни. Пасивният човек има огромно желание да види нещо да се случва в живота му, но само чака и си остава единствено с желанието. Исканото е добро, но човекът не предприема никакви действия, за да го постигне. Ако пасивните хора забележат нужда, обикновено казват нещо подобно: „Това не е добре, някой трябва да направи нещо по въпроса.“ И през ум не им минава, че този „някой“, който трябва да направи нещо, могат да бъдат и те. Бездействието е опасно. Празното и запустяло пространство е размножителна почва за дявола. Исус предупреждава, че когато се прогони зъл дух от едно място и то бъде почистено, но остане празно, нечистият дух не само може да се върне, но и да доведе заедно със себе си още няколко, много по-зли от него и така състоянието на този човек да стане още по-лошо от първоначалното.

Например, ако се отървем от погрешна мисъл, трябва да я заменим с позитивна, иначе дяволът просто ще ни спусне още погрешни мисли в главата. Винаги помнете, че очистеното пространство трябва да бъде запълнено, защото Библията казва да не даваме място, да не предоставяме на дявола пространство, на което може да стъпи (вижте Ефесяни 4:27).

Веднъж четох една статия за диетите, в която авторът посочваше, че повечето хора, които пазят диети, наистина отслабват, но само докато пазят диетите. Когато спрат да работят по проблема, не само че спират да губят килограми, но стават много по-дебели, отколкото когато са започнали диетата. Авторът посочваше още, че единственият начин да се спечели тази битка с килограмите, е чрез постоянна промяна на начина на живот – осъзнаване на опасните зони и пазене от неправилни решения и избор.

Това работи и в духовно отношение. Един от начините, по който можем да се предпазим от погрешни мисли, е като държим ума си активен и буден, изпълнен с правилните неща. Можете да прогоните дявола, но след това трябва да останете бдителни и да се пазите от неговите номера.

Има агресивни грехове (грехове, които вършим) и пасивни грехове (грехове, поради които пропускаме да извършим нещо добро). Това означава, че някои неща, които правим, нанасят дадено взаимоотношение, като говоренето на лоши неща. Но също така разваляме взаимоотношения поради пропускането на добри думи, неизразяването на внимание и грижа, липсата на добри дела към другите.

Когато изобличаваме пасивните личности, те започват да се оправдават: „Ама аз нищо не съм направил.“ И точно там е проблемът – че не правят нищо. Липсата на активност на практика кани дявола отново в живота им.

Това са много силни думи, затова ще ги обясня по друг начин. Възможно е по всяко време да спечелите, когато предприемете действия и отблъснете мислите и желанията, които не идват от Бога. Можете да го постигнете чрез молитва, четене на Библията и дори чрез противопоставяне на пасивните чувства, които може да са съвсем естествени за вас. Но след като спечелите победа и бъдете освободени, трябва да сте наясно, че това е само началото. То е една постоянна битка и трябва да сте готови, ако се наложи непрекъснато да се противопоставяте на своята пасивност. Сатана се опитва да изтощи Божиите хора; но ако сме постоянни и упорити, ще му надвием.

Най-добрият, най-лесният и най-ефективен начин да се проти-

Най-добрият, най-лесният и най-ефективен начин да се противите на дявола е като изпълните ума и сърцето си с хвала към Бога.

вите на дявола е като изпълните ума и сърцето си с хвала към Бога. Когато Му се покланяте, буквално залоствате вратата под носа на врага и поставяте табела: „Не преминавай!“

Не искам да си мислите, че трябва да се борите със злото всяка секунда от живота си. Това е трик на дявола, за да ви накара да се почувствате победени още преди да сте започнали. Имаме своите трудности,

но имаме и невероятни благословения. Библията обещава Бог да не позволи да ни се случи нещо, което не можем да понесем, но заедно с всяко едно изпитание, Той дава и изходен път (вижте I Коринтяни 10:13).



## Правилните действия следват правилното мислене

Веднъж един приятел разказа, че неговата църква закупила една сграда. „Функциите се определят от формата – каза той, описвайки формите и размерите на стаята в сградата и как те определяли начините, по които най-добре можели да я използват.

Като се замислих за това, осъзнах, че точно така става и в живота. Веднъж след като решим каква ще е формата, тя определя функцията. Казано по друг начин: след като решим в ума си – което е формата, следва и функцията – която е действието. Много хора искат да променят поведението си, но не и мислите си. Искат да се освободят от гняв, клюки, похот, нечестие или лъжа. Искат да изкоренят всяко лошо поведение, но не искат да променят лошия си начин на мислене.

Принципът от Божието Слово е съвсем прост – правилни действия следват правилното мислене. Никой от нас не може да ходи в победа, ако преди това не разбере и не приложи този принцип. Не можем да променим поведението си, ако преди това не променим мисленето си.

Много хора се мъчат и напрягат в опит да вършат правилните неща. Една жена ми разказа, че много обичала да говори. Не винаги нещо лошо, но страшно обичала да разказва за другите. Сякаш нещо я побутвало винаги да бъде първата, която да разбере и разпространи най-новото от живота на другите. Много се напрягала и борела да запази или да замълчи за нещо, което е научила, но това често създавало големи неприятности.

Съветът ми към нея беше: „Докато не промениш начина си на мислене, не можеш да бъдеш свободна.“ После добавих: „Трябва да бъдеш отговорна.“

Тя ме прекъсна и набързо отсече: „Аз съм и винаги ще бъда.“ Беше ми ясно, че тя изобщо не чу какво ѝ казах. „Не, ти не успя да ме чуеш. Искаш да бъдеш освободена от клюкарстване, но не исках

да направиш необходимите промени в мислите си. Няма да стане. Първо трябва да бъдеш освободена в ума си и едва тогава ще се променят думите и поведението ти.“

Тя се възпротиви на думите ми, но въпреки всичко пожела да се моля за нея. Така и направих. Когато свърших молитвата, тя започна да плаче. „Докато се молеше, изведнъж сякаш осъзнах. Бог ми показа, че коренът на моя проблем е ниското ми самочувствие, колко малка и незначителна се чувствам аз. И когато науча нещо за някой и първа го разпространя, това ме кара да се чувствам добре, поне за кратко, и да се мисля за важна.“

Тя трябваше да пресее и промени напълно мислите си, както и да се научи да се приема като ценна и обичана от Бога. Когато промени мисленето си, което ѝ отне седмици, престана да има проблеми с обуздаването на езика си.

Невъзможно е да променим неправилното поведение в правилно без да изгладим и коригираме отношението си, което означава първо да променим начина си на мислене.

Невъзможно е да променим неправилното поведение в правилно без да изгладим и коригираме отношението си, което означава първо да променим начина си на мислене.

Харесва ми как Павел сравнява старото естество с обновления ум. В Ефесяни 4:22-24 той увещава читателите: „Съблечете, относно по-предишното си поведение, старото си естество (откажете се, свалете старото си необновено егo), което тлее в измамни страсти. И постоянно се подновявайте от обитаващия във вашия ум Дух (като имате ново отношение в ума и в духа си), и да се облечете с новия човек...“ В друг един превод звучи така:

„Позволете на Духа да променя начина ви на мислене и да ви превърне в нов човек...“

Толкова е ясно – позволете на Святия Дух да променя начина ви на мислене. Само така можете да постигнете трайна трансформация в живота си.



## Бъдете благодарни – винаги!

Някой веднъж ми каза, че Библията съдържа много повече призови за хвала към Бога, отколкото за каквото и да било друго. Не съм го проверявала, но трябва да е така. Когато сърцата и мислите ни са изпълнени с благодарност и хвала, развиваме имунитет към заразите на Сатана.

Ако само се оплакваме и мърморим, става обратното. Колкото повече недоволстваме, толкова по-труден става животът, по-настъпателен дяволът, а ние се чувстваме поразени и победени. Интересно е да отбележим, че от историята на Израил става ясно, че това негативно отношение е основният проблем, който води до тяхното дълго скитане из пустинята и цели четиридесет години те не могат да влязат в Обещаната Земя. Можем да му дадем много имена, но Бог го нарича неверие.

Ако Божиите хора наистина вярват в Него и продължават да Му се доверяват, то тогава без значение какво се случва в живота им, ще знаят, че Той е достатъчно велик и мощен да се справи с проблемите и да ги направи да работят в тяхна полза. Радостта и мирът са присъщи на вярата, а не се срещат в мърморенето, оплакването, мрънкането и намирането на недостатъци. Ако искаме да живеем в победа, хвалението трябва да бъде сред основните ни оръжия. Един мъдър пастир веднъж ми каза: „Хвалата изпълва небето и земята с Божието присъствие и прогонва всеки мрак. Ако искаш да живееш и да се наслаждаваш на светлината и топлината, хвали Господа.“

Когато се случват добри неща в живота ни, повечето от нас прославяме и благодарим на Бога. Много е лесно да издигнем ръце и гласа си към Него, когато Той отговаря на всичките ни молитви и ни освобождава от проблемите. Но не винаги е лесно, когато нещата се объркат или се налага да чакаме за отговор. Какво правим, когато сме болни, изгубим работата си или другите хора говорят против нас? Как да изпълваме ума си с радост и благодарност, когато сме в такива ситуации?

Два стиха ни дават отговор на този въпрос. I Солунци 5:18 казва: „За всичко благодарете (без значение на обстоятелствата, бъдете

благодарни и изразявайте тази благодарност); защото това е Божи-ята воля за вас в Христа Исуса (разкриващият, посредникът на тази воля).“ Филипяни 4:4 казва: „Радвайте се (наслаждавайте се, бъдете доволни) всякога в Господа; пак ще кажа: Радвайте се.“

Негативният избор е отношението, което показва жената на Йов, когато, потресена от загубата на децата и притежанията си, извиква: „Още ли държиш на своята непорочност? Похули Бога и умри“ (Йов 2:9).

Йов отговаря на тези думи с голяма мъдрост: „Говориш като безумна жена! Какво? Доброто ли (само) ще приемаме от Бога, а злото да не приемаме?“ Йов разбира, че праведният живот не означава, че всичко ще върви гладко и само благословения ще следват предишните благословения.

Пред нас стоят два възможни избора. Повечето се справяме добре с първия, но втория не можем да приемем. Първият е да хвалим Бог *независимо* от нещата, които се случват в живота ни. Казано по друг начин, когато минаваме през трудности и проблеми, можем да изберем да търсим и да гледаме онези неща, които са наред и да се радваме заради тях. Може да се наложи да положим усилия, но ако успеем да свалим погледа си от моментните проблеми, едва тогава ще видим, че не всичко в живота е толкова лошо. Можем да се радваме, защото Бог с вярност ни е помогнал да преинем през трудностите от нашето минало и със сигурност ще ни помогне да се справим и сега.

Вторият избор, когато обстоятелствата са трудни, е да попитаме

Бог не е  
Създателят на  
неприятностите,  
но Той е способен  
добре да ги  
използва, за да ни  
помогне да станем  
по-добри.

Бог: „Господи, какво мога да науча от тази ситуация? Какво искаш да ме научиш чрез това, как мога да се приближавам по-близо до Тебе и да се радвам в пълнота на Твоята доброта?“ Това не е лесен въпрос, а отговорите често са още по-тежки. Бог не е Създателят на неприятностите, но Той е способен добре да ги използва, за да ни помогне да станем по-добри.

Понякога учим важните уроци в живота, само след като паднем. Псалмистът казва: „Преди да бях наскърбен, аз се заблуждавах; но сега пазя (изпълнявам, внимавам на, приемам, обичам и се покорявам на) Твоето Слово“ (Псалом

119:67). Не че Бог има намерение да ни нарани, но Той ни обича достатъчно, че да ни спре, надявайки се да ни пробуди и да осъзнаем колко неправилно живеем. Често си мисля за младия мъж, когото наричаме блудния син. Той иска своето наследство преждевременно, но го прахосва напълно. После си намира работа, грижи се за прасета и се храни с тяхната храна. Не след дълго се осъзнава и разбира, че трябва да се върне при своя баща и да моли за прошка. Неприятностите, които преживява, най-накрая му помагат да проумее грешния си начин на живот.

През многото години на служение съм чувала истории на хора, които са имали чудесна работа, големи служения или са печелили много пари, а след това животът им се е сринал. Всички те имат притежания, но не и Бог. Един мъж, който някога е бил милионер, дойде на църква при нас, след като беше прекарал три години в затвор. Първите думи, които каза, бяха: „Радвам се, че ме осъдиха и изпратиха в затвор. Дълго време се опитвах да избягам от Бога, но накрая Той привлече вниманието ми, когато в затвора ми дадоха книгата на Джойс Майер – *„Изцеление на сърцесъкрушените“*“.

Не всеки може да се зарадва и да благодари за страданията си, но всички можем да благодарим, когато сме в трудности. Бог мисли за нашето най-добро и можем да Му се доверим, че каквото и да се случи, Той ще го обърне в наша полза, ако продължим да Го обичаме и да Му служим (вижте Римляни 8:28).





## Ценни съвети как да бъдем благодарни

Всички знаем, че трябва да бъдем благодарни. Бог ни го препоръчва, а от личен опит знаем, че щом започнем да Го хвалим, товарът и тревогите, които носим на раменете си, стават много по-леки.

Това е част от силата на благодарността. Когато сме внимателни да благодарим на Бог за добрините Му в живота ни, показваме колко оценяваме това, което имаме. Вярвам, че Бог иска да сме признателни, изпълнени с благодарност не само към Него, но и към хората. Това е първият ми ценен съвет – когато някой направи нещо мило за вас, покажете му колко сте му благодарни.

Веднъж влязах в една административна сграда и мъж, който вървеше близо до мен, ми отвори вратата. Аз му благодарих и се усмихнах. Тогава той каза: „Вие сте петият човек, за когото отварям вратата, но сте първата, която се усмихна, и втората, която ми благодари.“

Благодарих му втори път. По-късно се замислих за това как много често приемаме другите за даденост, сякаш са ни длъжници, дори когато става въпрос за малки неща, като отварянето на вратата за някой непознат.

Вместо да приемаме нещата сякаш хората са ни длъжни, можем да развием благодарен ум. Автобусът ви пристигна ли навреме днес? Ако е било така, вие благодарихте ли на шофьора? Когато хапвате в ресторант, благодарите ли на сервитьора, че отново допълва чашата ви без да го молите? Мога да продължа безконечно, но това, което искам да посоча, е че трябва да развием благодарно отношение към хората в живота ни.

Друг ценен съвет – бъдете благодарни за членовете на семейството си, особено за човека, за когото сте женени. Макар с Дейв да сме семейни от дълго време, постоянно му казвам, че много го ценя. Той е толкова търпелив и деликатен към мен. Дори само ня-

**Бог иска да сме признателни, изпълнени с благодарност не само към Него, но и към хората.**

колко думи на благодарност да кажете, това е добро начало за развитието на признателно сърце и ум. Показването на признателно и благодарно отношение е един от най-добрите начини да укрепите взаимоотношенията си с другите.

Когато изразявате своята благодарност, добре е другият човек да чуе вашите думи, но помнете, че това освобождава радост и в самите вас. Благодарното отношение обогатява както неговия, така и вашия живот, дори когато оценявате и най-незначителните неща.

Още нещо, което можете да правите, е да търсите ежедневно неща, за които да бъдете благодарни. Чух за един мъж, който сутрин не ставал от леглото си, преди да благодари на Бога поне за десет неща. Посочвал ги на пръсти и някои от тях били незначителни неща, като това, че имал здрава кола, че посещавал вълнуващо неделно събрание или че бил здрав. Аз лично, много често благодаря на Бога за топлата вода, защото много обичам да си вземам гореща вана, а осъзнавам, че безброй хора по лицето на земята дори нямат чиста питейна вода, да не говорим за това да напълнят цяла вана с топла и чиста вода, с хубава и ароматна пяна, в която да се отпуснат в края на деня.

Този мъж, за когото ви разказвах, имал навика вечер преди да си легне, да благодари поне за три неща, които са минали добре през деня. Той буквално отново преживявал всяко позитивно нещо от тези три случки. Те можели да бъдат нещо много семпло като похвала от началника или признателен имейл от приятел.

Ето и още един ценен съвет – бъдете благодарни за откровеността на другите хора. На никой не му харесва да слуша негативни неща, но понякога се налага. Те разбира се могат в момента силно да наранят чувствата ви, но със сигурност има какво да научите от тях, за да пораснете.

Имам приятел, който казва: „Само двама души са тези, които ще ви кажат истината в очите. Единият е този, който ви е много сърдит, а другият е този, който много ви обича.“ Бог може да използва и едните и другите в живота ни.

И така, бъдете благодарни за хората, които ви говорят истината, макар тя да не е точно това, което искате да слушате. Когато чуете истината, особено нещо, което не сте осъзнавали, можете да се промените. След като се промените, не е ли това поредното нещо, за което да бъдете благодарни?

Нещата, за които можем да бъдем благодарни, са толкова много, че дори не успяваме да ги изброим. За съжаление пропускаме много от тях само защото не си поставяме за цел да се оглеждаме за тях. Това е добро време, в което да вземете решение да си създадете един нов навик на благодарност и признателност и да започнете да го изразявате с думи.



## Исус дойде, за да ви освободи

Библията казва, че Исус дойде, за да отключи окови, за да отвори слепи очи и да пусне на свобода пленниците (вижте Исая 61:1). Когато става въпрос за слепи очи, не означава само физически слепи. Исус изцелява онези, които са били лишени от зрение, но Той също отваря очите ни, за да видим онова, което вече е подсигурил за нас, което може би все още нямаме, поради липса на знание. Ходех редовно на църква дълги години без изобщо да чуя, че Исус иска да ме освободи от моето минало и многото други неща, които ме държаха в затвора на поражението и обезсърчението. Бях чула, че Исус е умрял за греховете ми и поради Него аз мога да получа прошка и надежда за вечен живот, но не бях чула нищо, което да ми помогне да живея своя живот в победа всеки ден.

Какви окови имате в живота си? Притеснени ли сте, смутени, объркани, нещастни или недоволни от себе си и от живота си? Борите ли се с вина, осъждане, страх, безпокойство или тревога? Ако е така, се нуждаете да чуете добрата вест, че Исус дойде, за да ви освободи и да ви помогне да осъзнаете, че всяка една затворническа врата е била отворена от Него и сега сте свободни да излезете и да заживеете нов живот с Него и за Него.

Хубаво е да имаме надежда и да очакваме небето, но какво правим точно сега? Наслаждавате ли се на земния си живот сега? Ако не можете, то трябва да знаете, че Божията воля е да се радвате на живота си всеки ден. Исус казва, че е дошъл, за да ни даде да се наслаждаваме на изобилен живот (вижте Йоан 10:10).

Искам да ви насърча да вземете решение да получите и да се наслаждавате на всяко нещо, което Исус вече е дал чрез смъртта си на кръста. Устремено и целенасочено преодолете нещата, които ви държат в окови и ви пречат да се насладите на славния живот и свобода, които отдавна са на ваше разположение.

Въпреки че бях вярваща от години, живеех в робството на болката от моето минало. Имах огорчения и рязко и злобно отношение, както и самосъжаление, възмущение, негодувание и много други

негативни емоции. Тези неща всъщност бяха моят затвор. Не е необходимо да сме в истински затвор, за да бъдем в окови. Умствените и емоционални затвори могат да се окажат по-ужасни от физическите. Хората могат да бъдат свободни да ходят, където си поискат, и да правят каквото им харесва, но въпреки това да са непрекъснато тормозени в душите си без да бъдат истински свободни.

Умствените и емоционални затвори могат да се окажат по-ужасни от физическите. Хората могат да бъдат свободни да ходят, където си поискат, и да правят каквото им харесва, но въпреки това да са непрекъснато тормозени в душите си без да бъдат истински свободни.

Колкото повече изучавах Божието Слово, толкова по-ясно разбирах, че Исус е дошъл, за да ме освободи от всички неща, които ме измъчваха и терзаеха, от миналото ми, което нямаше власт над моето бъдеще. Така започнах истински да се наслаждавам на всеки ден от живота си.

Емоционалната и умствена свобода може да се окажат нещо ново за вас, върху което не сте се замисляли досега. Може би пасивно сте се примирявали с терзания в душата си, затова искам да ви заявя, че Исус е умрял, за да ви направи напълно свободни. Той е отворил всяка една врата на затвора, в който сте стояли, строшил е всяка окова и в мига, в който осъзнаете това, ще можете да Го хванете за ръка и да излезете свободно за нов и славен живот.

Предлагам ви да започнете да се молите за всяко душевно терзание, емоционално притеснение или мисловен навик, с който се борите, и

да намерите стихове от Словото в тази насока. Например, ако сте податливи на безпокойство и постоянно се тревожите, молете се конкретно за свобода в това отношение и потърсете всички възможни стихове за тревогите и безпокойството. Изучавайте какво говори Божието Слово за мира и не се примирявайте, докато не започнете да живеете в мир. Той ви принадлежи, купен е и заплатен вместо вас чрез кръвта на Исус, така че защо да не го получите и да започнете да живеете един нов живот днес?

Апостол Павел казва във Филипяни 3:12, че е твърдо решен да улови (или да притежава) всяко нещо, което Исус му е подsigурирал чрез Своята смърт. С други думи, той е взел решение да се научи

как да има и да се радва на всичко, за което Исус е умрял и му е дал. Той споменава, че гони или преследва нещата – това е което и ние трябва да направим. Не са нужни усилия, за да си седим в оковите на робството, но е необходимо да положим голямо старание, за да спечелим и запазим свободата си. За да получите това, което по право ви се полага като вярващи в Исус, трябва да положите големи усилия, усърдие, старание и решителност. Ще ви се наложи да изучавате Словото, да се молите и да не се примирявате с робството, защото за вас има живот на истинска свобода, който е много по-чудесен, отколкото можете да си го представите. Вземете решение днес да приемете свободата, заради която Исус също е умрял, и да живеете в нея!



## Нужна ли ви е смяна на адресната регистрация?

Много ми е трудно да повярвам, че народът на Израил казва в Числа 20:2-4: „А вода нямаше за обществото, тъй че людете се събраха против Мойсей и Аарон. Те се скараха с Мойсей и казаха: О, да бяхме измрели и ние, когато братята ни измряха пред Господа! Защо доведохте Господнето общество в тази пустиня, да измрем в нея ние и добитъкът ни?“

Как е възможно да говорят такива ужасни неща? „О, да бяхме и ние измрели, когато братята ни (по време на язвата) измряха пред Господа!“ Наистина ли казват, че предпочитат да страдат, да бъдат тормозени и да умрат в робство, вместо да живеят в свободата на Бога?

Трудно е за вярване, че някой би предпочел робство вместо свобода, но хората го правят непрекъснато. Бог предлага на израиляните нов живот, но те непрекъснато се оплакват и мрънкат за всяко неудобство, с което се сблъскват. Те се държат така, както им се иска или чувстват, че трябва да се държат, но въпреки това имат очаквания това да доведе до добри резултати. Колкото по-рано разберем, че това няма как да се случи, толкова по-добре за нас. Божиите обещания са на разположение на всеки един от нас. Но те не могат да се случат, ако преди това не сме готови да правим нещата по Божия начин.

Не можем да правим лоши неща, а да очакваме добри резултати. Не можем да мрънкаме и да хленчим пред Бога и да очакваме Божиите благословения. Точно това обаче правят израиляните. Те са нетърпеливи, мърморят постоянно, самосъжаляват се, не са благодарни и винят Мойсей и дори Бог, когато нещата им не вървят добре. Те имат възможността да напредват и да влязат в Обещаната земя, но въпреки това измират в пустинята. Как е възможно това? Как е възможно да са толкова объркани и заблудени в мислите си? Само че и аз бях такава дълги години и днес познавам точно такива хора!

Джейн се омъжи за алкохолик на име Джон и когато той се напиваше, изпадаше в гняв и започваше да я бие. Тя го напусна, взе децата си и се разведеха. След две години Джейн отново се омъжи за един *Джон*, само че не за първия Джон. На втория името беше Ралф. И той беше алкохолик и тя отново преживя същата тъжна и оскърбителна история. Третият ѝ *Джон* се казваше Кен. И макар имената им да бяха различни, тя все едно се омъжваше за същия мъж три пъти.

Когато се срещнах с Джейн, тя мрънкаше и питаше: „Има ли изобщо някакви добри мъже?“ Разбира се, по-късно тя призна, че е търсила мъже все на неправилните места. Обикновено ги намирала в бара или на някой купон, който изобщо не е трябвало да посещава. Не ходела на църква, нито на някакви библейски уроци. Никога не ходила на такива места, където може да се срещне почтен мъж, но въпреки това постоянно се оплаквала. Истината е, че тя вземаше грешни решения, а след това се самосъжаляваше поради последствията. Глупаво е да си мислим, че можем да видим някаква промяна, ако продължаваме да правим едно и също нещо отново и отново.

Ако желаете да видите промяна в живота си, ще трябва да вземете различни решения от онези, които сте правили досега. Нуждаете ли се от смяна на адресната си регистрация? Уморени ли сте от живота в пустинята? Не предпочитате ли вече да заживеете в Обещаната земя, място, на което има в изобилие много добри неща? Ако наистина го искате, можете да го постигнете, но ще трябва да сте готови да промените много неща в живота си.

Много е лесно да обвиним израеляните, защото Библията така ясно ни разказва тяхната история. Павел предупреждава своите читатели да не роптаят, както те възроптават в пустинята и погиват от изтребителя (смъртта) (I Коринтяни 10:10-11). Докато продължавате да се държите като израеляните и мърморите, ще имате същите резултати. Ако живеете като Джейн, ще имате същите разрушителни последствия. Примери като Джейн има много. Може би вие сте от тези, които харчат заплатата си, преди да са я получили. А може да сте от онези, които много лесно се огорчават и в крайна сметка все на някого са сърдити. Независимо от ситуацията ви, докато продължавате да вземате лоши решения, резултатите ви ще останат същите.



Независимо от ситуацията ви, докато продължавате да вземате лоши решения, резултатите ви ще останат същите.

Когато наистина се уморите от постоянните негативни резултати, когато ви писне Сатана да ви подмята и тормози, тогава сте готови да направите промяна. Онези хора в пустинята измират без да стигнат Обещаната земя, защото не успяват да се научат да вземат правилни решения. Вие обаче имате голямо предимство – знаете тяхната история и имате Святия Дух на разположение, за да ви помогне да се промените.

Вие *можете* да се промените. Като начало поискайте от Бога да ви помогне да мислите позитивно, защото положителните мисли водят до положително отношение. Веднъж след като е променено вашето отношение, се променя и начинът ви на живот. Нужни са големи усилия и постоянство, но си заслужава. Толкова е просто – приемоте истината, че Бог е много по-умен от вас и започнете да правите нещата по Неговия начин.



## Мигновено удовлетворение

„Мигновеното удовлетворение отнема много дълго време“ – каза засмяно една моя приятелка. Тя стоеше пред микровълновата печка. Беше нагласила таймера на деветдесет секунди и чакаше кафето ѝ да се стопли, докато нетърпеливо потропваше с крак.

Разсмях се, докато я гледах, но всъщност осъзнах, че сме много разглезени от думата „мигновено“ или „моментално“ в живота днес. Можем да получим мигновено одобрение на кредита, който искаме, пием кафе, което мигновено се разтваря във водата, имаме зърнени закуски, които моментално се приготвят и са готови за консумиране – всичко става на момента. Много ни се иска и Бог да работи по този начин, но не става така. „Боже, дай ми това СЕГА, моля Те.“ Може и да не използваме тези думи, но точно това имаме предвид.

Едно от нещата, които съм научила след дълбокото изучаване на Божието Слово, е че не можем да пришпорваме, нито да забързаме Бога. Той прави нещата на Неговото време. Библията говори за дългото чакане на Авраам и на Йосиф, преди да бъдат изпълнени обещанията, които Бог им е дал. Мойсей бяга в пустинята, след като убива един мъж и там чака цели четиридесет години, преди Бог да го срещне и да го потуша по рамото. Рахил се моли дълги години, преди Бог да ѝ даде дете, а също и Анна.

Не можем да пришпорваме, нито да забързаме Бога. Той прави нещата на Неговото време.

От многобройните примери в Библията за хора, които е трябвало да бъдат търпеливи, можем да си извадим заключението, че не можем да препираме и забързаме Бога. Много хора постепенно губят своето търпение, а дяволът естествено използва това, за да се промъкне в живота им и да им каже: „Бог няма да направи това, което е обещал. Ако е искал да го направи, до сега щеше да го изпълни.“

Мислейки за човешкото нетърпение, съм разбрала, че нетърпението е плод на човешката гордост. Горделивият сякаш не може да

чака за каквото и да било с правилно и добро отношение. Сякаш силно крещат: „Заслужавам го и го заслужавам *точно сега!*“

Искам да посоча нещо от думите на Яков 5:7. Бог не казва: „Бъдете търпеливи (твърди), *ако* чакате.“ Вместо това Той казва: „Останете твърди (търпеливи), *докато* (или когато) чакате...“ Той използва красивия пример на земеделците. Те подготвят почвата и засаждат посевите. После идва сезон на чакане. Те знаят, че в Божието време семената ще поникнат, израснат и родят плод. Знаят още, че сезонът за отглеждане на домати е различен от сезонът за житото. За да имат жътва, знаят, че трябва да чакат и вместо да са нещастни и недоволни в нетърпеливо очакване на резултатите, се наслаждават на времето между засаждането на семената и раждането на плода. И вие можете да вземете решение да сторите същото.

Трябва да се радваме на живота си сега, дори сега, когато чакаме. Много хора се оплакват, че си губят времето, с което искат да кажат, че им се налага да чакат. Вместо да ходим напред назад и да мрънкаме колко още ще се наложи да чакаме на опашката в магазина или на светофара на околоръстното, какво би станало, ако кажем: „Боже, благодаря ти. Тъкмо възможност да забавя темпото. Мога да се насладя на момента. Не всяка секунда в живота ми трябва да бъде заета, заета, заета.“

Псалмопевецът казва: „В Твоите ръце са времената ми; избави ме от ръката на неприятелите ми и от тези, които ме гонят“ (Псалом 31:15). Това е молитва на мъж, който се намира в отчайващо положение. Враговете му са скупчени около него, за да отнемат живота му. И въпреки това този мъж не се паникьосва, но казва: „В Твоите ръце са времената ми...“

Не е ли това начинът, по който Бог иска да живеем? Животът и времената ни са в Божиите ръце. Не означава ли това, че ако сме изправени пред забавяне и се налага да чакаме, Бог знае това? Той е Този, Който контролира часовника на нашия живот. „В Твоите ръце са времената ми.“ Точно така иска Бог да живеем и да се наслаждаваме на времето, в което сме в очакване. Недейте да насочвате цялото си внимание единствено към достигането до вашата цел. Фокусирайте се върху цялото си пътешествие и се научете как да се наслаждавате на моментите, които Бог ви дава, за да си починете и ги приемете като дар от самия Него.



## Прекалено трудно?

„Моля, Те, Боже, направи всяко нещо лесно и семпло за мен, скъпи Боже. Аз не обичам да се напрягам и да полагам усилия. Затова искам да имам постоянна победа, но без да се мъча. Остави ме да ходя по моя път, както Аз Те оставям да ме пазиш във всичко, което правя.“

Никога не съм чувала някой да се моли с такива думи, но съм чувала как хората искат лесен живот в молитвите си. Прекалено много са тези, които искат победа без битка, триумф без усилия и успокоение и лекота без да се потрудят за това. Божият свят не е подреден по такъв начин. За тридесет и три години на служение аз все още не съм чула някой да дойде и да поиска да се моля за него да устоява в трудностите с добро отношение. Хората вечно искат проблемите им да изчезнат. Погледнато през естествените ни очи, това е логичното искане. И може би всички се чувстваме по този начин, докато не осъзнаем, че едни от най-големите ни благословения идват точно от предизвикателните времена в живота ни.

„Толкова е трудно.“ Не мога да изброя колко пъти съм чувала хората да го казват. Чудя се и Джойс Майер колко често го е повтаряла. *И съм го повтаряла...* Имаше време, когато се опитвах да стоя твърдо в пътищата на Господа, но в сърцето си, а често и в устните си, носех думите: „Много е трудно.“

Бог ме изобличи за негативното мислене. Научи ме, че ако спра да гледам на трудностите и започна да Му се покорявам, Той ще ми помогне да успя. Второзаконие 30:9-11,14 казва, че Бог иска да ни благослови, за да преуспяваме във всяко дело на ръцете си, но преди това трябва да Му се покоряваме, а в единадесетия стих уверява, че можем да го постигнем: „Понеже тази заповед, която днес

Прекалено много са тези, които искат победа без битка, триумф без усилия и успокоение и лекота без да се потрудят за това. Божият свят не е подреден по такъв начин.

ти заповядвам, не е твърде мъчна за тебе, нито е далеч.“ Първия път, когато видях този стих в Словото, той унищожи оправданието на живота ми, че Бог иска от мен да направя нещо прекалено трудно. Всеки път, когато Бог поиска от нас да направим каквото и да било, Той дава и способността да го извършим.

Но тъй като прекарваме прекалено много време в слушане на негативни отзиви или в опити със собствения си ум да измислим какво може да се провали, често забравяме това обещание, че Неговата воля не е твърде трудна или мъчна за нас. Много полезно би било, ако се научим да очакваме всяка трудност, в която се намираме, да работи за наше добро. Можем да се насърчим от живота на Йосиф. След като прекарва дълги години в Египет и спасява живота на семейството си в Ханаан, неговите братя се страхуват от него. Преди това те го мразят, правят заговор да го убият и го продават в робство. И след смъртта на баща си очакват от него да ги накаже за стореното. Той има основание да го направи и да се оплаква за трудния си живот, който наистина не е бил лесен. Йосиф не само е продаден като роб от собствените си братя, но несправедливо е вкаран в затвор, където е можел да бъде умъртвен, ако не е бил Бог да го опази.

Вместо да каже: „Животът е толкова труден“, Йосиф казва на братята си: „Вие наистина намислихте зло против мене; но Бог го обърна за добро, за да спаси живота на много люде, както и стана днес“ (Битие 50:20). Този мъж разбира как работи Бог в човешкия живот.

Йосиф не гледа само на трудностите, а и на всяка предоставена му възможност. Той не слуша нашепването от врага, а вместо това отваря ушите си за насърчителните думи на своя Бог. Никъде в Словото не четем той да се оплаква. На всичко, което го сполетява, той гледа като на нещо, което в крайна сметка ще работи за негово добро.

Дори и в трудностите трябва да помним, че Бог ни обича и има добър план за живота ни. Дяволът обича да се прокрадва и да ни лъже: „Ако Бог те обича толкова много, защо си в тази бъркотия?“

Най-добрият отговор, който аз мога да дам, са думите на великия апостол Павел:

„И не само това, но нека се хвалим и триумфираме и в скърбите си, като знаем, че скръбта (трудността) произвежда (търпение и)

твърдост, а твърдостта – изпитана правда (зрялост в характера, одобрена вяра, изпитано достойнство), а изпитаната правда – (ведра и сигурна) надежда (за вечно спасение). А надеждата не посрамя (разочарова, заблуждава); защото Божията любов е изляна в сърцата ни чрез дадения ни Свят Дух“ (Римляни 5:3-5).

Бог никъде не ни обещава охолен живот на розови облаци, ала ни обещава благословен живот!



## Да изберем правилното отношение

Когато започнем да разчупваме модели или лоши навици в живота си, в ума ни започва да се води битка. Налага се да се борим сами със себе си, да викаме към Бога за помощ. Чудесно е да знаем, че Святият Дух е винаги с нас и ни помага по всяко време.

Ако осъзнавате, че сте се поддали на лош навик, като например емоционалното хранене, когато седнете на трапезата, трябва да се помолите: „Святи Душе, помогни ми да не преяждам.“ В ресторанта, когато всички на вашата маса си поръчват десерт, а вие усетите как във вас се надига емоционално желание да хапнете десерт, можете да се обърнете към Него: „Помогни ми, Святи Душе, моля Те, помогни ми.“

Установила съм, че когато разчитам на себе си, на своята воля и решителност, всеки път се провалям. Но ако съм решена да устоявам на изкушенията, призовавайки помощта на Святия Дух, тогава имам силата да успея.

Открила съм още, че Господ няма да направи всичко в живота вместо нас. Не можем просто да си намерим някой, който да се моли за нас да бъдем освободени от всяко робство в живота ни. Има част, която трябва да изпълним с ума и волята си. За това е нужна както вяра, така и действие.

Апостол Павел казва, че Божията благодат в живота му не е безцелна и случайна (вижте Галатяни 2:21). Това означава, че няма очаквания Бог да прави всичко вместо него, без той да върши своята си част. Бог ни дава способността да направим всичко, което е необходимо, но трябва сами да изберем правилното действие. Трябва да държим очите си насочени към Словото на Бога и онова, което се казва в Него, а не върху това, което врагът ни нашепва или самите ние чувстваме или харесваме да правим.

Ако искате да бъдете посветени на Божието Слово, ще трябва да се научите да бъдете водени от Духа, да се покорявате на Него, а не на емоциите си.

Ако искате да бъдете посветени на Божието Слово, ще трябва да се научите да бъдете водени от Духа, да се покорявате на Него, а не на емоциите си. Всеки път, когато в мен се надигне някаква емоция, аз я проверявам, за да видя дали е съобразена с Божието Слово – Святият Дух ми разкрива и ако не е според истината от Словото, аз ѝ се противопоставям.

Така воюваме против прибързаните реакции, като използваме волята си, за да си наложим да следваме Божието Слово, а не своите чувства. Тъй като в повечето случаи в живота си реагираме според емоциите, без да се замисляме за Божието Слово, промяната ще ни отнеме време. Но не се обезсърчавайте и никога не се отказвайте!





## Изграждане на състрадателно сърце

Често силно наранени в миналото си хора развиват студено отношение, закоравяват сърцата си и изграждат невидими защитни стени около себе си. Те могат да изпитват същите чувства, които изпитват и останалите, без да са способни да ги изразят. Понякога може да са толкова наранени и огорчени, че дори да изгубят всякаква способност да изпитват каквото и да било. И в двата случая тези хора се нуждаят от изцеление.

Господ ми обърна внимание на две неща от пасаж в Ефесяни 4 глава, които са свързани с невярващите. На първо място се казва за неспасените, че са коравосърдечни или закоравели и безчувствени. Но в същия пасаж се казва, че те живеят водени от емоциите си – чувствено и плътски. Когато се замислих за това изказване, Господ ми откри, че такива хора пропускат да направят това, което трябва да направят, поради своите чувства.

Бог ни дава чувствата със специфична цел в живота ни с Него. Невярващите са закоравели и не могат да използват чувствата си за правилните неща. Сатана ги е примамил към състояние, в което живеят непокорен живот в бунт и невъздържание, като правят всичко, което чувствата им диктуват да правят. Не бива да живеем според философията на съвременния свят: „Ако ми е приятно, ще го направя. Щом ми доставя удоволствие, ще го направя.“

Исус Христос е изпитвал всяко чувство и емоция, които аз и вие ще изпитаме, но въпреки това Той не съгрешава (вижте Евреи 4:15). Защо Той не съгрешава? Защото нито един път не се поддава на погрешните чувства. Той познава Божието слово за всеки аспект от живота, защото години преди да започне служение, Той Го изучава. Библията казва, че като дете Исус „расте в дух, крепне и се изпълва с мъдрост“ (Лука 2:40). На дванадесет години Той смята, че е достатъчно голям, за да иде в храма в Йерусалим и да се заеме с работата (делата) на своя Баща (вижте Лука 2:41-52). Но до пълно-

то влизане в служение Той прекарва още дълги години в подготовка. Ние с вас никога няма да можем да откажем на своите чувства, ако нямаме дълбоки познания върху Божието Слово. Исус е имал същите емоции като нас, но Той никога не е съгрешавал, като се е поддавал на лошите си чувства.

Когато някой ме нарани и съм ядосана или сърдита, такава утеха е за мен да мога да предам болката си на Господ и да Му кажа: „Исусе, толкова се радвам, че Ти разбираш през какво преминавам сега и не ме осъждаш, че се чувствам така. Не искам да давам воля на емоциите си. Помогни ми, Господи, да ги преодолея. Помогни ми да простя на тези, които са ми сторили зло, без да ги обиждам, да им връщам или да ги отбягвам. Помогни ми да не живея в осъдителност и да не си мисля, че не бива да чувствам това, което чувствам.“

Въпросът не е до това да мислим: „Не бива да се чувствам по този начин.“ Нещата опират до това да извикаме към Бога и да практикуваме плода на Духа, който е вътре в нас и се нарича *самоконтрол* (вижте Галатяни 5:23). Не е необходимо да се осъждаме поради лошите чувства, които преживяваме. Исус ни разбира. Но Той иска да стигнем до състояние, в което да приличаме на Него – смирени, нежни, кротки и скромни. Това съвсем не означава, че се превръщаме в изтривалка пред нечия врата и позволяваме на всички да ходят по нас. Това, което Бог иска, е да развием състрадание, милост, разбиране и мекота на сърцето.

Поради това, че бях много силно наранена в своето детство, аз изградих в себе си вулгарна твърдост и издигах стени, за да се защитя. Вътрешно бях много закоравяла и упорита. Но научих и все още продължавам да уча, че можем да станем като Исус, Който е смирен, нежен, кротък, скромен, а не груб, яростен, остър и настоятелен (вижте Матей 11:29-30).

Независимо от нашите отминали преживявания или настоящи чувства, трябва да бъдем състрадателни към другите. Библията ни насърчава да се радваме с тези, които се радват, и да плачем с тези, които плачат (вижте Римляни 12:15).

Когато Бог дава възможност на Соломон да му поиска каквото и да било, Соломон моли за разумно и чувашо сърце. Без значение какво ни е сторил някой в миналото или сега, трябва да се молим за него и да се опитаме да разберем какво му се е случило преди, за да го превърне в това, което е днес. Наранените хора нараняват, но

любовта може да ги изцели и да ги промени. Всеки може да бъде груб, невнимателен, суров и коравосърдечен, но тези, които търсят Бога, могат да бъдат нежни, състрадателни и отзивчиви.

Очевидно Сатана иска да насади коравосърдечие и жестокост,

Като вярващи не бива да бъдем ръководени от негативните си чувства, а трябва да бъдем изпълнени със състрадание и съчувствие към тези, които са в нужда.

за да *не сме способни* да усещаме или да бъдем чувствителни към нуждите на другите. Бог от своя страна иска да ни направи по-чувствителни към състоянията и нуждите на другите и по-малко загрижени за собствените си чувства и нужди. Той иска от нас да се предоставим в ръцете Му и да Му позволим да се погрижи за нас, докато постоим в благост, милосърдие и състрадание към другите. Като вярващи не бива да бъдем ръководени от негативните си чувства, а трябва да бъдем изпълнени със състрадание и съчувствие

към тези, които са в нужда. Това е възможно само тогава, когато предадем собствената си воля на Неговата.



## Подходящият момент

Много бих искала да ви поставя едно домашно задание. Предлагам ви да прочетете книгата Притчи и да отбележите всяко място, в което се говори за мъдростта. Никъде в Библията дори не се споменава да бъдем водени от емоции, а на много места силно сме насърчени да търсим мъдростта. Бих казала, че мъдростта ни води да направим днес това, което ще ни удовлетвори утре. Тя не прави това, което ѝ се иска или чувства, че трябва да направи, а избира онова, което е правилно.

Всички знаем, че хората, които са водени от своите чувства, никога не искат да чакат за каквото и да било. Те искат всичко и го искат точно сега. Ако изучавате Притчи, ще видите, че мъдростта изчаква подходящия момент, за да направи конкретното нещо.

Мъдростта винаги чака за точното време, в което да действа, а личните желания ни карат да действваме незабавно. Емоционалността е прибързана. Тя не се замисля за крайния резултат от действията си. Мъдростта спокойно гледа напред, за да определи как всяко нейно решение ще повлияе на бъдещето, а чувствата са загрижени единствено за това, което се случва в настоящия момент. „Не прибързвай с устата си, нито да бърза сърцето ти да произнесе дума пред Бога...“ (Еклизисаист 5:2).

**Мъдростта винаги чака за точното време, в което да действа.**

Колко пъти сте казвали или правили нещо, разпалени и ентузиазирани в момента, а по-късно дълбоко сте съжалявали за прибързаното си действие? „Само да си бях държала голямата уста затворена!“ Изумително е каква голяма вреда можете да нанесете на едно взаимоотношение само чрез един емоционален изблик.

Веднъж, когато се опитвах да се науча да контролирам устата си и да не отвърщам на съпруга си, станах толкова разстроена, че се наложи Бог да ми говори: „Джойс, достатъчно! Нито дума повече!“ Набързо излязох от стаята, втурнах се към хола и от там право в банята, където се заключих. Бях толкова ядосана, че си захлупих

лицето в една голяма хавлия и започнах да крещя. Понякога крепостите в плътта са толкова дълбоко вкоренени в нас, че се налага да предприемем доста решителни действия, за да ги съборим. Затова трябва да се научим да се борим срещу своите желания и срещу липсата ни на дисциплина и всичко да покорим на Божията воля.

Колко пъти нещата в живота ни щяха да имат различен резултат, ако само бяхме изчакали и сериозно обмислили решението, което вземаме? Със сигурност всеки един от нас може да се сети за подобни моменти, затова нека се учим от грешките си и да престанем да правим същите разрушителни неща отново и отново. Ние обаче си мислим, че е много трудно да чакаме и често го изповядваме с устата си, но истински трудното нещо е да кажем или направим нещо прибързано, а след това да прекараме дни, месеци и дори години в опит да поправим стореното в този момент на прибързана реакция.

Дори когато си купувам нещо, понякога се отдръпвам поне за пет или десет минути от това, което съм си избрала, за да дам възможност на емоциите ми да се успокоят преди да взема решение какво да правя. По-голямата част от света днес е в дълг, само защото хората правят емоционални покупки или харчат емоционално. Виждат нещо, което много им харесва, и тяхното желание буквално спъва здравия им разум и те действат, водени от чувства. Насърчавам ви да вземете решение да станете експерт в чакането на подходящия момент. Не правете неща, за които нямате мир в сърцето.

Хиляди хора се борят, за да успеят за спазят обещанията, които са дали в моменти на разгорещени емоции. Мислете преди да давате обещание и хубаво преценете дали сте готови в дългосрочен план да изпълните всичко, което това обещание ще изисква от вас.

# Вашите емоции

## ГЛАВА 57



### Бог ни е дал емоции, за да се насладим на живота

Понякога се наслаждаваме на емоциите си и на подкрепата, която получаваме от тях. Друг път, когато те работят срещу нас, предпочитаме да ги игнорираме и дори ако можем да се отървем от тях! Важно е да разпознаем, че Бог ни е дал емоциите с цел! И работата ни не е да се опитваме да се отървем от тях, но да се научим как да ги управляваме и да ги владеем.

Бог, например, ми помогна да осъзная, че гневът е само едно чувство, което Той ни е дал с определена цел, както всяка друга емоция в живота ни. Точно както болката, гневът ни предупреждава, че нещо не е наред. Без способността да се гневим, няма да можем да разпознаем лошото отношение към нас или към някой друг. Библията не ни учи никога да не се ядосваме или да се сърдим. Вместо това Словото ни учи, когато се гневим, да не съгрешаваме, но да владеем или контролираме гнева си по правилния начин: „Гневете се, но без да съгрешавате; слънцето да не залязва в гнева ви...“ (Ефесяни 4:26).

Имаше време, в което Бог ми даде откровение върху този стих. Един ден, докато се подготвях да изляза от дома, за да отида да проповядвам, аз се ядосах на съпруга си. Върху мен дойде вина и осъждение. Тогава си помислих: „Джойс, как можеш да идеш и да проповядваш на други хора, след като толкова се ядоса на мъжа си тази стурин?“ Разбира се, аз продължавах да бъда ядосана и този въпрос истински ме притесняваше. Когато започнах да размишлявам, Господ ми разкри истината от гореспоменатия стих в Ефесяни, където

Работата ни не е да се опитваме да се отървем от емоциите, но да се научим как да ги управляваме и да ги владеем.

се казва да се гневим, но без да съгрешаваме. Тогава ми показа, че изпитването на гняв не е грях, а реагирането според гнева или нежеланието да го пуснем и да се освободим от него, вече е грях.

Проблемите с гнева (а и с другите емоции) идват, когато Сатана се опитва да използва и да злоупотреби с гнева ни, за да ни доведе до грях. Много пъти идват хора при мен за съвет и ми казват: „Имам дълбоко уталожено гняв в мен.“ Такъв гняв най-често се дължи на рана, нанесена още през детството. В такива случаи изходът не е просто да се отървете от гнева, но да стигнете до корена на това, което първоначално го е причинило.

Не е правилно да живеете, като непрекъснато се чувствате ядосани, гневни и раздразнени, както не е правилно и да изпитвате постоянно болка. Много християни имат тази погрешна идея, че никога не бива да се ядосват. И когато това стане, се обвиняват и самоосъждат. Независимо от това колко упорито се опитваме, винаги ще ни се налага да се борим с чувството на гняв.

Много хора, които се мъчат да контролират гнева, който се надига в тях, са изненадани да чуят, че е възможно да се научим как да владеем емоциите си. Първо трябва да осъзнаем колко важно е да започнем да се справяме с тези емоции, а не да ги потискаме и крием, чувствайки се постоянно виновни поради тях. Ще ви дам още един пример, който може да ви бъде полезен. Представете си, че разглеждате модно списание или каталог и виждате снимка на много привлекателен човек от противоположния пол. Изведнъж усещате сексуална емоция. Означава ли това, че сте извратени или имате някакъв ужасен и безнадежден проблем? Означава ли, че не сте спасени, че не обичате истински Бога или своя брачен партньор? Не, това просто означава, че сте човек и сте подложени на същите емоционални чувства и реакции, които изпитват всички други хора по земята. Важното е как се справяте с тези емоции. Продължавате ли да гледате вторачено в снимката или обръщате глава, осъзнавайки, че можете да имате подобни чувства само към своя съпруг или съпруга? Всички понякога имаме такива усещания, но трябва да се научим с Божията помощ как да ги държим насочени само към своя брачен партньор.

Римляни 6:2 казва, че ако сме християни, сме мъртви за греха. Но никъде не се казва, че грехът е мъртъв! Грехът първоначално се прокрадва под формата на някакво изкушение, а после може да се

окаже голям проблем, ако се поддадем на изкушението. Препоръчвам ви да прочетете цялата шеста глава на Римляни. Ако го направите, ще видите, че наставленията към нас са да се противопоставяме на греха със силата на Святия Дух. Никъде не се казва, че няма да изпитваме чувства, но Словото ни говори да не продължаваме да предаваме телата си като инструменти на греха.

Важно е да запомним, че емоциите няма да се изпарят. Те винаги ще съществуват. Не бива да отричаме реалността им, нито да се чувстваме виновни поради тях. Вместо това трябва да ги насочваме в правилната посока. Това, което трябва да отречем, е правото на плътта да ни владее, но не можем и не бива да отричаме, че тя съществува.

Посланието е толкова просто. Няма нищо грешно в емоциите, стига те да са под контрол. Възможно е да се справим и да управляваме своите разрушителни емоции, а добрите чувства да използваме по начина, по който Бог възнамерява, като да живеем в любов, да изпитваме състрадание към другите и да чувстваме неимоверна радост, когато служим на Бога.





## Негативните емоции ограбват силата ви

Знаете ли колко сте ценни? Ако се съмнявате в себе си, ако изпитвате омраза към себе си, ако злоупотребявате с тялото си чрез лоша храна или лоши навици, ако просто поставяте себе си на последно място в списъка от хора, за които да направите нещо добро, след децата, след съпруга, след родителите, след шефа, след приятелите, това означава, че *не* разбирате добре собствената си стойност. Ако я разбирахте, нямаше да се отнасяте така към себе си. Вие сте поставени на земята, за да разпространявате Божията любов и няма нищо по-важно от това.

Може би не сте успели да проумеете колко сте ценни. Така беше и с мен. Като дете бях малтретирана и учена, че съм най-ненужният и маловажен човек на планетата. Отне ми дълги години на изучаване на Божието слово и на общуване с Него преди да започна смътно да схващам, че имам някаква стойност като човек.

Вие сте поставени на земята, за да разпространявате Божията любов и няма нищо по-важно от това.

Може би вие сте знаели стойността си като дете, но някъде по пътя сте забравили за нея и сте я заровили под списък от безброй неща, които трябва да извършите – списък, който нахално е призовавал вашето внимание, без да ви оставя време за душата ви. Ако е така, не сте сами. Порочните и деградирани ценности в този съвременен свят ни смазват с посланието, че нашият дух, душа и тяло са на последно място след парите, храната, положението и придобивките. Колкото и упорито да се противопоставяме на това, от време на време всеки един от нас е погълнат и се подава на тези идеи.

Едва ли ще мога достатъчно силно да подчертая колко е важно да реформираме ценностната си система и да се обърнем към една много по-стара и изпитана – Божията. Тя се отнася за всички хора

и поставя цялото ви естество – дух, душа (емоции, воля, ум) и тяло на първо място в Божия списък с ценни и важни неща. Цялото ви естество играе първостепенна роля в Божия план. Той ви е поверил най-великата отговорност да участвате и да изпълните този план. Това е възможно, само ако поддържате своя дух, душа и тяло във върховна форма.

Важно е да се изправите лице в лице с негативните си емоции и да се справите с тях, защото те ограбват силата ви и могат да се окажат първопричината за много сериозни болести. Не забравяйте, че липсата на лекота и мир може да ви разболеет.

Нека ви дам пример. По едно време изпитвах силно чувство на вина за нещо, което бях направила неправилно. И макар да бях помолила Бога да ми прости и да вярвах, че го е направил, аз все още се чувствах виновна. Умът ми постоянно се занимаваше с миналото, вместо да бъде насочен към бъдещето. Чувствах се депресирана и обезсърчена. Имах главоболие и като цяло не ми се правеше нищо. Святият Дух започна да се занимава с моето отношение. Попита ме дали смятам, че то помага на Неговото дело или е полезно за самата мен. А после ми каза: „Искам да го преодолееш, защото в това състояние не си Ми полезна.“ Прямото и директно отношение на Святия Дух към моя проблем ми помогна да осъзная, че всъщност си губех времето в негативни емоции. На практика позволявах на моята душа (ум, воля, чувства) да влияе неблагоприятно на духа и тялото ми. Духът ми беше подтиснат, а тялото ми страдаше. Трябваше да сме наясно, че сме сложно същество и всяка една част от нас влияе на останалите.



## Вие можете да контролирате емоциите си

Преди се чудех: „Какво не ми е наред? Какво пак сбърках?“ Случвало ли ви се е да се чувствате по този начин? Събуждате се и още в леглото започвате да правите планове как ще се държите блестящо и ще бъдете много добри, но в момента, в който станете, сами нарушавате плановете си. Имате работа с няколко човека, един от тях прави нещо съвсем незначително, което обаче на вас не ви харесва, и изведнъж се превръщате в съвсем различен човек. Все казвам, че нямам проблеми да се разбирам с когото и да било, докато няма никой у дома. Проблемите ми възникваха вечер, когато всички се прибираха у дома!

Денем бях толкова духовна, пеех и хвалех Господа: „Предавам Ти се..“ След това се прибират децата ми и само някой да изпусне или разлее нещо на земята, аз мигновено изпадах в нечовешки гняв – нещо като духовен Доктор Джекил и мистър Хайд. След това прекарвах остатъка от вечерта в самосъжаление и осъждане. Същият дявол, който ви изкушава да направите нещо безумно, е този, който идва и започва да ви обвинява, че сте направили това, което ви е накарал.

Някои хора само повтарят: „Нищо не мога да направя по въпроса. Просто губя контрол.“ Да, можем да направим много неща по въпроса. Знам, че е така, защото сме способни да се контролираме пред определени хора, особено пред тези, които искаме да впечатлим. Може да съм била раздразнена до неузнаваемост заради определена ситуация, но в момента, в който влезе някой, като моя пастир например, аз за секунди се преобразявам и ставам кротка, любезна и мила. Понякога, когато си мислим, че никой не ни гледа, сме направо като различни същества. Това, което се случва в личния ви живот, показва какво всъщност представлявате. Бог е наречен вездесъщ, всезнаещ и с нищо не можем да Го изненадаме. Не забравяйте, че Той е този, който непрекъснато ни гледа. Трябва да

престанем да се заблуждаваме, че не можем да контролираме емоциите си, и да се научим как да се справяме с тях и да ги управляваме по правилния начин.

Оправданията са лъжовни извинения. Като се оправдаваме, мамим себе си. Това, което правим, ако го видим от някой друг, веднага ще го заклеймим като неправилно, но за себе си намираме оправдания. Готови ли сте да се отървете от „торбата с извинения“? Мисля, че всички си имаме такива торби, които са натъпкани догоре с разнообразни и безчетни оправдания за всяка възможна ситуация. Ако сме недоволни и мрънкаме, оправданието ни е, че сме имали тежък ден в работата. Ако сме егоисти, тогава си казваме, че ако сами не се погрижим за себе си, няма кой да го направи вместо нас. Ако харчим повече пари, отколкото можем да си позволим, тогава се опитваме да се убедим, че сме много мъдри, купувайки това определено нещо, докато е на разпродажба. Насърчавам ви да помолите Бога да ви помогне да осъзнаете всяко едно извинение, което си намирате, и вместо да правите това, да започнете да поемате отговорност за своите действия, а не да ги оправдавате.

Трябва да престанем да се заблуждаваме, че не можем да контролираме емоциите си, и да се научим как да се справяме с тях и да ги управляваме по правилния начин.



## Изпитанието на емоционално трудното време

Преди няколко години докато се молах, Господ ми откри: „Джойс, аз ще изпитам твоите емоции.“ Не бях чувала за такова нещо. Псалом 7:9 говори за това, че Бог установява праведните, онези, които са с правилни взаимоотношения и в хармония с Него, защото Той изпитва сърцата, емоциите и мислите им. Думата „изпитва“ тук е употребена в смисъла на „очиства“. Изобщо не допусках, че в Библията може да има стихове, в които се говори, че Бог изпитва нашите емоции.

Около шест месеца след това, като че ли изведнъж се превърнах в емоционална развалина. Плачех без причина. Всичко ме обиждаше и дълбоко нараняваше чувствата ми. Помислих си: „Какъв е проблемът? Какво става?“ Тогава Бог ми напомни какво ми беше показал по-рано: „Аз ще изпитам емоциите ти.“ Напомни ми Псалом 7:9 и Откровение 2:23 и ми помогна да разбере, че това, което прави, е за мое добро.

Без значение какви сте или какво правите, ще дойде време, в което ще ви се струва, че сте по-емоционални от друг път. Може да се събудите сутрин и да ви се плаче без причина. Това може да продължи ден, два, седмица и даже по-дълго. Тогава сигурно ще си помислите: „Какъв ми е пробемът?“

В такива моменти трябва да бъдете внимателни, защото чувствата ви са лесно раними. И най-малкото нещо може да ви взриви. Имало е моменти в живота ми, когато вечер съм се моела и заспивала като че ли съм най-милият човек на света, но сутрин съм ставала, все едно съм била будна през цялата нощ и съм гризала ноктите си от яд! Ставала съм в такова противно и грозно настроение, че ако някой би се приближил към мен, сигурно съм щяла да го ударя по главата.

Какво да правим, когато започнем да се чувстваме по този начин? На първо място, не бива да позволяваме да паднем под осъж-

дение. На второ място, не трябва да се смущаваме, опитвайки се да разберем какво се случва. Трябва само да признаем: „Това е време, в което моите емоции са изпитвани и с Божията помощ аз ще бъда уравновесена и стабилна.“ Не можем винаги да контролираме начина, по който се чувстваме, но ние самите определяме решенията, които вземаме. Част от израстването ни в Бога е да се научим как да бъдем непоклатими и непоколебими по време на бурите в живота ни.

Преди няколко години със съпруга ми си купихме къща на петдесет и две години и започнахме да я ремонтираме. Малко след като се захванахме с това, Бог ми говори, че иска да започна да се моля Той да ме научи на търпение. Не можем да се научим на търпение, без да има нещо, за което да ни се налага да търпим. Изведнъж сякаш всичко в тази къща започна да се руши и никой нищо не можеше да направи, за да ускори ремонта.

Това се превърна в много по-голям проект, отколкото бяхме планивали, а трябваше да се нанасяме вече в нея, което беше невъзможно. Аз страшно се ядосах и се държах по начин, който изобщо не отразяваше това, което поучавам за емоциите. Библията ни казва в Псалом 94:12-13, че е блажен този човек, когото Бог дисциплинира, докато той се научи да стои спокоен във време на бури и противоречия.

Понякога Бог позволява да минаваме през изпитания, само за да се научим как да контролираме своите емоции. Библията казва, че Бог никога не би допуснал да дойде трудност в живота ни, която е по-голяма от това, с което можем да се справим (вижте I Коринтяни 10:13). Бог със сигурност ще изпита емоциите ни и ще ни помогне да се научим да бъдем уравновесени и стабилни, защото само когато сме твърди и непоколебими, само тогава можем истински да се радваме на живота и да бъдем добър пример за другите.

Не можем винаги да контролираме начина, по който се чувстваме, но ние самите определяме решенията, които вземаме.



## Бъдете умствено подготвени

Често съм чувала, че след като човек премине през емоционална висота, после попада в емоционална низина. Виждаме това в живота на Илия, пророка, за когото четем в Трета книга на Царете. Един ден на планината Кармил той буквално прави на глупаци пророците на Ваал, като призовава огън от небето, и е във върховна форма и повишено емоционално настроение. На следващия ден той е в пустинята, седи под едно хвойново дърво и моли Бог да му позволи да умре, защото е дълбоко депресиран.

Забелязала съм, че когато служа на различни събрания, аз давам всичко от себе си – емоционално, духовно и умствено. Толкова се вълнувам, когато виждам Бог да ми помага да служа на хората и променя техния живот чрез тези срещи, чрез радио и телевизионните предавания и чрез конференциите и евангелизациите, в които участваме като служение.

Когато се върна от някоя такава служба към своето нормално ежедневие, трябва да упражнявам дисциплина, за да не бъда неудовлетворена от обикновения живот. На кого му харесва да участва и да бъде свидетел на великите чудеса на Бога един ден, а на следващия да се занимава с домакинска работа?

Понякога си мислим: „Ако само можех да стоя на тази емоционална висота завинаги, животът щеше да бъде чудесен.“ Истината е, че ако постоянно правим емоционално вълнуващи неща, не след дълго ще спрем да ги ценим. Трябва да се научим да живеем и да бъдем удовлетворени във всяко положение в живота. Ако сме доволни, само когато времената са вълнуващи, то тогава обстоятелствата са тези, които ни правят радостни, вместо удовлетворението ни да идва от Бога. Апостол Павел казва, че се е научил как да бъде доволен (удовлетворен до състояние, в което нищо не го притетсжава) без значение в какво положение се намира. Дали е в изобилие или в оскъдност, той остава доволен (вижте Филипяни 4:11-12). Не се отчайвайте, ако не сте достигнали до това ниво на стабилност.

Апостол Павел говори, че се е научил на тази тайна, което означава, че и ние трябва да се научим.

Когато се прибирах у дома след такива вълнуващи пътувания в служение, не можех да разбера какво не ми е наред. Накрая осъзнах, че емоциите, които преживявах, докато съм под влияние на вълнението от конференцията, ме оставяха уморена физически, умствено и емоционално и аз просто се нуждаех от почивка. Точно както Илия в пустинята, трябваше да си почина и да възстановя силите си.

Когато преживеете подобно нещо, не е необходимо да реагирате като Илия във физическото си изтощение. Вместо да си мислите колко сте нещастни и да се оплаквате и мърморите за това колко сте били щастливи вчера, за разлика от днес, обяснявайки на Господ колко незначителни се чувствате, проумейте ясно какво става. Когато стигна до такова състояние, аз признавам: „Господи, днес съм омърлушена и уморена, но ще си почина и ще се укрепя както физически, така и духовно.“ Това ми е помогнало да бъда умствено подготвена както за изобилието, така и за лишенията в живота ми. Не е възможно да живеем в емоционална еуфория и всичко в живота ни да става точно така, както на нас ни се иска. Трябва да има контраст, за да можем да оценяваме доброто, което имаме.

Не е възможно да живеем в емоционална еуфория и всичко в живота ни да става точно така, както на нас ни се иска. Трябва да има контраст, за да можем да оценяваме доброто, което имаме.

Можем да се доверим на Бога, че ще направи това, което е най-добро за нас. Вярвам, че Павел е достигнал до състояние на удовлетворение, защото се е доверявал на Бога да извърши каквото му е потребно във всеки сезон от живота му. Когато вземем решение да бъдем удовлетворени и доволни независимо от ситуацияите, отдаваме невероятна почит на Бога с това отношение.





## Не угаждайте на емоциите си

Млада жена веднъж ми сподели, че нейният съпруг има маниакална депресия. От една емоционална крайност той бързо попадал в друга. Разказа ми как три месеца бил на върха, в страхотна форма, пълен с идеи. В бизнеса си продавал и купувал, инвестирал големи суми и имал невероятен успех. Но когато отминело това състояние, той изпадал в дълбока депресия, която понякога траела шест месеца.

Едно време медицината и науката обръщали внимание само на емоционалните низини на хората, които страдали от маниакална депресия. Когато се наслаждавали на емоционална еуфория, нищо не правили за тях. Според едно проучване, което четох наскоро, изследователите са открили, че трябва да се правят опити да се влияе както на песимистичното, така и на свръх еуфоричното настроение на такива хора. Здравните експерти сега твърдят, че ключ за успешното лечение е балансът.

Хората винаги са аплодирали еуфоричните емоции, а са били критични към песимизма. Истината е, че и двете крайности са неправилни. Повечето от нас никога няма да имат проблеми с маниакална депресия, но можем да се научим на един принцип от начина, по който се лекуват такива хора. Не е достатъчно само да се противопоставяме на депресията, но заедно с това трябва да устояваме на изкушението да бъдем силно емоционално развълнувани, което води до изтощение и ни превръща в лесна плячка за врага. Никой от нас не може да живее вечно на върха. Ще има дни, в които ще имаме успехи, и други, в които няма да постигаме кой знае какво. Емоциите са непостоянни, често се менят дори без причина. Това, което трябва да се научим, е как да управляваме двете крайности на емоционалната крива.

Аз съм израснала много в това отношение и, откровено казано, не изпитвам прекалено силно вълнение за конференциите или възможностите да служа. Хората често ме питат дали се вълнувам, когато тръгвам на някакво пътуване, и в очите им срещам подозрителност, когато отговоря: „Не, всъщност не.“ Истината е, че съм научила нещо, което е много по-добро от силните вълнения. Аз съм

*страстна* за изпълнението на делото, което Господ ми е поверил. Страстта е много повече от чувствата. Тя е горивото, което ни дава сили да завършим докрай това, което сме започнали.

И след като вече не се поддавам на крайни емоционални висоти, не се сблъсквам и с изтощението и тъжните насторения, които някога имах. Сега живея балансирано и това е чудесно.

Едно нещо, което е важно за стабилното емоционално здраве, това е честността – както към самия себе си, така и към другите. Хората, които са близо до нас, могат да усетят, когато имаме емоционални борби. Открила съм, че за мен и семейството ми е най-добре да съм открита пред тях какво точно става с мен. В такива моменти, когато усещам, че се подхлъзвам към гняв, депресия или някакво негативно чувство, аз казвам на семейството си: „Криво ми е, затова ако съм мълчалива днес, просто не ми обръщайте никакво внимание.“

Яков 5:16 насърчава да изповядваме недостатъците си един пред друг, за да можем да бъдем изцелени и възстановени в духовното състояние на ума и сърцето си. Не бива да забравяме, че онези неща, които крием, имат власт над нас, но когато ги изкараме на повърхността, те незабавно започват да губят от силата си над нас. Ако сте по-чувствителни, защото сте уморени, признайте пред себе си и пред другите, че сте уморени и се нуждаете от почивка. Понякога обичаме да си мислим, че имаме неограничени способности, но истината е, че това важи единствено за Бога. Останалите трябва да сме наясно кога сме направили всичко по силите си и не можем повече, като не се срамуваме от това.

Открила съм, че опитите ми да предпазя духовната си репутация чрез преструвки, че нямам никакви проблеми, само носят смут и объркване в цялото ми семейство. Понякога те си мислеха, че съм им сърдита, но не можеха да открият причината и това ги караше от своя страна също да се ядосват. Много по-добре ни е, откакто си обясняваме един на друг какво ни се е случило, и сме взели решение да мълчим в такива моменти.

Когато сме емоционално ядосани, сме склонни да казваме неща, за които по-късно съжаляваме. Така че, защо да не изберем да мълчим през това време, като по този начин се предпазим от това да нараняваме хората около нас?

Една жена, която беше част от екипа, с който пътувахме, и обикновено беше много разговорлива и открита, на едно от пътуванията беше много тиха, мълчалива и почти затворена. Няколко човека я

забелязаха и дойдоха при мен и Дейв, за да ни попитат какво става. Те си мислиха, че тя е сърдита за нещо или на някой от екипа ни.

Когато поговорих с нея, ми каза, че има здравословен проблем. Наскоро била на изследвания и просто се притеснявала, докато чака резултатите. Каза ми: „Винаги ставам мълчалива и само се моля, когато преминавам през нещо подобно.“ Насърчих я, че да мълчи и да се моли е най-доброто нещо, което може да направи, но че също така може да сподели с останалите, че минава през лични проблеми, за да бъдат наясно защо се държи точно по този начин. Когато сме открити и честни пред другите хора, можем да попречим на дявола да поставя негативни идеи във въображението им. Хората ни уважават тогава, когато сме прями и откровени. Научих тази истина в опитностите със семейството си и тя ни е спестила много неприятности и неоснователни тревоги.

Искам да ви припомня, че дяволът ще използва емоциите, за да

Дяволът ще използва емоциите, за да ни атакува с вина и осъждане, а Бог ги използва, за да ни изпита и да ни помогне да излезем от своите емоционални катаклизми по-силни и по-способни да управляваме чувствата си.

ни атакува с вина и осъждане, а Бог ги използва, за да ни изпита и да ни помогне да излезем от своите емоционални катаклизми по-силни и по-способни да управляваме чувствата си. Ключът е да се научим да не се поддаваме или да не слугуваме на емоциите си. Ако подхранваме емоциите си и се поддаваме на всяка тяхна прищявка, може и да успеем да избегнем моментна болка, но по-късно страдаме ужасно заради всеки лош избор, който сме направили. Винаги е добре да се дисциплинираме още от самото начало, за да можем после да имаме дълготрайна радост. Прекарала съм дълги години, през които съм минавала от емоционални низини в емоционални висоти и съм изра-

зявала всяка негативна емоция високо и ясно пред останалите. Трябваше да се науча, че това не е угодно на Бога и че ако сега подхранвам чувствата си, по-късно ще си платя за това. Бог със сигурност ще ви помогне да бъдете стабилни, здрави и уравновесени, ако такова е вашето желание. Молете се и не бягайте от трудностите, защото те ви помагат много повече, отколкото можете да осъзнаете.



## Не се доверявайте на чувствата си

Уочман Ний казва, че емоциите са най-мъчнопреодолимият враг на духовния живот на един християнин и който живее, воден от емоциите си, е човек без принципи. В доказателство използва поучението на апостол Павел, че не можем да бъдем духовни, т.е. да ходим по Дух, ако сме водени от емоциите си.

Всички имаме емоции. Те никога няма да изчезнат, така че трябва да се научим да се справяме с тях, защото не можем да им се доверяваме. Емоциите често се променят и в повечето случаи без всякакво предупреждение. Те са непостоянни. Те са един от най-големите ни врагове, защото повече от всичко друго Сатана използва именно емоциите, за да ни попречи да ходим в Духа. Умът е бойното поле, където се разразява войната между Духа и душата. Често, когато емоциите вилнеят, умът изпада в заблуда, а съвестта е лишена от здравата си преценка.

Хората често ме питат: „Как мога да знам със сигурност, че чувам от Бога, а не съм воден от моите емоции?“ Мисля, че отговорът на този въпрос е в това да се научим да чакаме. Емоциите ни карат да прибързваме, без да дообмисляме нещата. Подтикват ни да направим нещо и ни диктуват, че трябва да го направим на мига. Ала благочестивата мъдрост ни казва да чакаме, докато имаме ясна картина за това, което трябва да свършим, и го правим тогава, когато му дойде времето. Всичко, което трябва да се научим да правим, е да развием в себе си способността да отстъпваме крачка назад и да поглеждаме на ситуацията си през Божиите очи. Трябва да вземем решения на базата на това, което *знаем*, а не на това, което *чувстваме*.

Ако един зрял християнин каже: „*Усещам*, че Бог иска от мен да сторя това или онова“, всъщност казва, че разпознава в духа си, че Господ му говори да направи или не конкретното нещо. Той няма предвид, че е движен от емоциите си, а от онова, което

Трябва да вземем  
решения на  
базата на това,  
което *знаем*, а  
не на това, което  
*чувстваме*.

разпознава с духовните си сетива. Винаги, когато сме изправени пред избор, трябва да се запитаме: „Според плътските си усещания ли взимам това решение или според това, което разпознавам дълбоко в духа си като Божия воля?“



## Емоционално разпознаване

Със съпруга ми Дейв имаме определен начин, по който боравим с парите. Имаше време, в което и двамата получавахме седмични доходи. Моите пари обикновено ги пестях, за да си купувам дрехи или други неща, от които се нуждая или просто искам.

Веднъж бях събрала около 375 долара, за да си купя хубав часовник. Винаги съм имала евтини часовници и този път исках да си взема златен, за да не си губи цвета и да се изтърква с времето.

Но след като проверявах по магазините, видях, че това, което искам, струва около осемстотин дори деветстотин долара и затова спестявах пари, за да постигна тази своя цел!

Един ден с Дейв бяхме в МОЛ-а и се отбихме в магазина за бижута, където видях страхотен часовник, който обаче беше само позлатен, но беше много красив. Подхождаше много на пръстена ми и изглеждаше сякаш е точно това, което искам. Ставаше ми на ръката, което означаваше, че няма да ми се налага да го стеснявам. Отгоре на всичко продавачката ми предложи да го намали от 395 на 316 долара. Емоциите ми буквално викаха в мен: „Това е, точно това искам!“

Но тогава съпругът ми каза:

– Скъпа, но ти искаше златен, а не само позлатен?

Тогавя попитах продавачката:

– Колко време мислите, че ще издържи златната баня без да се изтърка?

– Ами, може да издържи между пет и десет години.

Забелязах как тя говори неуверено и някак неволно спомена тези години.

Обърнах се към Дейв и попитах:

– Толкова ми харесва този часовник, но какво да правя?

– Парите са си твои.

Обърнах се към продавачката:

– Ще ви кажа какво ще направя. Запазете ми го за половин час. Аз ще се разходя в МОЛ-а и ако искам часовника, ще се върна до тридесет минути.

И така, с Дейв тръгнахме да обикаляме из магазините. Докато се разхождахме, минахме покрай магазин за дрехи. Понеже се нуждаех от няколко нови тоалета, аз влязох вътре и си намерих много красив костюм. Премерих го и ми стоеше страхотно. Много го харесах.

– Това е хубав костюм, трябва да си го вземеш. – каза ми Дейв.

Погледнах етикета и видях, че там пише 279 долара. По това време не си купувах толкова скъпи неща, но много го харесах и исках да си го взема. Започнах да се чудя и да се опитвам да реша какво да правя. Ставах все по-объркана и върнах костюма обратно на закачалката.

– Няма ли да го вземеш? – попита ме Дейв.

– Не, няма да го купя. Ще си помисля по-напред – отвърнах аз.

Всъщност имаше три неща, които много исках. Първото беше златният часовник, второто беше костюмът, а третото – не исках да оставам без пари. Искаше ми се да мога да разполагам с пари, за да си купувам от време на време дребните неща, от които се нуждая, а също да си позволявам нещата, които обичам да правя, като например да водя децата си навън за обяд понякога.

Какво направих накрая? Употребих мъдрост. Реших да почакам. За часовника трябваше да дам всичките си спестявания, но въпреки това нямаше да е точно това, което дълбоко в себе си искам. Костюмът беше изключително красив, но също щеше да ми струва почти всичките ми спестявания. И понеже беше с дълъг ръкав, нямаше да мога да го нося до следващата есен. Щеше само да виси в гардероба ми дълго време.

Най-доброто, което измислих, беше да си запазя парите, докато съм сигурна какво най-много искам.

Това преживяване ме научи на добър урок. Имах мир от решението си. И макар да бях сигурна, че много щях да се радвам както на костюма, така и на часовника, бях убедена, че съм направила правилния избор.

Оказа се, че по-късно моят съпруг използвал неговите спестявания, за да ми купи както костюма, така и часовника, че и пръстен, който да си подхожда с него! Всичко се получи красиво, защото аз

бях готова да послушам разума и да приложа мъдрост, вместо да бъда контролирана от емоциите си.

Ако сме готови да се научим как да контролираме своите емоции, Бог ще ни благослови.

Не ви казвам, че ако забавяте всяко решение, някой друг ще прави нещата за и вместо вас, а вие ще си получавате каквото си поискате, че дори и повече. Казвам само, че обикновено е мъдро, когато се съмнявате за нещо, да не го правите.

Ако сте изправени пред трудно решение, чакайте докато получите мир и имате яснота какво да правите, за да не предприемете крачка, за която по-късно да съжалявате. Емоциите са чудесни, но не бива да им позволяваме да вземат надмощие над мъдростта и знанието. Помнете – вие трябва да контролирате емоциите си, а не те вас!

Ако сме готови да се научим как да контролираме своите емоции, Бог ще ни благослови.





## Управлявайте емоциите си, за да имате живот, изпълнен с радост и мир

Винаги е приятно да ходим на банкети или други тържества, на които всичко, което искаме или се нуждаем, незабавно ни се сервира или снабдява от някой друг. Но за подобни услуги задължително се плаща висока цена. Същото се отнася и за областта на емоциите. Има цена, която трябва да заплатим, когато слугуваме на желанията и исканията на своите емоции – пожеланията на плътта. Римляни 8:8 обяснява: „Така че тези, които живеят по плът (грижейки се и хранейки апетитите и импулсите на своето плътско естество), не могат да угодят и да удовлетворят Бога, нито да бъдат приети от Него.“

Следването на желанията и поривите на плътта води до разруха. Следването на Духа води до живот и мир (вижте 6 стих). Ако следваме прищявките и исканията на плътта – нашите необуздани емоции – ще трябва да платим висока цена. Защо? Мислите и целите на плътта са противни на Бога и не могат да се покоряват на Неговия закон (вижте 7 стих). Част от цената, която трябва да заплатим за-

Няма как да  
бъдем водени  
от емоциите си и  
същевременно да  
бъдем водени от  
Духа. Трябва да  
изберем.

ради факта, че подхранваме емоциите си, е лишението от живот, изпълнен с Духа. Плътта се противи на Духа, а Духът се противи на плътта. Те постоянно враждуват помежду си. Това означава, че няма как да бъдем водени от емоциите си и същевременно да бъдем водени от Духа. Трябва да изберем.

Когато Библията казва, че онези, които подхранват емоциите си, не могат да угодят и удовлетворят Бога, нито да бъдат приети от Него, не означава, че Бог не ги обича. Аз и вие можем да се намираме в ужасна емоционална каша и въпреки това нашият небесен Баща продължава да ни обича. Ако имаме

емоционални проблеми, това няма да ни попречи да идем в небето. То означава само, че Бог не е удовлетворен от начина ни на живот и с емоционалното си държание Го ограничаваме и поставяме в позиция, от която Той не може да излива върху нас всичко, което ни е подготвил.

Всички искаме децата ни да бъдат благословени и да споделим с тях своето наследство, но не сме готови да поверим наследството само на едно от децата си и то това, което води най-разюздан живот и е владяно от своите чувства. Бог не може да бъде удовлетворен от такива хора, които живеят по плът, вместо по дух, защото Той не може да им повери най-доброто, което има за тях. Бог все още продължава да ги обича, но Той със сигурност желае да Му позволят да им даде най-доброто, което има за тях в новия живот, подсигурен чрез Исус.

Ако позволяваме на емоциите ни да ни водят при вземането на решения, това със сигурност ще ни попречи да живеем живот, изпълнен с мир и радост. Емоционалните решения винаги създават неприятности и рано или късно започваме да живеем в терзания поради тях. Решенията, които вземаме днес, ще провокират ситуации, с които ще се сблъскаме през утрешния ден. Ако си изпусна нервите и емоционално реша да напусна работа, само защото шефът ми ме дразни, след седмица мога да изпадна в силен стрес, поради невъзможността да платя сметките си, защото съм останала без доходи.

Евреи 12 говори за това, че никое наказание или дисциплиниране не изглежда приятно в настоящия момент, но по-късно носи мирни плодове на праведност. Законът на Божието царство е винаги да жънем това, което сме посяли. Ако изберем да засаждаме дисциплина и правилни решения, със сигурност ще пожънем живот на радост, мир и наслада. Ако обаче сеем емоционални решения, ще пожънем живот на терзания и тъга. Бог поставя пред всеки човек живота и смъртта. После ни наставлява да изберем живота. И понеже всички имаме привилегията да сме със свободна воля, трябва да поемем лична отговорност за живота си, а не да обвиняваме обстоятелствата и другите хора за нещата, които самите ние правим неправилно. Много е просто – ако правим правилния избор и вземаме добри решения, ще живеем живот в мир, радост и наслада!



## СТЪПКА ПО СТЪПКА

Изцелението на емоционалните рани е процес, а не нещо, което се случва в миг на око. За него са необходими време и усърдно покорство на Божиите заповеди. Осъзнавам от личен опит, че понякога ни се струва сякаш нищо не се случва. Може би си мислите, че имате толкова много проблеми, че изобщо не напредвате в този процес. Но това не е така. Със сигурност отбелязвате растеж!

Трябва да помните, че макар да ви остава да извървите още много дълъг път, също така вече сте изминали много дълъг път. Отговорът е в това да благодарите на Бога за прогреса, който сте постигнали до сега и да Му се доверите, че Той ще продължи да ви помага, докато стигнете до победата – стъпка по стъпка. Ако четете тази книга, но сте човек, който до сега в живота си сте вземали само неправилни решения, и никога не сте имали успех с промяната, можете да стартирате от днес, като дисциплинирано започнете да решавате правилно!

Когато проповядвам или поучавам по темата, обикновено нося много цветни връзки за обувки, които са вързани заедно на възел. Показвам ги на слушателите и им казвам: „Това сте вие, когато за първи път стартирате процеса на трансформиране с Бога. В началото сте объркани и оплетени. Всеки възел символизира различен проблем от живота ви. Разплитането на тези възли и изглаждането на проблемите отнема различно време и усилия, така че не се обезсърчавайте, ако нещата не се получат от раз.“

Всички имаме много и какви ли не проблеми. Но Бог не се справя с проблемите на всеки един от нас по шаблон или по един и същи начин. Господ може да работи с един човек и да му помага да се справи с гнева и огорчението, друг с егоизма, трети със съвсем различен проблем.

Ако искате да получите емоционално изцеление от Бога и да стигнете до пълнота в живота си, трябва да осъзнаете, че изцелението е процес, а вие трябва да позволите на Господ да се справя както с вас, така и с проблемите ви по Неговия начин и в Неговото

време. Вашата задача е да Му съдействате, независимо от това каква е първата област от характера или емоциите ви, с която Той се е заел. На вас може и да ви се иска Той да се захване с нещо друго, но е важно какво иска да направи Бог. Ако следвате своя дневен ред и програма, много скоро ще разберете, че Божията сила не е на ваше разположение в областта, в която искате да я приложите. Благодарително Му (силата и добротата Му) не са на ваше разположение, ако искате неща различни от Неговите намерения и във време, различно от Неговото.

Казвам на хората, които идват на моите семинари: „Това, че посланието, което чувате сега, ви избличава, не означава, че трябва да си тръгнете и да си поставите някакъв план с десет или повече точки, според който да се справите със ситуацията си. Първо трябва да се молите и да искате от Бога да започне да работи в тази конкретна област в живота ви. А след това трябва да Му сътрудничите, когато започне да се намесва.“ Необходимо е да вземаме решения и да действваме въз основа на тези решения, но трябва също да помним, че Исус ясно казва: „Отделени от Мене не можете да сторите нищо“ (Йоан 15:5). В света всеки се опитва да бъде независим, но в Божията икономика всички трябва да се научим тотално да разчитаме на Него.

В света всеки се опитва да бъде независим, но в Божията икономика всички трябва да се научим тотално да разчитаме на Него.

Когато Бог се занимава с нас в дадена област от живота ни, промяната може да отнеме от един час до няколко години. В моята ситуация на Господ Му отне цяла година, докато ме накара да проумея, че Той ме обича. Никога няма да забравя тази година. Нуждаех се от тази основа в живота си. Отчаяно исках да знам колко много Бог лично ме обича и то не само когато правя това, което смятам за правилно, но по всяко време – независимо дали съм „заслужила“ любовта Му или не. Трябваше да разбера, че Той ме обича безусловно и Неговата любов не е нещо, което мога да си купя с дела или с добро поведение.

Като част от този трансформиращ процес започнах да ставам рано всяка сутрин и да си казвам: „Бог ме обича!“ Дори, когато правех нещо неправилно, пак си казвах: „Бог ме обича!“ Когато минавах през изпитания или проблеми, отново и отново си повтарях:

„Бог наистина ме обича!“ Всеки път, когато Сатана се опитваше да открадне увереността ми в тази любов, аз отново изричах: „Бог ме обича! Той наистина ме обича!“ Четях книги за Неговата безусловна и безкрайна любов. Изследвах и изучавах всички стихове, които можех да открия за Божията любов. Разсъждавах върху тях, не спирах да мисля за тях, докато в сърцето и ума ми не се утвърди тази фундаментална истина: „Бог ме обича!“ В този процес на изучаване и размишляване върху Божията любов аз буквално се вкорених и утвърдих в Божията любов, както ап. Павел ни насърчава да правим в Ефесяни 3 глава.

Един от проблемите ни като съвременно и забързано общество е този, че много бързо сме склонни да скачаме от едно нещо на друго. Стигнали сме до състояние да очакваме всичко да става бързо и лесно. Не сме готови да търпим, да изчакаме, докато се стигне до яснота в съответната област и получим пълна победа.

Господ не е такъв. Той никога не прибързва, нито се отказва. Той се занимава с нас относно даден проблем и когато приключи, ни позволява да си отдохнем, но не за дълго. Много скоро отново се захваща с нещо друго, с което се борим в живота си. Той продължава, докато един по един разплете всички възли. Може да е трудно и понякога да отнема доста време, но ако сте търпеливи, рано или късно ще видите победата и ще преживеете свободата, която толкова дълго сте искали.

Най-накрая и аз се научих да се радвам и да съм доволна, когато Бог прави нещо в живота ми, вместо да се страхувам от Неговата намеса. Когато в началото започнах моето пътешествие с Него и Той се занимаваше с конкретен проблем в мен, аз често си мислех: „О, не...не отново. Поредното нещо, което не ми е наред...“ В крайна сметка научих, че когато Бог работи с проблемите ни, го прави, защото ни обича. Обича ни прекалено много, за да ни остави да бъдем такива, каквито сме.

Позволете на Бог да бъде наистина Бог в живота ви и не забравяйте да се наслаждавате по пътя на живота. Важното нещо, което трябва да помните, е: независимо от това колко дълго време ви отнема, не се предавайте, не се отказвайте.



## Продължавайте с напредъка

Основното нещо, което Бог изисква от нас, за да видим изпълнението и отговор на нашите проблеми, е да вярваме, да не се предаваме и да продължаваме напред. Изучавайте Божието Слово и прекарвайте време с Него. Ако част или целият ни живот е объркан и оплетен във възли, възможно е да не успеем да ги отвържем сами. Простата истина е, че се нуждаем от Божията помощ. Някои проблеми в живота ще бъдат по-трудни за разрешаване от други, но ако се опитваме да се държим и сами да се погрижим за нещата, често правим положението по-лошо.

Имаше време в моя живот, в което толкова се бях оплела в собствените си проблеми и безплодните си усилия да ги разплетя, че почти нищо не правех добре и за останалите около мен не бях особено полезна. През повечето време бях изключително раздразнителна и доста объркана. Усещах как наистина *се мъча* да се променя, но нищо от това, което правех, не даваше резултат. Тогава открих в Словото, че Бог ще ни смути и притесни, ако не се облегнем изцяло на Него.

„Защото Бог на горделивите (нахалните, дръзките, надменните, арогантните, самонадеяните, които обичат постоянно да се хвалят) се противи (противопоставя, осуetyава, смуцава и проваля), а на смирените дава благодат“ (I Петрово 5:5).

Когато се научих да позволявам на Бог да се справя с проблемите ми и само да му съдействам, нещата започнаха да се случват много добре. Сега се радвам на живот в свобода в Исус и съм способна самата аз да помагам на хора, които са вързани и оплетени, колкото бях и аз.

Когато Бог ви избличи за проблем в характера или в живота ви, съгласете се с Него. Помолете Го да ви прости и бъдете готови да се промените, но бъдете наясно, че сами без Неговата помощ няма да можете да се справите. Помолете Го Той да ви променя, вместо да *се мъчите* сами да се променят. Бог се намесва в живота ни, когато Му позволим и Му се доверим, а не когато се мъчим и борим да постигнем нещата сами.

Бог се намесва в живота ни, когато Му позволим и Му се доверим, а не когато се мъчим и борим да постигнем нещата сами.

Всички се нуждаем от помощ в едно или друго отношение и това не е нещо, от което трябва да се срамуваме. Има много хора, които са сериозно обременени и повредени емоционално. Имам усещането, че всички или сме били, или някога ще бъдем част от тази категория по един или друг начин. Има хора, които се борят с чувство за недостойнство. Срамуват се от себе си и дори се мразят, сами отхвърлят себе си, а един вътрешен глас непрекъснато им нашепва, че за нищо не стават и че не са съвсем наред. Дълги години живеех с досадната мисъл: „Какво пак не ми е наред?“

Когато се новородим, първото нещо, което Господ иска да ни даде, е Неговата праведност поради Неговата пролята кръв, за да можем да спрем да се питаме какво не ни е наред и да започнем да вярваме, че всъщност има нещо добро в нас сега, когато сме в Христос. Перфекционистите винаги се опитват да докажат стойността си и да заслужат любов и приемане чрез своите дела. Постоянно се борят да правят нещата поне малко по-добре с надеждата някой да ги обикне повече или да ги приеме.

Други са свръх чувствителни. Апостол Павел ни казва, че една от характеристиките на любовта е, че не се раздражнява или не е докучлива (I Коринтяни 13:5). Вие докучливи ли сте? Сърдите ли се лесно? Искате ли да бъдете освободени? Ако е така, част от отговора за вас е да се изправите лице в лице с истината, че ако сте докучливи и лесно се раздражнявате, проблемът не са хората, на които непрекъснато се сърдите или ви нараняват, а е вашето свръхчувствително и обидчиво естество. Сигурността ви в Христос ще ви изцели и ще ви пази от това непрекъснато нараняване на чувствата.

В това отношение много ми помогна изказване на жена, чела книга по темата. Тя ми каза: „Знаеш ли, в книгата, която чета, пише, че 95 процента от случаите, в които хората те нараняват, не го правят умишлено.“ Това означава, че ако лесно се раздражнявате или обиждате на хората, причината е в това, че вие сами избирате да реагирате така. Добрата новина е, че по подобен начин можете да изберете да не се огорчавате. Когато отстраните тази свръх чувствителност и обидчивост, ще се чувствате много по-добре – както

вие, така и тези около вас! Знам от опит. Аз се огорчавах и обиждах, ако съпругът ми не направеше нещо, което смятах, че е длъжен да направи, за да ми засвидетелства любовта си, или ако не ме похвали за нещо, за което отново мислех, че заслужавам похвала. Сега съм уверена и знам, че той ме обича и не го притеснявам непрекъснато да ми доказва, че е така.

Ако влезете в стая с много хора и не получите вниманието, което мислите, че заслужавате, това обижда ли ви? Имате ли усещането, че другите не ви оценяват и уважават подобаващо? Интересно е, че свръх чувствителните към това, което другите им правят, са хора абсолютно неетични и безчувствени за това, което те причиняват на другите. Ако разпознавате себе си в някои от тези неща, за които говоря, трябва да предадете своя проблем в ръцете на Бога и да Му позволите Той да извърши във вас онова, което е необходимо. На мен много ми помага да се предавам в ръцете на Бога и да Му позволявам да прави онова, което е най-добро за мен. Опитвам се да Му се предоставям и да Му се доверявам Той да донася в живота ми това, което смята, че ми е необходимо. Уча се да не гледам на другите хора като на снабдители на моите нужди. Вместо това гледам на Него, защото Той знае най-добре от какво се нуждая и как точно да го направи в живота ми.

Бъдете търпеливи към себе си и винаги помнете, че Бог ви обича безусловно. Когато Той покаже нещо, което трябва да промените, има за цел да ви помогне, а не да ви унижи или да ви накара да се почувствате зле. Всички имаме проблеми и области в живота, които трябва да се променят. Най-важното е да продължаваме напред! Ако искате и сте готови да вървите напред, Бог ще види този копнеж на сърцето и ще ви помогне.





## Бог иска да изцели минали наранявания, които влияят на настоящето ВИ

Много хора са свръх чувствителни и обидчиви, защото са били наранени в своето минало и огорчените им емоции лесно боледуват. Точно затова са толкова докучливи. Аз самата бях такава. Много трудно беше някой да ме понася и да се сработи с мен, защото се чувствах изключително неуверена и несигурна. Както и много други хора, понеже не бях получавала любовта, от която съм се нуждаела в живота си, постоянно се опитвах да накарам другите да ме харесват и да ми доставят щастие. Когато се омъжих, започнах да „задушавам“ всички около себе си. Поради това, че не бях получавала любов и внимание, налагах и изисквах прекалено много от абсолютно всеки, който ми показваше загриженост и обич.

Разбрах, че в брака трябва да позволяваме на партньора си известна свобода. Трябва да се отървем от страха какво би си помислил този човек – вместо това трябва да развием страхопочитание към всемогъщия Бог. Защо някои хора имат сковаваш страх от това, което другите може да си помислят за тях? Защото имат ниско самочувствие. Дали в очите на Бога ставаме по-маловажни или по-малко ценни, само защото някой друг има негативно мнение за нас? Разбира се че не, но ние се чувстваме така, когато не сме сигурни нито в любовта на Бога, нито осъзнаваме кои сме ние в Христос. Хората, които се страхуват от мнението на другите, са потенциални кандидати да бъдат контролирани от личности, които обичат да властват.

Много често хората с ниско самочувствие позволяват другите да ги контролират, ако им обещаят да ги обичат и приемат. Те са манипулирани като кукли на конците. Страхуват се да не би да скъсат конците, защото по този начин ще загубят вниманието, което получават от човека, който ги контролира. Страхуват се от самота и отхвърляне.

Има и такива, които поради собственото си нараняване се превръщат в контролиращи и манипулиращи личности. Някога бях точно такава. Когато се омъжих, поради миналите ми болки и нараняване, ми беше много трудно да се покорявам на съпруга си в Господа, както ме насърчава Библията (вижте Ефесяни 5:22; Колосяни 3:18). Страхувах се, че ако се подчинявам и му позволя да има власт над мен, той ще ме нарани. Винаги се опитвах да бъда в контрол над всяка ситуация – все поради страх, че някой може да се възползва от мен.

Дейв непрекъснато ми повтаряше: „Аз няма да те нараня! Не разбираш ли, че те обичам и че с решенията, които вземам, се стремя да направя най-доброто за теб?“ Дълго време не можех да проумея това. Не можех да си представя някой да е толкова загрижен за мен, че да взема решения в моя полза. Постоянно си мислех, че ако му позволя да упражнява и най-ниската степен на контрол, той ще се възползва от мен и ще прави това, което е най-добро за него, а не за мен. Наистина има такива хора, но Дейв не е един от тях. Не е правилно да наказваме всички около себе си заради нещо, което само един човек може да ни е сторил в миналото. Накрая се наложи да взема решение да се доверя и да повярвам, че Бог ще възмездява, когато някой се държи несправедливо с мен.

Като хора сме склонни да внасяме миналите си наранявания в новите си приятелства и взаимоотношения. Едно нещо, което Бог иска да направи за нас, е да ни помогне да се научим да функционираме в новото взаимоотношение, което развиваме, а не да го разваляме поради отминали лоши преживявания. Към всеки ден трябва да подходим като към нов ден с нови възможности. Трябва сами да изберем да пуснем болката от миналото, защото в бъдещето ни няма място за разочарованията от миналото. За да можем да продължим напред, първо трябва да се отпуснем и да се отървем от някои неща!

Много хора, които са били наранени в миналото, развиват пристрастявания към различни неща – алкохол, наркотици, храна, харчене на пари и много други. Ако сте в оковите на нещо такава, Бог иска да ви изцели и освободи. Той иска да ви изцели от чувството за недостойнство, от срама, омразата, отхвърлянето, от всяко едно пристрастяване, от свръх чувствителността и обидчивостта, от страха и опита да бъдете перфектни чрез собствените си сили. Бог може

да изцели всичко, което ви боли! Един път Господ ми показа: „Джойс, не е чак толкова трудно да Ми угоди човек! Не е както хората си го представят!“ Бог не изисква от нас да станем съвършени

Бог не изисква от нас да станем съвършени в миг на око, а иска само да не спираме да се променяме и постоянно да растем.

в миг на око, а иска само да не спираме да се променяме и постоянно да растем. Ако сме били перфектни, няма да е имало нужда Бог да изпраща Исус – Съвършената жертва. Той има невероятната способност да ни обича въпреки нашите несъвършенства, така че защо не Му се доверим и не се отпуснем в Него. Когато един човек приеме Исус като свой Спасител и Господ, Той започва процес на

изцеление в него. Господ го прави отвътре, а резултатът си личи отвън. Например, колкото повече знаем, че Бог ни обича, толкова по-уверени се чувстваме в общуването с другите хора. Ако имаме страх в сърцата си, по един или друг начин това си личи. Дори и да се преструваме, че от нищо не се боим, пак се вижда ясно, че не е точно така. Много е важно да разберете, че сте на пътешествие с Бога и няма да успеете да стигнете до крайната си дестинация, докато пътят ви тук на земята не свърши и не отидете при Бога във вечността. Библията казва, че когато Той ни призове у дома, всички ще се изменим в миг на око. И ако има нещо, което все още не ни е наред, в този момент ще бъде поправено (вижте I Коринтяни 15:52). Но до тогава трябва да държим очите си насочени към Исус и с цяло сърце да правим най-доброто, на което сме способни всеки ден, като се доверяваме искрено на Бога. Няма значение как се чувствате – знайте, Той работи във вас и ви води към пълнота. Исус дойде, за да потърси и да спаси погиналото и загубеното, което включва всяко едно нещо, което дяволът е откраднал от нас. Не гледайте на пътуването си като на товар или на нещо трудно, а като на вълнуваща възможност да достигате до нови висоти всеки един ден от живота си.



## Отговорът е под носа ви

Няма тема от Библията, на която трябва да гледаме толкова сериозно, както на темата за нашите уста или за думите, които говорим. Не вярвам, че някой може да живее в победа, без да бъде добре информиран за силата на думите. С устните си можем да благославяме или да унищожаваме не само собствения си живот, но и живота на другите. Притчи 18:21 казва: „Смърт и живот има в силата на езика и онези, които го обичат (не го лишават от силата му), ще ядат плодовете му (смърт или живот).“

Ако се сблъсквате с проблем, може би отговорът е точно под носа ви. Поне голяма част от него може да намерите точно там. Обикновено, когато имаме планини от проблеми, много говорим *за* тях, а Божието Слово ни насърчава да говорим *на* тях. Сам Исус заръчва да говорим на планините си с вяра и да им заповядваме да се отместват и да се хвърлят в морето (Марк 11:23,24). Това е много радикално изказване и заслужава сериозно изследване и изучаване.

С устните си можем да благославяме или да унищожаваме не само собствения си живот, но и живота на другите.

На първо място, какво говорим на планините в живота си? Очевидно е, че не можем да налагаме своята воля, но Божиата, а Неговата воля е Словото Му.

В Лука 4, когато Исус е изкушаван от Сатана в пустинята, Той отговаря на всяко негово предизвикателство с Божието Слово. Няколко пъти казва: „Писано е“ и цитира Писанията, които отвръщат на лъжите и измамата, която дяволът се опитва да поднесе. Много от нас сме склонни да опитваме да правим това за кратко време, но когато не видим желаните резултати, спираме да насочваме Словото към проблемите си и се връщаме отново към описването на своите чувства, които най-вероятно са ни довели до тези проблеми.

Един каменоделец може да удари камъка деветдесет и девет пъти с чука, но да няма никакво доказателство по камъка, че той се про-

пуква. И на стотния път изведнъж той се разделя на две. Всеки следващ удар прави камъка по-слаб, макар да няма външни белези за това.

Устояването е важно за победата. Трябва да знаем в какво вярваме и да постоим, докато не видим резултати.

Познаването, говоренето и покоряването на Словото е мощно и абсолютно необходимо, за да преодоляваме проблемите в живота си. Покорството е основната тема в Библията. За мнозина от нас животът е пълна бъркотия именно поради непокорството и бунта. Непослушанието може да е в резултат от невежеството или недоволството в нас и единственият изход е покаяние и връщане към подчинението и покорството.

Ако човек си мисли, че може да живее в непокорство, а същевременно да говори на планините в живота си и да вижда резултати, ще остане дълбоко разочарован. В Марко 11:22-26, пасажът за говоренето на планината, Исус говори също и за освобождаването на вяра. Той казва да имаме непрекъснато вяра в Бога. Говори за молитвата и значението на това да се молим с вяра. Исус дава заповед да прощаваме и ясно заявява, че ако не простим на другите, нашият небесен Баща също няма да ни прости прегрешенията и недостатъците.

Много хора, които са приели Христос за свой личен Спасител, изпадат в заблудата да се опитват да оперират според един принцип на Бога, като напълно пренебрегват друг. Изповядването на Божието Слово е положителна практика, която води до добри резултати, но непростителността е отрицателно нещо, което отслабва живота ни с Бога. Когато смесим позитивното с негативното, не можем да имаме прогрес. Силно ви насърчавам да направите най-доброто, на което сте способни, за да се покорявате на Бога за всичко, а не само за нещата, които ви харесват и са ви удобни в определеното време. Трябва да постъпваме правилно, независимо дали ни е лесно или трудно, угодно или неудобно. Покорството ражда чудесни резултати и подрежда всички нехармонични обстоятелства в живота ни.



## Говорете на езика на Бога

Библията учи, че можем да имаме това, което изповядваме. Но в пояснение трябва да кажа, че това, което изповядваме, трябва да бъде съобразено с Божието Слово, Библията и с Неговата воля за нас в това конкретно време от живота ни. „Говоренето на планината“ не е някаква магическа мантра или заклинание, което измъкваме от някъде и използваме, когато имаме неприятности или искаме да получим нещо за себе си, като същевременно продължаваме да живеем плътски и непокорен начин на живот.

Докато живеем плътски (според желанията, страстите и егоистичните си искания), по-добре е да се надяваме и да се молим Бог да *не* ни дава това, което искаме или изповядваме. Докато сме незрели християни, много често това, което мислим, че искаме, се оказва не най-доброто за нас. Често изповядваме и настояваме за много неща, които са според нашата воля, но не и според Неговата, и това се получава, защото все още не можем да направим разлика между двете. Като „новородени бебета в Христос“ не знаем какво и как да говорим, което подчертава и апостол Павел (вижте I Коринтяни 3:3).

През годините на служение и срещи с различни хора съм свидетел как вярващите от Божието царство и дори някои учители на Словото много трудно поддържат баланса. Доктрината за силата на думите, езика, изповедта, извикването в съществуване на неща, които не съществуват, са само част от примерите за излизане извън контрол и стигане до крайности. Сякаш плътта иска да живее в лявата или дясната канавка на пътя, защото ѝ е трудно да стои по средата между ограничителните линии, където всъщност е най-безопасно.

Крайностите са козове на дявола. Ако не успее да накара един вярващ тотално да пренебрегне истината и да заживее в заблуда, следващата му тактика е да го избута в крайност и дисбаланс спрямо дадена истина. В това си състояние вярващият е много по-зле, отколкото е бил първоначално.

Мъдростта също е една от основните теми в Библията. Всъщност не може да има истинска победа без нея. През годините съм се сблъсквала с много хора, включително и служители, които просто не използват здрав разум в нещата, които правят. Мъдростта никога не оперира в крайности. Тя е пълна с благоразумие и разсъдливост, а разсъдливостта води до добро управление и грижа за нещата. Вярвам, че можем да кажем за мъдростта, че тя е комбинация от баланс, здрав разум и добра преценка.

Мъдростта е комбинация от баланс, здрав разум и добра преценка.

Несъмнено вярвам в силата на говоренето, което е съобразено с Божието Слово, наречено още изповядване на Божието Слово. Вярвам, че трябва да говорим на планините си и също вярвам, че в много, да не кажа в повечето ситуации, отговорът на проблема ни е точно под носа ни – в нашите устни. Но също съм убедена в необходимостта от зрялост у вярващия, от разпъване на плътското естество чрез избирането на правилните решения, от следването на духа, от умирането за егоистичните желания и от покорство и подчинение на Святия Дух.

Повечето учители имат определена „наклонност“ в поученията си и това е правилно, защото всеки е призван с различна цел от Бога. Едни са призвани да насърчават Божиите деца, да ги предизвикват към страстно преследване на Божието. Други са призвани да поучават за вярата, а трети – за благоуспяване и просперитет. Има и такива, които са призвани да поучават основно за финанси. Много са избрани да поучават и да демонстрират Божията изцелителна мощ. Независимо каква е основната ни страст, всеки един библейски учител е длъжен да поучава пълната истина от Божието Слово, а не да се отпуска в една област, а останалите напълно да пренебрегне. Новоповярвалите трябва да внимават и да се пазят от залитане към конкретни учения и пристрастяване само към тях. Трябва да пазят балансирано истината, за да не попаднат в някоя от крайностите на дявола. Зрелите християни също трябва да се пазят да не залитат към крайности.

Целта е да се научим как да съдействаме на Святия Дух, за да се изпълни Божията воля в живота ни. Предайте се на мъдростта. Следвайте Божията система за „проверка и баланс“, за да ви по-

могне да останете уравновесени – събирайте се с други вярващи, търсете благочестив съвет, а не мъдростта на този свят. Новият ви начин на живот изисква да останете на тясната пътека, да бъдете съсредоточени и целеустремени, а не да се завличате от всеки вятър на учение ту наляво, ту надясно. Дръжте погледа си единствено върху Исус.





## Ефектът на думите

Земята, която е създадена от Бога, не е направена от видими материали. Първата глава на Битие казва, че Бог говори и тогава нещата започват да се появяват – светлина, небе, земя, растителност, семеносна трева, плодоносни дървета, слънцето, луната, звездите, рибите, птиците, всяко живо същество, добитък, пълзящи гадина, диви зверове, домашни животни. Земята и всичко върху нея са създадени от невидимото.

В Евреи 1:3 четем, че Бог „...държи, поддържа, управлява и движи вселената чрез Своето могъщо Слово...“ Вселената, създадена от Неговите ръце, и до днес е пазена и поддържана от Божието Слово.

Сигурно си мислите: „Така е Джойс, но това е Бог.“

Не бива да забравяме, че ние сме създадени по Неговия образ (Битие 1:26,27) и трябва да постъпваме като Него.

Павел казва, че трябва да подражаваме на Бога и да следваме Неговия пример (Ефесяни 5:1). В Римляни 4:17 четем, че Бог „съживява мъртвите и извиква в действително съществуване онова, което не съществува.“

Божие Слово е Неговото обещание към нас и ние трябва да говорим това, което Той е обещал така, сякаш вече ни го е дал.

Преди повече от тридесет години Бог ме научи колко е важно да изговарям Словото Му на глас. Показа ми, че трябва да престана да говоря негативни неща и да ги заменя с позитивни. Постарах се изповедите ми да са съобразени с Неговото Слово. Не съм изповядвала, че ще бъда президент или изпълнителен директор на Джeneral Моторс, а че ще изпълня съдбата си в Бога. Провъзгласявах, че ще ходя в любов и във всеки друг от плодовете на Духа. Изисквах добро здраве, благоуспяване, благочестив характер, божествена мъдрост, щедрост и поне още шестдесет други неща, които Святият Дух постави в сърцето ми. Днес всяко едно от тях е реално в живота ми, но аз продължавам да израствам. Не можем да очакваме да преживеем най-доброто от Бога, ако непрекъснато изразяваме

с думи несъгласие спрямо Словото. Не забравяйте, отговорите на много от вашите проблеми са точно под носа ви. Какво говорите напоследък? Как говорите, когато се сблъсквате с предизвикателства в живота си или когато сте притиснати от ежедневните отговорности? Когато Исус, точно като агне е заведен на кръста, Библията казва, че Той не отронва нито дума. Дори не отваря устата си. Това е много важно, защото за мен то означава, че Исус осъзнава, че е много по-добре да замълчи, отколкото да каже погрешното нещо. Той добре познава силата на думите!

Всеки един от нас има назначени ангели, които да го пазят и да му помагат, но Библията казва, че те внимават и се вслушват в гласа на Бога. Няма ангел, който да дойде и да ни подпре, само защото мрънкаме по цял ден. Няма да ни помогне и поради страха или негативното ни говорене. Започнете да говорите това, което Библията говори, че можете да имате, вместо да гледате и обсъждате само своите обстоятелства.

Исус осъзнава,  
че е много по-  
добре да замълчи,  
отколкото да каже  
погрешното нещо.  
Той добре познава  
силата на думите!

Ако го направите, убедена съм, че не след дълго ще се изненадате от позитивните резултати в живота си. Ако и вие сте като останалите хора, сигурна съм, че при опита си да бъдете негативни и резултатите от него, сте решили този път да опитате да бъдете позитивни и да дадете на Бога възможност да работи. Той ви е приготвил множество благословения, които само чакат да се научите да говорите правилно!



## Размяна на страха с вяра

Всички знаем какво е усещането страх. Той ни измъчва и пречи на развитието и успеха. Страхът може да ни накара да се разтреперим, да се изпотяваме, да усещаме слабост и да бягаме от неща, които всъщност трябва да погледнем в очите.

Спрямо Бога обаче трябва да имаме този вид страхопочитание, което се нарича „свят страх“. Това е уважение и почит към Бога, които ни карат да ходим в покорство към Него, защото знаем, че Той е всемогъщ и винаги трябва да правим каквото Той иска. Това е правилен страх, който ясно осъзнава, че Бог наистина има пред вид това, което говори, а животът ни винаги се подрежда най-добре тогава, когато изпълняваме Неговите инструкции.

Има също така това, което аз ще нарека „естествен или нормален“ страх, който също помага в определени ситуации. Целта на този страх е да можем да се борим или да избягаме в спешни случаи. Понякога се нуждаем от тази моментна тревога и огромен прилив на енергия, за да можем да се справим с внезапни и потенциално опасни ситуации. Например, синът на моя приятелка, който по това време бил тийнейджър, изведнъж получил гърч. Тя живеела на около три преки от болницата, но без дори да се замисли какво прави, скочила, вдигнала сина си, който бил доста едър и го занесла на ръце до болницата. Нейното тяло произвело допълнително адреналин, което я направило способна да направи нещо, което по принцип не е способна да извърши. В този случай страхът, който изпитала, бил нещо добро.

За съжаление има много хора, които всекидневно живеят в страх, който няма нищо общо с Бога, а е инструмент на Сатана, който им пречи да живеят успешния живот, който Бог има за нас. Второ Тимотей 1:7 казва, че Бог не ни е дал дух на страх, а ни е дал дух на сила, любов и на здрав (уравновесен) ум.

Бог иска да живеем във вяра. Това означава да Му предадем цялото си естество с абсолютно доверие в Неговата сила, мъдрост и доброта. Вярата е доказателство за нещата, които не виждаме, и увереност в тяхната реалност.

Вярата оперира в духовната сфера. Повечето хора са свикнали да вярват само на нещата, които виждат и чувстват, но ако като Божии деца искаме да живеем в пълнотата на новия живот, който Бог е приготвил за нас, тогава трябва да се приучим да живеем в духовната сфера, която е невидима. Не можем да видим Бог, защото Той е дух, но трябва непоколебимо да вярваме в Него. Обикновено не виждаме и ангели, но Божието Слово казва, че те са навсякъде около нас и ни пазят. Доверявайки се на Бога и Неговото слово, ние освобождаваме вяра в Него, че ще направи всичко, което е обещал в Словото, и по този начин достигаем до духовната сфера и „издърпваме“ във видимата реалност неща, на които Бог иска да се наслаждаваме.

Ако като Божии деца искаме да живеем в пълнотата на новия живот, който Бог е приготвил за нас, тогава трябва да се приучим да живеем в духовната сфера, която е невидима.

Сатана се удоволства да привлича вниманието ни към обстоятелства, които са противоположни на Божиите обещания, в които вярваме, и по този начин се опитва да ни накара да се страхуваме от бъдещето. Бог от своя страна иска да доверим настоящето и бъдещето си на Него и да вярваме, че Той е по-велик от всяко обстоятелство или заплаха от дявола. В Библията четем множество примери за мъже и жени, които в отчайващи и страховити ситуации решават да положат упованието си в Бога. Там са описани много и различни случки, в които всеки един от героите преживява славно освобождение.

Когато повярвате, можете да продължите да живеете живота си, тормозени от всякакви страхове, освен ако не вземете решение да живеете чрез вяра. Вие избирате дали да живеете в страх или във вяра. Приели сте чрез вяра Исус за свой Спасител; следващата ви стъпка е да започнете да живеете чрез тази вяра. Нещата опират до това да се научите да вземате правилни решения или казано с други думи, когато сте в ситуация, която носи страх в живота ви, да изберете да се доверите на Бога чрез вяра. Когато вземете правилното решение, все още можете да усещате как страхът се опитва да се промъкне до вас, но независимо от чувствата, трябва да продължите да вървите напред и да предприемете действия, отговарящи на вашето решение.

Смелостта не е липсата на страх, а способността да предприемете действия в присъствието на страха. Когато Бог казва на слугите Си да не се боят, Той не им заповядва да не изпитват страх, а да Му се покоряват, независимо от това какво изпитват. Бог добре знае, че духът на страх винаги ще ни пречи да напредваме в пътя си в Него. Той ни напомня отново и отново в Словото Си, че е винаги с нас, че няма да ни забрави, нито да ни изостави, затова не бива да унинваме и да се поддаваме на страха.

Елеонор Рузвелт е казала: „Добивате сила, смелост и увереност чрез всяка опитност, в която ви се налага да спрете и да погледнете страха право в очите. Дължни сте да направите нещата, които смятате, че не сте способни да направите.“

Единствено вярата може да угоди на Бога. Получаваме от Него чрез вяра. Изключително важно е за всеки новоповярвал да научи какво е вярата и да започне да живее чрез нея. Развиването на силна вяра става точно както и развиването на силни мускули – упражняват вярата си малко по малко и с всеки изминал път тя става все по-силна и по-силна.

Матей 17:20 учи, че всичко е възможно за онзи, който вярва. Дори малката вяра може да премести планините на тревога от живота ни. Ако сте прекарвали живота си в опит да разрешите собствените си проблеми сами и често сте се чувствали раздразнени и притеснени, сега сте на прага на едно ново преживяване. Канейки Бог да се заеме с всяка ваша ситуация, ще откриете, че това, което е невъзможно за хората, е възможно за Бога. Ще ни бъде дадено и сторено според вярата ни (Матей 9:29).

Ако сте живели в страх, добре е да знаете, че можете да замените страха си с вяра в Бога. Помнете, научаването на нови неща отнема време. Затова не се обезсърчавайте и не се предавайте. Всичко на земята се съобразява със закона на постепенното израстване. Малко по малко всичко се променя, стига да продължаваме да се покоряваме на Бога и да правим това, което Той иска от нас. Когато израстваме в разбирането на дълбочината на Божията любов към нас и осъзнаем, че сме в изправени взаимоотношения с Бога поради жертвата и възкресението на Исус, започваме да живеем все по-спокойно и ни става все по-лесно да ходим във вяра.



# Да се насладим на живота

Много хора трудно приемат факта, че са свободни да се наслаждават на живота. Дяволът е успял доста умело да ги уплете в лъжите си. Истината обаче е, че Исус дойде, за да ни освободи от тези окови. Дойде, за да ни даде силата да живеем живот в изобилна пълнота. Божията воля за нас е да се наслаждаваме на живота. Не всичко в него ще бъде както на нас ни се иска и със сигурност ще имаме трудности. Но да се насладим и радваме на живота означава да можем да се издигнем над обстоятелствата и трудностите в света и чрез силата на Святия Дух и на Исус да живеем различен живот. Означава да се наслаждаваме дори тогава, когато имаме трудности и предизвикателства.

Хората, за които животът в Господ е само следване на сбор от много правила, нямат ни най-малка представа колко хубав и чудесен може да бъде животът във взаимоотношение и близост с Бога. Бог е нашият истински живот. В Него ние живеем, движим се и съществуваме. Ако се научим да се наслаждаваме и удоволстваме в Бога, това ще ни освободи да се наслаждаваме на всеки ден в живота си.

Насладете се на общение с Него. Той е загрижен за всяко нещо, което ви тревожи, и Библията казва, че Той ще усъвършенства всяко нещо, свързано с вас. Той работи в живота ви по всяко време, за да ви доведе до пълнотата на Своята воля.

Не се страхувайте от Бога по неправилния начин. Да, трябва да имаме страхопочитание и респект към Него, като знаем, че Той е всемогъщ и наистина има предвид и държи на това, което е казал в Словото Си. Но не бива да се боим, че Той ще ни се разгневява всеки път, когато допуснем грешка или ще ни наказва във всеки миг, в който се проваляме и не успяваме да бъдем свършени. Бог е милостив и бавен да се гневи. Той е дълготърпелив и познава естеството ни. Разбира слабостите ни и немощите ни.

Ако сте като повечето хора, значи имате много области в живота и характера си, които трябва да се променят, и Бог е готов да ви по-

могне. Добрата новина обаче е, че можете да се насладите на Бога и да се радвате на живота си, докато Той ви променя.

И макар животът ви с Бога в този момент да не е такъв, какъвто си го представяте, той е единственият ви живот в настоящия момент, затова е по-добре да започнете да му се наслаждавате! Открийте добрите неща в него. Акцентируйте на позитивното и се научете да виждате доброто във всичко. Радвайте се на семейството и на приятелите си. Не губете времето си в опит да ги променяте. Доверете се на Бога, молете се за тях и Му позволете Той да ги променя.

И макар животът ви с Бога в този момент да не е такъв, какъвто си го представяте, той е единственият ви живот в настоящия момент, затова е по-добре да започнете да му се наслаждавате!

Наслаждавайте се на работата си, наслаждавайте се на дома си, на обичайния си нормален живот. Това е възможно, само ако се доверите на Бога и изберете да имате добро отношение. Дръжте очите си към Бога, а не към нещата, които не са наред в живота, семейството или работата ви. Той със сигурност има добър план за вас и вече е започнал да работи във вас, за да ви променя, макар все още да не забелязвате външни резултати. Радвайте се предварително, като гледате напред към добрите неща, които предстоят.

Повечето хора вярват, че не могат да се наслаждават на живота, щом имат проблеми. Това е неправилно мислене и не отразява Божието. Не си губете времето и силите в угризения за грешките от миналото. Продължавайте да мислите за невероятното ново бъдеще, което имате чрез Исус Христос, и за всичко, което Той е подsigурил за вас – наследство, което едва започвате да осъзнавате. Можете да се радвате на всичко, за което решите да се радвате. Можете да се наслаждавате дори на чакането по време на задръстване, ако така решите. Помнете, това е нов начин на живот и мислене, който Бог има за вас.

Аз се научих да се наслаждавам, където и да се намирам по пътя към целта, която искам да постигна, и силно ви насърчавам да направите същото. Има много полезни неща, които Бог иска да извърши в живота ви и в живота на тези, до които достигате лично, но не иска да сте нещастни, докато Той работи. Точно както бебетата трябва да пораснат във възрастни, така и християните трябва

да растат. Това е процес, който понякога отнема много по-дълго време, отколкото на нас ни се иска, но това не е причина да не се наслаждаваме на пътешествието си с Бога.

Ако продължите да си напомняте, че Бог не очаква от вас да бъдете свършени във всичко днес, това ще ви помогне да не прекарвате утрешните си дни във вина и осъждане заради грешките, които допускате. Бог добре знае, че не можете да бъдете свършени докато живеете на земята. Той очаква от нас да продължим да напредваме, като от сърце правим най-доброто на което сме способни, за да Му служим всеки ден. Когато упражняваме различно поведение, мислене и живот, постепенно заменяме стария модел на поведение с новия начин на живот. Признаването на грешките, молитвата за прошка на греховете и готовността да се откажем от тях е важна част в тази промяна. Ако сторим това, Бог ще извърши останалото. Той ще работи в нас чрез Святия Си Дух. Ще ни учи, ще ни променя, ще ни използва.

Когато пристъпите към този нов начин на живот, вярвам че няма да съжалявате. Насладете се на Бога, насладете се на самите себе си и на живота, който Исус ви подsigури чрез смъртта Си!





ЧАСТ ТРЕТА

ТЯЛОТО ВИ –  
ВАШИЯТ ДОМ,  
НО И БОЖИЯТ ДОМ





## Тялото ви въздейства на духовния ви живот

Приемането на Исус за личен Спасител или получаването на специално докосване от Бог е само началото на духовния ни живот; след това трябва да започнем да растем в Бога. Духовният растеж не винаги е лесен, но е необходим. Святият Дух води, като ни помага да разпознаем нещата, които трябва да променим в живота си. Помощта Му е също в откриване на истините от Божието Слово, ако сме достатъчно усърдни да го изучаваме. Всеки християнин трябва да изучава Божието Слово, ако иска да има успех и да се наслаждава на новия живот, който Бог е подsigурил чрез Христос.

Библията казва, че ако пребъдваме в Божието Слово, тогава сме Негови ученици и ще познаваме истината, а тя от своя страна ще ни направи свободни (Йоан 8:31-32). Думата „пребъдвам“ (продължавам) е ключова в този пасаж. Не става въпрос да продължаваме с нещата, които сме правили по неправилен начин в живота си. Вместо това трябва „усърдно и прилежно“ да търсим Бога и тогава Той ще ни възнагради (Евреи 11:6). Ако продължим (пребъдваме) да изучаваме Божието Слово, ще бъдем трансформирани според Неговия образ (II Коринтяни 3:18).

Растежът е процес, а не моментно преживяване и колкото по-рано разберем това, толкова повече ще се наслаждаваме на своя духовен път. Нереалните очаквания са основната причина за неудовлетворението. Ако очакваме да приемем Исус и всичко изведнъж да си дойде на мястото, със сигурност ще бъдем разочаровани. Но ако сме наясно, че израстването е процес и ще ни отнеме време, много по-вероятно е да успеем да свършим пътя докрай.

Докато сме на земята, постоянно ще се променяме и ще израстваме, а според мен това е много вълнуващо. Аз съм много целеустремен, целенасочен човек и обичам винаги да имам към какво да се стремя и какво да очаквам с нетърпение. Духовният растеж може да бъде много вълнуващ, ако се научим да го разбираме правилно.

Когато Светият Дух ви изобличи за дадена област в живота, която трябва да се промени, разберете, че това е Неговият начин да ви покаже, че ви обича. Той иска да напредваме и да бъдем най-доброто, което можем да бъдем, защото всяка промяна, която правим, за да заприличваме повече и повече на Него, ще ни донесе нова радост в живота ни.

Когато изучаваме Божието Слово, очите ни се отварят, за да видим неща, доскоро скрити пред нас. Те винаги са били в живота ни, но ние сякаш сме били слепи за тях. Божието Слово е светлина и не бива да се страхуваме да живеем в светлината.

**Трудно е да бъдем ентузиазирани и страстни за каквото и да било, ако постоянно се чувстваме уморени.**

Когато Бог показва неща, които трябва да се променят в живота ни, не бива да изпитваме осъждане или срам. Помнете, че това, което сега осъзнавате за първи път в живота си, Бог отдавна знае, че е във вас. Бог не е изненадан от недостатъците ни, знае за тях много преди нас и въпреки това ни обича безусловно. В такива моменти трябва да се покаем за греховете си и с готовност да се отвърнем от тях, за да поемем по нов път в живота, а не да се срамуваме и самоосъждаме, защото това не е добро за нас. Всъщност срамът ни потиска и краде силата, от която се нуждаем, за да напредваме и да се променяме с Божия помощ.

Когато Бог постави в светлината на прожекторите нещо, което трябва да се промени в живота ни чрез Неговата сила, всичко, което се иска от нас, е да се съгласим с Него и да Го помолим да ни помогне. Когато Бог ни променя, любовта Му към нас остава все същата. Когато се подобри поведението ни, Той не започва да ни обича повече, отколкото досега.

Едно от първите неща, с които Бог се заема в живота на всеки човек, това е начинът, по който той се грижи за собственото си тяло, защото това оказва голямо влияние върху духа му. Трябва да правим всичко по силите си, за да се пазим в добро здраве. Трудно е да бъдем ентузиазирани и страстни за каквото и да било, ако постоянно се чувстваме уморени.

Грешно е да мислим, че Бог се занимава само с духовните неща в живота ни. Както вече казах, ние сме същества от три части – дух, душа и тяло и всяка една от тези части е изключително важна за

Бога. Той иска да работи чрез цялото ни естество. Апостол Павел се моли за ефесяните Святият Дух да изпълни естествата им (Ефесяни 3:16) и да бъдат телесно изпълнени до цялата Божия пълнота (Ефесяни 3:19). Бог е загрижен за цялото ни естество; ние също трябва да се грижим добре за себе си.

Много неща могат да доведат до лошо здраве, но едно от тях е опитването винаги да се угоди на другите, което води до безсмислен стрес в живота ни. Всеки от нас има своите ограничения, което означава, че ще има моменти, в които ще се налага да казваме „не“. Всеки път, когато някой иска да чуе „да“, а ние му откажем, със сигурност няма да му стане приятно, но подобава да се боим и да следваме Бога, а не хора. Много е трудно да поддържаме настроението на всички хора по всяко време. Ако това е нашата цел в живота, със сигурност ще се изтощим.

Трябва да живеем в допустимите граници. Това означава да си оставя запас от време между уговорките за молитва, почивка, библейски урок, почивка и забавления. Ако само тичаме от една отговорност към друга, без да си оставяме резервно време, ще имаме лоши взаимоотношения, лошо здраве и нищожен духовен живот.

Насърчавам ви да вземете решение да живеете уравновесен живот и да осъзнаете, че всяка една част от естеството ви е изключително важна. Грижете се за духа, ума, емоциите и тялото си. Не е погрешно да се грижите за себе си....., защото точно това е Божията воля за вашия нов живот!



## Как да се погрижите за тялото си – наспете се добре!

Грижата за телата ни е изключително важна, защото те са храм на Бога. Има няколко съвсем обикновени неща, които можем да правим, за да си подсигурим по-добро здраве и да увеличим енергичността си. Специалист по правилно хранене, с когото работя, ми каза веднъж, че едно от най-важните неща, които трябва да прави всеки човек, това е да спи най-малко седем или осем часа през нощта и да пие много вода. Някои хора буквално малтретират телата си, като пренебрегват нуждите си, не спят достатъчно, поемат много полуготова или вредна храна като понички, газирано, бонбони, шоколади или картофен чипс. Същите тези хора, когато се разболеят сериозно, обикновено се молят и искат Бог да ги изцели. Той е милостив и наистина е нашият Лекар, но също така от нас се очаква да живеем уравновесен живот и да използваме здрав разум. Телата ни са скъпоценен и чудесен дар от Бог и сме длъжни да ги уважаваме и да се грижим добре за тях.

Ако се тревожим прекалено много, ако мислим само за проблемите, вместо да обръщаме по-голямо внимание на Божиите обещания от Словото Му, това също може да окаже негативно влияние върху здравето ни. Продължителният и силен стрес от каквото и да било естество има неблагоприятно влияние върху телата ни и може да бъде основна причина за много болести. Трябва да осъзнаем, че ако изтощаваме телата си, не разполагаме с допълнителни, приборни някъде в килера, които по всяко време да можем да извадим и да облечем! Не можем също така да ги оставим при местния монтьор за привеждане в изправност, нито да идем до пазара и да си купим нови!

Вашето тяло е домът, в който обитавате вие и Бог, докато сте тук на земята. То също така приютява духа и душата ви. Чудно ми е как понякога пренебрегваме нещо толкова важно. Насърчавам ви да използвате здрав разум, да спите достатъчно през нощта, да се хра-

ните с добра и качествена храна, да спортувате и да се усмихвате повече, защото смехът облекчава стреса. Препоръчвам ви също така да направите нужната промяна в ежедневните си задачи, така че да имате достатъчно време за важните неща в живота си, без да ви се налага непрекъснато да бързате. Както вече казах, телата ви не са само храм на вашия дух и душа, но също са дом на Бога. Библията казва, че телата ни са храм на Святия Дух и Той обитава в тези, които вярват в Него (I Коринтяни 6:19). Лошото отношение към Божия дом със сигурност не е духовно! Бог иска да ни задели и освети в дух, душа и тяло, за да ни използва. „А сам Бог на мира да ви освети напълно; и дано се запазят непокътнати духът, душата и тялото ви без порок, до пришествието на нашия Господ Исус Христос“ (I Солунци 5:23).

**Телата ви не са само храм на вашия дух и душа, но също са дом на Бога.**

Телата ни са дар от Бога, за да се наслаждаваме на живота на земята и да вършим чрез тях добри дела. Ако запуснем телата си или се разболеем, това може непрекъснато да ни разсейва. За да свършим това, което се очаква от нас, трябва да бъдем силни и здрави, да поддържаме телата си във форма, за да можем да бъдем максимално ефективни за Него.

Ако се чувствате уморени и непрекъснато зле, това понижава качеството на живота ви. Всичко ви коства неимоверни усилия и едва дочаквате да дойде краят на деня. Бог иска да сме здрави и енергични и за целта сме длъжни да изпълним своята си част, като прилагаме мъдрост в грижата за себе си.





## Уважавайте тялото си

Ако идете на църква и видите, че тя е зле поддържана, какво ще си помислите? Ако се огледате и видите олющена боя, счупени врати, мръсни прозорци, през които едва прониква светлината, може би условията в църквата доста ще ви разсейват, дори може да ви обезпокоят. И вместо да допренесе за усещането за мир и успокоение в църквата, състоянието ѝ по-скоро може да ви подразни. Ако една църковна сграда е мястото, където пастирът и църквата празнуват присъствието и славата на Бога, но не я уважават достатъчно, за да я поддържа в добро състояние, може би ще се замислите за характера на самия пастир дали той не е в същото жалко състояние, в което се намира и сградата, за която отговаря.

Църковна сграда, поддържана в отлично състояние, говори за превъзходството на Бога. Доброто ни физическо състояние също представя Бога в добра светлина. Важно е да помним, че Бог не очаква от нас да бъдем свършени в която и да било област от живота си, затова трябва да внимаваме да не паднем в капана на света и да очакваме от себе си да имаме свършено тяло и да изглеждаме почти перфектно. Трябва да работим с телата си, да спортуваме, за да бъдем в добра форма, независимо от това дали сме слаби или с по-едро телосложение. Трябва също да се носим добре, без да бъдем обсебени от външния си вид.

Поддържаме телата си в добра форма, за да бъдем добро свидетелство за Господа, но също така за да можем да позволим на триединното си естество да бъде максимално ефективно за Него. Исус иска да се радваме на живота си, а това е изключително трудно, ако телата ни са изтощени. Ако живеем в тела, които цял живот сме пренебрегвали, преживяването на присъствието и радостта в Бога ще е точно толкова трудно, колкото да Го преживеем в онази разнебитена църква, описана по-рано. Днес е повече от ясно, че много хора в света не се грижат за себе си. Всеки може да види по начина, по който изглеждат или се носят, че те се чувстват зле. Няма как да изглеждаме по най-добрия възможен начин, ако не се чувстваме по

най-добрия възможен начин! А как се чувстваме, си личи по поведението на тялото ни, езика на тялото, отнесеня поглед в очите, мрачното настроение и т.н. Често поставяме себе си на дъното на списъка със задачи и неща, за които да се погрижим, което влияе неблагоприятно на всяка друга област от живота ни. Много хора дори мразят собствените си тела.

Наскоро проведох интервю с една лекарка в нашата телевизионна програма. Тя е написала книга със заглавие „Сдобри се с бедрата си“. Тогава тя обясни как образът, който светът представя днес в обществото за това как трябва да изглеждаме, кара хората да се чувстват силно неудовлетворени от телата си и дори понякога да ги мразят. Но как можем да се чувстваме комфортно в тяло, което мразим?

Вярвам, че трябва да вземем това, с което Бог ни е дал да работим, и точно с него да правим най-доброто, на което сме способни. Не всичко в тялото ви може да бъде точно такова, каквото на вас ви се иска, но не го презирайте. Моята коса е тънки косми като на бебе и много трудно се поддържа, но какво би ме ползвало, ако искам да имам косата на някой друг и мразя своята? Научила съм се как да я оформям и правя най-доброто, на което съм способна. Може би вие не харесвате бедрата си, носата си, краката или която и да било част от тялото ви, но аз ви насърчавам да не се фокусирате върху онова, което не харесвате. Вместо това съсредоточете силите си в това да живеете за Бога и да Го прославяте с телата си.

Често поставяме себе си на дъното на списъка със задачи и неща, за които да се погрижим, което влияе неблагоприятно на всяка друга област от живота ни.



## Силата на волята или силата на Бог?

Когато започнем да виждаме неща, които се нуждаят от промяна в живота ни, често се изкушаваме да мислим, че можем да го постигнем само чрез силата на своята воля. Истината е, че се нуждаем от много повече от това. Ние познаваме силата на волята. Тя ни помага да не ядем шоколадовата мелба със сметана, бадеми и стафиди, поставена пред нас, макар всяка фибра у нас да ни подтиква да ѝ се нахвърлим и да я изядем. Силата на волята е онова, което според думите им, са използвали изпълнителните директори и атлетите, за да стигнат до върха. Силата на волята е тази, която ви кара да ставате рано всяка сутрин, за да спортувате.

Силата на волята звучи като нещо чудесно. Склонни сме да смятаме, че имаме достатъчно власт над волята си, за да се преборим с всяко изкушение, което идва по пътя ни. И понякога наистина имаме достатъчно. Но нека ви кажа една тайна за силата на волята. Тя е вашият най-добър приятел, когато нещата вървят добре, но е готова да ви изостави, когато сте уморени и изтощени. Тя е тази, която в събота сутрин се вглежда през прозореца, вижда дъжда и ниските температури и заявява: „Днес ще си остана в къщи.“ Проблемът със силата на волята е в това, че тя е тясно свързана с разума, а той винаги е отворен да бъде „убеден“ и разумно отказал се от намеренията си. „Правилно, много е кално да ходя и да тичам навън.“ – казва той. „Утре ще бягам два пъти по-дълго.“ Или: „Но, разбира се, ще хапна последното парче пай, за да не се налага да връщам полупразната тава в хладилника, а довечера ще хапна съвсем малко. Звучи ми разумно!“ Разумът е винаги готов да рискува по опасния път, който води към провал.

Разбрала съм, че когато наистина нямам желание да направя дадено нещо, умът ми дава хиляди оправдания и причини да не го правя. Намесват се и емоциите ми, като казват: „Съгласна съм, защото хич не ми се занимава с това.“ С това отношение никога няма

да успее да мина финалната линия. Трябва да живеем не чрез собствената си сила или власт, а чрез Духа на Бога (Захария 4:6). Помислете какво би се случило, ако вместо към силата на своята воля, се обърнете към Бога във време на нужда? Тогава Той освобождава властта Си върху вашата воля и ви дава сили да успеете докрай с това, с което сте се заели. Силата на волята няма никаква заслуга за успеха ни. Той се дължи изцяло на Бога. Исус казва в Йоан 15:5: „Отделени от Мене не можете да сторите нищо.“ Това е един от най-важните и същевременно най-трудните уроци, които трябва да научим, ако искаме да се радваме на живота, който Исус ни е подарил. Когато се обръщаме към някой друг, преди да потърсим Бога за помощ, това Го огорчава и наранява и Той е принуден да ни остави да се проваляме, докато не осъзнаем, че „освен ако Господ не съгради дома, напразно се трудят зидарите...“ (Псалом 127:1).

Трябва да се научим как да оставяме Бог да вдига тежките неща в живота ни. Нека Му позволим да бъде Този, Който да ни дава способности и сили да избираме правилните неща. Можем да вземем решение да не спираме да спортуваме или да не преяждаме, но решението ни, само по себе си, не е достатъчно за пълната победа. Както казах по-рано, силата на волята и решителността ни са тези, които ни задвижват, но са всеизвестни с това, че ни изоставят и се отказват по средата, а нас оставят в смут и безизходица. Бог никога не се отказва по средата.

Силата на волята и решителността ни са тези, които ни задвижват, но са всеизвестни с това, че ни изоставят и се отказват по средата, а нас оставят в смут и безизходица. Бог никога не се отказва по средата.

Има хора по света, които твърдят, че те самите са първоизточниците на собствените си успехи, но когато погледнем живота им отблизо, откриваме, че има области, в които се провалят. Бог не ни е създал да функционираме без Него и колкото по-рано го разберем, толкова по-лесно ще ни бъде.

Започнете, като помолите Бог да се намеси, продължете с Него и завършете с Него. Какво да правим, когато товарите в живота ни изглеждат прекалено тежки? Исус казва: „Елате при Мене.“ Той дава почивка и мира на изтощените и уморените (Матей 11:28).



## Приемете Божията любов

Повече от всичко друго трябва да се фокусираме върху това да приемем дара, който Бог предлага всеки ден от живота – Неговата любов. Тя е способна да изцели всяка болка и рана от миналото и да ни направи физически здрави. Веднъж разбрали колко много Бог ни обича, ставаме способни балансирано да обичаме себе си, а после и другите около нас. Приемането на Божията любов е важна крачка, защото не можем да обичаме другите без нея. Не можем да дадем нещо, което не притежаваме.

Когато започнем своя нов живот с Бога, се налага да учим много неща, затова ако приемаме и сме уверени в любовта Му, тогава можем с лекота да приемем Неговите изобличения и корекция като нещо добро. Любовта е най-великият дар, който можем да получим, и който ни се дава даром всеки ден от живота ни, но въпреки това много от нас нямат вярата да получат.

Нищо не ме смущава и притеснява повече от хора, които не знаят как да получават подаръци. Такава радост е да изразявам любовта и признателността си към хората, като им подарявам това, които знам, че харесват. Но ако отговорът им е: „О, не, не мога да го приема“, „Не, не бива да ми правиш такъв голям подарък“ или „Не, вземи го обратно“, това отнема цялата ми радост. Крайно уничително е да се опитвам да насилвам някой да приеме подаръка ми. Понякога дори започвам да се чудя дали изобщо е трябвало да предлагам подаръка.

Тези, които се чувстват некомфортно да получават подаръци, обикновено имат някаква дълбоко скрита несигурност, която им пречи да приемат добрината на другите. Често ние откликваме точно по този начин на Божия безплатен щедър дар – Неговата любов. Поради това, че имаме ниско самочувствие и дълбоко вкоренена несигурност, не можем изобщо да допуснем, че един съвършен Бог може да обикне несъвършени хора като нас. Подобно отношение може да ни попречи да получим това, което Бог се опитва да ни даде. Трябва да ви призная, че не знам *защо* Бог ме обича и иска да

има близко общение с мен, но Неговото Слово казва, че е така и аз го приемам чрез вяра. Именно тази вяра е променила живота ми и със сигурност ще промени и вашия.

Бог иска да направи много неща за всеки един от нас. Той ни е подготвил дарове, които ще отваряме до края на живота си. Библията казва: „Каквото око не е видяло и ухо не е чуло и на човешко сърце не е идвало, всичко това е приготвил (направил вече и съхранил) Бог за тези, които Го любя“ (I Коринтяни 2:9).

Получаването е действие. То е активно, а не пасивно. Трябва сами да вземете решение да се протегнете и да вземете това, което Бог има за вас. Помислете си за спорта. Играчът, поемащ паса, не стои като голяма мишена и само да чака някой да „го уцели“ с топката. Не, той силно *желае* тази топка. И той тича след нея като гладно куче след кокал. Готов е на всичко, за да я улови.

Така и вие трябва да получавате Божията любов. Бъдете страстни, преследвайте я. Изучавайте какво говори Словото за Божията любов. Размишлявайте за нея. Когато я търсите ревностно, дълбоко в сърцето си ще получите откровение, което ще бъде животопроменище. Научете се как да получавате ежедневно този велик дар на Божията любов и как да го раздавате на другите.

Дълги години аз отчаяно исках да бъда добра християнка, да давам любов на другите и да получавам обратно от тях, за да ми помогнат да запълня празнотата, която беше вътре в мен. Само че това никога не се получи. Не разбирах защо се разочаровам и от себе си, и от другите. Защо не можех да живея в любов? Защо хората не можеха да ми дадат любовта, от която се нуждаех? Тогаваш изведнъж осъзнах, че аз не съм успяла да приема Божията любов и нито веднъж не се бях протегнала, за да взема тази любов. Дотогава аз не се харесвах, постоянно се чувствах недостойна за какъвто и да било подарък, да не говорим за толкова голям дар като Божията любов! Но взех решение, отворих сърцето си и позволих на Бога да нахлуе със Своята изцелителна любов. Едва след това можех да обичам себе си, да се радвам на Неговата съвършена любов, както и да обичам Него и другите около мене.

Всичко, което трябва да направим, е да отворим сърцата си и да вземем решение да приемем тази любов. Ако не сваляме погледа си от Божията удивителна любов, ще можем да се наслаждаваме на живота си с Него. Когато Бог ни избличава за неща в живота ни, които трябва да променим, си поставяме съответните цели.

Ако целта ви е да отслабнете с двадесет килограма и първата седмица смъкнете само един, ще се обезсърчите ли, задето все още сте с деветнадесет килограма по-тежки от желаното? Напротив, ще се зарадвате на успеха си и ще продължите с плана си. Мислете повече за успехите си, а не за провалите. Може би тази вечер сте хапнали малко повече от планираното, но добрата новина е, че не сте яли толкова, колкото преди да започнете своята програма за здравословен и пълноценен живот. Може би сте си поставили за цел да тичате по тридесет минути на ден, но сте се забавили тази сутрин и сега имате само двадесет минути за целта. Не се възприемайте като неудачници, които е трябвало да се справят по-добре, а си спомнете времето, в което не сте спортували изобщо и се радвайте на прогреса си. Ако имате такова позитивно отношение към личния си напредък, това ще доведе до още по-голям прогрес.

Важно е не докъде сте стигнали сега или колко далеч е крайната

**Важно е не докъде сте стигнали сега или колко далеч е крайната цел; важна е посоката, в която сте поели.**

цел; важна е посоката, в която сте поели. Гордейте се от *днешния* напредък. Живейте всеки ден пълноценно. Не гледайте колко далеч е мястото, до което трябва да стигнете, а гледайте колко от пътя сте извървели досега. Както казва Исус: „Затова, не се безпокойте за утре, защото утрешният ден ще се безпокои за себе си“

(Матей 6:34). Правете всичко по силите си, за да превърнете днешния ден в успешен, и когато това стане, насладете се истински на успеха.

Съсредоточете се върху това да вземате правилни решения. Всеки правилен избор е передната стъпка, която ви приближава към целта. Радвайте се от това, че вървите в правилната посока. По-правилно е да се наслаждавате на напредъка, който постигате, а не да страдате, защото остава да извървите още много път.

Библията казва в Ефесяни 6 глава да сложим шлема на спасението, което означава да бъдем пълни с надежда и очакване. Научете се да бъдете позитивни във всичко. Сега, когато сте започнали нов живот в Христос, едно от предимствата е, че вече можете да мислите и да гледате по нов начин на всяко нещо. Колкото повече обновявате ума си и мислите като Бога, толкова повече ще се наслаждавате на Неговия добър план за вас (Римляни 12:2).



## Засищайте духовния си глад с Бога

Има неща в живота, които не можем да контролираме, и някои от тях носят болка в живота. Болестта или травмата носят физическа болка. Хората могат да ни казват или да ни причиняват жестоки неща, които да водят до емоционална болка. А понякога изобщо не са необходими хора – обстоятелствата могат да се подредят лошо и да ни причинят много болка и страдание. Не е задължително тези събития да са травматични. Много дребни наранявания могат да се натрупат в живота и да доведат до едно общо състояние на тъга и отчаяние. Понякога липсата на стимул или на любими хора край нас може да причини самота и отегчение, които понякога са най-трудно поносимите емоции.

Няма ли да е чудесно, ако можем да контролираме хората и обстоятелствата в живота си, така че да избегнем напълно болката? Това желание е съвсем нормално, защото никой не харесва болката. За съжаление, никой от нас не може да упражнява такъв контрол. Всички трябва да си изживеем живота, какъвто е; а чрез личните взаимоотношения с Исус Христос можем да се наслаждаваме на всеки един ден, независимо от това дали обстоятелствата ни харесват или не.

Макар да не можем да контролираме обстоятелствата, едно нещо можем да владеем и това е нашето отношение. Какво е отношението ви към храната например? Смятате ли я за толкова важна, че чак да стигате до крайност? Живеете, за да се храните, или се храните, за да живеете? Можем да контролираме това, което приемаме в телата си.

Сигурна съм, че не се налага да ви убеждавам във вредата от пушенето, ужасните последствия от пристрастяванията към алкохол или наркотици. Всички знаем, че подобни вещества доставят мимолетни удоволствия. Всъщност те са начин за избягване на истинските проблеми, с които трябва да се справим. Когато нямате вътрешно удовлетворение, тогава е много лесно да се впуснете към краткотрайното удоволствие, което дават тези пороци – макар че



тези удоволствия да се изживяват за много кратко време, а след това остава хроничната болка, страдание, заболяване или пристрастяване.

Хората почти не осъзнават, че храната може да играе същата роля. Ако не съм в настроение и хапна шоколадче, за момента се чувствам по-добре. Не за дълго – приятното усещане трае само един мимолетен миг, докато го преглътна. Но за мое щастие има и друг шоколад. И още един, и още един след това. Ако свършат шоколадите, а депресията ми се завърне, тогава има кутия със сладолед във фризера, точно за такива спешни случаи. А когато свърши и сладоледа, има шоколадова торта или някакъв пай за утеха. Когато се обръщаме към храната за успокоение и утеха, си създаваме нездравословен и много вреден модел на хранене, който на всичкото отгоре ни остава без облекчението, което така отчаяно търсим.

Пристрастяването към храната е по-леко, защото храната не

идва със същото клеймо като наркотиците или алкохола. За разлика от тези пороци, храната играе важна, дори полезна роля за нашето здраве. Но когато се подхлъзнем към прекомерната употреба на храна, тогава тя се превръща в проблем. Много лесно се стига до момент на преяждане. Храната е благонадеждна. За разлика от брачните партньори, приятелите или страхотното време, тя е винаги на разположение. Точно в това е проблемът. Всеки път, когато се почувстваме духовно празни, било то тъжни, отчаяни, потиснати или отегчени, много е лесно да се протегнем и да вземем храна, с която да се опитаме да запълним празнотата. Много скоро започваме да бъркаме духовния глад с физическия и храната се превръща

Колкото повече се опитвате да задоволите духовните си копнежи чрез храна или други приятни стимули, толкова по-силен е викът на душата ви за духовна прехрана. Увеличава се и несигурността ви и безпокойството, които от своя страна водят до болести.

в най-бързия отговор на всяко лишение, през което преминаваме.

Сами знаете до къде води това. Колкото повече се опитвате да задоволите духовните си копнежи чрез храна или други приятни стимули, толкова по-силен е викът на душата ви за духовна прехрана.

на. Увеличава се и несигурността ви и безпокойството, които от своя страна водят до болести.

Можете да се научите да живеете здравословен живот. Намалването на стреса, например, ще ви помогне да обуздате духовния си глад. Много е важно да се научите и да започнете да се обръщате към Бога за отговора на своите нужди, вместо да се опитвате да облекчите болката и търсите утеха в храната, боейки се да бъдете напълно искрени пред Него за своята истинска нужда. За щастие именно Бог е източникът на истинската утеха и винаги е на разположение, когато имаме нужда от Него. За разлика от лошата храна или наркотиците, търсенето на Бога не води до наднормено тегло, болести или летаргия. Той ни дава даром утеха и комфорт. „Отец на милосърдието (състрадание, жал, милост) и Бог (Който е източникът) на пълната утеха (успокоение и насърчение)“ е винаги на наше разположение, за да изцели в корен онова, което води до нездравословни желания, а също така и да ни даде истинската утеха, от която се нуждаем (вижте II Коринтяни 1:3-4).

Когато страдам, съм се научила първо да прибягвам към Бога, а не към някой човек или друг заместител. Не казвам, че това се постига на мига. Отне ми години, докато разбера ясно нещата, и понякога отново ми се налага да си припомням, че онова, от което истински се нуждаем, е *духовна* прехрана. Създаването на такъв навик ще пази ума и тялото ви здрави, а животът ви уравновесен и непоклатим. Духът ви се нуждае от прехрана точно както вашето тяло. Не чакайте, докато ви сполети криза, че да започнете да го храните. Първо се заситете духовно.



## Бъдете активни

Активността е важна не само за поддържането на теллото и здравето, но и за щастието. Вярвам, че бездействието, мързелът и пасивността са едни от главните виновници за депресията и неудовлетворението. Открила съм, че когато се чувствам нещастна, едно от нещата, които ми помагат, е да се мобилизирам и да направя нещо. Това ми помага да спра да мисля за своите нужди и раздвижва кръвта ми. Библията разказва една история за десет девизи, които очаквали идването на младоженеца. Пет били мъдри, а пет – неразумни. Мъдрите били бдителни и подготвени с допълнително масло за светилниците си, за да не им свърши неочаквано и да трябва да ходят да търсят, когато се появи женихът, а неразумните нищо не правели освен да чакат. Те бездействали, мързелували и не правили нищо допълнително, а когато се появил младоженецът, те пропуснали своята възможност (вижте Матей 25:1-13). Може и да не успеете да промените своите обстоятелства, но със сигурност можете да промените навиците си. Не допускате да живеете по начин, който да ви позволява да бъдете изключително бездейни, инертни и пасивни. Противете се на прекалените удобства.

Честно казано мисля, че Сатана напълно се възползва от това.

**Не допускате да живеете по начин, който да ви позволява да бъдете изключително бездейни, инертни и пасивни. Противете се на прекалените удобства.**

Той е направил всичко толкова лесно, удобно и комфортно за нас. И ние си мислим, че спестяваме време и пари, но всъщност губим сила и енергичност. Работенето, активността не е нещо лошо. Не се опитвайте да се отървете от работата и да избегнете движението. Много ни се иска навсякъде да ни обслужват без дори да се налага да слигаме от колите си, но проблемът е, че това обездвижване не е полезно за здравето ни. Още днес започнете да се лишавате от някои удобства, за да

бъдете активни и да се движите повече.

Ето няколко идеи как да направите това:

- Ходете по стълбите. Всеки път, когато изберете да не се качвате с асансьора, а да ходите по стълбите, вие горите калории, тонизирате някои мускули на тялото и се разсънвате по-добре.
- Не си губете времето в търсене на най-удобното място за паркиране. Нарочно паркирайте по-далеко, за да ходите малко повече.
- Разхождайте се колкото е възможно повече. Измислете начини как да се движите повече пеша.
- Не отлагайте. Щом се сетите за нещо, което трябва да направите, веднага станете и го свършете.
- Изберете дейности, които ще ви накарат да се движите. Опитайте се да работите в градината, да изметете тротоара пред вашата къща, запишете се на уроци по танци или се разхождайте в някой голям магазин.
- Когато гледате телевизия, от време на време ставайте и се движвайте. Правете същото и когато сте на работа.
- Понякога можете да поставите телевизора си пред бягаща пътека и докато гледате, се опитайте да ходите умерено по нея. Ходете с умерена крачка, за да не се разсейвате. Ще се изненадате колко бързо ще ви хареса това.
- Поставете си две гирички на удобно място, където да ги виждате. Няколко пъти на ден спирайте това, което правите и се упражнявайте с тях. Ще ви отнеме не повече от минутка или две, но ще развижи стегнатите ви мускули.

Опитайте се да измислите начини, по които да се движите повече в своето ежедневие. Ще се почувствате много по-добре и ще бъдете по-добре подготвени да служите на Бога и на другите около вас!



## Тренирайте!

Всеки път, когато се спомене думата „упражнения“ или „тренировки“, повечето хора започват да мърморят. Ще ви издам една тайна – аз също го правех! От години съпругът ми се опитваше да ме мотивира да започна да спортувам редовно, но аз мразех дори идеята за подобно нещо. Ходенето по бягаща пътека ме изнервяше, защото ми се струваше много отегчително и скучно и винаги се оправдавах с това, че съм прекалено заета. Трябва да престанем да казваме: „Нямам време!“, когато говорим за спортуването, защото това, което всъщност имаме предвид с тези думи е: „Това е последното нещо в списъка ми с приоритетни задачи за деня.“

Един ден, докато се оглеждах в огледалото, усетих Бог да ми казва, че трябва да се захвана с някаква добра спортна програма, ако искам да бъда достатъчно силна за това, което Той ме е призовал да направя за Него. Натякването на Дейв за същото нещо много ме вбесяваше, но когато Бог ми го каза, това имаше абсолютно различно въздействие върху мен. Отидох във фитнес зала и започнах да работя с инструктор и сега мога да кажа, че това е едно от най-добрите неща, които съм правила през живота си. Силата и енергичността ми са удивителни, свалих толкова килограми, че нося два размера по-малки дрехи, което би направило всяка една жена много щастлива.

Хубавото нещо е, че фитнес залите не държат монопол върху спортуването и тренировките. Има хиляди начини, по които да спортувате и повечето от тях не струват много пари, нито изискват скъпо оборудване. Тренировките могат да бъдат нещо, което да очаквате с нетърпение, ако откриете такива, които да са правилни за вас. Може би разходките да са нещото, което ви харесва, или играта на голф или тенис. А може би предпочитате да тренирате у дома сами или да се включите в клас по аеробика. Изборите са много, истината е, че се нуждаем от движение. Можете дори да носите крачкер, който да отмерва колко стъпки правите на ден и чрез тях да изчислявате колко километри изминавате пеша. Можете да си пос-

тавите за цел да ходите три километра на ден и съм убедена, че Бог ще ви помогне да си организирате времето, ако сте готови да положите усилия и да спортувате. Освен традиционните упражнения, положете максимални усилия да поддържате тялото си активно и в най-малките неща.

Понякога е добре да не се възползваме от всяко удобство, което ни се предлага. Някои „наложени“ неволи са необходими, защото днес като цяло се движим изключително малко. Повечето ни уреди и приспособления не изискват от нас нищо друго, освен да натиснем едно копче и те свършват всичката работа. Малцина са тези, които ходят на такава работа, която изисква голямо движение, а времето си за почивка прекарваме също в удобно положение с вдигнати крака. Това е неестествено и потенциално много опасно. Човешките същества са създадени, за да се движат и да се трудят. Телата ни са свързани чрез стави, защото Бог очаква от нас да бъдем активни и да се движим много.

Човешките същества са създадени, за да се движат и да се трудят. Телата ни са свързани чрез стави, защото Бог очаква от нас да бъдем активни и да се движим много.

Не четем в Библията за загряващите упражнения на Ной или за тренировките с „гладиатор“ на Мойсей, защото всичко, което са правили в своето ежедневие, е изисквало усилените движения и упражнения. Преди да бъдат изобретени превозните средства, електричеството, машините, всичко в света се е задвижвало чрез човешка или животинска сила. Ако искате да стигнете някъде, е трябвало да ходите до там пеша. Ако искате да вземете багаж, носите си го сами. Дрехите се перат на ръка, дървата се секат на ръка и житото се мели ръчно по онова време. Физически активният живот може да е една от причините за дълголетието на библейските герои.

Най-много ходещият човек трябва да е бил Исус. Той редовно изминава пътя от своя дом в Галилея до Йерусалим, което се равнява на около 190 километра! През цялото си служение Той трябва да е изминал пеша хиляди километри. По онова време хората изобщо не са се замисляли дали да изминат 15 километра. И понеже го правили през целия си живот, те имали добре развити тела и били способни с лекота да изминават такива разстояния и дори много

по-големи. На едно мое пътуване до Москва забелязах, че там хората са много елегантни. Когато попитах на какво се дължи, ми отговориха, че повечето от тях нямат коли и се налага да ходят пеша.

До 1920 година хората в селата и градовете на Америка са ходели поне по 3 километра до работа и обратно, освен работата, която са вършели. Само това е изгаряло по 200 калории на ден, което се равнява на десет килограма на година. Когато обаче заменихме ежедневното ходене пеша с удобството на автомобила, не осъзнахме, че в сделката влизат тези десет килограма повишаване на теглото ни.

Поддържането на добро тяло и външен вид са само върха на айсберга от облагите на спортуването. Чрез упражняване можете да се предпазите от сърдечни заболявания, удар, диабет, рак, алцхаймер, артрит, астма, депресия и стомашно-чревни заболявания. По-рядко ще настивате, по-малък ще е стресът в живота ви и ще изглеждате добре. По-малко тлъстини, повече мускули, по-добър тонус в живота и по-изправена фигура.

Случват се невероятни неща, когато спортните ви обувки се докоснат до пътната настилка и сърцето ви започне да бие.



## Яжте мазнини – правилните мазнини!

Много специалисти по здравословно хранене през осемдесетте и деветдесетте години казваха, че мазнините са вредни. Твърдяха, че ако само махнем мазнините от диетата си, ще свалим много килограми. Много скоро се появиха купища нискокалорични храни в магазините, за да ни помогнат в борбата с наднорменото тегло – нискокалорични сладкиши, нискокалоричен сладолед, нискокалорично сирене, кашкавал, чипс или нискокалорични замразени храни. И ние ги купувахме в несвяст. Намалихме маслото, олиото, месото и майонезата. Погългахме само нискокалоричните продукти, познати на хората. И знаете ли какво стана? Станахме по-дебели!

Процентът на затлъстели американци се удвои през тези две десетилетия и скочи от 15 на 30. Процентът на деца с наднормено тегло се *утрои*. Жените сега поемат на ден 335 калории повече, отколкото преди тридесет години. Но как е възможно това? Как е възможно да намалим мазнините, а да качваме килограми и да уреждаме здравето си?

Отговорът е много прост – диетолозите, които ни учиха да намалим приемането на мазнини, просто не са били съвсем наясно какво са ни учили. Цялата тази теория за това, че мазнините ни правя по-дебели, идва от идеята, че като единица тегло мазнините имат два пъти повече калории от протеините и въглехидратите. И ако заменим мазнините с еднакво количество нещо друго, ще приемаме по-малко калории, нали така?

**Жените сега поемат на ден 335 калории повече, отколкото преди тридесет години.**

Принципно – да. Когато предлагащите нискокалорични диети изучават хората в лабораториите, подготвят храните им и измерват всяка калория, която се поглъща, като заменят количеството мазни-



ни с количество въглехидрати, всичко върви добре. Хората отслабват. Без значение, че гладуват, че са разсеяни и нервни. Но на това никой не обръщал внимание. Посланието им стигнало на дълж и на шир – нискокалорични, с високо количество въглехидрати, сигурен път към здраве и отслабване! Мазнините са мръсна дума!

За жалост, нещата се объркват, когато обикновените хора започват да прилагат тези диети. Със сигурност грам въглехидрати има по-малко калории от грам мазнини, но това се оказва не много полезно, тъй като грам мазнини ви засища много повече отколкото въглехидратите. Въглехидратите просто ви карат да искате да ядете повече и повече. Процентът калории, които получаваме от мазнините, спада от 37 на 32, но в същото време процентът калории от въглехидратите се увеличава от 45 на 52.

Възникват и други промени при размяната на мазнините с въглехидрати. Въглехидратите са вид захарна молекула. Те нямат сладък вкус в устата, защото са много големи и не се усещат от вкусовите възприятия за сладко на езика, но тялото ги разгражда на захарни молекули почти на мига. Машините правят същото нещо. Царевницата е скорбяла, която не е много сладка, но царевичния сироп е точно тази царевичка, разградена на части – той вече е много сладък.

Без значение какви въглехидрати поемате в тялото си – пържени картофи, хляб или захарен памук, те попадат в кръвта ви под формата на глюкоза, която ви дава енергия. Ако мускулите ви са в употреба по това време, ще получат голяма доза енергия. Поради тази причина спортистите поемат въглехидрати преди състезание. Ако ли не, телата са способни по всяко време да превърнат глюкозата в мазнини и да ги съхранят или натрупат върху себе си.

Ниското ниво на кръвна захар е известно като хипогликемия. Знаете какво е усещането, когато нивото на кръвната захар е ниско. Изпитвате глад. А когато сте гладни, пада способността ви да се концентрирате, ставате раздражителен, чувствате се слаби и нямате сили за нищо. Мислите си само за храна. Съответно отивате да се нахраните. И ако приемате само въглехидрати, кръвната ви захар отново се покачва, произвежда се много инсулин и целият процес се повтаря отново. Докато разбира се панкреасът ви се умори до такава степен от отделянето на инсулин, че откаже да действа и развиете диабет. И така, крайният резултат от нискокалоричното безу-

мие беше поемането на много по-голямо количество храна и повече калории, което доведе до много повече болести!

И така, стигаме до въпроса какви мазнини да поемаме? Намалете червеното месо, пълномаслените млечни продукти, яжте повече риба, зехтин и така ще намалите рисковете за здравето си и наистина ще поемате по-малко калории. Това е в основата на нашумялата сега средиземноморски тип диета, която е доказано полезна за дълголетието. Преминаването на подобна диета и редовното спортуване намалява риска от сърдечни заболявания с 80 процента. Не е случайно, че тези храни са и сред основните храни, които са консумирали хората в библейско време – много плодове, зеленчуци, зърнени храни, риба и понякога червено или птиче месо и по малко млечни храни, основно под формата на кисело мляко. Много са архивите и историческите документи в подкрепа; затова яжте мазнини – но правилните мазнини!

По-важният урок все пак остава присъщата истина от Библията за баланса, премерения живот и въздържането. Пазете се от всяка мания и прищявка, която ви подтиква към крайности – в която и да било област от живота.



## Оставете водата да си свърши работата!

Без вода няма да имате никакви сили, защото водата помага на хранителните вещества, които поемате, да достигнат до мускулите и мозъка ви чрез кръвта, която е съставена основно от вода. Всъщност, така е и с останалата част от тялото ни! Две трети от нас е вода и ние я използваме за всичко, за да достигнат хранителни вещества до клетките ни, за да се охлаждаме, за да се освободим от непотребните неща, както и за да циркулират имунните клетки в тялото. Без достатъчно вода всяка една от тези системи започва да боледува, включително и обмяната на веществата. Когато започнете да се обезводнявате, обикновено ставате отпуснати и лениви, защото няма необходимата вода, която да пренесе „гориво“ до мускулите и мозъка ви. Ако искате да имате добър метаболизъм, важно е всеки ден да пиете достатъчно вода. Според проучване, направено в Германия, обмяната на веществата се усилва с 30 процента след изпиването на две чаши с вода и остава така за около час. По този начин се изгарят много излишни калории. Можете да следвате това лесно правило за водата: „Ако си помислите за вода, изпийте поне една чаша.“

Трябва да поддържаме нивото на водата в организма. Ако то падне под нормалното, идват болестите.

Водата е толкова важна за нашето съществуване, че Библията дори я сравнява със Словото на Бога.

Водата е толкова важна за нашето съществуване, че Библията дори я сравнява със Словото на Бога. Ние напояваме телата си с естествената вода, а душите си напояваме с водата на Божието Слово (вижте Ефесяни 5:26-27). Точно както водата на Божието Слово измива нашите души от

духовната мръсотия, така водата очисти всяка клетка с живототворяща течност. Тя е и течността *вътре* в клетките ви. Движението на водата в тялото е начинът, по който веществата достигат до клетки-

те, а отпадъците или токсините се отстраняват от него, точно както водните басейни на Америка са били основните транспортни маршрути преди появяването на автомобилите. Без вода енергията от храната, която поемате, не може да стигне до мускулите и мозъка ви, не могат да се изчистят токсините, не могат да функционират бъбреците и имунната система не може да работи. Без вода не можете да се охладите. Тези малки водни капчици, които си проправят път през кожата ви под формата на пот, са основното ви средство да се отървете от излишната топлина. Можете да изгубите един литър вода, когато спортувате усилено един час. Затова, ако искате всяка клетва във вас да функционира максимално добре, трябва да подсигурите на тялото си достатъчно вода, за да си свърши добре работата.

Можете да бъдете на гладна стачка цял месец, без да пострадате сериозно, освен че ще ви станат широки дрехите и ще се наложи да си купите нови, но ако се лишите от вода за повече от един ден, тогава последствията са много сериозни. Обезводняването започва със световъртеж, гадене, объркване, болезнени мускулни крампи, отказване на бъбреците и може да доведе до смърт.

Дори и слабо обезводняване има големи последствия. Когато нивото на водата в организма спадне, кръвта пренася по-трудно енергия и хранителни вещества до клетките на тялото и енергията намалява. Мозъкът също не може да функционира в пълния си потенциал. Вие може изобщо да не осъзнавате, че сте жадни, но доказателствата са на лице – слабост, изнервеност, липса на концентрация. Ако всеки следобед се чувствате по този начин, най-вероятно не поемате достатъчно вода. А ако се опитвате да оправите немощното си състояние с кафе или кола, положението се влошава още повече. Енергията, която ви е останала, изгаря още по-бързо, а вие сте още по-обезводнени след кафето, което е диуретично средство. Ще се изненадате колко следобедна умора можете да предотвратите само с една чаша вода.

Ако оставите това слабо обезводняване да продължи прекалено дълго, започвате да страдате още повече. Парене и сърбеж в очите, суха кожа, запек, камъни в бъбреците. Има и други, по-дълготрайни резултати, които са още по-коварни. Бащата на един приятел имаше повечето симптоми на болестта алцхаймер – объркване, смут, загуба на паметта и т.н. Нашият приятел е мъж на молитвата и поискал

от Бога да му покаже как да помогне на своя баща. Тогава се сетил, че баща му почти никога не пиел вода, защото твърдял, че вкуса ѝ не му харесва. И така, той убедил баща си да започне да пие вода и не след дълго симптомите на алцхаймер изчезнали напълно. Това не означава, че водата може да лекува болестта алцхаймер. Означава само, че хроничното обезводняване води до подобни симптоми на това заболяване.

Не разчитайте жаждата да ви покаже кога да пиете вода. На нея не може да се има доверие, особено ако човекът е по-възрастен. Човек свиква с най-различни усещания, някои от които не са полезни, каквото е нежеланието да се пие вода. Не пренебрегвайте жаждата до толкова, че да спреде да я усещате. Една жена, която работи при мен, замени всички напитки, които поема през деня, с вода и беше много изненадата от това колко добре започна да се чувства. „Ако човек пие повече вода, може ли да изпитва повече жажда?“ – попита един път тя. След като започва да пие вода, тя усещаше по-често жажда. Тялото ѝ искаше още, и още, и още вода! Дайте на някого да усети свободата и той непременно ще поиска повече! Дайте на тялото си да вкуси чиста, свежа вода и то ще осъзнае какво му е липсвало и индикаторът за жажда ще се задейства.



## Безразборното хранене

Дали това ви звучи познато? Всеки път, когато пригответе лека закуска за децата, или извадите нещо от хладилника, слагате малко и в своята уста. Малко парче кашкавал, парче салам, лъжица фъстъчено масло. Нямаме намерение да ядете от тортата, която печете, но облизвате купата с крема или ножа с глазурата. Всеки ден в кафенето си купувате кексче, но изхвърляте половината от него, за да си „спестите излишните калории“. Не си поръчвате десерт, защото сте на диета, но искате от съпруга си да опитате няколко хапки от неговия.

Калориите от нередовното и безразборно хранене се натрупват. Познавам жена, която от години пиеше по чаша мляко всяка вечер преди да си легне. Тя нямаше нужда от това мляко, но го пиеше, защото така беше свикнала. Когато реши да се откаже от този навик, отслабна с шест килограма.

Аз замених нередовното и неразумно хранене, като взех решение всяка хапка, която слагам в устата си да бъде след съвместно решение. Това е много по-трудно, отколкото си мислите. Начинът, по който можете да започнете, е като обръщате внимание на това колко неща сте изкушени да сложите в устата си, само защото са пред вас и на ваше разположение.

Малко са тези от нас, които се справят само със силата на собствената си воля. Трябва да се обърнем към Бога да ни помогне да бъдем разумни и отговорни в това отношение. Има все пак някои практични неща, които могат да ни помогнат да се откажем от този навик на безразсъдно и нередовно хапване.

- Обърнете внимание как се чувствате, след като ядете некачествена храна.
- Обърнете внимание как се чувствате, след като ядете повече от необходимото.
- Откажете се от яденето на закуски по време на работа или когато стоите пред телевизора.
- Хранете се бавно.

- Изключете „детектора на добрата сделка“. Не е нужно да купите и изядете нещо, само защото е на добра цена.
- Не изяждайте нещо само защото някой ви го е приготвил и много държи да го изядете.

Разумното хранене е толкова важно за добрия ни външен вид и самочувствие, колкото е важен и изборът на правилната и качествена храна.

- Яжте само, когато наистина сте гладни, а не защото пред очите ви има храна.
- Трябва да държим гарда си вдигнат, за да се опазим от този постоянен шепот: „Яж, яж, яж.“

Разумното хранене е толкова важно за добрия ни външен вид и самочувствие, колкото е важен и изборът на правилната и качествена храна.



## Пазете се от кортизола

Стрес може да се нарече всяко нещо, което ни предизвиква да реагираме на него. Тялото ни реагира на стреса, като освобождава чрез кръвта хормони, подобни на адреналина и кортизола, за да подобри нивото ни на работоспособност. Ускоряват се пулса на сърцето и дишането, което означава повече енергия за мускулите и мозъка. Започваме да мислим и реагираме по-бързо и имаме неочакван прилив на повече сили. Това е добре, но ако напрежението не ни се случва често и ако има някакъв отдушник, който да поеме този стрес – бягане, участие в представление на голяма сцена или някакъв друг начин за поддържане на активност. В съвременния свят все по-малко са отдушниците за активно освобождаване от този стрес. В работата ни шефът ни вика по нас, у дома се караме със съпруга си, но няма какво друго да направим, освен да седим и в нас да бушуват всички тези хормони, сърцата да бият лудо, кръвта да се пренасища с кислород, но всичко това да трябва да бъде потиснато в бездействие. Постоянният стрес може да се окаже билет за бързия влак към гроба. Оставете колата си на свободна скорост, натиснете педала на газта до дупка и вижте колко време ще е необходимо, за да прегрее двигателят.

Когато преживяваме стрес (нека бъдем откровени – повечето от нас се сблъскваме с него всеки ден), най-доброто, което можем да направим, е точно това, за което викат и телата ни – да се раздвижим! Спортуването е най-добрият начин, познат на човека, за намаляване на стреса. То изгаря излишния адреналин и връща телата ни отново в състояние на покой, което означава, че след това можем да си починем и да се наспим през нощта, вместо да кипим отвътре. Молитвата е най-великото облекчение за стреса. Носете проблемите си при Бога, доверете Му се за отговорите, защитата, снабдяването, от които се нуждаете, и така ще намалите напрежението в живота си и ще го замените със спокойствие и мир.

Когато преживяваме стрес, най-доброто, което можем да направим, е точно това, за което викат и телата ни – да се раздвижим!





## Опростете нещата

Повечето човешки същества искат всичко да получават на готово и максимално бързо, но Бог не се е разбързал, защото за никъде не закъснява. Той е до вас във всяка ситуация и стъпка по стъпка ще ви освобождава от всяка окова. Обикновено ни отнема дълго време да объркаме тотално живота си, така че и оправянето му също ще отнеме доста време. Не поставяйте прекомерни очаквания към себе си, особено в самото начало. Има много неща, които тепърва предстои да научите и възприемете.

Най-голямата услуга, която можете да си направите, е да нямате нереални очаквания, защото иначе ще бъдете обезсърчени и отчаяни. Хората, които се опитват да поправят всичките си грешки в рамките на една седмица, бързо се предават. Не забравяйте, че промените трябва да траят вечно.

Разбрала съм, че тайната за успеха на всеки дългосрочен проект е да го опростим максимално. Не е необходимо да се напрягате до краен предел всеки ден от живота си, освен ако не тренирате за олимпийските игри. Подобренията настъпват тогава, когато *редовно* работим върху нещата. За повечето от нас наградата трябва далеч да надминава положените усилия. Всичко, което трябва да ни интересува, е крайният резултат – няма да получим допълнителни точки заради това, че сме се напъвали повече или сме упражнявали много силна воля; не правете нещата още по-трудни за себе си.

Не ви казвам, че всичко ще бъдат лесно, защото нищо, с което се захващаме за първи път, не е лесно. Разчупването на старите навици и създаването на нови обикновено е свързано с големи предизвикателства. Със сигурност ще ви се наложи да се противопоставяте на изкушенията да се откажете, както и да постоянствате във времето, когато прогресът ви не е толкова бърз, колкото би ви се искало. Спазването на обещанието, което сте дали на себе си, пазаруването на правилните неща, готвенето на добра храна и редовното спортуване ще изискват максимални усилия от ваша страна. Затова ви казвам да опростите максимално нещата.

Можете да направите няколко неща, за да превърнете своя нов живот в относително лека и безболезнена промяна. Всъщност би ви било от полза навреме да се замислите какви ще бъдат новите ви навици. Ако планирате да започнете да ходите по два километра всеки ден, опитайте се да изберете такова време от деня, когато няма да сте под напрежение да се откажете. Доброто организиране на ежедневието, за да могат новите здравословни навици да прилегнат на живота ви, е ключ за дългосрочното посвещение и отговорност. Не се опитвайте да вмъкнете прекалено много неща наведнъж, за да не се почувствате смазани и изтощени от отговорността и да се откажете прекалено рано.

Как можете да въведете позитивни промени в плана си? По какъв начин можете да се противопоставите на изкушението да се откажете? Има ли хора, с които да работите заедно, които биха подкрепили целите ви? Можете ли да планирате ваканции, посветени на здравето и на спортуването? А на почивката и духовното освежаване? Ако сме достатъчно сериозни, има многобройни начини, по които можем да се погрижим успехът да бъде по-лесен от провала. Вие можете да успеете. Вярвам, че сте на път да постигнете велики неща.

Ключът за постигането на всеки един план е да го разделите на малки стъпки.

Ходенето километър и половина отнема около две хиляди крачки. Няма друг начин или по-крагък път. И всяка една от тези крачки е малък успех, който ви приближава към крайната цел. Същото се отнася и за всяка друга голяма цел, която се опитвате да достигнете, като я разделяте на малки, лесно изпълними стъпки. Поставете си краткосрочни цели, към които да се стремите.

Ето и пет начина за по-лесното постигане на успех:

- Смейте се на временните неуспехи. Със сигурност ще имате такива. Това е част от живота. Една от най-големите разлики между успешните и не толкова успешни хора е не в това дали имат провали в живота си, не е дори колко често имат такива провали, а как реагират на тях. Успешните хора са способни да опитат

Доброто организиране на ежедневието, за да могат новите здравословни навици да прилегнат на живота ви, е ключ за дългосрочното посвещение и отговорност.

отново след всеки свой провал. Това, че сте имали лош ден, не означава, че целият ви живот трябва да е лош.

- Направете нещата максимално удобни за вас. Ако сте зает човек, а кой не е зает в днешно време, намерете начин да съобразите ежедневието си със своите отговорности.
- Открийте спорт и видове храна, които ви допадат. Ако се напъвате да правите нещо, което мразите да правите, много скоро ще ви откаже.
- Поставете си реалистични цели.
- Възнаграждавайте се. Когато определите краткосрочните и дългосрочните си цели, отбележете и подобаващи награди за постигането на всяка една от тях.

Празнуването играе голяма роля в успеха ви. Празниците и паритата дават структурата на вашето пътешествие и ви позволяват да прецените какво сте постигнали. Те също дават възможност на приятелите и семейството да разберат колко важни са новите ви цели, а получаването на подкрепа от тяхна страна може да се окаже решаващ фактор във вашия успех.



## Използвайте всички средства

Щеше да ни е толкова лесно, ако Бог не ни беше дал свободна воля. Щяхме да си живеем дните като работи, да ядем плодовете, които попадат в ръцете ни, и да чакаме какво ще се случи след това. Вместо това Той ни е дал свободна воля, която носи със себе си невероятно голяма отговорност, но заедно с това носи и възможността за тотална радост и удовлетворение.

Бог ще ви даде всички възможни средства, които ще са ви необходими на земята, за да постигнете духовна пълнота. От вас зависи дали ще вземете и ще използвате тези инструменти, за да възстановите здравето си и да се грижите за тялото, което Той ви е дал. Той ще ви помогне и ще ви подпре, но няма да свърши работата вместо вас. Работата е важна част от удовлетворението, както и от процеса на освобождаване на душата ви от всяка окова. Когато попаднете в дълбините на самосъжалението, ще осъзнаете, че вземането на правилното решение може да ви се стори натиск или отговорност, която не искате да поемете, но веднъж поели задължението да поддържате тялото и душата си, както подобава на човек с превъзходство и сила, ще откриете, че тази свободна воля е най-ценното ви притежание.

Затова трябва да избягвате самосъжалението на всяка цена. Самосъжалението е чувство, което само подхранва себе си и ограбва всичката ви сила. Тази сила е необходима, за да станете човека, който сте създаден да бъдете, а не е възможно да бъдете едновременно и жалък, и прославен. Аз лично имах големи проблеми със самосъжалението в началото на моя нов живот и докато не спрях да се окайвам и самосъжалявам, не успях да постигна прогрес.

Бог ще ви даде всички възможни средства, които ще са ви необходими на земята, за да постигнете духовна пълнота. От вас зависи дали ще вземете и ще използвате тези инструменти.

Много по-добре се чувстваме, когато подхождаме към живота смело, готови да поемем пълна отговорност. Не е нужно да се криете от каквото и да било. Можете да правите каквото е необходимо в живота. Можете да бъдете здрави и привлекателни. Можете да се чувствате вътрешно добре. Можете да живеете такъв живот, в който да сте в добра форма, щастливи и продуктивни за Бога до най-дълбоки старини. От вас зависи. Чрез Бога сте готови на всичко. Посрещнете смело живота, вървете напред и никога не поглеждайте назад!

Когато става въпрос да поемете отговорност за собствения си живот, няма място за несериозно отношение и шикалкавене. Досло е времето да бъдете напълно откровени със себе си и с Бога. Или правите това, което е правилно, или не! Затова вземете решение да използвате всичко, което сте научили за живота с Бога, за да разчупите стари модели на поведение и да бъдете напълно трансформирани. Когато останете насаме, поемете си дълбоко дъх, помислете малко и повторете тази фраза: „Аз съм отговорен за своя живот. Никой не носи отговорност за него освен мен. Ако съм недоволен или нещастен, знам, че имам силата да се променя. Имам всяко средство и знание, от които се нуждая, и с помощта на Божиата ръка днес аз ще започна да се променям в нов човек, какъвто винаги съм знаел, че мога да бъда.“

И нека Бог ви благослови за чудесното и вълнуващо пътешествие, което предприемате с Него.



## БОГ НИ ВЪЗСТАНОВЯВА В ДУША И ТЯЛО

През годините съм се научила как да се грижа за себе си, но преди всичко съм осъзнала, че мога да живея в добро здраве както в тялото, така и в душата си. Вярвам, че доброто здраве на един човек се основава на стабилна вяра в Бога чрез Исус Христос. През всичките трудни години Той ми е помагал и ме е възстановявал. Водил ме е какво да направя и как да постигна положителна промяна. Понякога ми е отнемало доста време, докато Му се покоря напълно, но от опит мога да кажа, че Божиите начини определено работят по-добре от нашите. Словото Му е пълно с указания за добро здраве и всеки човек, който ги последва, ще постигне добри резултати.

Издадала съм в дълбоки и мрачни проблеми, откъдето не съм можела да видя никаква светлинка. Започнах живота си от такова място. Знаем колко безнадеждно може да изглежда. Животът ми, когато бях млада, беше изключително нефункционален. Усещах ефекта му върху тялото си още от тийнейджърка. Първият проблем, за който се сещам, беше запек и постоянни болки в корема. Когато отидох на лекар, той ми каза, че имам спастично дебело черво или раздразнен стомах. Много по-късно научих, че това състояние се дължи на силно напрежение, изнервеност и стрес. Помнете, че ако тялото не може да си почива, това му състояние на безпокойство води до болести.

До тридесет и шест годишната си възраст аз вече имах много по-сериозни симптоми в тялото си. Цели четири месеца бях болна. Чувствах се толкова зле през повечето време, че не можех да се надигна от леглото. Сега знам, че тогава тялото ми буквално се разпадаше поради дългите години, прекарани в стрес. След това се появи хормонален дисбаланс. Месечният ми цикъл идваше много често и беше много тежък. Най-малко десет дни ми слагаха инжекции ес-

Вярвам, че доброто здраве на един човек се основава на стабилна вяра в Бога чрез Исус Христос.

троген, за да мога да функционирам. Накрая се наложи хистеректомия, която веднага ме хвърли в „промяната на живота“.

През 1989 година ми поставиха диагноза рак на гърдата. Туморът растеше много бързо и беше зависим от естрогена, което означаваше, че трябва незабавно да се подложи на операция, но и че не мога повече да вземам хормонални лекарства, преминавайки през тази ранна менопауза. Направиха ми операция, но следващите няколко години бяха много тежки, защото хормоналната ми система беше в пълен безпорядък. Както можете да си представите, с този и още няколко проблема, аз бях буквално развалина.

Независимо от всичко, продължих своята работа в служението. Пътувах, поучавах върху Божието Слово, стоях във вяра за собственото си изцеление, но често се чудех как ще мога да продължа занаят пред. Работех упорито, но на *нищо* не се радвах.

Тогава започнах да чета книги за правилното хранене и спортуване. Силно вярвам, че Бог насочи вниманието ми към тях. Започнах да осъзнавам, че правилното хранене и физическото натоварване трябва да станат част от моя живот. Започването на мимолетни диети за сваляне на тегло, само за да се върна след това отново към порочните си навици на хранене, нямаше никакъв смисъл. Това въртене в кръг само ме изморяваше. Допускам, че много от вас са в същото състояние.

Книгите, които четях по онова време, не съдържаха никаква информация за стреса. Тогава много малко учени разбираха силата на връзката между мислите и тялото, която е доказана днес. Повечето от лекарите, с които се срещах, а аз непрекъснато се срещах с тях, ми казваха, че съм под силен стрес и отчаяно се нуждая да въведа промени в начина си на живот. Знаех, че не мога просто да си взема една година отпуск, за да се възстановявам през нея. Имахме голям екип от хора и усещах, че всички те разчитат на мен. В крайна сметка, ако аз не свърших своята си част, тогава никой нямаше да получи заплата в края на седмицата или месеца. Когато хората, които ме обичаха, се опитваха да ми кажат, че трябва да спра да работя толкова упорито, аз се оправдавах, като им казвах, че те не разбират моето призвание.

Помагах на всички останали, но не отделях време, за да помогна на себе си. Бях работохолик. И макар това да изглеждаше прекалено обърквашо и сложно, Бог ме научи да живея уравновесен живот и чрез това знание ме изцели от лошото ми здраве.

Уверено мога да кажа, че се чувствам по-добре физически, умствено, емоционално и духовно, отколкото някога съм се чувствала в живота си. Това е силно твърдение! Живея всеки ден изпълнена със страст и това е спираща дъха промяна. Много от нас попадат в капана на ограниченията на негативното мислене, като вярваме, че дните на добро здраве са вече зад нас и все повече ще ставаме отпуснати, уморени, безсилни и болни с годините. Аз съм живо доказателство, че това не е така! Сега живея в най-добрите си дни. Имам сила и удовлетворение, каквито не съм познавала, имам непоколебима вяра и абсолютно вярвам, че ще живея остатъка от живота си в здраве и благодат от Господа. Без значение на възрастта или състоянието ви, можете да направите същото като мен. Имаме обещание от Бога, че и на стари години ще бъдем много продуктивни. Ако не сте го направили вече, днес започнете да вземате правилните решения, за да живеете здравословен и ползотворен начин на живот до края на дните си.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



# Доверете се на Бога

Молитвата ми в края на тази книга е това четиво да бъде живителна стартова точка за вашия нов живот на вяра в Христос. Може и да не разбирате всичко, което съм написала, но се надявам да държите под ръка тази книга и да ѝ позволите да продължи да ви насърчава и укрепява през идните години. Както вече казах, много често вашата трансформация според образа на Исус е процес, който няма да бъде завършен, докато не Го видим лице в лице, затова не се обезсърчавайте, ако прогресът ви се струва много бавен. Продължавайте да правите крачки на вяра и всеки ден се дръжете за Божието Слово, търсете Неговата воля и живеете според Неговите начини и намерения. Така ще продължите да напредвате към изобилния живот, който Той ви е обещал!

Искам да ви насърча също да се включите в активно взаимоотношение с местна църква. Важно е да бъдете заедно с хора, които са готови да служат на Бога като вас. Трябва да си намерите църква, в която да се чувствате у дома си. И дори да ви отнеме време, продължавайте да търсите. Покланяйте се на Бога и изучавайте Словото Му с други вярващи, защото това е жизнено важна част от израстването ни в Бога. Постарайте се да намерите църква, в която вярват и проповядват пълното Слово на Бога, което е непогрешимо. Ходете там редовно, бъдете отворени да приемате истината и давайте от времето и ресурсите си. Ако не сте кръстени във вода, препоръчвам ви да го направите възможно най-скоро в покорство на Божието Слово. Това е външен знак за вашето вътрешно решение да следвате Христос.

Насърчавам ви да търсите силата на Святия Му Дух ежедневно, защото Той е Този, който ни помага, за да живеем успешен и плодоносен живот. Облегнете се на Бога, доверете Му се за всичко, защото без Него не можете да сторите абсолютно нищо.

Ако сте като мен, сигурно ще сте склонни да проявявате егоизъм, затова трябва да се научите да давате. Даването е жизнено важна част от живота на един християнин, за което ни учи сам Исус

Христос. Давайете от всичко, което имате, включително време, таланти и пари. Помагайте на другите чрез даване, защото това е едно от най-добрите неща, които можете да направите за себе си. Когато помагате на някой друг, вие всъщност преживявате нова радост в собствения си живот.

Животът на всеки от нас е пътешествие, което не винаги разбираме в пълнота. Не сме наясно с всичко, с което се сблъскваме по пътя. Някои от нещата, които ни се случват, не ни изглеждат честни и справедливи, но ако се доверим на Бога, Той ще направи всичко да работи в наша полза.

Ако се научим да се доверяваме на Бога по всяко време, ще можем успешно да завършим пътешествието си с радост. Доверието означава, че винаги ще имаме неотговорени въпроси. Няма да можем с ума си да разберем напълно всичко, което се случва, защото Божиите пътища са много над нашите пътища. И макар не винаги да разбираме Бога, можем по всяко време да Му се доверим. Той е добър и единствено се стреми да прави това, което в крайна сметка е в наша полза.

Бог иска да бъде ваш приятел, затова ви насърчава да говорите с Него както бихте общували с близък приятел. Винаги Му давайете първото място в живота си и Му служете с цяло сърце. Благодаря ви, че ми позволихте тази привилегия да споделя с вас Божието Слово и принципи.

Моля се да се наслаждавате на всеки един ден от своя нов живот!

## ЗА АВТОРКАТА

Джойс Майер е един от водещите библейски учители практики. Нейните книги са №1 по продажби според „Ню Йорк Таймс“ – сред тях са повече от седемдесет насърчителни и вдъхновяващи книги – „Уверената жена“, „Предизвиквам те“, поредицата „Бойното поле на ума“, първият ѝ опит за художествена литература „Пенито“, както и много други. Тя е издала и хиляди аудио и видео поучения и уроци. По целия свят се излъчват радио и телевизионната програма на Джойс под името „Да се насладиш на ежедневния живот“, а самата Джойс пътува изключително много, за да провежда конференции. Джойс и съпругът ѝ Дейв са родители на четири вече пораснали деца; те живеят в Сейнт Луис, Мисури.

## ДРУГИ КНИГИ ОТ ДЖОЙС МАЙЕР ИЗДАДЕНИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК:

- Кажи им че ги обичам
- Изцеление на сърцесъкрушените
- Бойното поле на ума
- Радостта по пътя към целта
- Изграждането на един лидер

Адрес на АНИМ за поръчки:

Ловеч 5500

п. к. 12

АНИМ

тел. 68/600762

e-mail: [cistbg@vip.bg](mailto:cistbg@vip.bg)

Отпечатано в печатница „Вулкан“  
София, април 2009

## Молитва за спасение

Бог ви обича и иска да има лично взаимоотношение с вас. Ако не сте приели Исус Христос за свой Спасител, можете да го направите точно сега. Просто отворете сърцето си към Него и се помолете с тази молитва...

„Отче, аз знам, че съм съгрешил спря- мо Теб. Моля Те, прости ми! Очисти сър- цето ми. Обещавам да се доверя на Исус, Твоя Син. Вярвам, че Той умря за мен – че взе моя грях върху Себе Си, когато умря на кръста. Вярвам, че Той възкръсна от мъртвите. Предавам живота си на Исус точно сега. Благодаря Ти, Отче, за Твоя дар на прошка и на вечен живот. Моля Те, помог- ни ми да живея за Теб. В името на Исус, Амин.“

Ако сте се молили от сърце, Бог вече ви е приел, очистил ви е и ви е направил свободни от робството на духовна смърт. Отделете време да четете и да изу- чавате тези стихове и помолете Бог да ви говори, до- като вървите заедно с Него по пътя на своя нов живот.

Йоан 3:16

Ефесяни

I Йоан 1:9

I Йоан 5:1

I Коринтяни 15:3-4

1:4 Ефесяни 2:8-9

I Йоан 4:14-15

I Йоан 5:12-13

Молете се и искайте Бог да ви помогне, за да на- мерите добра църква, в която се изучава Библията, така че да можете да израствате в Бога и да сте насър- чавани да развивате добро взаимоотношение с Хрис- тос. Бог винаги е с вас. Той ще ви води ден след ден и ще ви покаже как да живеете този живот на изобилие, който Той има за вас!



## Готов ли си да ЗАПОЧНЕШ СВОЯ НОВ ЖИВОТ ДНЕС?

Запитвали ли сте се понякога: *Та това ли е животът?*

Не ти ли се иска да започнеш отначало, да намериш нов начин да правиш нещата? Добрата вест е, че Бог очаква и е готов да ти даде точно това.

Ако си уморен от някои рутинни дейности, които водят до същото незадоволство и объркване, време е да опиташ нов подход – който пренарежда приоритетите и пренасочва фокуса на живота.

**Джойс Майер** те насочва към най-важните решения, които някога си вземал. Като започва с решението да приемеш Христос, Джойс представя животопроменящите последствия от познаването на Бога по възможно най-личен начин. Тя ни води по път, който изявява всеки от нас като уникална трисъставна личност – сътворена с дух, душа и тяло – и показва как Бог взаимодейства с нас във всяка от тези области на личността ни. Джойс разглежда важноста на всяка част от личността ни обединени в едно да служат на Бога напълно и се стреми да ни помогне да избегнем грешките, които ни пречат да бъдем най-доброто, на което сме способни.

Нека тази книга да бъде първата стъпка към промяна на нещата, които не водят до реализирането у теб на едно пълноценно Божие дете.

Поemi отговорността и ЗАПОЧНИ СВОЯ НОВ ЖИВОТ СЕГА!