

ПОМОГИТЕ!

У НЕЁ ПРОБЛЕМЫ С ПОРНОГРАФИЕЙ



РЕЙЧЕЛ КОЙЛ

ПОМОГИТЕ!

У НЕЁ ПРОБЛЕМЫ
С
ПОРНОГРАФИЕЙ

Рейчел Койл

Редактор-консультант д-р Пол Тотджес

Помогите!

У неё проблемы с порнографией

Рейчел Койл

Редактор-консультант д-р Пол Тотджес

перевод: С. Омельченко

редакция: С. Павлюк, А. Федорченко

В книге использованы тексты Синодального перевода Библии, исправленное издание

© Издание на русском языке, Славянское Евангельское Общество, 2019
Без предварительного разрешения издателя никакая часть этого издания не может воспроизводиться, храниться или передаваться в любой форме или с помощью любых средств, электронных или механических, включая ксерокопирование, аудиозапись или системы хранения и поиска информации.

ISBN 978-1-56773-144-6

Originally produced in English as

Help! She's Struggling With Pornography

© 2016 Rachel Coyle

ISBN

Paper: 978-1-63342-033-5

epub: 978-1-63342-034-2

Kindle: 978-1-63342-035-9

Shepherd Press

P.O. Box 24

Wapwallopen, PA 18660

www.shepherdpress.com

All Scripture quotations, unless stated otherwise, are from the New American Standard Bible, The Lockman Foundation, 1995.

No part of this publication may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, mechanical, electronic, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of Shepherd Press.

Содержание

	Введение	4
1	Что такое порнография?	11
2	Понимание зависимости	20
3	Божьи ресурсы для победы	27
4	Возрастание в уподоблении Христу	42
	Вывод: продолжайте жить в Божьей благодати	55
	Идеи для личного применения	58
	Где я могу получить дополнительную помощь?	63

Введение

Проходя мимо манящего изобилия товаров на полках магазина, Кейт вдруг почувствовала, что ей очень захотелось съесть шоколадный батончик. Её желание было настолько сильным, что она забыла, за чем пришла, и повернула к полкам со сладостями. «Я должна удовлетворить это желание», — тихо сказала себе Кейт. Она рассматривала ассортимент на полках, ища, чем бы утолить свой усиливающийся голод, а желудок требовал чего-то сладкого. Вдруг она заметила что-то, чего никогда раньше не пробовала. «Замечательный новый вкус! — было написано на обёртке. — Удовлетворение гарантировано!» «Чувства голода больше не будет!» — утверждала обёртка. «Это то, что мне нужно», — убедила себя Кейт.

Она торопливо взяла батончик и сразу разорвала обёртку, решив, что заплатит потом. Батончик выглядел аппетитным и приятным на вид: карамель, мягкая шоколадная нуга с миндальными орехами, и всё

это было покрыто толстым слоем шоколада. Кейт чувствовала, что не контролирует себя и не в силах больше ждать, чтобы удовлетворить своё желание. Второпях она откусила большой кусок и медленно жевала, думая только о том, какой он вкусный. Все её чувства были сосредоточены на шоколадном батончике. Он казался таким сытным, и Кейт решила, что съест его — и всё!

Вдруг во рту у неё появилось странное неприятное ощущение. Вместо наслаждения миндальными орехами она почувствовала, что жуёт крупный песок. Во рту сразу пересохло, и ей сильно захотелось пить. Карамель и шоколадная нуга оказались густой грязью. Вкус был невыносим! Горло сжалось, а внутри всё перевернулось при мысли о том, что вся эта грязь — у неё во рту. Потрясённая осознанием, что объект её наслаждения минуту назад — грязь и песок, покрытые слоем шоколада, она прямо посреди магазина выплюнула всё на пол. Оказавшись в неловком положении, Кейт отхаркивалась и кашляла, отчаянно пытаясь найти воду, чтобы прополоскать рот и избавиться от неприятного вкуса.

Найдя, в конце концов, фонтанчик для питья, она избавилась от ужасного привкуса во рту. И тут Кейт посмотрела на остаток батончика в руке. Её мысли

вернулись к тому, каким вкусным был первый кусочек... и она захотела ещё.

Так действует и порнография. Это грех в красивой обёртке. «Сладкая оболочка» обольщает вас поверить, что порнография даст обещаемое: удовлетворение, счастье, возбуждение или что-либо ещё, желаемое вами. И поначалу кажется, что она даёт обещанное. Но радость от греха недолговечна (Евр. 11:25). Со временем ваше отношение к порнографии перерастает в отношения любви-ненависти: вы понимаете, что она не даёт полного удовлетворения, однако хотите больше.

Не новая проблема

В Еккл. 1:9 сказано, что «нет ничего нового под солнцем». Сексуальный грех не является чем-то новым. Однако наше общество, похоже, одержимо им. Многие голливудские фильмы и телевизионные шоу несерьёзно относятся к тому, что секс предназначен для брака. Светские музыканты пишут красочные песни о сексе. Инсинуации и неприлично одетые актёры и актрисы появляются в рекламных роликах, продающих всё — от гамбургеров до автомобилей. Почти в каждом женском журнале есть статьи о сексе. Полураздетые мужчины и женщины смотрят на нас с рекламных щитов и обложек журналов — и этот список можно продолжать.

Кажется, что от этой проблемы нам не уйти; секс завладел обществом. Поэтому не удивительно, что проблема порнографии становится всё более острой.

Многие годы порнография считалась проблемой, с которой борются только мужчины. Сегодня эта тема под запретом среди многих христиан — особенно женщин. Редко можно услышать в проповеди или лекции о порнографии как проблеме, с которой женщины борются *наравне* с мужчинами. Хотя некоторые детали борьбы у мужчин и женщин отличаются, порнография поработает даже женщин-христианок. Будь-то по причине невежества или страха, многие женщины смущаются, боятся и не знают, куда обратиться за помощью в этой проблеме. Ниже приводятся истории трёх женщин, которых я называю Даниэлла, Мишель и Кристина.¹

В реальном мире

Даниэлла была христианкой уже пару лет, когда я стала заниматься с ней ученичеством. Мы встречались еженедельно для изучения Библии и обсуждения её применения. Через несколько недель Даниэлла в отчаянной молитве о помощи открыла мрачную тайну своего сердца: она была в рабстве порнографии. Это продолжалось уже более десяти лет. Была ли у неё надежда на освобождение? Неужели ей просто нужно было научиться

«принимать» свою проблему? Даниэлле нужна была надежда и помощь, и она обратилась ко мне.

Мишель тоже боролась. Она призналась мне в периодическом увлечении порнографией, которое продолжалось более десяти лет. Она начала смотреть порнографию в колледже с друзьями. Несколько лет спустя она услышала Евангелие и поверила в Иисуса Христа, но в её случае это не означало мгновенное освобождение. Она больше не смотрела порнофильмов, но всякий раз, когда в фильме, статье или книге было что-нибудь, связанное с сексом, у неё сразу всплывали нечистые воспоминания. Даже «чистые» романтические комедии или телевизионные шоу вызывали у неё воспоминания, уводя её разум на опасную дорогу. Она продолжала бороться с обычным спутником порнографии, мастурбацией. Верующая подруга из благих намерений дала ей совет: просто молиться о свободе и заявлять о ней. Мишель попыталась, но этого было недостаточно. Борьба продолжалась.

Кристина также пришла ко мне на консультацию, поскольку доверяла мне достаточно, чтобы поделиться тем, насколько сильно её поработила порнография. Втайне от всех она боролась с этим пороком многие годы. В её случае это привело к более извращённым и опасным сексуальным грехам. Порнография настолько

стала частью её жизни, что больно было даже говорить об отказе от неё. И всё же ради послушания Христу она хотела победить эту зависимость.

Можете ли вы понять кого-либо из этих женщин? Или знаете женщину, которая может? Возможно, вы всё ещё сомневаетесь, что порнография является проблемой для женщин. Вот немного статистики для тех, кто считает цифры более убедительными.

Исследовательская организация Top Ten Reviews (Опросы «Первая десятка») провела исследования, касающиеся интернет-порнографии. Статистика этого исследования среди женщин такова:

- » 13% опрошенных женщин признались, что посещают порносайты на работе;
- » 17% всех женщин борются с порнозависимостью;
- » каждым третьим посетителем всех порносайтов являются женщины;
- » 9,4 миллиона женщин посещают порнографические сайты каждый *месяц*.²

Служение Setting Captives Free («Освобождение измученных») оказывает помощь на основании Библии мужчинам и женщинам, которые хотят освободиться от

порнографии и других сексуальных грехов.³ Поскольку это программа, основанная на Библии, большинство участвующих в ней мужчин и женщин посещают церковь. По состоянию на февраль 2004 года эту программу проходили 3535 женщин, что составило 13% от общего числа получивших душепопечение благодаря этому служению. Три года спустя в этой программе участвовали 7653 женщины.⁴ Всего за три года число *женщин*, обращавшихся за помощью, увеличилось более чем в два раза! Если более чем 7000 женщин *в церквях* сегодня ищут свободу от сексуального греха (в том числе, но не только, от порнографии), то общее число женщин, живущих с этой тайной, нас может шокировать.

Читая эту брошюру, где вы видите себя во всём этом? Вас интересует порнография? Вы позволяете себе это? Возможно, вы женщина, в помощи которой нуждаются другие. Подумайте о том, где вы находитесь, где хотите быть, и чему надеетесь научиться, когда Чудный Советник Иисус наставит вас через Своё Слово, Библию, в процессе этого.

Большинство людей считают, что порнография состоит из визуальных образов — картинок или фильмов, изображающих некоторые формы похотливости или полового акта. На самом деле, порнография существует во многих формах, и мы не должны ограничивать её визуальными образами.

Определение порнографии

Рассмотрим определение порнографии в словаре Уэбстера: «Непристойные тексты, рисунки, фотографии и тому подобное, особенно те, которые имеют мало или вообще не имеют художественной ценности».⁵ В словаре Мерриэма-Уэбстера даётся более полное определение: «1) Изображение эротического поведения (в образе или тексте), имеющее целью вызвать сексуальное возбуждение; ... 3) чувственное изображение актов, вызывающее быструю, глубокую эмоциональную реакцию».⁶

Эти определения меняют шаблон, в который мы обычно помещаем порнографию. Порнография состо-

ит из любого изображения похотливого или эротического характера. Вот как я это определяю: «Тексты, литература, статьи в журналах, книги, рекламные щиты, рисунки, фотографии, интернет-изображения, фильмы, телевидение и *тому подобное*, которые изображают, описывают или визуально показывают похотливый материал или половые акты, ведущие к половому возбуждению». Нужно ли объяснять подробнее?

Порнография для женщин

Нас, женщин, привлекает то, что потешает наше воображение. Женщин привлекают мыльные оперы, романтические книги, телевидение, фильмы и журнальные статьи. Они манят наш разум, вызывают тайные фантазии и в конечном итоге влияют на наши эмоции. В отличие от мужчин сексуальное возбуждение женщины в первую очередь связано с чувствами и эмоциями, а не с картинкой. Чтобы преодолеть рабство порнографии, женщина должна остерегаться *всего*, что влияет на её эмоции так, что она сексуально возбуждается. (Это влияние сохраняется только для её мужа.)

Изображения

Все знают, что изображения могут быть порнографическими. Благодаря телевидению, журналам, ка-

талогах и интернету визуальные эротические изображения легко доступны даже в наших домах. Они присутствуют на рекламных щитах, установленных на улицах и автомагистралях. Соблазнительные картинки увидеть очень просто.

ФИЛЬМЫ

Порнографические фильмы также легко доступны. Некоторые магазины специализируются на эротических фильмах, но вы можете найти их в местном видеопрокате даже среди фильмов для семьи. А для тех, кто не заходит в видеопрокат, такие же материалы на платной основе есть на телевидении, в интернете и даже в мобильных приложениях.

Сегодня в Соединённых Штатах многие фильмы, смотреть которые детям 13 лет и младше желательно с родителями, и особенно фильмы для взрослых содержат очень неприличные или откровенно графические сексуальные сцены. В Великобритании немало явно сексуального контента имеют фильмы для детей от 15 лет и старше и даже некоторые фильмы для детей от 12 до 15 лет. Но, независимо от рейтинга, даже сексуальные намёки и подтексты могут вызывать нечистые мысли. Сексуальные сцены и инсинуации в фильмах могут стать огромной проблемой для женщин.

Телевидение

Многие телевизионные шоу и рекламные ролики «приносят» сексуально наполненные изображения в наши дома. В них показываются имитации секса и почти голые мужчины и женщины, способные вызывать неприличные мысли или желания. Кроме того, как социально приемлемый формат для женщин существуют мыльные оперы. Имитация сцен половых актов регулярно встречается в сериалах, помещая их в категорию «мягкой» порнографии.⁷ Другие телевизионные программы, в том числе популярные комедийные шоу, продвигают порнографию в эпизодах, шутя или положительно о ней отзываясь.⁸

Помните: то, что мы впускаем в наш разум, влияет на наши мысли и суждения. Если мы наполняем наш разум токсинами мыльных опер и полных непристойностей телешоу, они *будут* влиять на наше восприятие секса и могут ослабить нашу совесть перед опасностями порнографии.

Интернет

Это средство выбирают сегодня многие люди, среди них и женщины. Через интернет мы одним щелчком мыши получаем доступ ко всему — от изображений до личных контактов. Удобство и ощущение уединения,

предлагаемые интернетом, облегчают женщинам возможность предаться какой-либо форме порнографии.

Книги

Эротическая литература — это тоже порнография. Эротические романы могут пробудить в нас желание сексуальной свободы. Страстные романы позволяют убежать в мир фантазий, рисуя выразительные изображения в нашем разуме. Это один из самых известных, но самых приемлемых для женщин форматов.

Журнальные статьи

Более сорока лет назад журнал «Космополитен» был охарактеризован как «женский Плейбой» — не из-за фотографий, а из-за сексуально наполненных статей.⁹ Представьте, насколько более бесстыдным стал этот журнал сейчас. Но сегодня, чтобы найти порнографию, не нужно брать «Космополитен». Сексуальными статьями напичканы страницы многих журналов, а мужчины и женщины на обложках изображены «*в чём мать родила*»; похожие изображения заполняют журналы внутри, и даже *заголовки* статей в безвкусной манере открыто касаются сексуальных проблем.

Музыка

Когда вы слушаете музыку, вы действительно слу-

шаете слова? Часть музыки сегодня — это порнография для ума. Если вы обратите внимание на музыку, звучащую из динамиков в торговых центрах или спортзалах, вы можете услышать, как некоторые музыканты используют недвусмысленные слова для описания похотливых действий. Другие действуют более скрытно, просто подразумевая тему секса. Музыка особенно сильно (и потенциально опасно) влияет на женщин.¹⁰

Обычный спутник порнографии: мастурбация

Было бы упущением не затронуть вопрос мастурбации. Некоторые женщины предаются мастурбации без порнографии, другие используют порнографию и не мастурбируют. Но обычно эти две реалии сопровождают друг друга. Вы подумаете: «Я люблю любовные романы, но я не мастурбирую или что-либо в этом роде». Берегитесь, потому что часто это бывает на следующем этапе в порнографии. Потому что, когда мастурбация приносит удовлетворение, это похоже на запираание цепей греха на замок: это самый верный путь к рабству.

Словарь Уэбстера определяет мастурбацию как «стимуляцию или манипуляцию своими гениталиями до степени оргазма; [как] сексуальное самоудов-

летворение».¹¹ Это грех? На это есть разные взгляды. К сожалению, мы не находим слово «мастурбация» в библейской симфонии со списком стихов, где она упоминается. Поэтому мы должны рассмотреть библейские принципы, связанные с этой проблемой. Вот три причины, почему я считаю, что мастурбация греховна.

Мастурбация эгоистична

Причина мастурбации — доставить удовлетворение себе. Можно совершить акт и даже испытать возбуждение без похотливых фантазий; Мишель иногда мастурбировала просто от скуки. Она могла возбудить себя без фантазирования, чтения или просмотра порнографии. Но это всё равно было *эгоцентричное* самоудовлетворение: она была полностью сосредоточена на удовлетворении себя. Писание призывает нас:

Что делаете, всё делайте во славу Божию
(1 Кор. 10:31б, выделение добавлено).

Может ли эгоцентричный поступок совершаться для славы Божьей?

Мастурбация поощряет нечистые мысли

Мастурбацию почти всегда сопровождают сексуальные фантазии или образы. Использование порногра-

фии может побудить мастурбировать ради сексуального облегчения, но в Фил. 4:8 сказано:

Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, — о том помышляйте.

Если какая-либо мысль не проходит испытания текстом Фил. 4:8, то ей нет места в вашем разуме.

Мастурбация легко порабощает

Самый важный пункт я оставила на закуску. Даже если вы не согласны с первыми двумя возражениями, рассмотрите это. Я уже сказала, что удовлетворение, которое приносит мастурбация, похоже на запирающие цепей греха на замок. Действие питает желания плоти, о которых Бог нас строго предостерегает:

Помышления плотские — смерть, а помышления духовные — жизнь и мир, потому что плотские помышления — вражда против Бога; ибо закону Божьему не покоряются, да и не могут. Поэтому живущие по плоти Богу угодить не могут

(Рим. 8:6-8).

Чем больше мы насыщаем плоть, тем похотливее она становится. В итоге, мы становимся её рабами. В Прит. 5:22 описывается улавливающая способность греха:

*Беззаконного уловляют собственные
беззакония его,
и в узах греха своего он содержится.*

Мастурбация вас поймает и свяжет своими цепями. Ваша плоть — ваше желание физического удовольствия — будет становиться требовательной и сильной. В конце концов, вы почувствуете, что побеждены ею. Поэтому апостол Павел призывает:

*Не предавайте членов ваших греху в орудия
неправедности... Грех не должен над вами го-
сподствовать, ибо вы не под законом, но под
благодатью*
(Рим. 6:13-14).

Если вы начнёте мастурбировать, этот грех, в конечном итоге, одолеет вас.¹²

Сегодня возникла опасная ситуация: мы не знаем, где в Божьем Слове искать решения наших проблем. Часто это происходит потому, что для описания проблем и борьбы мы используем небиблейские термины. Нет ничего неправильного или греховного в том, чтобы использовать такие слова, как «зависимость», но это создаёт некоторые потенциальные проблемы.

Когда для описания нашей борьбы мы не используем библейские термины, может возникнуть искушение подумать, что для решения всех проблем жизни Библии не достаточно. Мы начинаем искать решение проблемы греха в другом месте. Поэтому вернёмся к Библии и выработаем навык библейского определения проблем, с которыми мы боремся.

Найдите библейские термины, описывающие сексуальную зависимость в следующих отрывках:

Как предавали вы члены ваши в рабы нечистоте

*и беззаконию — на дела беззаконные, так ныне
представьте члены ваши в рабы праведности
(Рим. 6:19б).*

*Итак, умертвите земные члены ваши: блуд, не-
чистоту, страсть, злую похоть и корыстолю-
бие, которое есть идолослужение
(Кол. 3:5).*

*Ибо, кто кем побеждён, тот тому и раб
(2 Пет. 2:19б).*

Бог говорит о сексуальной зависимости как о *раб-
стве* греху и *идолослужению*. Просмотр порнографии
и (или) занятие мастурбацией — будь то каждый день
или время от времени, — это идолопоклонство и раб-
ство греху (см. Рим. 6:12-13, 16). Если хотите иметь
более полное понимание этой зависимости и того, как
её преодолеть, посмотрите, что говорит Библия о раб-
стве греху и идолопоклонстве.¹³

Это звучит немного жёстко, но признание пробле-
мы с грехом тем, чем она есть на самом деле, даёт
надежду. Мы можем покаяться в грехе и получить
прощение; Христос может *освободить* нас от греха
(Иоан. 8:34-36; Рим. 8:2). Альтернативой прощению
и свободе от греха является жизнь «борьбы» с зави-

симостью. Если вы поработаны порнографией, не соглашайтесь ни на что меньшее, чем Божье предложение полного прощения и прочной свободы.

Зависимость есть рабство греху

Каждый из нас рождается рабом греха:

Тогда, не зная Бога, вы служили богам, которые по природе не боги

(Гал. 4:8).

Мы не являемся от природы хорошими. Мы от природы греховны. Мы входим в этот мир разделёнными с Богом и мёртвыми по грехам нашим (Ефес. 2:1). Слава Богу, что Иисус Христос может освободить нас от рабства греха и сделать детьми Божьими и рабами праведности (Рим. 6:16-18).

Но свобода от рабства греха не означает, что мы никогда больше не будем грешить. Даже верующие во Христа продолжают сражаться с плотью — с живущим в них грехом. Вот почему апостол Павел пишет:

Поступайте по Духу, и вы не будете исполнять вожелений плоти, ибо плоть желает противного Духу, а Дух — противного плоти: они друг

*другу противятся, так что вы не то делаете,
что хотели бы*

(Гал. 5:16-17).

Грех по природе порабощает. В Евр. 12:1 он описан как «опутывающий нас». Наш выбор и привычки могут даже завести нас в рабство конкретным грехам («грехам», а не «греху» в общем, поскольку мы уже родились рабами греха). Формирование привычки любого греха, от ропота до лжи или порнографии, заводит нас в рабство этому греху. Пётр пишет: «Ибо, кто кем побеждён, тот тому и раб» (2 Пет. 2:19б). Когда вы побеждены конкретным грехом, вы становитесь его рабом. И порнография, и мастурбация имеют способность одолевать ваш ум и тело, так что вы будете думать об этом в любое время и в любом месте. Вы будете планировать это, готовиться к этому и заниматься этим. И это будет происходить снова... и снова. Вы почти будете чувствовать вес стальных цепей вокруг вашего ума и тела! Это и есть рабство.

Зависимость есть идолопоклонство

Что вам приходит на ум, когда вы слышите слово «идолопоклонство»? Поклонение деревянным предметам или глиняным статуям? На самом деле, идоло-

поклонство — это проблема для всех нас. Ключевым по этому вопросу является текст Иез. 14:1-11. Возьмите Библию и прочитайте весь отрывок. Обратите внимание на стихи, где Бог говорит о месте обитания идолопоклонства, его следствии и о Своем требовании, касающемся его:

- » *Место обитания* идолопоклонства: сердце. «Эти люди допустили идолов своих в сердце своё и поставили соблазн нечестия своего перед лицом своим» (ст. 3; см. также ст. 7).
- » *Следствие* идолопоклонства: разделение с Богом. «В сердце своём... они из-за своих идолов сделались чужими для Меня»; такой человек «отложится от Меня» (ст. 5, 7).
- » *Божье требование*: покаяние. «Обратитесь и отвратитесь от идолов ваших, и от всех мерзостей ваших отвратите лицо ваше» (ст. 6).

Все мы склонны позволять людям или вещам занимать место, принадлежащее по праву Богу. Поклоняясь чему-то другому, а не Богу, мы таким образом совершаем идолопоклонство, видимое только Ему. Идолы создаются в сердце, когда мы не прислушиваемся к наставлению «свергнем с себя всякое бремя и

опутывающий нас грех» (Евр. 12:1), а ставим эти камни преткновения прямо перед нами. «Зависимости» являются хорошим показателем того, что происходит идолопоклонство. Одно определение «зависимого» гласит: «*Преданный* или *привязанный* к практике или привычке...» (курсив добавлен).¹⁴ Как по мне, это очень похоже на поклонение!

Увлечение порнографией является плодом идолопоклоннического сердца. Это то, чего вы хотите больше, чем угождать Господу Иисусу и почитать Его; это то, чего вы хотите больше, чем быть довольным тем, что Бог вам дал (или не дал). Я хочу назвать только двух идолов, часто находящихся в центре порнографии: *физическое наслаждение* и *лёгкая, беззаботная жизнь*. Конечно, если вы боретесь только с порнографией, то это не единственные идолы, которые могут быть в вашей жизни, но я сомневаюсь, что этих вы не увидите в действии.

Идол физического наслаждения

Одна очень распространённая причина, почему порнография и мастурбация захватывают женщин, — это просто ощущения, которые от этих вещей возникают.¹⁵ Так было у Мишель, Кристины и Даниэллы. Они хотели испытать физиологическое возбуждение,

подобное создаваемому наркотиками в организме человека. В данном случае идол — это физическое наслаждение; они готовы были грешить, чтобы получить это наслаждение.

Идол лёгкой, беззаботной жизни

Порнография позволяет нам уйти от реальности в мир фантазий. Она может стать убежищем от трудностей или разочарований в жизни. Побудить женщину укрыться в этом ненадёжном убежище может что угодно — от необходимости убирать в доме до отчаяния из-за разрушенных отношений. Увлечение порнографией может стать попыткой избежать нежелательных обязанностей.

Надежда на свободу есть

Когда мы обозначаем проблемы и борьбу по-библейски, мы понимаем, что у Бога есть решения. Порнография и мастурбация рассматриваются в Библии как рабство греху и идолопоклонство. Слава Богу, что Он даровал нам путь к свободе от рабства греху и поклонения идолам! Этот путь начинается с покаяния и веры в Иисуса Христа. В следующей главе мы более внимательно посмотрим на то, что даёт нам Бог, чтобы мы могли одерживать победу над грехом.

Кристина, Даниэлла и Мишель — все три женщины решили верить, что Бог даст всё, что им нужно для победы над грехом. Они больше не хотели жить в рабстве порнографии; они не были удовлетворены тем, чтобы «принимать всё как есть». Эти женщины избрали использование Божьих ресурсов для победы, и Бог даровал им *свободу*. Такой же выбор лежит перед любой женщиной, порабощённой порнографией.

Господь Иисус Христос

*Ночь прошла, а день приблизился: итак, отвергнем дела тьмы и облечёмся в оружие света...
Облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и заботу о плоти не превращайте в похоть
(Рим. 13:12, 14).*

Порнография — это дело тьмы. Нам нужно вынести

её на свет и «облечься в Господа нашего Иисуса Христа», что имеет два практических вывода: спасение и освящение. Позвольте объяснить эти термины.

Спасение

Каждый человек стремится к утверждению, принятию и любви. Но у нас есть реальная нужда, которая превышает этих стремлений: нужда в *прощении греха*. Как заслуживает наказания преступник, так его заслуживает и грех. В Послании к Римлянам сказано, что «все согрешили» и что «возмездие за грех — смерть» (3:23; 6:23). Мы представить не можем, чтобы честный судья объявил преступника невиновным. Подобным образом и Бог как святой и справедливый Судья не простит наши грехи просто так. Но, поскольку Он есть любящий, милосердный и сострадательный Бог, Он отдал Своего Сына в наказание за наши грехи (1 Иоан. 2:1-2; 4:9-10; Евр. 2:17). Своей смертью Иисус заплатил наш штраф, чтобы мы могли получить прощение. «Без пролития крови не бывает прощения» (Евр. 9:22б). Об Иисусе сказано, что Он есть «Агнец Божий, Который берёт на Себя грех мира» (Иоан. 1:29). Я не смогу обобщить это лучше, чем это делает Писание:

Христос, чтобы привести нас к Богу, однажды

*пострадал за грехи наши, Праведник — за
неправедных*

(1 Пет. 3:18).

Однако жизнь Иисуса не закончилась в могиле. Он победил грех и смерть, когда через три дня после распятия Бог воскресил Его из мёртвых (1 Кор. 15). Дар спасения — прощение грехов и вечная жизнь на небесах — через Иисуса Христа доступен для всех (Иоан. 14:6; Рим. 10:9-10). Когда мы каемся в грехе и верим в Иисуса, Он спасает нас от наказания за грех (ад) и власти греха в нашей жизни на земле. Мы «облекаемся» в Его праведность и совершенство и становимся детьми Божьими (Иоан. 1:12-13; Рим. 8:8-14; Гал. 2:17; Фил. 3:9).

Вы признаёте, что вы — грешница? Не просто потому, что вы, может быть, боретесь с таким грехом, как порнография, а потому, что каждый из нас рождается грешником. Однажды мы, если не покаемся и не примем жертву, принесённую за нас Христом, предстанем перед Богом — виновные и перед лицом смертной казни в месте, называемом адом. А вы покались?

Спасение — это первый шаг на пути к победе над порнографией. Женщина, которая борется с порнографией, должна быть уверена в том, что является дитём Божьим по вере в Господа Иисуса Христа. Только тог-

да у неё будет способность идти вперёд в борьбе за свою чистоту. Без Христа мы можем лишь на время изменить своё поведение, но только Он преображает наши сердца. Женщина не будет свободна от порнографии, глубоко укоренившейся в её сердце, пока не поверит в Иисуса Христа.

Истинная вера во Христа приносит плод праведности. Это называется освящение.

Освящение

В момент спасения мы не только получаем прощение греха и освобождение от *наказания* за грех после смерти, но также освобождаемся от *власти* греха в этой жизни (Рим. 6:14-22). Во Христе мы имеем силу отвергать грех, в том числе порнографию и мастурбацию.

Это не значит, что христианам не приходится бороться с этими грехами, но это только *борьба*. Христианам приходится бороться с любыми грехами, потому что в момент спасения наша греховная плоть не исчезает. Когда мы вручаем свою жизнь Иисусу Христу, битва только начинается! Мы больше не являемся союзниками своей плоти, мы теперь — её враги (Рим. 7-8; Ефес. 6:12). Когда похоти нашей плоти становятся сильными, у нас теперь есть способность — благодаря тому, что Христос пребывает в нас, — отложить эти же-

ления и заменить их мыслями, желаниями и действиями Господа Иисуса. Этот продолжающийся всю жизнь процесс называют «прогрессивным освящением».

Прогрессивное освящение

Мы можем рассматривать прогрессивное освящение как «уподобление Иисусу Христу». В Ефес. 4:22-24 этот процесс обобщается так:

Отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, ... и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины.

Реальные перемены происходят постепенно. Когда мы оставляем старый образ жизни, обновляем свой ум и приобретаем новые привычки, Бог призывает нас к терпению и неотступности.

Сколько попыток оставить старые привычки у вас не увенчались успехом? Возможно, это потому, что Слово Божье учит нас *заменять* вредные привычки праведными. Если женщина пытается перестать увлекаться порнографией, не заменяя своих греховных мыслей, действий и желаний хорошими, она снова возвратится к этому.

Мишель усвоила эту неприятную истину. Как я упоминала ранее, ей сказали, что если она исповедует свой грех порнографии Богу, то будет свободна. Женщина, с которой общалась Мишель, имела хорошие намерения, но была неправа. Исповедание — это *первый*, но не *единственный* шаг к свободе. Мишель добровольно призналась и попросила у Бога прощения. Однако, хотя она была полна решимости остановиться, Мишель активно не обновляла свой ум Божьим Словом. Она не задумывалась о том, чтобы заменить свои греховные желания теми, которые угодны Богу, и не знала, как это сделать. Она думала, что, исповедав свой грех, уже «исцелена». В итоге, снова погрязнув в своей греховой привычке, она впала в сильное уныние.

Многие сосредотачиваются только на отказе от вредных привычек, не заменив их хорошими. Но путь к свободе — это оставление греха, обновление нашего ума и замена греха праведным поведением. Это не исправление поведения! Обновление ума состоит из преобразования мыслей, убеждений, взглядов, отношений и даже желаний, чтобы они соответствовали тому, чего хочет от нас Бог (согласно Его Слову). Это делается верой, независимо от того, что мы чувствуем. Мы решаем пропускать наши мысли через Божье Слово, отказываемся от мирских взглядов ради Его правед-

ных взглядов. Несмотря на наши чувства, мы решаем верить Библии. Мы подчиняем наши отношения и желания в послушание Ему. (Опять же, это ежедневный, часто постепенный процесс). Такое основательное обновление ума, сопровождаемое переменами в действиях, является настоящим покаянием.

Покаяние ведёт к освящению

Результатом покаяния являются реальные перемены (оставление старого/облечение в новое). Покаяние подразумевает такую сильную ненависть к греху, что мы готовы отвернуться от него, даже если это будет болезненным.

Скрывающий свои преступления

не будет иметь успеха;

А кто сознаётся и оставляет их,

тот будет помилован

(Прит. 28:13, выделение добавлено).

Если вы порабощены порнографией, то хотите ли и готовы ли вы сделать *всё, что потребуется*, чтобы освободиться от её цепей? Если нет, молитесь! Попросите Бога дать вам дар покаяния от греха (см. 2 Тим. 2:25). Попросите краем глаза взглянуть на Его святость, что-

бы осознать свою греховность и цену, которую заплатил Иисус, чтобы дать вам прощение и освобождение.

Делайте всё, что потребуется

Для преодоления этого греха женщине потребуется пойти на некоторые радикальные меры — принять радикальные решения. Объяснив, что прелюбодеяние начинается в сердце, Иисус заявил:

Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, потому что лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоего тела, а не всё тело твоё было брошено в геенну. И если правая твоя рука соблазняет тебя, отсеки её и брось от себя, потому что лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоего тела, а не всё тело твоё было брошено в геенну

(Матф. 5:29-30).

Эти требования намеренно преувеличены; слепая и увечная женщина всё ещё способна прелюбодействовать в сердце. Шокирующая иллюстрация Иисуса учит, что преодоление сексуального греха требует крайних мер. Мы должны радикально «отсечь» всё, что побуждает нас грешить. Делайте всё, что потребу-

ется, чтобы устранить искушения, и создайте вокруг себя ограждение. Будьте готовы к самым радикальным мерам.

Если вас тянет смотреть порнографию или фантазировать, смотря телевизор, обрежьте кабель или выключите телевизор (может быть, даже спрячьте его на время). Если искушением является конкретный рекламный щит или порнографический магазин, измените маршрут поездок. Если вас соблазняет интернет, отключите доступ к интернету из дома, надёжно его заблокируйте или внедрите определённую форму подотчётности в интернете, как, например, Covenant Eyes.¹⁶ Если вас увлекают любовные романы, избавьтесь от них. С молитвой рассмотрите источники искушения в своей жизни. Решите, как вы максимально будете «их отсекают». Примите решительные меры ради Иисуса; посмотрите, на какие решительные меры Он пошёл ради вас.

Понятно, есть вещи, которые вы не можете контролировать. Но не сдавайтесь заранее и не оправдывайте грех, говоря: «Я ничего не могу изменить» или «я знаю, что ничего не получится, поэтому...» Вместо этого будьте уверены, что Бог даст выход из положения, чтобы вам не пришлось грешить.

Выучите наизусть этот стих:

Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не допустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести

(1 Кор. 10:13).

Ищите и ожидайте, что во времена искушений Бог пошлёт облегчение.

Во время недельной командировки Даниэлла должна была жить в гостинице; это обстоятельство было ей неподконтрольно. Там у неё был доступ к кабельному телевидению. Она жила в одном номере с сотрудницей, поэтому просто отдала ей (тоже христианке) пульт от телевизора. Даниэлла не объясняла причин, она просто решила не брать пульт в руки. Если бы Даниэлла была в номере одна, она могла бы отключить телевизор или вынуть батарейки из пульта управления и отдать их сотруднику на стойке регистрации. Самой крайней мерой, но, возможно, необходимой для Даниэллы, было бы избавиться от телевизора в номере вообще. Преодоление греха иногда требует радикальных действий. Если вы любите Иисуса Христа больше, чем свой грех, у вас хватит мужества сделать всё, что потребуется.

Преодоление греха — болезненный процесс. Временами мы можем чувствовать, как если бы мы отрезаем руку или вырываем глаз! Помните, что Христос победил власть греха для всех, кто верит в Него; это касается и *вас*. Вы или женщина, с которой вы занимаетесь душепопечением, *можете* иметь победу над крепкими объятиями греха, независимо от того, насколько сильна его хватка или боль от его отрезания (см. Иак. 4:7; Ефес. 6:10-18). Наше послушание Господу принесёт много благословений, с которыми то, что мы оставляем, сравниться не может.

Святой Дух

Бог не оставил нас бороться со своим грехом в одиночку. Он дал нам Святого Духа (Иоан. 14:16-17). Святой Дух есть наш Утешитель и Помощник — именно то, что вам нужно, если вы хотите преодолеть рабство порнографии. Святой Дух вас утешит, ободрит, научит и поможет измениться.

С помощью Библии как Божьего орудия истины Святой Дух направляет христиан к истине (Пс. 118:160; Иоан. 17:17). Познание и принятие истины необходимо для преодоления идолопоклонства, поскольку идолопоклонство пропитано ложью. Поэтому так важно заменить ложь, в которую верили вы, Божьей истиной.

СЛОВО БОЖЬЕ

В Пс. 118:9-11 задаётся вопрос: «Как юноше содержать в чистоте путь свой?» Ответ звучит так:

*Хранением себя по слову Твоему.
Всем сердцем моим ищу Тебя;
Не дай мне уклониться от заповедей Твоих.
В сердце моём сокрыл я слово Твоё,
Чтобы не грешить пред Тобою.*

В этих стихах раскрывается тайна чистой жизни: хранение себя по Слову Божьему. Мы обновляем наш разум истиной Слова Божьего. Повиновение Библии защищает нас от греха.

Слово Божье необходимо, и его достаточно, чтобы научить нас одерживать победу над любым грехом. Это Слово живое, действенное и сильное. Только оно может разоблачить наши мысли и намерения наших сердец (Евр. 4:12).

*Всё Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности — чтобы Божий человек был совершенным, ко **всякому** доброму делу приготовленным*

(2 Тим. 3:16-17, выделение добавлено).

Библия должна занимать приоритетное место в нашей жизни. Через Библию с нами говорит Бог. Библия является нашим руководством для жизни, а не просто книгой по истории или любовным письмом от Бога. В Библии записаны Божьи слова, необходимые для жизни — наш насущный хлеб (Втор. 8:3; Матф. 4:4). Слово Божье учит нас, как жить. Оно открывает нам Бога и даёт нам жизнь. Мы спасены благодатью только через веру, но истинная вера в Иисуса Христа означает, что мы преклоняемся перед нашим Господом и вручаем Ему свою жизнь. Как ребёнок посредством послушания проявляет любовь к родителям, так и те, кто действительно любит Бога, будут подчиняться Ему:

*Ибо это есть любовь к Богу, чтобы мы соблюдали заповеди Его; и заповеди Его не тяжки
(1 Иоан. 5:3; ср. 2:3).*

Послушание приносит благословение. Путь послушания — это путь к истинному счастью.

Молитва

Бог говорит с нами через Своё Слово; мы говорим с Ним через молитву. Господь хочет, чтобы мы изливали перед Ним свои сердца. В молитве мы можем ис-

поведовать Ему наши грехи, и Он отвечает, прощая и очищая нас (1 Иоан. 1:9).

Подлинное исповедание — это не словесные обещания. Когда речь идёт о молитве, Бога больше интересуют наши сердца, чем наши слова. Ветхий Завет описывает Давида как мужа по сердцу Божьему (1 Цар. 13:14). Но Давид не был совершенным; среди всего прочего, он принял ужасное решение совершить прелюбодеяние. Бог послал пророка обличить Давида в его грехе, и в Пс. 50 записана молитва покаяния Давида. Вот что мы можем узнать даже из части этого псалма:

» *Смирение:* «Помилуй меня, Боже, по великой милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих изгладь беззакония мои. Многократно омой меня от беззакония моего, и от греха моего очисти меня. Потому что беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною. Тебе, Тебе единому согрешил я» (ст. 3-6а). Какое смирение! Подлинное покаяние истекает из сердца, смиренного перед Богом. Давид осознал глубину своего греха и жаждал очищения. А что скажете вы?

» *Покаяние:* «Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня... Возврати мне радость спасения Твоего и Духом влады-

чественным утверди меня. Научу беззаконных путям Твоим, и нечестивые к Тебе обратятся... Господи, открой уста мои, и уста мои возвестят хвалу Твою» (ст. 12, 14-15, 17). Давид покаялся и хотел, чтобы Бог изменил его. Он попросил у Бога чистое сердце и обновлённый дух — твёрдый, непоколебимый, решительный, верный Господу. Он попросил у Господа радости и решил поделиться ею с другими. А что скажете вы?

- » *Сокрушение*: «Жертва Богу — дух сокрушённый; сердца сокрушённого и смиренного Ты не презришь, Боже» (ст. 19). Приходите ли вы к Богу в молитве с сокрушённым и смиренным (кающим-ся) сердцем? Это точка соприкосновения, где заканчивается грех и начинается свобода. Если ваш дух не сокрушён, и сердце не готово к покаянию, умоляйте Бога дать его вам. Тогда вы будете готовы очистить своё сердце от корней порнографии и возделывать сердце чистое, которое полностью принадлежит Ему.

Возрастание в уподоблении Христу

Вы когда-нибудь пытались полоть сорняки в огороде? Я хорошо понимаю разочарование, когда часами рвёшь сорняки лишь для того, чтобы узнать, что *корни* остались в земле. После хорошего дождя злостные бурьяны снова появляются. Однажды усвоив урок, я часами под жарким солнцем выдёргивала из земли сорняки, прежде чем сажать красивые кусты. Я хотела сделать всё правильно. Некоторые из этих бурьянов были больше метра в высоту! Я продолжала осторожно вытягивать их, чтобы не оторвать корень. Мне хотелось *вырвать* сорняки из почвы, чтобы разбить красивый сад, не заглушаемый снова сорняками.

Это занятие иллюстрирует важность борьбы с грехом на *корню*. Корень греха всегда находится в сердце. Сердце — это «внутренний человек», из которого исходят все источники жизни (Прит. 4:23). Современное общество склонно сравнивать сердце с эмоция-

ми. Однако, согласно Слову Божьему, это слишком ограниченное описание сердца. Если говорить библейским языком, то сердце состоит из мыслей, отношений, убеждений, желаний и выбора (см. Пс. 36:4; 72:7; Прит. 15:28; 16:1; Иер. 12:3; Лук. 9:47). Господь хочет, чтобы мы постоянно исследовали свои сердца и приводили их в соответствие с Божьим Словом и Его путями.

Поскольку грех коренится в сердце, недостаточно просто изменить наше поведение. Боремся ли мы со сплетнями, гневом, обманом, недовольством или порнографией, мы должны решать проблему на уровне сердца. Возможно, своими усилиями мы сможем исправить поведение, прекратив на время смотреть порнографические материалы или перестав мастурбировать. Но если мы не решим проблему наших сердец, которая побудила нас заниматься грехом изначально, эти перемены будут недолговечными и не будут угодными Богу. Корни нашего греха принесут урожай в виде другого сорняка. Это может быть не порнография, а чревоугодие. Или страсть к шопингу. Или алкоголь. Список можно продолжать долго. Но мы не должны допустить этого! Мы должны делать то, чему учил нас Иисус: бороться с грехом на уровне сердца.

Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, блуд, кражи, лжесвидетельства, злословие

(Матф. 15:19).

Если вы увлечены порнографией, очень важно, чтобы вы поняли, что вы ищете в ней. Чего вы хотите? Что вы получаете от неё, заставляющее вас снова и снова возвращаться к ней? Если не бороться с этими коренными проблемами, они проявятся в чём-то другом.

Просите Господа показать, как эти проблемы могут быть частью вашей борьбы. Ищите Его благодати и помощи по искоренению греха из почвы вашего сердца, делая её мягкой и готовой принять Его Слово и принести добрые плоды. Верьте, что Он поможет!

Возрастание в чистоте

Фантазии нашего ума влияют так же, как и изображения, которые мы видим физическими глазами. Сам Господь Иисус учит, что физический глаз и глаз ума могут привести нас к греху:

Вы слышали, что сказано древним: «Не прелюбодействуй». А Я говорю вам, что всякий, кто

смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с ней в сердце своём
(Матф. 5:27-28).

Здесь Господь учит нас важному принципу: в глазах Бога прелюбодеяние не ограничивается физическим актом. Мы можем совершить прелюбодеяние в сердце — посредством нечистых мыслей — без физического воплощения этих мыслей. Это особенно касается порнографии. Смотреть на воображаемого или реального мужчину, который не является вашим мужем, с сексуальным желанием к нему, — значит совершать прелюбодеяние в сердце.

Чтобы быть свободной от рабства этому греху, вы должны практиковать пленение своего ума в послушание Христу, а не быть пленницей своего ума (см. 2 Кор. 10:5). Возможно, вы не сможете побороть появление образов в вашем разуме, но вы можете не размышлять о них. Примените процесс, изложенный для нас в Ефес. 4:22-24, который мы рассмотрели в 3-й главе этой брошюры:

Оставьте греховные мысли

Не позволяйте мимолётному изображению или мысли вариться в вашем сознании. Приложите усилия, чтобы перенаправить свои мысли на то, что чисто.

Обновите свой ум

Используйте Писание, чтобы заменить мирскую ложь истиной, например:

- » Похоти плоти обманчивы и обещают то, чего не могут дать (Ефес. 4:22).
- » Эта мысль не прославляет и не чтит Бога (1 Кор. 10:31).
- » Я могу контролировать моё мышление, даже когда это сложно (Фил. 4:8).
- » Иисус очень сильно пострадал на кресте, чтобы простить мой грех угождения похоти посредством порнографии (Ефес. 1:7).
- » Иисус освобождает меня от рабства этому греху и делает меня Божьей рабой (Рим. 6:6-7, 18).
- » Погружение в эти мысли является пустой тратой драгоценного времени, дарованного мне Богом (Ефес. 5:15-17).

Найдите другие места Священного Писания, которые имеют значение для вас и вашей борьбы. Напишите их на карточках и носите с собой, чтобы читать по мере необходимости. Цель здесь — в позитивном ключе обновить свой ум: сосредоточьтесь на благода-

ти Божьей и на той помощи, которую Он вам предлагает. Божья благодать побуждает нас отказаться от плотских желаний и стремиться к праведности.

Облекитесь в чистые мысли

Сосредоточьте свой ум (и тело) на вещах значимых и полезных. Составьте список из пятнадцати вещей, которые вы можете сделать, чтобы отвлечься при искушении. Будьте практичны. Вот несколько идей:

- » Слушайте христианскую музыку или проповеди.
- » Молитесь за других или за себя.
- » Смотрите библейские видеолекции.
- » Работайте над задачей, которую вам нужно выполнить.
- » Самостоятельно изучайте Библию.

Возрастание в самоконтроле/дисциплине

Самоконтроль — это огромное благословение, и всё же многие не развивают его. Мы поступаем импульсивно, принимаем решения, основываясь на том, как чувствуем себя в данный момент. Жить чувствами — значит питать своё самолюбие. Это усложняет и без того нашу сложную жизнь. Жизнь с самоконтролем

противоположна жизни, руководимой чувствами. Основное определение того, что значит жить с самоконтролем, — это *думать прежде, чем действовать*.¹⁷

Искушение грехом сильно, но Дух Божий сильнее. Если вы действительно рождены свыше, вы *можете* выбрать делать то, что правильно. Прежде чем взять какую-то книгу, послушать какую-то песню, посмотреть какое-то видео или предаться фантазиям, *подумайте!*

- » Задумайтесь о возможных последствиях и о том, угодно это Господу или нет.
- » Подумайте, чему вы научились из прошлых поступков, как положительных, так и отрицательных.
- » Посмотрите, как вы, возможно, пытаетесь оправдать неправильное решение.
- » Рассмотрев эти вопросы, *начинайте* действовать. Примите решение делать то, что прославляет Бога. Вашим побуждением должна быть Его слава: «Ревностно стараемся... быть Ему угодными» (2 Кор. 5:9).

Отметьте, когда вам труднее всего контролировать себя, и составьте план, как вести себя в такие моменты. Облегчите возможность делать то, что угодно Богу, и сделайте более трудным доступ к греху.

- » Ведите дневник, записывая в нём, когда вы чаще всего искушаетесь совершить грех.
- » Запишите день, время и ситуацию в это время.
- » Ищите закономерности (отмечайте их), чтобы заранее подготовиться к возможным моментам искушения.
- » Запишите несколько практических идей, которые начнёте внедрять в моменты искушения.

Время за рулём давало Даниэлле возможность для искушений. У неё в машине не было радио, и тишина давала свободу её мыслям. Чтобы наполнить свой разум чистыми мыслями, она брала в машину портативный радиоприёмник с магнитофоном и за рулём слушала проповеди, которые обращали её ум к Божьим истинам. Ещё одним вариантом для неё было прослушивание хорошей христианской музыки.

Возрастание в довольстве и благодарности

Неблагодарность — это форма гордости и жалости к себе. Гордость провозглашает: «Ты заслуживаешь лучшего, и ты должна сама решать, что для тебя лучше». Жалость к себе шепчет: «Жизнь не справедлива

по отношению к тебе. Бог не справедлив! Он не даёт тебе то, что лучше».

Применим это к порнографии. Кристина жалеет себя, потому что она не замужем. Она христианка, и знает, что секс должен быть только в браке. Но она считает, что Бог лишает её чего-то хорошего, поскольку она не замужем, а потому не испытала интимной близости. Вместо того чтобы повиноваться Божьему повелению благодарить *за всё и во* всех обстоятельствах (её безбрачие), Кристина поглощена жалостью к себе. Она не использует безбрачие, чтобы служить Господу, не отвлекаясь, а пытается осуществить свои физические желания и утешить себя, уносясь в мир фантазий, погружаясь в любовные романы и мастурбацию. Кристина решила, что Бог лишает её чего-то, и придумала, как бы ей получить то, что ей хочется, другим способом. То же самое может произойти с замужней женщиной, которая не благодарна или не довольна своим мужем.

Если хотите научиться быть довольной, начните развивать в себе благодарность:

- » Заведите дневник благодарности. Выберите то, за что вам трудно быть благодарной, и перечислите десять способов, как вы можете быть благодарной

за эту ситуацию и в этой ситуации (см. Ефес. 5:20; 1 Фес. 5:18). Каждый день добавляйте в список пять пунктов.

- » Благодарите Бога за то положение, в которое Он вас поставил — на самом деле, *доверил* вам, — одиноки вы или замужем.
- » Павел много говорит об этом в 1 Кор. 7. В каком бы вы ни были положении, это дар от Бога. Вы об этом задумывались? Отражают ли ваши взгляды и мысли такое мнение? Используете ли вы свой «дар» для служения Господу?
- » Проанализируйте, чего вы, на ваш взгляд, заслуживаете: мужа? Другого мужа? Такого, который...? Интимных удовольствий? В признании и покаянии скажите об этом Господу.
- » Пленяйте всякое помышление, которое уклоняется в неблагодарность. (См. «Побуждение к чистоте» выше.) Замените эти мысли истиной (Божьим Словом); согласитесь, что наш добрый и мудрый Бог знает, что для вас лучше (Пс. 118:68).

Возрастание в честности

Грех процветает в темноте. Обман стремится спрятать его там. Порнография — это тайный грех, часто

прикрываемый обманом и ложью, чтобы оставаться таким. Со временем привычка лгать распространится на другие сферы жизни. Вы сможете обмануть себя и других, но вы не сможете обмануть Бога. Он знает всё о ваших тайных грехах и более явных. Поэтому вынесите все их на свет.

Вы ловите себя на том, что прячете информацию, делаете что-то тайком, обвиняете других, манипулируете другими, меняете тему, оправдываете своё поведение или обещаете что-то сделать и не исполняете? Это всё формы обмана. Время начать быть честной по отношению к себе, к другим и к Богу.

Будьте честной по отношению к себе

- » Как ваша тайная жизнь и мысли отличаются от того, что видят или думают о вас другие?
- » Что вы делаете в одиночестве, о чём вы не хотите, чтобы кто-либо знал?

Будьте честной по отношению к другим

Задействуйте поместную церковь. Бог задумал, чтобы церковь функционировала, как тело, в котором все члены действуют сообща (1 Кор. 12). Один из способов, как мы возрастаем в подобие Христу, — это благодаря подотчётности в церкви. Давайте будем честными и расскажем другим о нашей борьбе. Делать

вид, что всё хорошо, не принесёт пользы никому; мы все боремся с грехами и неудачами. Мы нуждаемся в церковной семье, чтобы она ободряла нас в истине и помогала расти в любви к Богу и людям.

Будем внимательны друг ко другу, поощряя к любви и добрым делам. Не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещать друг друга...

(Евр. 10:24-25).

- » Найдите благочестивую женщину в церкви, которой вы можете признаться в своей борьбе. Выберите ту, которая будет говорить вам истину в любви, а не оправдывать ваш грех (Ефес. 4:15).
- » Смиритесь и будьте откровенной и честной с ней.
- » Поделитесь с ней своим планом освободиться от рабства вашему греху.
- » Позвольте ей задавать сложные, прямые вопросы и не отгораживайтесь от неё.
- » Будьте откровенны, не вдаваясь в слишком много подробностей. Открыто говорите с ней о своей борьбе и своих победах.
- » Попросите её молиться с вами и требовать от вас

подотчётности в соблюдении вашего плана. Заручитесь её помощью, чтобы по мере необходимости менять план.

- » В течение первого месяца общайтесь с ней ежедневно (по 5-10 минут), а затем еженедельно.

Будьте честной перед Богом

- » Исповедуйте свой грех Богу. Он уже знает о нём, но Его милость приходит, когда вы исповедуете и оставляете грех (Прит. 28:13).
- » Называйте конкретные грехи, в которых вы виновны (порнография, нечистые мысли, мастурбация, обман и т.д.). «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправедности» (1 Иоан. 1:9).

То, что вы читаете этот буклет, заслуживает похвалы. Но ни прощение, ни реальные перемены не наступят, пока вы не принесёте свой грех Тому, Кто имеет власть простить и очистить вас от греха (Пс. 129:4; Ис. 43:25).

Вывод: продолжайте жить в Божьей благодати

Мы спасены Божьей благодатью и жить должны тоже по Божьей благодати. Когда наши грехи кажутся очень большими, мы должны помнить, что Божья благодать намного больше наших грехов (Рим. 5:20). Мы должны позволить Его благодати наполнять наш ум, а не держаться за свои грехи и неудачи. Помните слова апостола Павла:

Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе

(Рим. 8:1).

Иисус освобождает тех, чьи сердца раскаиваются, не осуждая их (см. Иоан. 8:1-11).

Согласно Божьему Слову, преодоление рабства греха зависит от благодати.

» Божья благодать спасает нас от наказания за грех.
«Нас, мёртвых по преступлениям, [Бог] оживотво-

- рил со Христом... Ибо благодатью вы спасены через веру, и это не от вас, Божий дар» (Ефес. 2:5а, 8).
- » Божья благодать освобождает нас от власти греха; она меняет нас. «Ибо явилась благодать Божья, спасительная для всех людей, научающая нас, чтобы мы, отвергнув нечестие и мирские похоти, целомудренно, праведно и благочестиво жили в нынешнем веке» (Тит. 2:11-12).
 - » Божья благодать неограничена. Она основана не на наших делах, а на жертве Христа за нас. «В [Иисусе] мы имеем искупление кровью Его, прощение грехов, по богатству благодати Его, которую Он в преизбытке даровал нам» (Ефес. 1:7-8а).
 - » Божья благодать побуждает нас угождать Ему. «Или пренебрегаешь богатством доброты, кротостью и долготерпением Божиим, не понимая, что *доброта Божья ведёт тебя к покаянию?*» (Рим. 2:4, курсив добавлен).
 - » Мы несём ответственность за поиск Божьего руководства через Библию, но только Бог может дать нам желание угождать Ему и побудить нас любить Его больше. «Бог производит в вас и желание, и действие по Своему благоволению» (Фил. 2:13).

А если я споткнусь?

Если вы заиклитесь на неудачах, вам будет легко впасть в уныние и почувствовать себя побеждённой. Такое самоосуждение не побуждает к переменам; это делает Божья благодать! Вместо того чтобы заикливаться на своих ошибках, попросите Господа простить вас, а затем живите в Его прощении. Размышляйте о богатстве Божьей благодати благодаря жертве Христа ради вас. Когда вы осознаете, насколько велика Божья любовь и благодать *лично к вам*, вы будете больше Его любить (см. Лук. 7:47). Именно эта любовь побуждает вас жить так, чтобы чтить Его, выполняя замысел и цель жизни.

Могущему же сохранить вас от падения и поставить пред славой Своей непорочными в радости, Единому Премудрому Богу, Спасителю нашему через Иисуса Христа, Господа нашего, слава и величие, сила и власть прежде всех веков, ныне и во все века. Аминь

(Иуд. 24-25).

Идеи для личного применения

Эти идеи предлагаются женщинам, которые борются с порнографией. Если вы хотите помочь женщине в этой борьбе, побудите её проработать эти идеи.

Для осуществления этих идей используйте ноутбук или дневник. Не забывайте быть честной с собой и как можно более конкретной в своих ответах.

Идея 1: Личное исследование

- 1. В течение последующих трёх-пяти недель проанализируйте, что вы впускаете в свой ум через музыку, телевидение, литературу, интернет и т.д. Что вам нужно отложить в сторону? Запишите каждый пункт, включая названия и/или жанры.*
- 2. Напишите, что вы готовы сделать прямо сейчас, чтобы поставить препятствия для греха (Евр. 12:1; Рим. 13:14). Будьте практичной (напр., выбросите... [список книг/журнал/фильм/компакт-диск], отключите кабельное телевидение).*

Идея 2: Побуждение

1. *Перечислите каждую сферу, которая является для вас проблемной (см. идею 1), и то, что, на ваш взгляд, она даёт вам, побуждая вас возвращаться к ней.*
2. *С чего началось ваше увлечение порнографией? С мастурбации? Запишите.*
3. *Что, на ваш взгляд, побудило вас продолжать заниматься этим?*
4. *Ведите учёт случаев искушения. На листе бумаги создайте пять столбцов:*
 - (а) Запишите день и время искушения.*
 - (б) Запишите, к чему вы были искушаемы (конкретно).*
 - (в) Запишите, где и с кем вы были.*
 - (г) Запишите, что вы думали и делали перед тем, как подверглись искушению.*
 - (д) Запишите, что вы на самом деле с этим сделали.*
5. *Выделите повторяющиеся причины, чтобы понять, что побуждает вас к сексуальному греху — что заставляет вас снова возвращаться к нему (напр., одиночество, скука, наслаждение).*

6. Придумайте, как минимум, пять практических, чтящих Бога способов контролировать каждую потенциально соблазнительную ситуацию.

Идея 3: Подлинное покаяние

1. Прочтите 2 Кор. 7:9-10. Какие два вида печали названы здесь, и как человек может определить разницу? Какую печаль вы испытываете о своих грехах? Откуда вы это знаете?
2. Посмотрите на 1 Фес. 1:9 и Прит. 28:13; оба текста описывают, как выглядит покаяние. Как эти стихи изображают покаяние? Иллюстрирует ли ваша жизнь истинное раскаяние? Почему да или почему нет?

Идея 4: Божья благодать

1. Посмотрите на следующие тексты и отметьте каждое употребление слова «благодать» особым образом. Перечислите всё, что вы узнали о благодати (что это такое, что она делает, цель благодати, кто её даёт, кто её получает и т.д.): Иоан. 1:14-17; Рим. 5-6; 11:1-6; 1 Кор. 15:1-10; 2 Кор. 9:8; 12:7-10; Ефес. 1:2-8; 2:1-10; 2 Фес. 2:16-17; 1 Тим. 1:12-17; Тит. 2:11-14; Евр. 4:15-16.

2. *Как Божья благодать поможет вам в борьбе с порнографией? Какие уроки и ободрение вы получили из Божьего Слова?*

Примечания

- 1 Это вымышленные имена реальных женщин, обращавшихся ко мне за душепопечением.
- 2 “Internet Pornography Statistics,” at: www.toptenreviews.com; accessed August 1, 2010.
- 3 Дополнительную информацию см. в www.settingcaptivesfree.com.
- 4 Из переписки с Джоди Уайт, душепопечительницей в организации Setting Captives Free от 18 февраля 2004 года и 7 февраля 2007 года.
- 5 “Pornography,” *Webster’s Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language* (San Diego: Thunder Bay Press, 2001), 1506.
- 6 “Pornography,” Merriam-Webster online dictionary, at: www.merriam-webster.com.
- 7 “Soft-core,” Merriam-Webster online dictionary. См. также “Pornography” at www.answers.com.
- 8 Популярная комедия «Друзья» изображает эпизод под названием «Один с бесплатной порнографией» (1998) (episode list at Internet Movie Database, www.imdb.com).

- 9 *Technical Report of the Commission on Obscenity and Pornography*, vol. 3, *The Marketplace, The Industry* (Washington, DC: US Government Printing Office, 1971), 85.
- 10 Patricia Schiller, "Effects of Mass Media on the Sexual Behavior of Adolescent Females," in *Technical Report*, vol. 1, *Preliminary Studies*, 191-195.
- 11 *Webster's*, 1184.
- 12 Больше о мастурбации см. на сайте www.settingcaptivesfree.com.
- 13 Чтобы найти слова «рабство» и «идолопоклонство» или «идолослужение», используйте библейскую Симфонию.
- 14 *Webster's*, 23.
- 15 Mike Cleveland, *Pure Freedom* (Bemidji, MN: Focus, 2002), свидетельство на стр. 96; разговор с Дагом Уайссом, дипломированным психологом, 18 марта 2004 года; и интервью с обратившимися за консультацией Мишель, Даниэлой и Кристиной, Беллиэйр, Флорида, май 2004 года.
- 16 Дополнительную информацию см. на сайте www.covenanteyes.com.
- 17 Edward T. Welch, *Addictions: A Banquet in the Grave* (Phillipsburg, NJ: P & R, 2001), 210.

Где я могу получить дополнительную помощь?

Уэлч, Эдвард «Зависимости: банкет в могиле», Одесса, изд-во «Тюльпан», 2008.

Adams, Jay E., *What Do You Do When You Know that You're Hooked?* (Phillipsburg, NJ: P & R, 1992)

Arthur, Kay, *The Truth About Sex* (Colorado Springs: WaterBrook Press, 2005)

Cleveland, Mike, *The Way of Purity: Enjoy Lasting Freedom in Christ* (Bemidji, MN: Focus, 2007)

Covenant Eyes Internet filter and accountability:
www.covenanteyes.com

Coyle, Rachel, "The Taboo Topic: Pornography and Women," ch. 22 in Fitzpatrick, Elyse, (ed.), *Women*

Counseling Women: Biblical Answers to Life's Difficult Problems (Eugene, OR: Harvest House, 2010)

DeMoss, Nancy Leigh, *Becoming a Woman of Discretion in a Sensual World* (Buchanan, MI: Life Action Ministries, 2003)

Fitzpatrick, Elyse, *Idols of the Heart: Learning to Long for God Alone* (Phillipsburg, NJ: P & R, 2001)

Setting Captives Free Ministry: www.settingcaptivesfree.com
Vandegriff, John, *In the Arena of the Mind* (Howell, NJ: Ask, Seek, Knock Publishing, 1992)

Книги серии «Помогите!» включают:

Помогите! Я не могу контролировать свой гнев
ISBN 978-1-56773-142-2

Помогите! У него проблемы с порнографией
ISBN 978-1-56773-143-9

Помогите! У неё проблемы с порнографией
ISBN 978-1-56773-144-6

Помогите! Я хочу измениться
ISBN 978-1-56773-145-3

Помогите! У меня конфликт
ISBN 978-1-56773-146-0

Помогите! Я не могу справиться с испытаниями
ISBN 978-1-56773-147-7

Дополнительные ресурсы вы можете найти на сайте:
www.shepherdpress.com/lifeline



Реальная помощь — реальным людям

Тема порнографии сегодня под запретом среди многих христиан — особенно женщин. Но порнография поработает даже женщин. Порочные образы, чувственные романы, даже телевизионные драмы пленяют многие умы и сердца. Эта книга даёт библейское определение порнографии и исследует её опасность, в том числе из приемлемых в обществе форм, особенно привлекательных для женщин. Узнайте, как Библия раскрывает суть проблемы и даёт надежду на свободу.

«Эти брошюры — именно то, что необходимо иметь в каждой церкви в качестве короткого, библейского материала для раздачи» (Тим Чэллис, блоггер)

Рейчел Койл занимается душепопечением, наставничеством и обучением женщин уже более пятнадцати лет. Она имеет степень магистра по библейскому душепопечению от Мастерз университета и является лицензированным консультантом Ассоциации сертифицированных библейских душепопечителей (ACBC). Рейчел и её муж Филипп воспитывают пятерых детей.



СЛАВЯНСКОЕ
ЕВАНГЕЛЬСКОЕ
ОБЩЕСТВО

