

ДА ПОГОВОРИМ ОТКРОВЕНО ЗА САМОТАТА



Как да се справим с емоционалните
битки чрез силата на Божието слово

ДЖОЙС МАЙЕР

ДА ПОГОВОРИМ ОТКРОВЕНО ЗА

Самотата

Original title: *Straight Talk on Loneliness*
Warner Books Edition
Copyright © 1998 by Joyce Meyer
Life In The Word, Inc.
P.O. Box 655, Fenton, Missouri 63026
All rights reserved.

Hachette Book Group, 237 Park Avenue, New York, NY 10017
Visit our Web site at www.HachetteBookGroup.com

Първо българско издание
© 2018 г. Фондация Проект – България
София 1619, п.к. 7
E-mail: gospelbg@gmail.com
ISBN: 978-954-92564-5-1

Превод: Любомира Вълчева
Редакция: Мария Пилева

Всички библейски цитати, освен ако не е посочено друго,
са преведени от английски език за целите на това издание
от Разширената Библия – The Amplified Bible.

The Amplified Bible, Old Testament, copyright © 1965, 1987 by
The Zondervan Corporation.

The Amplified Bible, New Testament, copyright © 1954, 1958, 1987
by The Lockman Foundation.

Съкращения:

РИ – Библия ББД, Ревизирано издание 2010 г.

НП – Библия ББД, Нов превод 2013 г.

За още книги и материали от Джойс Майер,
посетете: tv.joycemeyer.org/Bulgarian

ДА ПОГОВОРИМ ОТКРОВЕНО ЗА

Самотата

Как да се справим с
емоционалните битки
чрез силата на Божието слово



ДЖОЙС
МАЙЕР

Фондация Проект – България

София, 2018

СЪДЪРЖАНИЕ



<i>Въведение</i>	7
<i>Първа част</i> НИКОГА НЕ ЩЕ ТЕ ИЗОСТАВЯ	
1 Ти не си сам	11
2 Самотата може да бъде излекувана	23
3 Седемте фази на скръбта	35
4 Възстановяване след трагедия и загуба	75
<i>Втора част</i> БИБЛЕЙСКИ СТИХОВЕ	
Библейски стихове	95
Заклучение	101
МОЛИТВА	
Молитва и благословение	103
Молитва за лично спасение	105
За автора	107

ВЪВЕДЕНИЕ



Скърбта и самотата са два сериозни проблема, с които хората се сблъскват днес. Те често вървят ръка за ръка, понеже много хора скърбят за това, че са самотни. В днешно време самотата дори се е превърнала в по-сериозен проблем, отколкото е била в миналото. В моето служение получавам все повече молитвени нужди за насока и помощ при справяне със самотата.

В Своето Слово Бог ни казва, че не сме сами. Той желае да ни освободи, да ни утеши и да ни изцели. Но за жалост много от хората, които преживяват сериозни и болезнени загуби в живота си, никога не успяват да ги превъзмогнат. Когато се случи трагедия и болката изглежда непоносима, Сатана вижда възможност да се опита да пороби за постоянно личността или семейството.

Смъртта на любим човек, разводът или прекратяването на близко взаимоотношение могат да донесат скърб и повечето хора преминават през процес на скърбене. Ключът към победата над скърбта е разбирането на разликата между естествен, балансиран

„процес на скърбене“ и „дух на скръб“. Първото помага на скърбящия човек да се възстанови от загубата с течение на времето, а второто води до влошаване и по-дълбоко затъване в отчаяние.

Аз вярвам, че една от причините, поради които хората, и особено християните, остават в плен на скръбта и самотата след загуба на близък, се дължи на липса на разбиране на „процеса на скърбене“. Понякога, когато Бог изцелява, резултатът е мигновен. Но в повечето случаи, особено когато става въпрос за възстановяване след загуба, изцелението е процес, през който Господ води своите деца стъпка по стъпка. Разбира се, не всички хора реагират по същия начин и в еднаква степен на загубата, но всички ние имаме чувства, които могат да бъдат наранени и трябва да бъдат изцелени.

Исус дойде на земята, за да разруши делата на дявола (1 Йоан 3:8) и да ни даде изобилен живот (Йоан 10:10)! Ако ние се научим как да приемаме онова, което Той е направил достъпно за нас, ще преживеем този изобилен живот, свободни от скръб и самота.

Бог ме освободи от робството на скръбта и самотата и аз вярвам, че Той ще използва практичните насоки в тази книга, за да помогне и на вас да намерите свобода!

Първа част



НИКОГА НЕ ЩЕ
ТЕ ИЗОСТАВЯ

1



ТИ НЕ СИ САМ

Тогава Исус се приближи към тях и заговори... И ето, Аз съм с вас през всичките дни до свършека на света...

Матей 28:18,20 (НП)

1



ТИ НЕ СИ САМ

Понеже той е положил в Мене любовта си, казва Господ, затова ще го избавя; ще го поставя в безопасност, защото е познал името Ми [лично е познал милостта, любовта и добротата Ми. Уповава, доверява се и разчита на Мен, като знае, че никога няма да го оставя. Никога!]. Той ще Ме призове и Аз ще го послушам; с него ще съм, когато е в бедствие; ще го избавя и ще го прославя. Ще го наситя с дългоденствие и ще му покажа спасението, което върша.

Псалом 91:14–16 (Разш. Библия)

Бог иска да знаете, че не сте сами. Сатана иска да вярвате, че сте оставени съвсем сами, което е лъжа.

Той иска да вярвате, че никой не разбира как се чувствате, но това не е истина.

Не само че Бог е с вас, но много вярващи по света знаят как се чувствате и разбират какво преживявате в ума и емоциите си. В Псалом 34:19 се казва: „Много са неволите на праведния [посветения на Бога човек]; но Господ го избавя от всички тях“. В Библията има много разкази за „скърбите на праведния“* и Божието освобождение от тях.

Бог е избавител

Бог избави Павел и Сила от затвора (Деян. 16:23–26).

В 1 Царе 17:37 четем за това как Бог избави Давид от страдание. „Давид каза още: Господ, Който ме отърва от лапата на лъв и от лапата на мечка, ще ме отърве и от ръката на този филистимец. И Саул каза на Давид: Върви; и Господ да бъде с тебе.“

Когато напредвате в живота си, Сатана често докарва страдание, за да ви обезкуражи и да ви накара да се почувствате самотни. Но онова, което Сатана замисля за наше зло, Бог го обръща за наше добро (Битие 50:20). Можете да постъпите както Давид в горните стихове и да се окуражите, като

* бел. пр. – в KJV и в Цариградския превод на български

си спомняте победите в миналото.

Седрах, Мисах и Авденаго пострадаха, когато останаха непоклатими в своето посвещение към Единствения истинен Бог (Данаил 3:10–30). Когато те отказаха да се подчинят на заповедта на злия цар Навохудоносор и да се поклонят на златния образ, който той постави, царят ги хвърли в огнената пещ, която нагорещи седем пъти повече от обикновено! Навохудоносор беше „ужасен“ (ст. 24) да види, че Седрах, Мисах и Авденаго срещнаха четвърти човек в огнената пещ – Един, Който „приличаше на Божий Син“* (ст. 25). Не само че тримата излязоха от пещта невредими, но те дори не миришеха на дим (ст. 27)!

В стих 30 се казва, че царят повиши Седрах, Мисах и Авденаго. Бог не само ще ви избави от страданията, Той също така ще ви издигне над тях!

Данаил също преживя страдания и неволи. Като наказание за своята почтеност и своето посвещение на Бога, той беше хвърлен в рова на лъвовете. Но Данаил предпочете да се довери на Бога и Бог го избави, като прати ангел, който да затули устата на лъвовете. Данаил излезе от рова, без да бъде наранен! (Данаил 6:3–23). Уповавайте на Бога

* бел. пр. – в англ. превод на Библията, KJV

и няма да бъдете наранени!

Всички тези хора разбраха, че Бог е верен. Аз също съм преживяла Неговата доброта и вяроност. Като дете бях жертва на сексуално, физическо и емоционално насилие. През живота си съм се борила с различни болести, включително десет години мигрена и много агресивна форма на рак, както и с няколко по-леки, но не по-малко болезнени и неприятни заболявания.

Във всичките тези случаи Бог ме освободи и ми даде отговор. Но имаше и време, в което трябваше да чакам Бога и да устоявам.

В 1 Петрово 5:8,9 се казва:

„Бъдете трезвени, будни (здравомислещи, сдържани), бдителни и предпазливи по всяко време, защото противникът ви, дяволът, скита и обикаля като ревящ лъв [освирепял от глад], търсейки кого да хване, да завладее и да погълне. Съпротивете му се, стойте твърдо във вярата [срещу неговата атака – вкоренени, стабилни, непоклатими, силни, непоколебими], като знаете, че същите (идентични) страдания се понасят и от братята ви (всички християни) по света.

Както видяхме, страданията идват върху всички нас. Всички ние от време на време преживяваме определен дял от скръб и самота в този живот, но не сме сами. Библията ни казва да се противим на дявола. „Съпротивете“ му се, „стойки твърдо във вярата“ (ст. 9). Освен това ние също можем да почерпим сила от мисълта, че и други знаят как се чувстваме.

Бог работи за наше добро

Бог е добър и верен. Преди няколко години аз преживях сериозен емоционален шок, който ме отдели от много хора и неща, които ми бяха особено скъпи. Бог искаше от мен да продължа напред, но аз не Му се подчинявах. Той работеше за мое добро, макар и тогава да не го осъзнавах. След като аз отказвах да помръдна, Бог премести мен и някои от хората в живота ми. Сега разбирам, че това е едно от най-хубавите неща, които са ми се случили, но тогава си мислех, че целият ми свят се разпада. Не бях сигурна дали някога ще се възстановя.

Смъртта и разводът не са единствените съкрушителни загуби, с които човек се сблъсква. Също много травматизиращи могат да бъдат и прекъсването на дългосрочни взаимоотношения или

загубата на работно място, където сме изградили кариера и което е било важно за нас.

Физическа травма, която ни пречи да се занимаваме с хоби или спорт, който е бил важна част от живота ни, също може да бъде тежък емоционален удар. Всъщност винаги е трудно да изгубим някого или нещо важно за нас.

Моето пълно възстановяване отне почти три години, но през това време аз имах постоянен, стабилен прогрес. Онова, което накрая ми помогна да се възстановя от сериозната болка, беше разбирането за „душевните връзки“.

„Душежни връзки“

Когато отделяме твърде много време на един човек или на едно нещо, това води до привързване. Човекът е дух, който има душа и живее в тяло. За душата можем да кажем, че се състои от нашите ум, воля и емоции.

Привързването изисква прекарване на време, мислене и планиране. В основни линии, когато говорим за отношение на привързаност, имаме предвид това, към което нашият ум, нашата воля и нашите емоции са най-силно привързани. Като се замислим малко, можем да видим колко силно

е привързана „душата“ ни към хората и нещата, в които инвестираме по-голямата част от времето и енергията си.

Ако едната ми ръка е завързана за тялото продължително време и е неподвижна в продължение на години, това ще има унищожителен ефект върху нея. Ако изведнъж бъде развързана, ще открия, че тя не само е изсърхнала и отслабнала, но също така е и осакатена. Би било невъзможно да използвам тази ръка, докато тя не възвърне силата и подвижността си. Ще трябва да открия нови начини да функционирам и да развия мускулите, които са атрофирали поради застой.

Същото нещо се отнася и за душата ни. Когато сме били свързани с някой човек, място или нещо за дълъг период от време, ние сме изградили „душеви връзки“. Когато този човек, място или нещо ни е отнето, ние реагираме така, сякаш още сме свързани с него, както ръката, която е била завързана за тялото ни, дори и след като бъде освободена, се „чувства“ сякаш още е вързана. Тя не функционира правилно, докато не измине известно време и не са положени усилия за възстановяването ѝ.

Дори когато по наше желание се отделим от някого или нещо, душата ни може все още да иска да остане там, където сме били. Чувствата са

изключително силни и могат да причинят много болка и страдание. Трябва да осъзнаем, че можем да използваме нашата „воля“, за да решим дали да направим нещо, или не. Непоколебимото волево решение ще надделее над бушуващите гневни емоции.

Има правилни и неправилни „душежни връзки“. Правилните ще се балансират с времето, а с неправилните трябва да се справим.

Независимо в каква ситуация се намирате в момента, ако не се справите както трябва с нея, тя може да ви осакати. Бог обаче знае как да се справи с нея!

Ако сте ранени при злополука, може да ви се наложи да се научите отново да ходите.

Ако сте изгубили партньора си поради смърт или развод, може да ви се наложи да се научите да живеете като самостоятелна личност. Може да ви се наложи да се научите да правите неща, които сте забравили как се правят или никога не сте вършили досега. Може да ви се наложи да си намерите работа или да се научите да готвите и да се грижите за децата; да вземате решения, които не сте свикнали да вземате, засягащи неща, за които си нямате понятие.

Ако сте загубили работата си, може да ви се наложи отново да се научите как да кандидатствате за работа и да предлагате уменията си на пазара на труда. Може да се наложи дори да се преместите в нова, непозната среда.

Възможно е, докато правите тези нови неща, все още да ви боли, но можете да почерпите удовлетворение от мисълта, че продължавате да се движите напред. Всеки ден напредвате по малко. Бог обещава да бъде до вас, когато сте в затруднение. Докато чакате Той да ви освободи, можете да се утешите с истината, че Той е с вас и работи във ваша полза, въпреки че невинаги можете да видите какво прави в този свят. В Матей 28:20 се казва: „И ето, Аз съм с вас през всичките дни до свършека на света...“ (НП)

2



САМОТАТА МОЖЕ ДА БЪДЕ ИЗЛЕКУВАНА

*...защото Аз ще превърна жалеенето
им в радост и ще ги утеша, и ще
ги развеселя след скръбта им.*

Еремия 31:13 (РИ)

2



САМОТАТА МОЖЕ ДА БЪДЕ ИЗЛЕКУВАНА

Самотата не е грях. Следователно, ако сте самотни, не добавяйте и чувство на вина към списъка си с емоционални травми.

Самотата може да бъде излекувана, независимо какво я е причинило. Някои от хората, които най-много страдат от самота, която сама по себе си е вид скръб, са тези, които са срамежливи или крайно стеснителни; тези, които се чувстват неразбрани; водачите; разведените и несемейните; вдовиците и вдовците; възрастните хора; тези, които се чувстват отхвърлени; тези, които се чувстват „странни“ или различни от другите; жертвите на насилие; тези, които не са способни да поддържат близки взаимоотношения, особено с лица от срещуположния пол; тези, които трябва да се преместят или да сменят работата си и т.н., и т.н.

Има много причини за самотата, но повечето хора не осъзнават, че не е нужно да живеят с нея. Могат да я преодолеят и да се преборят с нея.

Английската дума за *самота* (*loneliness* – бел. прев.) произлиза от корена *lone*, чиято дефиниция в речника на Уебстър е „без общуване, без дружба: **изолиран...**, който се намира някъде отделен или е оставен съвсем сам.“¹ Прилагателната форма е *самотен*, което значи „**уединен...**, сиротен..., останал **сам**“² или *усамотен*, което значи „тъжен, поради липса на приятелство..., изоставен.“³

Самотата често се проявява като вътрешна болка, вакуум или желание за близост. Нейните странични проявления включват чувство на празнота, безполезност и липса на цел. По-сериозен страничен ефект често е депресията, която в някои случаи може да доведе до самоубийство.

Тъжно е, но е факт, че много хора се самоубиват или защото не знаят как да живеят със самотата, или защото не желаят да се изправят срещу нея и действително да се преборят с нея по един реалистичен начин. Дори и християните стават плячка на този страшен враг.

Сам не означава самотен

Речникът дефинира думата *сам* като „единствен, без нищо и никого друго... отделен от другите“. Според тълковния речник на Уебстър, думи като „самотен и усамотен придават усещане за изолация, поради липса на приятелство.“⁴

Вие сами ли сте (независими, отделени, необвързани), или сте *самотни* и *усамотени* (изоставени, уединени, тъжни, поради липсата на приятелство)? Има разлика между двете.

Много е важно да осъзнаете, че да бъдеш сам не е непременно предпоставка за това да бъдеш самотен или усамотен. Дори приятелството с други хора не гарантира липсата на самота.

Условията, които създават самота, понякога са преходни ситуации. Човек, който се мести в нов дом, в нов град и напуска приятелите си, може временно да чувства самота, но с течение на времето той ще създаде нови приятелства.

Обаче голяма част от ситуациите, които водят до чувството за самота, продължават по-дълго време и именно затова трябва да се справим с тях. Макар че невинаги е възможно да се предпазим от самотата, винаги има начин за нейното преодоляване.

Самота, причинена от криза или травма

Често самотата е причинена от травма или криза, поради загуба на любим човек (партньор, дете, родител, близък приятел или роднина), или поради развод и раздяла.

Когато се случи нещо, което променя живота ни завинаги, и ние осъзнаем, че повече нищо няма да бъде същото, това често води до криза или травма в живота ни. Това, от своя страна, може да доведе до усещане за самота и отчаяние.

В своята същност кризисната ситуация изисква от нас да изберем един или друг път, да станем по-добри или по-лоши, да се преборим или да се предадем.

Всички ние сме гледали филми, в които се показва сериозно болен или ранен човек. В един момент лекарят извиква семейството му и казва: „Направих всичко, което можах. Пациентът достигна кризисна точка. Оттук нататък можем само да чакаме.“ Това, което докторът иска да каже, е че в следващите няколко часа човекът или ще започне да се подобрява, или ще умре.

Кризата винаги провокира промяна, а промяната от такъв вид е трудна за всички, въввлечени в този процес.

Процесът на скърбене, противопоставен на духа на скръб

Думата *скръб* се отнася за „дълбоко душевно страдание, например поради загуба; МЪКА.“⁵ Да *скърбя* означава да „чувствам скръб“⁶, да преживявам душевна болка, да тъгувам, да жалея, да се отчайвам, да се измъчвам.

Процесът на скърбене е необходим и полезен – в умствен, емоционален и дори физически аспект. Човек, който отказва да скърби, често не желае да приеме реалността, което в крайна сметка има опустошителен ефект върху цялото му същество.

Духът на скръб е нещо напълно различно. Ако човек не му се съпротиви, той ще превземе и разруши живота на преживелия загубата. Ако не му се противопостави и ако не го контролира, той ще ограби здравето, силата и жизнеността му, дори и живота му.

Нека ви дам пример.

Една моя приятелка изгуби сина си след продължителна битка с левкемията. Когато момчето почина, за всички в семейството естествено беше много тежко. Те определено минаваха през процес на скърбене, което беше напълно нормално.

Но веднъж тя ми разказа за един инцидент, който разкрива наличието на дух на скръб. Един ден, докато се занимавала с прането, приятелката ми започнала да мисли за сина си и тогава изведнъж почувствала как нещо я сграбчва. Усетила го като нещо мрачно и тъжно и почти ѝ се приискало да „потъне“ в него.

Бог ѝ дал да разпознае, че това е дух на скръб, който се опитва да я угнети. Тя грабнала една от ризите на сина си, наметнала си я и казала на дявола, че ще я използва като „облекло на хваление“ (Исая 61:3). След това започнала да танцува и да хвали Господа. Докато пеела, тя усетила как угнетението я напуска.

Тази жена можеше да отвори вратата за сериозни дългосрочни проблеми, ако не беше се противопоставила активно на натиска на духа на скръб и не се беше преборила с него.

Скръб, превърната в радост

Блажени скърбящите,
защото те ще се утешат.

Матей 5:4 (РИ)

Библията няколко пъти говори за скърбящите. В Еремия 31:13 (РИ) Господ казва чрез пророка: „Тогава ще се зарадва девицата в хорото и юношите и старите заедно; защото Аз ще превърна жалее-нето им в радост и ще ги утеша, и ще ги развеселя след скръбта им.“

Тук виждаме, че Божията воля е да утешава онези, които скърбят, следователно можем да твърдим, че след скръбта би трябвало да дойде утеха. Ако утехата никога не дойде, значи нещо не е наред.

В Исая 61:1–3 четем тези думи, които ни дават увереност:

Духът на Господа Йехова е на мене;
защото Господ ме е помазал и ме е
подготвил да проповядвам добрата вест
на Евангелието на кротките, на бедните и
страдащите; пратил ме е да превържа и да
изцеля съкрушените сърца, да проглася
освобождение на пленниците [духовни
и физически] и отваряне на затвора и
на очите на онези, които са вързани; да
проглася годината на благоволенieto
Господне и деня на отплатата от нашия
Бог; да утеша всички наскърбени; да
наредя [утеха и радост] за наскърбените

в Сион, да им дам венец (украса или корона) вместо пепел, миро на радост вместо плач, облекло [израз] на хваление вместо унил, отпаднал и обременен дух...

От принципа, който е заложен в тези стихове, виждаме, че Бог желае пълно възстановяване. Той е изключително загрижен за страдащите и желае да възстанови радостта им.

Вие може да скърбите поради загуба, но не трябва да оставате в същото състояние цял живот. Бог е обещал да обърне скръбта ви в радост. Трябва да се държите за това обещание, докато преминавате през процеса на скърбене. Това ще ви даде надежда за бъдещето.

Надеждата пред нас

Отлагано очакване изнемощява сърцето,
а постигнатото желание е дърво на живот.

Притчи 13:12 (РИ)

Скърбенето поради загуба често е нужно и дори полезно, но все пак човек трябва да внимава да не прибавя към това и тежкото бреме на отчаяние и безнадежност.

Вместо да изпадате в отчаяние, се вслушайте в думите на Давид в Псалом 27:13,14:

[Какво щеше да стане с мен], ако не бях повярвал, че ще видя благостите Господни в земята на живите! Чакай Господа и се надявай на Него; дерзай, бъди смел и нека се укрепят сърцето ти. Да! Чакай, уповавай и се надявай на Господа.

Каквито и трудности да се случват тук, на земята, ние винаги имаме надежда в Бога.

В Евреи 6:17 Библията казва, че Бог ни уверява чрез клетва в Своята воля да ни благослови, „...така че чрез две неизменими неща [Неговото обещание и Неговата клетва], в които не е възможно за Бога да излъже или да измами, ние, които сме прибегнали [при Него и сме намерили убежище], да можем да имаме мощна вътрешна сила и голямо насърчение, за да се хванем и да се държим здраво за поставената пред нас и определена [за нас] надежда“ (ст. 18).

Стих 19 продължава, като казва: „която [надежда сега] ние имаме за душата като здрава и непоколебима котва [която не може да се подхлъзне, нито да се пречупи, независимо кой стъпва върху

нея – тази надежда], която прониква в това, което е вътре, зад завесата [в сигурността на Неговото присъствие]“.

Корабната котва ни предпазва да не отплаваме надалеч при буря. Надеждата прави същото за душата ни. Надеждата е като котва, която ни държи в правилния курс, когато сме блъскани от всички страни, във всички посоки от житейските бури.

Може и да не разбирате много какво се случва, когато страдате и болката от загубата да раздира душата ви, но помнете и се дръжте за тази единичка истина: Бог ви обича и има бъдеще за вас. Надявайте се на Него и уповавайте на Него да обърне скръбта ви в радост, да ви даде венец вместо пепел, дори и докато преминавате през различни фази на скръб.

БЕЛЕЖКИ:

1. Webster's II New Riverside University Dictionary, s.v. "lone."

2. Webster, s.v. "lonely."

3. Webster, s.v. "lonesome."

4. Webster, s.v. "alone."

5. Webster, s.v. "grief."

6. Webster, s.v. "grieve."

3



СЕДЕМТЕ ФАЗИ НА СКРЪБТА

*Уповавай на Господа, доверявай се и
бъди уверен в Господа от все сърце и с
целия си ум и не разчитай на своето
собствено прозрение или разбиране.
Във всичките си пътища познавай,
разпознавай и признавай Него
и Той ще насочва, оправя и
изравнява пътеките ти.*

Притчи 3:5,6

3



СЕДЕМТЕ ФАЗИ НА СКРЪБТА

*П*очти всички хора, след като преживеят трагедия или загуба, преминават през някакъв вид процес на скърбене. Общо взето, има седем основни фази или аспекти на този процес. Нека ги разгледаме поотделно и да се опитаем да разберем по-добре какво се случва с нас в този период и какво можем да направим, за да извлечем максимална полза от него.

Фаза 1: Шок и отричане

Обикновено това са първите неща, с които се сблъскваме, когато преживяваме трагедия или загуба. Бог ги използва като защита, за да не се съкрушим напълно.

Шок

Шокът е нещо, което разтърсва ума или емоциите със силен, неочакван удар. Той всъщност е вградена защита. Шокът ни дава време, през което постепенно да се приспособим към настъпилата промяна. Той ни предпазва от нуждата да се изправим изведнъж срещу реалността.

Преди да продължим напред, трябва да променим умствената си нагласа. Шокът ни дава необходимото време да изградим нов начин на мислене по отношение на нашия живот и бъдеще.

За да го разберете по-ясно, представете си как автомобилните амортизатори са проектирани да омекотят трусовете по време на движение на превозното средство от неочаквани неравности на пътя. Без тях то ще се разпадне от ударите, които поема по време на път.

Често и при нас е така. Ние се движим по пътя на живота и повечето от нас не очакват дупки и неравности. Затова и не сме готови за тях, когато изведнъж се появят. „Амортизаторите“, които Святият Дух е заложил в нас, омекотяват удара, докато ние успеем да се пренастроим и да адаптираме мисленето си, за да се приспособим към внезапните промени при пътуването.

Различните етапи на шока могат да продължат от няколко минути до няколко седмици. Но ако продължи по-дълго, значи нещо не е наред.

Полезният шок е като временна упойка, но все пак не можем да останем за постоянно под нейно въздействие. Трябва да продължим напред. Шокът е временно бягство от реалността, но ако се настани за постоянно, може да доведе до много сериозни проблеми.

Спомням си, че бях заедно с леля, когато чичо ми почина. Той боледуваше продължително време и, въпреки че вероятно смъртта му беше неизбежна, леля ми постоянно повтаряше как не може да повярва, че той си е отишъл. Тя беше в първоначалната фаза на шока, която често идва заедно с трагичната загуба.

Когато преминаваме през период на шок, най-добре е да не оставаме пасивни твърде дълго време. Една от жените в моя екип преживя внезапна съкрушителна криза. Помня как тя сподели с мен: „Бог ми каза да продължавам напред, затова ще дойда на работа“.

Тя не беше сигурна доколко качествена ще бъде работата ѝ, но разбираше, че ще бъде катастрофално за нея, ако се предаде на апатията, която се опитваше да я завладее и повлече надолу. Само за

един ден беше загубила всичко значимо в живота си. Беше в състояние, в което си задаваме въпроса: „Какъв е смисълът? Защо да се опитвам да правя каквото и да е?“ Тя знаеше, че ако иска да оцелее, трябва да се противопостави на тези чувства с позитивни действия.

Когато преминавате през шок поради трагична загуба, вие, като вярващи, трябва да разпознавате разделението между душата и духа. Дори във време на трагедия или загуба, вие трябва да разграничавате вашите човешки емоции от истинското водителство на Святия Дух.

Отричане

Отричането е отказ да приемем реалността, което може да причини емоционална и душевна болест в различна степен.

Бог ни е екипирал със Своя Дух, за да ни даде сили да се изправим срещу реалността, да вземем ръката Му, да вървим през долината на мрачната сянка и да преодолеем всички пречки, които животът ни поднася.

Чрез Божия Дух, който обитава в нас и бди над нас, можем да кажем заедно с цар Давид: „Да! И в долината на мрачната [дълбока] сянка на смъртта ако ходя, няма да се уплаша или ужасявам от зло;

защото Ти си с мене; Твоят жезъл [който защитава] и Твоята тояга [който води] – те ме утешават.“ (Псалом 23:4).

Дори когато смъртта надвисне с мрачна сянка над живота ни, можем да живеем с надежда.

Като говорим за надеждата, спомнете си отново за Седрах, Мисах и Авденаго в горящата пещ (Данаил 3:8–27). Въпреки че трябваше да преживеят хвърлянето в пещта, нагорещена седем пъти повече от обикновено, Господ беше с тях в този огнен ад.

Ние трябва да размишляваме върху тези случаи, описани в Библията, за да се насърчаваме всеки път, когато се намираме на трудно място. Както Бог беше с децата на Израил в тази огнена пещ и те излязоха от нея свободни и недокоснати от огъня, така Той ще бъде с нас във всяка ситуация, с която може да се сблъскаме в живота.

Божията воля за нас е да се изправим срещу реалността, да преминем през проблема и да излезем като истински победители. Изправянето срещу реалността е трудно, но бягането от нея е дори още по-трудно.

Фаза 2: Гняв

Втората фаза е маркирана от гнева: гняв, насочен към Бога, гняв към дявола, гняв към себе си и гняв към човека, който е причинил болката или загубата, дори и ако този човек вече не е сред живите.

Гняв към Бога

Ние вярваме, че Бог е добър в своята същност и освен това е в контрол на живота ни. Следователно, когато внезапно се случи трагедия или загуба, не разбираме защо Бог е допуснал в живота ни събития, които ни нараняват така жестоко.

Когато сме изправени пред трагична загуба, често се гневим и питаме: „Ако Бог е добър и всемогъщ, защо допуска нещастия да се случват на добрите хора?“ Този въпрос се превръща в сериозен проблем, когато именно ние, неговите деца, страдаме.

В такива моменти разумът иска да извика: „Това няма никакъв смисъл!“ Хората, които скърбят поради загуба, както и тези, които са самотни и тъжни, постоянно са измъчвани от въпроса: „Защо, Боже, защо?“

В 1 Коринтяни 13:12 апостол Павел ни казва, че винаги ще има някои неразрешени въпроси, с

които ще се сблъскваме в този живот:

„Защото сега виждаме нещата неясно (замъглено), като в огледало [като отражение на реалността, това е загадка], а тогава [когато дойде съвършеното], ще ги видим реално, лице в лице! Сега познавам отчасти (несъвършено), а тогава ще позная и разбера напълно и ясно, както и съм бил напълно и изцяло познат [от Бога].“

Прекаленото мислене, когато се опитваме да разберем неща, за които не сме способни да намерим отговор, ни носи само мъка и сериозно объркване, но в Притчи 3:5,6 се казва, че надеждата и упованието в Господа ни дават сигурност и посока:

Уповавай на Господа, доверявай се и бъди уверен в Господа от все сърце и с целия си ум и не разчитай на своето собствено прозрение или разбиране. Във всичките си пътища познавай, разпознавай и признавай Него и Той ще насочва, оправя и изравнява пътеките ти.

Когато преминаваме през криза в живота си, ние имаме нужда от посока. Тези стихове ни казват, че упованието в Бога ни дава правилната посока.

Доверието в Бога изисква да приемем, че в живота ни може да има въпроси без отговор!

За нас е трудно да приемем тази истина, понеже човешката природа иска да разбере всичко. В Римляни 8:6 ни се казва, че плътският ум представлява смисъл и разбиране без Святия Дух.

Искаме нещата да имат смисъл, но Святия Дух може да ни даде мир в сърцето и за нещата, които не можем да схванем с нашия човешки ум.

Независимо от това колко тежко страдате поради загуба или трагедия, Святия Дух може да ви даде истински дълбок мир и убеждение, че нещата някак ще се оправят.

Гневът спрямо Бога е безсмислен, защото Той е Единственият, Който може да ни помогне. Само Той може да ни даде нужната утеха и изцеление в дългосрочен план.

Насърчавам ви да продължавате да вярвате, че Бог е добър и да сте убедени, че никое събитие не променя този факт. Дори ако не разбирате обстоятелствата около вас, продължавайте да вярвате и да

изповядвате, че Бог е добър, защото Той наистина е такъв!

В Псалом 34:8, псалмистът ни насърчава: „Вкусете и вижте, че Господ [нашият Бог] е добър и благ; блажен (благословен, щастлив, богат, за завиждане е) онзи човек, който уповава и намира прибежище в Него.“

След това, в Псалом 86:5, той казва за Бога: „Защото Ти, Господи, си благ и готов да прощаваш (нашите беззакония, като ги отдалечаваш от нас напълно и завинаги), и си пълен с изобилна благодат, любов и милост към всички ония, които Те призовават.“

И накрая, в Псалом 136:1 се казва: „Славете Господа, защото е благ, защото Неговата милост, любов и благодат са вечни“.

Бог е добър, но дяволът иска да вярваме, че не можем да уповаме на Бога, че Той не се грижи за нас и не ни обича. Ако вие се съмнявате в Неговата любов или Неговата вярност и грижа, моля, вземете предвид думите на апостол Павел по този въпрос, записани в Римляни 8:35–39:

Кой може изобщо да ни отдели от Христовата любов? Скръб ли, или утеснение и страдание? Или гонение и бедствие?

Или преследване, глад, нищета, беда, или меч? Както е писано: „Убивани сме заради Тебе цял ден; смятани сме като овце за клане.“ Но във всичко това ставаме повече от победители и придобиваме удивителна победа чрез Този, Който ни е възлюбил. Защото аз съм уверен и нямам никакво съмнение (напълно сигурен съм), че нито смърт, нито живот, нито ангели, нито началства, нито сили, нито настояще, нито бъдеще, нито височина, нито дълбочина, нито кое и да било друго създание ще може да ни отлъчи от Божията любов, която е в Христос Исус, нашия Господ.

Не се гневете на Бога! Приемете служението на Святия Дух! Чуйте думите на Исус в тези стихове:

Да не се смущава (наскърбява, безпокои) сърцето ви; вие вярвате, разчитате, упоавате и се прилепвате към Бога, вярвайте, разчитайте, упоавайте и се прилепвайте и към Мен. И Аз ще поискам от Отца и Той ще ви даде друг Утешител (Съветник, Помощник, Ходатай, Застъпник, Подрепа

и Опора), Който ще остане с вас завинаги.

Няма да ви оставя сираци

[без утеха, печални, съкрушени, отчаяни,
безпомощни], ще дойда [отново] при вас.

Йоан 14:1,16,18

Утешавайте се с тези думи и се съпротивлявайте на дявола, който ще се опитва да ви убеди да насочите гнева и разочарованието си към Бога.

Гняв към дявола

Библията ни казва, че трябва да мразим злото (Амос 5:15). И тъй като източникът на всяко зло е дяволът, то гневът спрямо него може да бъде полезен – но само ако този гняв се изразява по библейски начин.

В Ефесяни 6:12 се казва, че „...нашата борба не е срещу кръв и плът, а срещу началствата, срещу властите, срещу световните управители на тази тъмнота, срещу злите духове под небето.“ В английското издание на Разширената Библия (*The Amplified Bible*) преводът на този стих гласи, че ние воюваме срещу „...световните управители на сегашната тъмнина, срещу духовните сили на злото...“

Нашата война определено не е срещу Бога или срещу хората, а срещу врага на душите ни. Как

може ефективно да изразяваме гнева си срещу дявола? Нека ви дам пример от личния си живот.

Аз бях гневна на Сатана много дълго време поради малтретирането, което преживях в продължение на 15 години от моето детство, но изразявах гнева си по неправилен начин. Бях коравосърдечна и рязка във взаимоотношенията си с хората. Оттогава досега научих, че правилният начин да побеждаваме злото е чрез добро (Римляни 12:21).

Бях ядосана на дявола затова, че ми открадна детството, но с това си поведение – действайки като него, като дявола – аз не воювах срещу него, а напротив. Днес аз проповядвам Евангелието, помагам на хората, които страдат, виждам как животът на много хора бива възстановен. Когато служа на другите, аз превъзмогавам злото, което Сатана ми причини, като върша добро и нося Благата вест на изгубените.

Това е начинът, по който можем да си върнем на дявола за неговите злини!

Най-добрият начин да излекувате нараняванията си е възможно най-скоро да започнете да помагате на другите. Когато помагате на другите в техните страдания, това ви помага да забравите собствената си болка.

Единственият начин да си върнете на дявола за болката и разрухата в личния ви живот, е да вършите делата на Исус настойчиво и активно.

Гняв към себе си

Когато се случи трагедия, често изниква въпросът: „Можех ли да направя нещо, за да предотвратя това?“

Една жена ми разказа, че след като съпругът ѝ починал внезапно от сърдечен удар, тя постоянно си мислела за думите му в последните дни, че се чувства зле. Тя обвиняваше себе си, че не е настоявала той да отиде на лекар.

След настъпване на трагедия, особено ако е загуба на любим човек, хората си мислят за нещата, които според тях е трябвало да кажат или да направят, или за нещата, които не е трябвало да казват или да правят.

Всички ние можем да открием много неща в живота си, за които да съжаляваме, но съжалението ни носи само още повече агония и болка. Често Сатана се възползва от тази ситуация, като ни внушава чувство за вина. Неговата тактика е да ни хвърли в морето на вината, осъждението и себеомразата за цял живот.

Във Филипяни 3:13,14 апостол Павел казва: „...едно нещо правя [това е единственият ми стремеж] – като забравям онова, което е назад, и се простирам към това, което е напред, аз се впускам към прицелната точка...“

Харесва ми изразът „простирам се към“. От думите на Павел разбирам, че когато попадам в такива ситуации, аз често ще трябва да се „впускам“ напред и да преодолявам съпротивата на врага.

Краят винаги води до ново начало.

Сатана се стреми да ни държи далеч от новото място, което Бог е приготвил за нас. Сатана иска да ни впримчи в миналото и да ни накара да живеем с постоянна мъка. Гневът, насочен към себе си и това да обвиняваме себе си, ще постигнат именно неговата цел за нашия живот.

Насърчавам ви да спрете да се измъчвате със съжаление. Сатана винаги ще се опитва да ви атакува, когато сте най-уязвими. Вината, съжалението и угризенията на съвестта са любимите му оръжия. Размишлявайте върху насърчителните неща, а не върху тези, които ви обезсърчават.

Помнете: Не се гневете на Бога, нито на себе си. Гневете се на дявола и изразявайте този гняв по правилния начин, като побеждавате злото чрез добро.

Гняв спрямо другите

Нормално е да чувстваме гняв към този, който ни е причинил болка или нараняване, дори и ако този човек вече не е между живите.

След като чичо ми почина, леля ми сподели, че понякога удряла възглавницата му през нощта и викала: „Защо ме изостави?“ С ума си тя разбираше, че той не я е изоставил нарочно, но очевидно в този случай говореха емоциите.

Трябва да разберем, че емоциите ни имат начин да се изразяват, а когато са наранени, могат да реагират като ранено животно. Ранените животни могат да бъдат доста опасни, както и ранените емоции, ако се водим от тях.

Когато скърбим поради загуба, трябва много да внимаваме да не позволим на наранените чувства да се превърнат в негодувание и огорчение. Ако става дума за развод, съществува сериозно изкушение да мразим този, който е причина за раздялата и дори да се опитаме да му отмъстим, като го нараним на свой ред.

Не пропилявайте живота си в горчивина. Вместо това уповавайте на Бог да отнеме болката ви и да ви утеши. Същото нещо, което наранява вас, наранява и множество други хора. Помолете Бог да ви даде „венец“ вместо „пепел“. Помолете Го

да ви даде възможност впоследствие да помагате на други хора, които също преминават през скърби и самота.

Дори и когато почине любим човек, може да има период от време, в което да чувствате гняв към него, защото ви е изоставил. Може да дойдат мисли като: „Можеше да живееш още, ако се беше старал повече!“ или „Как можа да ме оставиш да отглеждам децата и да се сблъскам с всички тези тежки отговорности сама?“

Тези мисли изглеждат нелепи при нормални обстоятелства на морално уравновесен човек, но когато внезапно се случи трагедия и дойде време на скръб, често се появява тенденция да „обвиняваме“ някого друго за болката, която чувстваме. Мислите и чувствата могат да бъдат доста променливи, като прескачат от гняв към Бога до гняв към себе си, гняв към дявола и гняв спрямо човека, отговорен за загубата. Този цикъл може да се повтаря много пъти и дори да стане доста объркващ.

Когато сме наранени, естествената човешка природа отговаря с гняв и опит да се защитим от непоносимата болка, която преживяваме.

Ето защо е толкова важно да разберем процеса на скърбене и да внимаваме за емоциите, които го съпътстват. Често в миналото са ни учили да не

обръщаме голямо внимание на емоциите и да ги считаме за маловажни.

Времето след преживяна сериозна загуба в живота ви не е подходящият момент да отричате чувствата си или да се занимавате с други проблеми, които предизвикват притеснение и емоционално разстройване. Вместо това трябва да се справите с емоциите си и да ги лекувате.

Начинът не е да се опитвате да потъпквате емоциите си, а да ги разпознавате такива, каквито са, и да ги изразявате по правилния начин.

Фаза 3: Неконтролируеми емоции

Хората, които преживяват трагедия, често преминават през различни емоционални състояния, включително плач и истерия. Те могат да идват и да си отиват когато най-малко очакваме. В един момент човек се чувства така, сякаш ще се съвземе, но час по-късно тъгата го връхлита и съкрушава.

Дори и хората, които обикновено не са емоционални, могат да почувстват силни емоции по време на загуба. Човек, който никога не плаче, може да избухне в неконтролируем плач в различни случаи.

В общи линии хората се страхуват от емоциите, а неконтролируемостта им изразяване може да бъде

дори страшно.

Ако в момента преминавате през емоционално изпитание, аз ви подтиквам да „не се страхувате“, защото това, което преживявате сега, ще премине. Правилното разбиране и помощта от Святия Дух ще ви помогнат да преминете дори и през най-тежкото изпитание.

Някои хора отказват да плачат или да изразяват по някакъв начин емоциите си, но това не е здравословно. Насъбраните емоции са много силни и трябва да бъдат освободени. Ако не освобождавате емоциите си във време на сериозен стрес, като загубата на любим човек, те ще ви разядат отвътре и могат да разрушат умственото, емоционалното и дори физическото ви здраве.

След като Бог ни е дал слъзни жлези и способността да плачем, значи ще има моменти в живота ни, когато ще имаме нуждата да плачем.

В Библията сълзите се споменават на няколко места. Например в Псалом 56:8, псалмистът говори за съд, в който Бог събира сълзите му. В Откровение 21:4, където се говори за новото небе и новата земя, които един ден ще бъдат сътворени за Божия народ, четем, че „Той ще обърше всяка сълза от очите им и смърт няма да има вече; нито ще има вече жалеене (скръб и оплакване), нито плач, нито

болка; защото предишното (състояние на нещата и всичко старо) премина.“

Съществува здравословен и нездравословен плач. Полезно е да изразявате наранените си емоции по правилен начин, но се пазете от самосъжалението. Ако не го конфронтирате, то се превръща в чудовище, което ще се обърне срещу вас по много пагубен начин.

Състраданието е чудесен дар, който Бог е вложил във всеки от нас, за да се обръщаме навън към тези, които страдат. Но състраданието, обърнато към нас самите под формата на самосъжаление, има осакатяващ ефект.

Самосъжалението също така е пристрастяващо. Може да смятате, че то е един вид начин да послужите сами на себе си, но всъщност е начинът, по който Сатана ви пречи да продължите напред и да превъзмогнете трагедията.

Освен това трябва да внимавате да не използвате сълзите, за да контролирате другите. Разбира се, когато страдате, имате нужда от любовта и добрината на близките си. Понякога всички ние, без значение колко сме силни и независими, имаме нужда от помощта на другите за известно време. Но трябва да помним, че дори в трудно време да имаме нужда от специално внимание, другите

хора не могат да разрешат нашите проблеми. Правим грешка, когато очакваме от тях да премахнат болката ни.

Първо, хората не могат да ни дадат всичко, от което имаме нужда. Второ, ако очакваме от другите да удовлетворят личните ни нужди, това ще има негативен ефект върху нашите взаимоотношения, особено ако тази зависимост продължава дълго време.

Напълно разбираемо е, ако съпругът на една жена почине, тя да потърси в децата си запълване на тази празнина. Това е добре само ако тя наистина желае да се „раздава“ повече на децата си сега, когато има по-голяма възможност и повече време. Но ако нейното намерение е да принуди децата да поемат отговорност за нея, тогава те ще се възпротивят.

По принцип всеки човек си има своя собствен живот, който да изживее, и независимо от това колко любов може да има между двама души, никой не желае да бъде контролиран или манипулиран поради егоистични причини.

Ако в момента чувствате болка и сте наранени, аз ви насърчавам да уповавате на Бога и да Го оставите да направи необходимите промени във вашите взаимоотношения. Той знае, че сега

имате различни нужди. Той познава празнотата в живота ви, която трябва да бъде запълнена. Когато чувстваме такава празнота в живота си, Бог ще я запълни, ако Му се доверим и не се опитваме да използваме нашите емоции, за да контролираме другите.

Хората обикновено не го правят нарочно. Ние просто страдаме и търсим нещо, което би могло да облекчи болката. Но Божият начин не е да облекчи товара на един човек, като го добави към товара на друг.

Трагедията ни оставя в състояние на слабост и Сатана винаги ще опитва да се възползва от моментите, в които сме най-слаби. Той не се све-ни да ни атакува, когато сме паднали на земята. Сатана вижда тези самотни, болезнени моменти като златна възможност да ни зароби във вечно робство и нещастие.

Балансът ще тръшне вратата пред лицето му.

През годините съм осъзнала, че трябва да се научим да преодоляваме много неща сами. Това не значи, че нямаме нужда от другите, напротив. Бог със сигурност използва близките ни, за да ни утешава, когато страдаме. Но ако нашата „нужда“ от други хора излезе извън контрол, това може да попречи на Бог да работи в живота ни.

Аз страдах емоционално в продължение на много години поради факта, че бях жертва на насилие като дете. Имаше време, в което очаквах от съпруга ми да задоволява моите емоционални нужди и да запълва празнината в живота ми, породена от неправилните взаимоотношения с моя баща. Със сигурност Бог използва съпруга ми, за да донесе емоционална цялост в живота ми, но аз разбрах, че трябва да работя върху повечето проблеми насаме с моя Небесен баща.

Едно от предимствата на това да нямаме към кого друг да се обърнем, освен към Бога, е че се вкореняваме здраво в Него. Той е Канарата, здрава-та основа, която няма да се поклати. Той е винаги същият, дори когато всичко около нас се руши.

Ако вие скърбите и сте самотни, поради настъпила трагедия в живота ви, превърнете тази ситуация във възможност да задълбочите личните си взаимоотношения с Отец, Син и Святия Дух.

Помнете: Сатана иска да използва тези моменти, за да ви унищожи, но това, което той е намислил за зло, Бог ще обърне в добро, когато уповавате на Него (Битие 50:20; Римляни 8:28).

Фаза 4: Депресия

Ако смятате, че сте депресирани, не се самообвинявайте. Всеки човек е минавал през депресия в един или друг период от живота си.

Когато тъгата изпълни душата ни, често се появява усещане за депресия, дори и сред тези, които познават и обичат Господа. В Псалмите цар Давид, за когото се казва, че беше човек по Божието сърце, говори за своите моменти на депресия. Ако такъв Божи човек, като цар Давид, трябваше да се справя с депресията, какво остава за нас!

Временната периодична депресия е просто по-редната човешка емоция, която всеки преживява във време на нормален период на скърбене. Но и тя, като другите емоции, съпътстващи скърбенето, може да се превърне в сериозен проблем, ако не ѝ се обърне внимание.

Думата *депресия* се отнася до състояние, в което човек е под нормалното ниво на жизнените си сили*. Можем да погледнем нещата по един простичък начин: Исус е нашата слава и Този, който *възвисява* главата ни (Псалом 3:3). Но докато Исус ни възвисява и ни издига нагоре, Сатана се опитва

* От дефиницията на речника Webster, s.v. "depression."

да ни *притегли надолу* и да ни погребете под раните, проблемите и болката.

Депресията отнема енергията на човека. Обзема го апатия и летаргия и той няма желание да върши каквото и да е. Ако това състояние продължи дълго и се задълбочи, се налага да полагаме усилия и за най-малкото движение. Хората в депресия обикновено спят много повече от необходимото, само за да се опитат да избегнат живота.

Всъщност в някои случаи депресията може да се превърне в бягство и криене. Човек може да я използва като бягство от живота и неговите проблеми. **Да се изправим пред проблемите винаги е много по-трудно, отколкото да бягаме от тях.**

В моя случай аз бягах от проблемите в живота ми, причинени от малтретирането, докато не навърших 32 години. Но когато бях изпълнена със Святия Дух, едно от първите неща, които Той започна да върши в живота ми, бе да ме води към истината, точно както Исус обеща (Йоан 16:13). Исус също така каза, че истината ще ни освободи (Йоан 8:32), но за да има истината позитивен ефект в живота ни, ние първо трябва да я приемем.

Нека видим в Словото как цар Давид се отнесе към вечния проблем с депресията. В Псалом 42:5–11 той пише за своето тежко емоционално състояние:

Защо си отпаднала, душо моя? И защо се
смуцаваш и стенеш дълбоко в мене?
Надявай се на Бога и чакай Него; защото аз
още ще Го славословя, моя помощ и мой Бог.
Боже мой, животът ми е угнетен
(и бремето ми е твърде тежко),
затова си спомням (настойчиво) за Теб
от земята на (река) Йордан
и на (върховете на) планините Ермон,
от гората Мисар.
(Бушуваща) бездна призовава (бушуваща)
бездна с шума на Твоите водопади;
всички Твои вълни и развълнувани
води преминаха над мене;
но пак денем Господ ще заръча
за мене милостта Си и нощем
песента Му ще бъде с мен
и молитвата към Бога на живота ми.
Ще кажа на Бога, моята канара:
Защо си ме забравил?
Защо ходя нажален, поради
притеснението от неприятеля?
Като че (с меч) смазват костите ми,
противниците ми ме укоряват
и непрестанно ми казват: Къде е твоят Бог?
Защо си угнетена, душо моя?

И защо се смуцаваш дълбоко в мене?
Надявай се на Бога и чакай Него;
аз още ще Го славословя;
Той е помощ на лицето ми и Бог мой.

Обичам тези стихове, защото те показват как депресията атакуваше Давид и обземаше душата му, но все пак той ѝ се съпротиви. С други думи, той не се предаваше на депресията. В този тежък период Давид говореше на себе си и ние също трябва да увещаваме себе си в такива моменти.

Давид си спомня добрите дела на Господ, за да се противопостави на негативните мисли и влияния.

От изключително важно значение за нас и за нашата безопасност е да се съпротивляваме на дългосрочната депресия. Не е възможно да преминем през полезния процес на скърбене, без да преживеем определено усещане за тъга, загуба и депресия. Но отново казвам, моето желание е да ви предупредя за ситуации, които излизат извън баланс и отиват отвъд нормалното, като преминават границата и стават разрушителни.

Естествените емоции и тяхното правилно изразяване са полезни. Но когато позволим на емоциите да ни контролират, те могат да станат много

разрушителни. Не потискайте чувствата си, но и не им давайте пълна власт да управляват живота ви.

Всеки, който отказва да практикува себевъздържание и оставя емоциите си да излязат извън контрол, ще живее живот на себеразруха.

Емоциите са Божи дар. Те са от съществена важност за човешкото съществуване. Никой не би искал да живее без чувства. Но в същото време не можем да живеем, ръководени от или съобразявайки се с нашите чувства. Една от причините е, че те са твърде непостоянни. Например ние можем да се чувстваме по хиляди различни начини в продължение на един месец спрямо една и съща ситуация.

Хората преживяват тази липса на стабилност в техните емоции особено по време на криза и трагедия, което ни води до следващата фаза на нормалния процес на скърбене.

Фаза 5: Вълни от завладяващи емоции

Когато преминавате през процес на скърбене, в някои моменти може да ви се струва, че сте преодолели емоционалната травма от трагедията или загубата.

Напълно естествено е да желаете всички болезнени емоции да утихнат и да изчезнат завинаги. Но обикновено не се получава така. В общи линии, тези моменти на утихване неизбежно ще бъдат следвани от вълни на завладяващи и съкрушителни емоции.

Един добър начин да мислим за тези емоционални приливи и отливи е да си представим океана с неговите могъщи вълни, които се разбиват в брега, със спокойни интервали помежду си.

Първоначално изглежда, че няма почивка между вълните на отчаяние, които ви заливат и заплашват да ви повалят. Това е универсално чувство, което е било познато на всички хора в историята. Спомнете си Псалом 42:6,7, където Давид пише в отчаянието си: „Боже мой, душата ми е отпаднала дълбоко в мене [и бремето ми е твърде тежко – повече, отколкото мога да понеса], всички Твои вълни и развълнувани води преминаха над мене“.

Но след като мине известно време, се появяват моменти на спокойствие между заливащите ни вълни. В такива моменти може да се изкушите да мислите, че болката никога повече няма да се върне. И тогава, когато най-малко очаквате, тя ви смазва отново с пълна сила. Може да се случи

нещо, което да извика спомен и изведнъж всички стари емоции пак се завръщат и си отмъщават.

Годишнините от смъртта, загубата или раздялата и други значими моменти, като празници и рождени дни, са изключително трудни.

Чувала съм, че броят на самоубийствата скача рязко по време на празниците. Представете си колко трудно е за хората да се справят с внезапната смърт на любим човек или каквато и да е друга трагедия, ако не познават Господа и Неговото подкрепящо, утешително присъствие.

Ние вярваме в Исус Христос и приемаме утехата на Святия Дух, но все пак тези моменти са много трудни и за нас. Можем само да предполагаме каква болка преживяват хората, които не познават Бога и чувстват празнота отвътре, когато страдат поради загубата на някого или нещо толкова значимо за тях.

Сигурна съм, че в такива моменти на изпитание за Сатана е лесно да ги убеди, че няма смисъл да продължават да живеят, че болката, която преживяват, е просто твърде голямо бreme.

Понякога чувам хора да казват предварително: „Безпокоя се от настъпването на годишнината, винаги изпадам в депресия на този ден“.

Безпокойството е предшественик на страха и то никога не води до благословение. Когато започна да се безпокоя за нещо, Светият Дух винаги нежно ми напомня, че ако продължавам така, ще се чувствам нещастна.

Когато усетите, че започвате да се безпокоите, препоръчвам ви да се молите и да искате от Бог да ви даде сила да превъзмогнете заливащите ви емоции.

Понякога се безпокоим за неща, без дори да го осъзнаваме. Търсенето на помощ от Бога ще ни даде разбиране за това, което се случва, и ще ни екипира по-добре да избягваме затъването в объркване, дезориентация и страх.

Фаза 6: Объркване, дезориентация и страх

Сблъскването със сериозна промяна в нашия живот е едно от най-трудните емоционални изпитания, които сме призвани да издържим. Дори и ако промяната е наш избор, често за нас е трудно да се справим с нея.

Ако тази промяна дойде като резултат от трагедия, загуба или криза, тогава объркването, дезориентацията и страхът са нормални. Изведнъж наши-

те планове за бъдещето са пропаднали. Ваканция, купуване на нов дом, план за пенсиониране или други значими неща неочаквано са отменят.

Поемането на нова посока изисква време. В такива моменти изведнъж ни заливат много въпроси, а доста от тях може да изискват бързо решение.

Може да ни се струва, че през цялото време нашите приятели и роднини, даже и най-добронамерено, постоянно ни питат: „Какво ще правиш сега? Къде ще живееш? Ще се върнеш ли на работа скоро, или ще си вземеш малко отпуск?“

Всички тези въпроси са напълно основателни и накрая трябва да получат отговор. Ако сте преживели внезапна животопроменяща трагедия или загуба, тогава знаете, че трябва да вземете някои сериозни решения за вашето бъдеще. Но може все още да не сте готови за това!

В такива моменти умът ви не разсъждава трезво. Може да си мислите, че сте взели решение, след което изведнъж си променяте мнението. Емоциите започват да ви играят номера, те се колебаят напред-назад, правейки решенията дори още по-трудни от обикновено.

Заедно с объркването и дезориентацията, често идва и страхът. Може да започнете да си задавате въпроси като „Какво ще правя с финансите? Кой

ще се погрижи за нещата, с които не съм свикнал да се справям?“

Когато сте изправени пред такива стресиращи въпроси, аз ви препоръчвам да размишлявате върху този стих от Посланието към евреите. Той винаги ме утешава и ми дава надежда. Вярвам, че ще насърчи и вас:

...сам [Бог] е казал: „Никак и по никакъв начин няма да те изоставя, нито ще се откажа от теб, нито ще те оставя без подкрепа. [Аз никога, никога и по никакъв начин] няма да те оставя безпомощен и никак няма да те забравя, нито ще те предам (нито ще те пусна от ръката Си)! [Със сигурност няма да го направя]!“

Евреи 13:5

Когато не знаем какво да правим и какво крие бъдещето за нас, можем да се утешим с това, че познаваме Този, Който знае. В Псалом 139:15–17, псалмистът ни уверява, че небесният ни Отец наистина знае нашето минало, настояще и бъдеще:

Костите ми не се укриваха от Тебе, когато в тайна бях изграждан [и] в дълбочините на

земята [място на тъмнина и мистерия]
ми бе давана разнообразната ми, сложна
и изящна форма [сякаш съм изтъкан в
множество цветове].

Твоите очи видяха необразуваното ми
вещество и в Твоята книга бяха записани
всичките определени дни [на живота
ми], докато още не съществуваше нито
един от тях. И колко скъпоценни и
важни за мене са тези Твои помисли,
Боже! Колко голям е броят им!

Бог е Алфа и Омега, началото и краят – следо-
вателно Той е също така и всичко между тях. Той
познава нашата ситуация и ще ни насочва и води,
ако Му се доверим.

Нашият небесен Отец обикновено ни дава
онова, от което се нуждаем, ден след ден. Всеки
ден идва с благодатта, която ни е нужна, за да го
преживеем. Поради това на нас ни е трудно да
гледаме далеч в бъдещето и да не чувстваме страх.

Когато мислим за бъдещето, често чувстваме, че
няма да можем да се изправим срещу трудности-
те, които ще дойдат. Но ние гледаме на тях, без да
вземаме предвид Божията благодат за нас.

Когато стигнем до това място, ще дойде и благодатта.

Двадесет и трети псалом е служил за утеха на милиони страдащи и самотни хора в продължение на хиляди години. Във време на объркване, дезориентация и страх, използвайте го като котва за душата си.

Господ е Пастир мой [Който ме храни,
води и защитава], няма да остана в нужда.
На зелени [тучни, свежи] пасбища ме
успокоява; при тихи води ме завежда.
Освежава и възстановява душата ми
(живота ми); води ме през прави пътеки
[по пътя на правдата, в правилната позиция
спрямо Него, не защото го заслужавам, но]
заради името Си.

Да! И в долината на мрачната [дълбока]
сянка на смъртта, ако ходя, няма да се
уплаша или ужасявам от зло; защото Ти
си с мене; Твоят жезъл [който защитава] и
Твоята тояга [която води] – те ме утешават.
Приготвяш пред мене трапеза в
присъствието на неприятелите ми,
помазал си с миро главата ми;
чашата ми е пълна догоре и прелива.

Наистина само благод и милост, и неувяхваща любов ще ме следват през всичките дни на живота ми; и аз ще живея завинаги в дома Господен [и вечно ще обитавам в Неговото присъствие].

Псалом 23:1–6

Фаза 7: Физически симптоми

Често се случва хората, които скърбят поради смърт или друга травматизираща загуба, да започнат да изпитват физически симптоми. Изглежда почти непоносимо да се чувстваме зле умствено, емоционално и физически.

Емоционалното страдание предизвиква огромен стрес върху тялото ни. Физическите проблеми, които изпитваме в тялото, често в такъв момент се утежняват до крайна степен. В много случаи резултатът е физическа болка и тежко заболяване.

Когато сме под изключителен стрес, ние често чувстваме болки в главата, врата, гърба или стомаха. Спортът и физическата активност обаче могат да намалят нивото на стреса и неговите симптоми.

Когато се намираме в период на скърбене, често се поддаваме на тенденцията просто да седим и да „умуваме“ (да подхранваме лоши мисли и да

изпадаме в мрачно настроение). Тази тенденция, макар и естествена, може да бъде преодоляна с волево позитивно действие.

Ако преминавате през процес на скърбене, ви препоръчвам поне да ходите на дълги разходки. Но ако имате желание, се заемете с по-сериозна физическа дейност.

Помнете: вие вече сте под напрежение, затова не се пренатоварвайте!

Неоспорим факт е, че физическото натоварване намалява умствения, емоционалния и физическия стрес, освен това успокоява напрегнатите мускули.

Загубата на апетит, разбира се, също е често срещан проблем в периода на скърбене, което е разбираемо. Все пак, ако не ядете продължително време, това ще се отрази зле на здравето ви. Ако не можете да ядете много, то поне се опитайте да ядете храни с висока хранителна стойност.

Опитайте се да спите достатъчно, макар и да ви е трудно. Измореното, отслабнало, недохранено и твърде стресирано тяло става лесна плячка за болестите. Затова е важно да се движите, да се храните и да си почивате възможно най-много. Това ще помогне на ума и тялото ви да останат здрави по време на този тежък период.

Освен това вярвам, че е важно, когато скърбите и се чувствате самотни, да осъзнавате, че нещата, които чувствате, и различните форми на скръб, през които преминавате, са напълно естествени и трябва да бъдат преминати, за да можете да се върнете към стабилното, здравословно емоционално състояние.

Както вече отбелязахме, потиснатите чувства и емоции предизвикват сериозен натиск върху нас. Ако не се изразяват правилно, могат да нанесат сериозни щети.

Помнете: Когато отрицателните емоции се потискат, накрая те ще се проявят по друг начин.

Често си мислим, че потискаме и крием всичко вътре в себе си, но потиснатите емоции се проявяват в поведението ни, в общуването ни и дори във физическото ни тяло.

Когато преминаваме през тези седем фази на скръбене, трябва да помним, че ключовата дума тук е *баланс*.

4



ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ТРАГЕДИЯ И ЗАГУБА

*Духът на Господа е на Мене, защото
Ме е помазал [Помазаник, Месия]
да благовестявам (Евангелието) на
сиромасите; пратил Ме е да проглася
освобождение на пленниците
и проглеждане на слепите,
да пусна на свобода угнетените
[потисканите, наранените,
съкрушените и бедстващите].*

Лука 4:18

4



ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ТРАГЕДИЯ И ЗАГУБА

Каквото и да е породило вашата скръб и самота, можете да сте сигурни в едно: Бог ще ви води към възстановяване. Той непременно ще ви покаже, ако започнете за губите баланс или нещата излязат извън контрол, стига да се вслушате в Святия Дух.

Не е възможно да определим конкретно време за преминаването през процеса на скърбене. Това зависи от отделната личност или ситуация. Но колкото и продължително да е, в един момент ще дойде време, в което Господ ще каже: *„Време е вече да станеш и да продължиш напред. Трябва да се разделиш с миналото и да завършиш пътя, който съм определил за живота ти. Никога няма да те оставя и никога няма да те забравя, затова бъди силен и смел и продължи напред!“*

Всеки случай е различен

В общи линии, първите шест месеца от процеса на скърбене са най-трудни. Може да бъде малко по-дълго или по-кратко, в зависимост от обстоятелствата. Тук се включват много фактори, които са уникални за всяка ситуация:

1. Колко внезапна е загубата. Ако човек боледува по-продължително, семейството разполага с по-дълго време, през което да се подготви умствено и емоционално за смъртта на любимия човек. Ако смъртта е неочаквана и внезапна, загубата може да е по-травмираща и следователно ще е по-трудно за семейството да се приспособи.
2. Присъствието или отсъствието на подкрепа от други членове на семейството. Ако почине съпругът или съпругата например, от значение е дали има деца, които да утешават оцелелия родител. Ако е починало дете, другите деца могат да помогнат за запълване на празнината, оставена от него.
3. Качеството на взаимоотношенията на опечалените с починалия близък. Ако връзката е била силна и любяща, процесът на скърбене ще бъде по-дълъг и по-труден, отколкото ако взаимоотно-

ношенията не са били така задоволителни.

4. Личността на скърбящия. Това е особено вярно при загубата на партньор. Някои хора са по-зависими от други и трябва да положат по-сериозни усилия да поемат водеща роля в живота си и да продължат напред.
5. Доколко дълбоки са взаимоотношенията на скърбящия човек с Господ Исус Христос. Това е *много сериозен* фактор. Трагедията и загубата често провокират хората да търсят близост с Господа, което, разбира се, носи утеха. Но човекът, който вече познава Исус и „силата на Неговото възкресение“ (Филипяни 3:10), ще се възстанови много по-бързо от този, който не е познавал лично Господ или който е изградил само повърхностно взаимоотношение с Него.

Като илюстрация на различните периоди от време, нужни за възстановяването от трагедия или загуба, бих искала да ви разкажа за два случая, с които съм запозната.

Първият случай

Познавам една силна християнка, която беше активно въввлечена в служение в продължение на много години.

Тя и съпругът ѝ бяха женени повече от 25 години. Въпреки че той се определяше като християнин, в живота му нямаше плод от взаимоотношения с Христос. Той определено не се отнасяше правилно към съпругата си и това продължаваше дълги години.

Този мъж имаше бизнес, който стоеше пред всичко останало в живота му. Той беше егоистичен, егоцентричен и дори понякога жесток в отношението към жена си и нейните нужди.

Докато тази жена продължаваше ходенето си с Бога, Господ ѝ даде специална молитва, с която да се моли за съпруга си, като я предупреди, че ако той не се покори на Божията воля, до шест месеца ще умре.

Жената се молеше, но въпреки всичко съпругът ѝ се противеше на Бога. Неговото непокорство отвори врата за Сатана и за преждевременна смърт. В резултат на това той почина от внезапен сърдечен удар.

Въпреки че загубата беше тежка за съпругата му, тя не беше толкова трудна, както би била за някого, който се е радвал на прекрасни взаимоотношения със съпруга си. Бог я беше предупредил и подготвил предварително.

Забелязах, че тя се възстанови невероятно бързо. Имаше проблеми в живота ѝ, с които трябваше да се справи – финансови въпроси и други неща, но след сравнително кратък период от време тя беше готова да се приспособи и да продължи живота си.

Вторият случай

Тук става въпрос за леля ми. Тя и чичо ми са се познавали още от деца и са се оженили, когато тя е била на петнадесет години, а той – малко по-голям от нея. Леля ми никога не е имала друг приятел, нито е излизала на среща с друг мъж.

Те не можеха да имат деца и може би тъкмо за това бяха изключително близки. Работеха заедно в една пекарна повече от 30 години. Правеха всичко заедно, като служеха на Бога в партньорство един с друг.

И двамата преживяха много болести и прекараха много време в грижи един за друг. Понякога колкото повече неща трябва да вършим за другия, толкова по-значим става той за нас.

Леля ми и чичо ми бяха сериозно въввлечени в живота на другия. Пасваха си като ръка в ръкавица. Забавлявах се страхотно, ходеха заедно на риболов, готвеха заедно, ходеха на църква, и т.н.

Загубата на чичо ми беше изключително тежка за леля ми, въпреки че той боледуваше в продължение на години. В същото време артритът в коленете ѝ беше напреднал до степен на инвалидност, но тя не можеше да се оперира и да поднови ставите си, поради сърдечно заболяване. Затова повече или по-малко беше принудена да си стои у дома в продължение на няколко години, след като той почина, а това само я травмира още повече.

Поради тези утежняващи обстоятелства, нейното възстановяване отне години.

*Скърбенето е нормално,
а животът, потопен в скръб, не е.*

От тези два случая виждаме как едно и също събитие може да повлияе на различни хора по различен начин. Въпреки че е невъзможно да предвидим точно колко време ще отнеме процесът на скърбене, все пак трябва да има видим прогрес през този период.

Прогресът може да е постепенен и в началото трудно забележим, но *определено* трябва да бъде налице.

Болката може да се усеща дълго време като при рана, но пълното възстановяване изисква ежеднев-

но подобрение. Когато физическа рана не може да се излекува, това е индикация за инфекция, която трябва да бъде овладяна. Вярвам, че същото се отнася и за емоционалните рани.

Емоционалната ни същност трябва да се излекува по същия начин като тялото ни. Бог ни е дал емоции, както и физическо тяло. Той е осигурил нашето емоционално възстановяване в Исус Христос, точно както е осигурил нашето физическо изцеление в Него. И двете са наше право като вярващи.

Не вярвайте на лъжите на Сатана! Той ще се опита да ви убеди, че никога няма да преодолеете болката и никога няма да достигнете отново емоционална цялост. Човекът или онова, което сте изгубили, може винаги да ви липсва, но това не означава, че трябва да живеете в постоянна скръб и самота.

Ако ѝ дадете достатъчно време, скръбта ще утихне и вие ще можете да направите преход към нов сезон в живота си. Ако този преход не се случи в разумна времева рамка, това е индикация, че някъде има проблем – неправилно отношение, отказ да приемете реалността или вероятно приствието на анормален, нелогичен страх.

Какъвто и да е коренът на проблема, Бог ще ви го открие, ако отделяте време за Божието слово и търсите Бога в молитва и размишление.

Само помнете, че скърбенето е нормално, но да живеете с дух на скръб, не е.

Преодоляване на скръбта и самотата

Бих искала да споделя с вас две изключително важни неща, които ще ви помогнат да преодолеете скръбта и самотата и да възстановите напълно емоциите си.

1. Знайте, че Бог е с вас през цялото време.

В Матей 28:20 Исус казва: „И, ето, Аз съм с вас през всички дни до свършека на света“. След това, в Евреи 13:5, четем Божието обещание: „Никога няма да те забравя и никога няма да те оставя“.

Скръбта и самотата често водят до страх, който на свой ред провокира всякакви въпроси без отговор, като: „Какво ще стане, ако се разболея и не мога да работя; кой ще ме издържа?“, „Ами ако остана сам до края на живота си?“, „Ами какво, ако тази болка никога не стихне?“, „Ами ако се появи проблем, с който не мога да се справя сам?“

„Ами ако..., ами ако..., ами ако...“ Въпросите в нашия ум продължават до безкрай.

Не можете да отговорите на всички въпроси от типа „ами ако“. Но докато знаете, че Исус е с вас, можете да сте уверени, че Той има всички отговори, от които се нуждаете.

Вземете присърце тези Библейски стихове и им позволете да ви утешат:

Баща на сирачетата, съдия и защитник на
вдовиците е Бог в Своето свято обиталище.
Бог настанява в семейство усамотените и
дава дом на опечаления, в който да обитава.
Извежда в благоденствие затворниците...

Псалом 68:5,6

Защото баща ми и майка ми са ме оставили;
Господ обаче ще ме прибере [ще ме
осинови, ще ме приеме като Свое дете].

Псалом 27:10

Не бой се, защото няма да бъдеш поругана; и
не се смущавай, нито се отчайвай,
защото няма да бъдеш посрамена;
понеже ще забравиш срама, който си
изпитвала в младостта си, и няма вече

[постоянно] да помниш укора,
който си носила като вдовица.
Защото твоят съпруг е Творецът ти,
чието име е Господ на Силите; и
изкупителят ти е Святият Израилев,
Който ще се нарече Бог на цялата земя.

Исаия 54:4,5

Той беше презрян и отхвърлен от хората,
човек на скърби и навикнал на печал; и
както човек, от когото хората отвръщат
лице, презрян беше и за нищо не Го
сметохме. Той наистина понесе печалта ни
(болестите ни, слабостите ни и нещастията)
и със скърбите и болките [от наказанието]
ни се натовари; а ние [в незнанието си]
Го сметохме за ударен, поразен от Бога
[като с проказа] и наскърбен. Но Той беше
наранен поради нашите престъпления,
беше бит поради нашата вина и беззакония;
върху Него дойде наказанието [което беше
нужно], за да ни донесе мир, и с Неговите
рани ние се изцелихме и възстановихме.

Исаия 53:3–5

Болестта също носи скръб и самота. Когато страдаме и болката залива тялото ни, ние искаме някой да разбере колко зле се чувстваме. Въпреки че приятелите и семейството ни се опитват да ни помогнат с каквото могат, често се чувстваме самотни в нашето страдание.

Продължителното боледуване е дори още по-лошо, защото след известно време разбираме, че другите не желаят да слушат колко зле се чувстваме. Не само че това не изгражда нищо в тях, но и постоянното оплакване не помага за нашето възстановяване.

Когато сте болни, ще си задавате същите въпроси, както при трагедия или загуба. „Ами ако никога не оздравея, кой ще се грижи за мен?“, „Ами ако никога не мога да върша нещата, които преди съм вършил?“, „Ами ако никога не мога да се върна на работа, кой ще издържа мен и семейството ми?“, „Ами ако трябва да живея с тази болка до края на живота си?“

Когато боледувате, трябва да прилагате същия принцип, който обсъдихме по отношение на скръбта и самотата. Трябва да помните, че Бог е вашият Изцелител и да вярвате, че Неговата сила работи в тялото ви, за да ви изцели и възстанови напълно.

Помнете, че „смъртта бе погълната победоносно...“ (1 Коринтяни 15:54) и че Бог е казал: „Аз съм Господ, който те изцелявам“ (Изход 15:26).

Прекарвайте много време с Господа и оставете Неговата възкресенска сила във вас да послужи на физическите ви нужди. Заедно с това размишлявайте върху следните Библейски стихове:

...вечният Бог Йехова, Господ, Създателят на земните краища, не отслабва и не се уморява. Неговият разум е неизследим. Той дава сила на отслабналите и умножава мощта на немощните [като я увеличава и я прави изобилна].
Даже младите ще отслабнат и ще се уморят и отбраните момци ще се спънат в немощ и ще паднат; а онези, които чакат Господа [които се надяват на Него, търсят Го и упоават на Него], ще подновят силата и мощта си, ще се издигат [близо до Бога] с крила като орли [високо към слънцето], ще тичат и няма да се уморят, ще ходят и няма да отслабнат.

Исая 40:28–31

Благославяй (хвали с благодарност и любов),
душо моя, Господа и всичко, което е [най-
дълбоко] вътре в мене, нека хвали свято
Му име. Благославяй (хвали с благодарност
и любов), душе моя, Господа, и не забравяй
нищо едно от всичките Му благодеяния.
Той е, Който прощава всичките ти [всяко
едно от твоите] беззакония, изцелява
всичките ти болести [всяка една от тях];
Който изкупва от рова и покварата живота
ти, украсява те, въздига те, венчава те с
милосърдие и благи милости; Който насища
с благà душата ти [конкретните твои нужди
и желания, според възрастта и ситуацията
ти], така че младостта ти се подновява като
на орел [силен, побеждаващ, извисяващ се]!

Псалом 103:1–5

Още веднъж казвам: вие не сте сами. Господ е
с вас. Той разбира през какво преминавате и ви
е обещал да бъде с вас при всяко едно изпитание
в живота ви. Когато се „чувствате“ най-самотни
и забравени, отворете устата си с вяра и кажете
категорично: „Не съм сам, защото Господ е с мен!“

Докато чакате да се прояви вашето изцеление,
изповядвайте на глас: „Божията изцелителна сила

работи в мен сега.“

Заедно с това четете и изповядвайте тези стихове, които ще ви убедят в Господното присъствие и сила:

Ето, настава час, даже е дошъл, да се разпръснете всеки при своите си и да Ме оставите сам; обаче *не съм сам, защото Отец е с Мене.*

Това ви казах, за да имате в Мене [съвършен] мир и увереност. В света имате изпитания, разочарования, нещастия и скръб; но дерзайте [бъдете уверени, сигурни, непоколебими], защото Аз победих света [*Аз го лиших от силата да ви навреди и го победих за вас*].

Йоан 16:32,33

2. *Вървете активно и настойчиво към един нов живот.*

Животът ви не е приключил; само една част от него е завършила. Преминал е един сезон и ще дойде друг, ако желаете да вземете нещата в ръце.

Не стойте пасивно и не чакайте нещо да се случи или някой да дойде на помощ. Молете се и след това направете стъпка на вяра.

По-рано споделих с вас за моята леля и колко трудно ѝ беше да започне нов живот след смъртта на чичо ми. Независимо от това колко труден беше преходът, тя успя. Сега тя пътува с мен и съпруга ми и ни помага в нашето служение към другите. Тя продава записи от семинарите ни по време на нашите конференции. У дома тя готви за нас и когато може, гледа внуците ни.

Всички тези неща са от огромна полза за нас и за Божието царство. Тя е „вървяла активно и настойчиво“ към своя нов живот и докато го е правела, е била благословение за много хора.

Ако сте самотни, недейте просто да стоите и да се надявате да срещнете някого. *Отидете и създайте нови приятелства!* Намерете някой друг, който също е самотен, някой дори още по-самотен от вас, и му бъдете приятел. Ще пожънете онова, което сте посяли. Бог ще ви благослови за това с много нови приятелства.

Нашата дъщеря Сандра преживя един период, в който беше много самотна. Тогава изглеждаше така, сякаш повечето ѝ приятели или са заминали да учат в колеж, или са се оженили и тя прекарваше много самотни вечери у дома.

Вместо да седи и да се самосъжالياва, тя започна да „върви активно и настойчиво“ напред и да изли-

за сама. Ходеше сама на различни църковни дейности, на група за несемейни или в друга църква. Не ѝ беше лесно, но знаеше, че трябва да направи нещо, а не само да седи и да мечтае за приятели.

Може би ще кажете: „Добре, Джойс, аз не мечтая. Аз вярвам.“ Но искам да ви напомня библейското поучение, че вярата ни води към дела, вдъхновени от Бога (Яков 2:17). Не ви препоръчвам делата на плътта или плътско желание, а да бъдете смели и да вървите напред, когато Бог ви води.

Сандра днес е омъжена за Стийв. Те се запознаха на едно църковно събитие, на което Сандра отиде сама. Нейните „съответстващи на вярата дела“ ѝ дадоха посока и цел.

По същия начин вие трябва да прибавите „ръце и крака“ на молитвите си. Нека вашата самота зачене състрадание във вас за други самотни хора, а след това да *вземете решение да помогнете!*

Четете и размишлявайте върху Библейските стихове в следващата част, като позволите на Господ да ви говори чрез тях за вас и за вашата ситуация!

Втора част



БИБЛЕЙСКИ СТИХОВЕ

БИБЛЕЙСКИ СТИХОВЕ



Бог е винаги с вас

...сам [Бог] е казал: „Никак и по никакъв начин няма да те изоставя, нито ще се откажа от теб, нито ще те оставя без подкрепа. [Аз никога, никога и по никакъв начин] няма да те оставя безпомощен и никак няма да те забравя, нито ще те предам (нито ще те пусна от ръката Си)! [Със сигурност няма да го направя]!

Евреи 13:5

Никак няма да те оставя и
никак няма да те забравя.

Евреи 13:5 (РИ)

Понеже той е положил в Мене
любовта си, казва Господ...,
никога няма да го оставя. Никога!
Той ще Ме призове и Аз ще го послушам;

с него ще съм, когато е в бедствие;
ще го избавя и ще го прославя.

Псалом 91:14,15

*Не може да бъдете отделени
от Божията любов*

Кой може изобщо да ни отдели от
Христовата любов?...

Защото аз съм уверен и нямам никакво
съмнение (напълно сигурен съм), че нито
смърт, нито живот, нито ангели, нито
началства, нито сили, нито настояще, нито
бъдеще, нито височина, нито дълбочина,
нито кое и да било друго създание ще
може да ни отлъчи от Божията любов,
която е в Христос Исус, нашия Господ.

Римляни 8:35,38,39

Господ ще се грижи за вас

Господ е Пастир мой [Който ме храни, води
и защитава], няма да остана в нужда.

Псалом 23:1

Баща на сирачетата, съдия и защитник на
вдовиците е Бог в Своето свято обиталище.
Бог настанява в семейство усамотените и
дава дом на опечаления, в който да обитава.
Извежда в благоденствие затворниците; а
бунтовниците живеят в безводна земя.

Псалм 68:5,6

Защото баща ми и майка ми са ме оставили;
Господ обаче ще ме прибере [ще ме
осинови, ще ме приеме като Свое дете].

Псалом 27:10

Не бой се, защото няма да бъдеш поругана;
и не се смущавай, нито се отчайвай,
защото няма да бъдеш посрамена;
понеже ще забравиш срама, който си
изпитвала в младостта си, и няма вече
[постоянно] да помниш укора,
който си носила като вдовица.
Защото твоят съпруг е Творецът ти,
чието име е Господ на Силите;
и изкупителят ти е Святият Израилев,
Който ще се нарече Бог на цялата земя.

Исая 54:4,5

Бог ще извърши нещо ново

Не си спомняйте [не се придържайте към]
предишните неща,
нито мислете за древните събития.
Ето, Аз ще направя нещо ново;
сега ще се появи (ще изникне);
няма ли да внимавате на него
(да го схванете и да го разберете,
да му обърнете внимание)?
Да! Ще направя път в пустинята
и реки – в безводната земя.

Исая 43:18,19

Ето, нещата, предсказани от началото,
се сбъднаха и Аз ви известявам нови;
преди да се появят, ви ги казвам.

Исая 42:9 (РИ)

Вървете активно и настойчиво

Братя, аз не смятам, че съм уловил
[и разбрал все още], но едно нещо правя
[това е единственият ми стремеж] –
като забравям онова, което е назад,
и се простирам към това, което е напред,

аз се впускам към прицелната точка за
[върховната, небесна] награда на горното
призвание от Бога в Христос Исус.

Филипяни 3:13,14

Не се отказвайте, не спирайте и не се преда-
вайте! Вместо това вървете напред – активно и
настойчиво!

Бог не е приключил с вас

Защото аз зная мислите и плановете,
които имам за вас, казва Господ, мисли
и планове за благоденствие и мир, а не
за зло, за да ви дам бъдеще и надежда.

Еремия 29:11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Впуснете се устремено напред към следващия сезон в живота ви. Нещата може никога да не са същите, но не пропускайте бъдещето си, като живеете в миналото.

Дошло е времето да спрете да мислите и да говорите за миналото. Вие имате бъдеще. Святият Дух е готов да ви помогне, да ви утеши и да ви подкрепи, когато тръгнете напред, за да изпълните Божия чудесен план за живота ви.

Помнете: Бог не е приключил с вас!

Крайт винаги води до нови начала

В Йоан 10:10 Исус казва: „Крадецът влиза само да открадне, да убие и да разруши. Аз дойдох, за да имат живот, да му се наслаждават и да го имат изобилно (в пълнота, така че да прелива).“

Независимо колко добър или колко лош е бил животът ви преди загубата, ако продължавате да живеете в миналото, няма да можете да се наслаждавате на живота си в настоящето и в бъдещето.

Каквото и да сте изгубили, бъдете твърдо решени да не пропускате това, което предстои.

Помнете:

Бог е добър.

Той много ви обича.

Той има добър план за живота ви.

МОЛИТВА И БЛАГОСЛОВЕНИЕ



Сега искам да се помоля за вас и да ви насърча с тези последни думи:

Отче, идвам при теб в името на Исус, като представям пред Теб всичко, което Той е. Моля Те за Твоята благодат и милост.

Този скъпоценен човек, за когото се моля сега, преминава през болка и страдание. Моля се той сега да бъде изпълнен с утехата на Святия Дух. Твоето слово казва, че Ти изцеляваш съкрушените по сърце. Ти си обещал да превържеш и да излекуваш раните ни. Ние уповаваме на Теб, Господи, защото Ти наистина си нашият Помощник във време на нужда. Ти си обещал да настаниш самотните, усамотените в семейство. Моля Те, Господи, да изпълниш словото Си и да дадеш на това Твое дете приятели и семейство, които да се погрижат за него или за нея.

Святи Душе, помагай му, докато прави стъпки на вяра и изгражда своя нов живот. Моля Те да бла-

гословиш този човек в духовно, физическо, душевно, финансово и социално отношение. Амин.

Божие дете, аз вярвам, че помазанието на Святия Дух преминава през теб точно сега. Препоръчвам ти да останеш в Неговото присъствие за известно време и да Му позволиш да ти послужи. Припомни си Словото, което споделих с теб и докато чакаш, уповавай на Господа да го направи реално в живота ти.

Вярвам, че върху вас ще дойде свеж полъх от Духа, който да ви подготви за новия сезон в живота ви. Нека Божията любов, благодатта на нашия Господ Исус Христос и общението на Святия Дух да бъдат с вас!*

*За повече информация и насърчение, можете да прочетете онлайн книгата на Джойс Майер „Изцеление на сърцесъкрушените“: tv.joyscemeyer.org/bulgarian

МОЛИТВА ЗА ЛИЧНО СПАСЕНИЕ



*П*овече от всичко друго Исус иска да ви спаси и да ви изпълни със Святия Дух. Ако никога не сте канили Исус, Принца на мира, да стане ваш Господ и Спасител, аз ви приканвам да го направите. Помолете се със следната молитва и ако наистина сте искрени, ще ви се даде нов живот в Христа.

Отче,

Ти толкова възлюби света, че даде Своя Единороден син да умре за нашите грехове, за да може тези, които вярват в Него, да не погинат, но да имат вечен живот.

Твоето Слово казва, че ние сме спасени по благодат, чрез вяра, която е дар от Теб. Ние сами по себе си не можем да направим нищо, за да заслужим спасение.

Аз вярвам и изповядвам с устата си, че Исус Христос е Твоят Син, Спасителят на света. Аз вярвам, че Той умря на кръста за мен и понесе всички мои

грехове, като така плати цената за тях. Вярвам в сърцето си, че Ти възкреси Исус от мъртвите.

Моля те да простиш моите грехове. Аз изповядвам Исус като мой Господ. Според Твоето слово аз съм спасен и ще прекарам вечността с Теб. Благодаря ти, Отче. Аз съм толкова благодарен! В името на Исус, амин.

Прочетете:

Евангелието от Йоан 3:16;

Ефесеяни 2:8,9;

Римляни 10:9,10;

1 Коринтяни 15:3,4;

1 Йоан 1:9; 4:14–16; 5:1,12,13.

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

I Коринтяни 15:3-4

Ефесяни 1:4

Ефесяни 2:8-9

I Йоан 1:9

I Йоан 4:14-15

I Йоан 5:1

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!

ЗА АВТОРА



ДЖОЙС МАЙЕР проповядва Словото от 1976 година и се е посветила напълно на служението си към Бога от 1980 г.

Нейната ежедневна телевизионна програма *Наслада в ежедневиия живот* се излъчва по стотици телевизионни мрежи и радиопрограми по целия свят.

Джойс е написала повече от 100 насърчителни и вдъхновяващи книги. Някои от нейните бестселъри са: *Надявайте се на най-доброто; Мир; Кажим, че ги обичам; Венец вместо пепел и Бойното поле на ума.*

Джойс и съпругът ѝ Дейв са родители на четири вече пораснали деца и живеят в Сейнт Луис, Мисури.

ОЧАКВАЙТЕ И ДРУГИТЕ ЗАГЛАВИЯ ОТ ПОРЕДИЦАТА:

- Да поговорим откровено за ДЕПРЕСИЯТА
- Да поговорим откровено за ОБЕЗСЪРЧЕНИЕТО
- Да поговорим откровено за СТРАХА
- Да поговорим откровено за НЕСИГУРНОСТТА
- Да поговорим откровено за СТРЕСА
- Да поговорим откровено за БЕЗПОКОЙСТВОТО

ЗА ОЩЕ МАТЕРИАЛИ ОТ ДЖОЙС МАЙЕР, ПОСЕТЕТЕ:

tv.joycemeyer.org/Bulgarian

Facebook: Joyce Meyer Ministries - Bulgarian

YouTube: Joyce Meyer Ministries Bulgarian

Можете да гледате предаването на Джойс Майер „Наслада в ежедневиия живот“ по ТВ 1 всеки ден от 11 и 18 часа, а в събота и неделя – от 9.30 и 23 часа.