

Скотт Реал

Путешествие к свободе

ваша точка отсчета
к жизни, наполненной
надеждой, здоровьем и счастьем



Издательство
Христианского библейского
братства св. апостола Павла

Киев 2009

Journey to Freedom
by Scott Real

Published in Nashville, Tennessee,
by THOMAS NELSON
© 2008, 2006 by Young Men's Christian Association
of Middle Tennessee

ISBN 978-1-4185-3571-1 (eng.)

ISBN 978-966-7698-36-2 (rus.)



www.CBFpublishing.com

© 2008 Христианское библейское братство св. ап. Павла

Все права защищены международным законодательством об авторских правах. Настоящая книга в целом или частично не может быть воспроизведена никакими средствами, включая электронные, механические, фотографические, звукозаписывающие, компьютерные или любыми другими, без соответствующего разрешения издателя

Содержание

<i>Благодарность</i>	5
<i>Введение</i>	6

НАЧАЛО ВАШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ К СВОБОДЕ

День 1: Ваша жизнь до настоящего момента	11
День 2: Жизнь, к которой вы стремитесь	17
День 3: Обретите надежду	24
День 4: Подлинное изменение начинается в трех областях	31
День 5: Скрытые темницы или как вырваться на свободу из рабства	38
День 6: Лицом к лицу с переменами	44

СКРЫТЫЕ ТЕМНИЦЫ ИЛИ ЧТО КОНТРОЛИРУЕТ НАШУ ЖИЗНЬ

День 7: Как вырваться из порочного круга негативных мыслей	52
День 8: Как преодолеть страх	57
День 9: Отрицание и промедление	62
День 10: Подавите внутреннюю критику	68
День 11: Порабощенное мышление	75
День 12: Путешествие к мирной жизни	81

В ПРЕДДВЕРИИ ПЕРЕМЕН

День 13: Общество: мы — не одиноки	89
День 14: Взаимоотношения в путешествии	95
День 15: Сила малых групп	101
День 16: Айсберги или удар по верхушкам проблем	106
День 17: Избавляемся от ненужного багажа	112
День 18: Сделайте это сейчас: опыт рывка	118

ВОЗРОЖДЕННАЯ НАДЕЖДА

День 19: Освободитесь от жизни в стыде	126
День 20: Чего хочет Бог?	132

День 21: Ошибочное определение	138
День 22: Наша сила — в мужестве	144
День 23: Обетование надежды	149
День 24: Реформация или трансформация?	156

ПРЕОДОЛЕВАЙТЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

День 25: Влияние физических изменений	163
День 26: Дар чувств	168
День 27: Живите видением	179
День 28: Прогресс, а не совершенство	184
День 29: Начните все сначала	189
День 30: Желание освободиться	195

БУДЬТЕ СИЛЬНЫМИ В КОНЦЕ

День 31: Скорбите о своем прошлом, чтобы достичь будущего	203
День 32: Рискните и выйдите из лодки	208
День 33: Настойчивость — сила, чтобы закончить забег	213
День 34: Борьба за свободу	218
День 35: Проект освобождения: разработка личного плана изменения	223
День 36: Личное посвящение плану изменения: у вас все получится!	228
<i>Вспомогательные заметки</i>	231
<i>Истории создания АМХ в Америке:</i> <i>150 лет строительства, воспитания и распределения</i>	245
<i>Примечания</i>	248
<i>Продолжите свое Путешествие к свободе</i>	254

Благодарность

Эта книга была удивительным путешествием с Богом и подлинным свидетельством того, как Господь совершает для нас необыкновенные дела, которые мы не в силае сделать сами. Написание этой книги было бы невозможным без стараний многих замечательных людей, которые провели долгие часы над тем, чтобы эти мысли стали доступны всем.

Робби Стоуфел и Лори Джонс, издательство Томас Нельсон Паблишерс, — вы прочитали мои мысли!

Лаура Амстатц, Адора Брюс, Хезер Лоуренс, Мелисса Остерлоу, Тилли Грайер и Линдси Кэмпбел — вы были для меня настоящей поддержкой в написании этой книги. Я бы никогда ее не закончил без вашей помощи, спасибо!

Особая благодарность *Стефани Гриффит* и *Линдси Каслмэн* за ваш неоценимый вклад и замечания во время редакции рукописи *Путешествия к свободе*. Книга стала намного лучше, чем я мог предположить.

Чарли Ньюмен, Дебра Клеменс и Джули Ханикат — спасибо за ваше участие.

Ребекка Уитлок — спасибо за то, что верила в меня. Твое видение этого проекта дало ему жизнь.

Сотрудники Ассоциации молодых христиан (АМХ) в штате Теннесси — ваша поддержка, ободрение и вера в этот проект сделали его возможным.

Майк О'Нил — Бог использовал твою книгу, чтобы спасти мне жизнь.

Благодарность маме и папе за то, что всегда верили в меня.

Хезер, спасибо за твою любовь.

Моим детям: *Тони, Никки, и Скотти* — каждый из вас является для меня настоящим благословением.

Шерил Кук, Эл Стюарт и Фаррар Мур — вы замечательные люди!

Более всего я хочу поблагодарить Иисуса за Его благодать — она подарила мне крылья.

Введение

Все мы стремимся к тому, чтобы наша жизнь складывалась благополучно, но этого не так просто достичь. Мы хотим изменить определенные области нашей жизни. Мы ищем свободы — свободы от наших пристрастий, свободы от беспокойств, свободы от долгов, свободы от переедания, свободы для избрания иной карьеры — даже если это будет означать наше возвращение в школу. Каждый из нас ищет счастье в жизни, но многие не знают, где его найти. Слишком много преград на пути. Мы совершили ошибки и сожалеем об этом. Мы запутались и погрязли в трясине осуждения. Истощенные духовно, в конечном счете, мы осознаем — необходимо новое видение жизни.

Эта книга поможет вам обдумать изменения. Психиатр и душепопечитель Джеральд Мэй писал: «Как я могу уважать себя, если я даже не знаю, чего хочу?»¹ Размышление—это тот инструмент, который мы используем, чтобы понять, к какой жизни мы всегда стремились. Эту задачу сложно выполнить в одиночку. Нам нужно руководство. Нам нужно видение, с помощью которого мы определим те области нашей жизни, которые нуждаются в изменении. Это и есть цель данной книги. Она приведет вас в новую жизнь и даст некоторые ответы на вопросы о том, почему жизнь сложилась именно так. В книге изложены советы, как изменить жизнь, но наибольшую пользу от ее изучения вы получите при самопроверке.

В Библии сказано: «Если кто-то из вас хочет построить башню, разве он сначала не сядет и не подсчитает расходов, хватит ли у него средств завершить строительство? В противном случае окажется, что он, заложив фундамент, закончить работу не может»². Эта книга — всего лишь проект, который поможет вам «подсчитать» цену изменения. Мы бы не хотели, чтобы вы заложили фундамент перемен, а затем не смогли бы закончить работу, поэтому мы написали эту книгу, чтобы помочь вам начать Путешествие к свободе.

Ассоциация молодых христиан (АМХ) стала основоположником многочисленных программ изменения жизни. Сотрудники АМХ придумали такие игры, как волейбол и баскетбол. Первая профессиональная команда

по американскому футболу также была создана в АМХ. Бодибилдинг, ракетбол, День Отца, Гедеоны, софтбол, профессиональное плавание и водный спорт, забота о группе детей, Бойскауты Америки — все это и многое другое было либо основано АМХ, либо АМХ повлияла на их создание. Вот почему я сотрудничал с АМХ при создании Служения восстановления как ключевой программы АМХ в штате Теннесси. Я знал, что результатом совместных усилий, направленных на изменения, будут сотни новых жизней — так и произошло. Служение восстановления выросло с 50 человек в 2000-м году до 2000 человек сегодня. Проблемы участников очень разные, но каждому из них удалось победить зависимость, улучшить свои взаимоотношения с окружающими, обрести надежду и укрепить духовно.

Частично это исследование объединит процесс восстановления с событиями, которые привели к идее о баскетболе в учебной школе АМХ, город Спрингфилд, штат Массачусетс, к идее о волейболе в АМХ, город Хольоке, штат Массачусетс, а также изобретению в 1950 году ракетбола в АМХ города Гринвича, штат Коннектикут. Но это не историческая книга. Это книга об изменении. Она о вашей жизни. Это — чертеж для постройки нового здания. Эта революционная программа изменения продолжается 6 дней в неделю, всего — 36 дней.

Д-р Джеймс Прочаска, автор книги Изменение к лучшему (Changing for Good), считает, что существует шесть этапов изменения: 1) предварительное размышление; 2) размышление; 3) подготовка; 4) действие; 5) поддержание и 6) окончание. В течение последующих 36 дней мы рассмотрим первые три этапа — предварительное размышление, размышление и подготовку. Статистика утверждает, что только 20 % людей готовы к переменам, а больше 90 % программ по изменению жизни написаны только для этих 20 %, готовых двигаться дальше³. Данная книга является размышлением над изменениями. Последующие 36 дней мы будем размышлять о том, как измениться, какая область нашей жизни нуждается в переменах. По окончании этих 36 дней вы сможете принять решение: продолжать ли свое путешествие, разработав план действий для новой жизни, либо ничего не менять в устоявшемся укладе жизни. Выбор за вами.

Сейчас ваша задача — расслабиться. Вы обдумываете Путешествие к свободе. Прислушайтесь к вашему духу, сознанию и телу. Позвольте им открыть вам новое видение жизни.

Для чего нужен раздел *Для углубления*?

В конце чтения на каждый день, вы найдете раздел *Для углубления*, который поможет вам проанализировать и применить на практике то, что вы испытали. Раздел *Для углубления* создан для тех, кто хочет провести больше времени в познании Бога и самих себя. Он не является обязательным, но стоит того, чтобы потратить на него дополнительное время и силы. Мы радуемся тому, что вы сможете приблизиться к Богу, к вашей группе, а главное, к новому видению своей жизни. Получите пользу от этого!

Скотт Реал,
руководитель Служения восстановления

A decorative graphic consisting of two intersecting lines forming a crosshair. The vertical line is slightly longer than the horizontal line. The text is centered within the crosshair.

**НАЧАЛО
ВАШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ
К СВОБОДЕ**

ВАША ЖИЗНЬ ДО НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

ЛЮТЕР Галик был инструктором по физкультуре в образовательной школе АМХ в городе Спрингфилд, штат Массачусетс. В декабре 1891 года он стоял у окна в своем кабинете и смотрел на покрытый опавшими листьями осенний двор. Голые деревья дрожали на северном ветру... Галик думал о восемнадцати ребятах из секции регби, которых он будет тренировать всю зиму, о том, как они отнесутся к его играм в закрытом помещении. Галик помнил их недовольство чехардой и играми с носовым платком. Все это напоминало юношам утомительные кувырки внутри здания. Ребятам нужен был стимул, чтобы изменить их праздную жизнь.

Поэтому Галик поручил Джеймсу Нэйсмиту и другим учителям физкультуры придумать новую игру в закрытом помещении. Он дал им всего две недели — короткий срок для такого задания, однако Нэйсмит принял предложение и попытался скомбинировать несколько игр, соединив их элементы в одну. Казалось, ничего не выйдет. Внезапно, он вспомнил детскую игру с бросанием камня. «Из этого может что-то получиться», — промелькнуло у Нэйсмита в голове. Он быстро расчертил диаграмму поля, разместив две цели в каждом конце беговой дорожки. Эта идея пришлась ему по душе. Он вызвал школьного дворника, у которого попросил две коробки. Нэйсмит собирался закрепить каждую коробку напротив концов беговой дорожки.

Но у дворника не оказалось корабов, и потому он принес две большие корзины для персиков. Нэйсмит понимал: ему придется использовать то, что есть, и попросил дворника закрепить корзины на двух противоположных концах. Затем тренер разделил своих восемнадцать воспитанников на две команды и прикрепил к стене бумагу с тринадцатую правилами. После каждого попадания дворнику приходилось подниматься по лестнице и поправлять корзину. Так сотрудники АМХ придумали игру, известную нам сегодня как *баскетбол*.

ДЛЯ ДУХА

«На твоей планете,— сказал Маленький принц,— люди выращивают в одном саду пять тысяч роз... и не находят того, что ищут...». «Не находят»,— ответил я. «А ведь то, что они ищут, можно найти в одной-единственной розе, в глотке воды...». «Да, конечно», — согласился я. И Маленький принц сказал: «Но глаза слепы. Искать надо сердцем»¹.

— Антуан де Сент-Экзюпери, *Маленький принц*

Лютер Галик и Джемс Нэйсмит верили в возможность создания новой игры в закрытом помещении. Они сосредоточились на решении, а не на проблеме. Первой целью на пути к свободе является вера в возможность перемен. В каждом человеке заложен потенциал для достижения благополучия. Изменение доступно каждому. Будущее может быть другим.

Возможно, вы раздумываете над своим сложным положением. Может быть, вы чувствуете себя, как голое дерево, дрожащее на зимнем ветру. Подобно Галику, вы осознаете необходимость перемен. Но путь к свободе может оказаться запутанным. Существует так много способов измениться. Как вы сможете понять, что необходимо именно вам?

Первым этапом в поиске необходимой программы или способа изменения является предварительное размышление. Вам нужно знать, какие области вашей жизни сегодня нуждаются в изменении. Возможно, вам нужно сбросить вес, поменять работу либо перестать зависеть от чего-то.

Возможно, вам следует перестать сожалеть о чем-то. Вы запутались и полностью растерялись. Лишь одно вам известно точно: нужно что-то менять. Предварительное размышление является началом работы по изменению. Однако предварительного размышления об изменении не произойдет, пока вы не поверите в возможность перемен.

Ангел в камне

Однажды Папа Римский Юлий II наблюдал за тем, как Микеланджело энергично откалывал куски от большой глыбы мрамора. «Куда вы так торопитесь?» — поинтересовался Папа. «Разве вы не видите?» — ответил Микеланджело. — В куске мрамора заключен ангел. Я спешу освободить его».

Внутри нас живет человек, которым мы должны были стать. Нам необходимо лишь «отделить» те куски, которые поработают нас страху, пристрастиям, низкой самооценке и чувству неполноценности быть любимыми Богом и окружающими. Изменение — это процесс, который происходит, когда мы вырываемся на свободу из этих оков.

Однако перед тем как освободиться, мы должны поверить в возможность перемен. Ваш интерес к этой книге уже является свидетельством того, что вы ищите перемен. Где-то внутри возможность продолжает существовать. Это прекрасно! Перемены возможны. Смотрите на себя, как на камень, а на Бога — как на Скульптора, Который трудится над тем, чтобы освободить вас. Нам нужно лишь позволить Ему удалить все ненужное. Да, будет больно. Да, будет нелегко. В отличие от камня, мы будем все это чувствовать. Но нам необходимо пройти этот процесс.

Нам придется задать себе трудные вопросы: «Что делает меня зависимым? Какие области моей жизни нужно изменить? Почему я чувствую себя безнадежно?» Эти вопросы возникнут в процессе изменения, но не чувствуйте себя разбитыми и не подлежащими восстановлению. Психиатр и душепопечитель Джеральд Мэй говорит, что когда мы перестаем управлять собой, тогда воспринимаем себя неполноценными². Временами мы все себя так чувствуем, но это не должно угашать нашей веры в возможность перемен.

Иудеи стояли перед Красным морем, а фараон приближался сзади. Ловушка захлопнулась... Тогда Моисей сказал народу Израильскому: «Не бойтесь, стойте — и увидите спасение Господне, которое Он соделает вам ныне... Господь будет поборать за вас, а вы будьте спокойны» (Исх. 14:13-14). Возможность победы — вот что Господь сообщил им в первую очередь. Он хотел донести им — свобода доступна. Чтобы пребывать в покое, необходимо надеяться и верить в будущее. Это — фундамент изменения. Возможностей всегда достаточно.

Второй задачей на пути к свободе является осознание того, что нам нужна помощь. Галик чувствовал возможность перемен — и это привело к идее о баскетболе. Наша вера в возможность перемен приведет нас к Тому, Кто знает, как изменить нашу жизнь. Святой Августин сказал однажды, что Бог желает дать нам что-то хорошее, но наши руки всегда заполнены чем-то другим и не могут принять это. Перефразирую эту мысль: Бог всегда хочет менять нас, но мы слишком долго переживаем и поэтому не можем принять эти перемены.

Беспокойство является врагом изменений. Мы переживаем, что не сможем измениться, и недостойны этого. Мы волнуемся, что перемены раскроют все наши недостатки. Помните: пока мы находимся в плену беспокойства, возможность измениться будет недостижима для нас. Галик не отчаивался, когда думал об отношении восемнадцати ребят к играм с носовым платком. Он сосредоточился на решении этой проблемы. Вместо того, чтобы изводить себя беспокойством, он сосредоточился на другом, будто провозглашая вместе с Освальдом Чемберсом: «Позволь истине Божьей действовать в тебе, погружаясь в нее и впитывая ее в себя, а беспокойство оставь. Знание приходит не от напряжения ума, но от рождения свыше. Будь послушен Богу в том, что Он тебе уже открыл, и тогда следующее открытие придет и не замедлит»³.

Именно так произошло с Лютером Галиком и Джеймсом Нэйсмитом. Они поверили в возможность перемен и сделали то, что Бог открыл им на тот момент. Галику, чтобы придумать новую игру, необходимо было поручить это дело преподавателям физкультуры. Он нуждался в помощи извне. Иногда нам необходима помощь других в нашем продвижении к свободе.

Свобода обретается численностью: «И если станет преодолывать кто-либо одного, то двое устоят против него. И нитка, втрое скрученная, не скоро порвется» (Еккл. 4:12). Когда все внутри нас говорит: «Ты справишься с этим и в одиночку», — будьте осторожны. Скрытость поработашает, а если результатом работы в одиночку является поработашение, расскажите об этом кому-то, чтобы освободиться. Мы можем избавиться от тайных мыслей отчаяния и зависимости, но нам необходимо перестать прятаться. Мы нуждаемся в настоящих друзьях и их поддержке.

Третьей задачей на пути к свободе является конкретизация процесса изменения. Многие могут говорить теоретически об изменениях, но в какой-то момент нужно предпринять конкретные шаги. Галик хотел изменить игры в закрытом помещении, поэтому он предпринял следующее: предложил своим коллегам придумать новые игры. Это и есть предварительное размышление.

Подумайте, собираетесь ли вы предпринять конкретные шаги на пути к изменению. Христос задал такой же вопрос парализованному больному у купальни, называемой Вифезда. Он спросил: «Хочешь ли быть здоров?» (Иоан. 5:6). Он не сомневался в искренности того человека. Ведь мужчина пролежал у купальни около тридцати восьми лет. Парализованный думал об исцелении, но Христос спрашивал его о другом. В сущности, Иисус сказал: «Исцеление изменит твою жизнь. Тебе нужно будет найти работу, чтобы прокормить себя. Тебе придется научиться жить по-новому». Христос не спрашивал об исцелении теоретически. Он спрашивал о готовности к конкретным шагам, которые привели бы к радости. И вот здесь исцеление, как и духовный рост, требует конкретных действий. Это — возможность, которая открывается нам. Ваша жизнь может измениться. Размышляйте о последующих шести неделях с готовностью меняться.

Галик предложил Нэйсмицу придумать новые игры. Вам предлагается разработать новый план вашей жизни. Путешествие к жизни, наполненной надеждой, здоровьем и счастьем, начнется тогда, когда вы скажите: «Я хочу измениться. Я хочу быть здоров».

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ВЕРЫ В ТО,
ЧТО ЭТО ВОЗМОЖНО

1. Что означает для вас надежда?
2. Если бы вы могли что-то изменить в своей жизни, чтобы бы вы сделали?
3. Как долго вы размышляли над изменением своей жизни?
4. Что бы вы ответили Христу на вопрос: «Хочешь ли быть здоров?»

Для углубления

Прочитайте в Евангелии от Иоанна 5:1-15 историю о человеке, который хотел выздороветь, и о том, как это произошло.

ЖИЗНЬ, К КОТОРОЙ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ

СТУДЕНТЫ из образовательной школы АМХ в городе Спрингфилд, штат Массачусетс, полюбили баскетбол настолько, что увезли эту игру домой, когда разъехались на рождественские каникулы. С тех пор баскетбол молниеносно распространялся. В январе 1892 года Нэйсмит опубликовал первые официальные баскетбольные правила. Женщины-преподаватели тоже увлеклись новой игрой. Первая «официальная» женская команда сформировалась год спустя, а одним из игроков была жена Нэйсмита. С таким стремительным развитием приходят изменения.

Думая о баскетболе сегодня, мы вспоминаем игроков, легко забрасывающих мяч в корзину, к примеру, Майкла Джордана. Мы думаем о Сумасшедшем Марте (March Madness) и плейофф НБА. Но вначале баскетбольные команды состояли из игроков в регби, которые учились тому, как правильно обращаться с мячом. Им было трудно запомнить все тринадцать правил, установленных Нэйсмитом. Представьте восемнадцать ребят, Нэйсмита и дворника, столпившихся возле этих правил и бурно обсуждающих их. Может быть, некоторые из них ставили под сомнение правила фолла или то, сколько и как можно удерживать мяч. Хорошо зная человеческую природу, мы можем предположить, что они изменили эти правила к лучшему.

Если бы мы с вами вдруг стали зрителями той первой баскетбольной игры, думаю, нам бросилось бы в глаза отсутствие навыков игры у участников. Они не были профессионалами.

Первая игра состояла из двух пятнадцатиминуток с пятиминутным перерывом на отдых и окончилась со счетом 1:0. Чтобы достичь высокой техники игры, ребятам предстояло еще долго тренироваться и изучать правила...

Так происходит с каждым из нас, когда мы пытаемся измениться. Сначала ничего не получается. Нам необходимо тренироваться. Мы делаем шаг вперед и два шага назад. Кажется, чем больше усилий мы прикладываем, тем труднее нам измениться. Но никто не может решить свою проблему за одни сутки. «...Возникла ли страна в один день? родился ли народ в один раз...?» (Ис. 66:8). Мы не должны требовать от себя освобождения за один день. Это не то же самое, что открыть клетку и выпустить заключенную птицу. Мы начали Путешествие к свободе. И оно требует дисциплины, проб и ошибок. Помните об этом. На пути вас ждут разочарования, но наберитесь мужества...

Энни Диллард пишет, что продолжительность жизни самолета-оросителя составляет всего лишь пять лет. «Они слишком низко летают, поэтому врезаются в здания и линии электропередач. Им не хватает пространства, чтобы уклониться от препятствий или восстановиться, когда глохнет мотор»¹. Поймите: вы тоже можете потерпеть неудачу, поэтому давайте себе возможность восстановиться.

Плоды перемен станут явными не сразу. Ничто не происходит за один день. Если вы пока не видите результат, подождите некоторое время. Предоставьте Богу возможность работать в вас, когда ваш «мотор глохнет». Поступая так, вы никогда не разобьетесь. Не сдавайтесь. Перемены никогда не приходят так быстро, как нам того хотелось бы. Мы должны хорошо изучить все действия на пути к изменению, так же, как первая баскетбольная команда должна была знать правила игры. Поэтому постоянно возвращайтесь к следующему постулату: изменение, исцеление и восстановление всегда коренятся в надежде.

Надежда является основой изменения. Генри Ноуэн утверждает: «Надежда — это вера в исполнение чего-либо согласно Божьим обетованиям, а не нашим желаниям; это

наша сила закончить поприще»². Надежда верит, не взирая на обстоятельства, и побуждает нас меняться, оставляя прошлое позади... Она всегда мыслит по-новому.

Дно персиковых корзин

Во время первой баскетбольной игры, когда кто-то забивал гол, дворник поднимался по лестнице, доставал мяч из корзины и бросал его игроку. Затем они вместе выносили лестницу. С улучшением техники игры участников, дворнику все чаще приходилось лазить в корзину за мячом. Тогда кто-то предложил отрезать в них дно. Это решение в корне изменило историю баскетбола. Желание усовершенствовать игру, сделать ее более простой привело к переменам. Со временем металлические обручи и сетки из проволоки заменили корзины.

Главная задача сегодня — сосредоточиться на том, чтобы улучшить жизнь, а не стремиться сделать ее совершенной. Избавьтесь от мысли, что изменение является вопросом совершенства. Мы учимся жить по новым принципам, а потому нам нужно быть терпеливыми. Причина, по которой люди оставляют программу изменения, заключается в том, что они постоянно терпят неудачи. Помните: ошибки не являются фатальными. Проблемы временны, а обстоятельства изменятся.

Заведите дневник. Запишите туда все негативное, что может произойти. Затем вернитесь к этим записям через шесть недель и сравните, какие из ваших опасений оказались оправданными. Сосредоточьтесь на том, как все может измениться. Не воспринимайте все в темных красках.

Вторая задача сегодня — признание кризиса в вашей жизни. Обычно мы не задумываемся о переменах до тех пор, пока наши проблемы не приведут к нему. Для первых баскетболистов «кризисом» была трата времени на то, чтобы мяч достали из корзины. В нашей жизни мы начинаем искать перемены тогда, когда жизнь выходит из - под контроля. Проблемы поглощают наше время и энергию. Мы устаем и приходим к такому состоянию, когда уже не в силах встречать новый день, наполненный болью. Как говорил Клайв Льюис, «боль является рупором Бога». Рушится все,

что до сих пор мы делали своими силами. И для того, чтобы снова встать на ноги, нам придется пережить последствия своих действий.

Это происходит тогда, когда мы перестаем обвинять окружающих и близких. Мы уже не манипулируем другими людьми. Мы перестаем убегать и встречаемся лицом к лицу с кризисом, возлагая на себя ответственность за него. Томас Мертон называл это «тьмой в начале»³. Мы переполняемся происходящим и падаем ниц, взывая о помощи. Именно в этот момент мы отрезаем дно в корзине наших проблем, освобождая путь для преобразования своей жизни.

ДЛЯ УМА

«Вам необходимо претендовать на события в своей жизни, чтобы принадлежать себе».

—Энн Уилсон Шаф

Когда все усилия оказываются тщетными, мы открываем сердца, чтобы Бог заполнил их Собою. Так произошло со мной, когда я переживал развод. Я был опустошен. Мне приходилось бороться с низкой самооценкой, поскольку неудачи постоянно преследовали меня. Я пытался заполнить пустоту различными материальными благами: гнался за властью, пробовал заниматься спортом, писать сценарии. Я даже поменял несколько рабочих мест — но ничего не помогало. Я думал, что новые отношения с женщиной помогут мне заполнить пустоту и вернуть утраченную самооценку. Чувство безысходности будто нашептывало мне: «Ты никогда не станешь другим». Это единственное, что я знал точно.

Затем мне показалось, что Бог зовет меня. Я тотчас сел в машину и поехал в парк Перси Уорнера в городе Нэшвилл, штат Теннесси. Я всегда остро чувствовал Бога на природе, и теперь мне как раз нужно было побыть с Ним наедине. Стояла осень... Деревья в парке убрались оранжево-красными и желтыми огнями, которые будто поглощали зеленую листву. Я припарковал свой автомобиль и

отправился по дороге вниз, вдоль дубов, ясеней и кленов. Я ничего не слышал и не видел, кроме листьев, бесшумно падающих на землю. Воздух был наполнен ими, а земля была ими укрыта. Они потрескивали под моими ногами. Я искал место, где мог бы опуститься на колени пред Богом. Это было моей «тьмой в начале», местом, где я воззвал к Господу о пустоте в своей жизни. Я хотел исцелиться. Окруженный природой, вступающей в новый сезон, я упал на колени и проплакал шесть часов. Это стало началом новой жизни для меня.

После того дня в парке я принял участие в программе из двенадцати шагов и приступил к самому сложному этапу в изменении — самопроверке. В этот момент я отрезал дно в своей «персиковой корзине». Я решил попробовать что-то новое. Я больше не искал полноты через отношения с другим человеком. Я учился заново любить Бога и быть любимым Им. Все мы, осознанно или нет, стремимся к этому. Бог открыл мне это, когда в моей жизни наступил кризис.

Третья задача сегодня — узнать, где необходимо поставить отметку «X». Клифтон Фэдимен рассказал историю о Чарльзе Штейнмеце, выдающемся инженере, который работал в компании Джeneral Электрик в начале XX века. После выхода на пенсию его вдруг вызвали обратно, поскольку другие инженеры не могли разобраться с поломкой одного сложного механизма. Они попросили Штейнмеца объяснить причину. Он походил некоторое время вокруг этого механизма, затем достал кусочек мела из своего кармана и поставил отметку «X» на одной из частей механизма. Когда инженеры разобрали эту часть, оказалось, что именно в этом месте механизм сломался.

Через несколько дней инженеры получили от Штейнмеца счет на \$10,000 — баснословная сумма на то время. Когда они попросили перечислить по пунктам, за что он требует такой гонорар, Штейнмец вернул счет с пометкой:

«За то, что поставил отметку “X”: \$1.

За то, что знал, где ее поставить: \$9,999»⁴.

Изменение нашей жизни всегда начинается с отметки «X» в нужном месте. В этом — суть предварительного размышления. Джеральд Мэй писал: «Как я могу уважать себя, если я даже не знаю, чего хочу?»⁴ Я бы хотел добавить к этому: «Как я могу измениться, если я не понял, в чем заключается моя

проблема?» Предварительное размышление — это изучение того, где кроется моя проблема. Например, избыточный вес может быть результатом эмоционального истощения из-за переполняющей человека боли. Зависимость от чего-либо может быть результатом глубоко укоренившегося чувства неуверенности. Пока мы не исследуем себя, мы не будем знать, что именно необходимо изменить.

Поэтому многие люди оставляют группы по изменению. Либо они чувствуют себя настолько разбитыми, что восстановление для них невозможно, либо они не знают, где именно их жизнь дала трещину. Перечисляя много аспектов жизни, где что-то не в порядке, они не знают, где поставить отметку «Х». Мы нуждаемся в помощи извне. Окружающие могут помочь нам найти «поломку», если мы сами хотим этого. Желание увидеть — это ключ.

Именно к этому стремился Лютер Галик, размышляя у окна в тот день 1891 года. Он думал о восемнадцати ребятах, которые любили регби и ненавидели игры с носовым платком. Он не поставил отметку «Х» на их груди, осудив тем самым за недовольство играми с платком. Он сделал отметку напротив того факта, что существующие игры в закрытом помещении больше не отвечали нуждам ребят. Пережив кризис, он вместе с Джеймсом Нэйсмитом придумал баскетбол...

Кризис может стать началом новой жизни. Бог хочет исцелять разбитые сердца. Он является тем источником силы, который поможет нам на пути к свободе.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

НАДЕЖДА ЯВЛЯЕТСЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ

1. Когда вы перестали верить в то, что перемены возможны? Расскажите о том периоде вашей жизни.
2. Если бы кто-нибудь предложил вам поставить отметку «X» там, где жизнь дала трещину, где бы вы поставили ее?
3. Опишите время, когда вы больше всего желали довериться Богу.

Для углубления

Прочитайте отрывок из Послания к Филиппийцам 3:12-14 и подумайте, в чем апостол Павел признает свое несовершенство.