

## 1

## ЩО ТУТ НАСПРАВДІ ВІДБУВАЄТЬСЯ?

Кілька років тому фірма, що спеціалізується на схудненні, придумала блискучу рекламну кампанію. Можливо, ти бачила її десь. Маленький помаранчевий монстр переслідує жінку, спокушаючи її і знущаючи над нею продуктами, які явно не є частиною її плану здорового харчування. Реклама чудово передала відчуття, як це, коли тебе впродовж усього дня переслідує бажання їсти.

Попри те, що помаранчевий монстр — чудовий спосіб візуалізувати бажання, реклама не виконує своєї обіцянки реально допомогти жінці. Фірми, що спеціалізуються на схудненні, роблять усе, щоб навчити, які продукти є більш ситними, і заохотити до їх споживання. Але чи справді це допомагає подолати тягу до їжі?

Для мене це однозначно не варіант. Просто сказати мені їсти здоровішу їжу, яка допоможе довше почуватися ситою, не вирішує суті справи. Я можу почуватися ситою після обіду й усе одно захотіти

шоколадний пиріг на десерт. Саме лише відчуття ситості — це не спосіб розквитатися з поганими харчовими звичками.

То що ж тут насправді відбувається?

Я вірю, що Бог створив нас, щоб ми бажали. Перш ніж ти подумаєш, що це якийсь злий Божий жарт, дозволь запевнити, що об'єктом нашого бажання ніколи не мала бути їжа або щось інше, що поглинає людей, таке як секс, гроші або гонитва за значущістю.

Подумай над значенням слова «бажання». Словник визначає його як «прагнення, потяг до здійснення чого-небудь, хотіння». Тепер розглянемо такий прояв бажання: «Які ж то вони любі, твої шатра, Господи сил! Знемагає моя душа й прагне до дворів Господніх! Серце мое й моє тіло радіють живим Богом» (Пс. 84, 2–3).

Так, ми створені бажати — сильно хотіти, пристрасно прагнути й отримати — Бога. Тільки Бога. Але Сатана хоче замінити наше бажання Бога чимось іншим. Ось що каже про це Біблія: «Не любіть світу, ні того, що у світі. Коли хтось любить світ, в того немає любови Отця; бо все, що у світі, — пожадливість тіла, пожадливість очей і гордия життя, — не від Отця, а від світу» (1 Йо. 2, 15–16).

В уривку описано три способи, якими Сатана намагається відвернути нас від любови Бога:

- пожадливість тіла;
- пожадливість очей;
- гордия життя.

Даймо визначення цим поняттям.

Згідно з біблійним коментарем із *Life Application Study Bible*:

**Пожадливість тіла** = намагання задовольнити наші фізичні бажання *поза волею Божою*.

**Пожадливість очей** = намагання задовольнити наші матеріальні бажання *поза волею Божою*.

**Гордия життя** = намагання задовольнити нашу потребу в значущості *поза волею Божою*.

Пригадуєш Єву? Досліджуючи її історію, я зрозуміла, наскільки продумано Сатана вибирає свою тактику. Він знає наші слабкі місця. Він бажає відтягнути нас від Бога. І він знає, що працює. «Тож побачила жінка, що дерево було добре для поживи [пожадливість тіла] й гарне для очей [пожадливість очей], і приманювало, щоб усе знати [гордия життя]; і взяла з нього плід та й скуштувала» (Бут. 3, 6). Єва була спокушена точно тими самими трьома способами, про які нас застерігає Перше послання апостола Йоана.

Але на цьому все не закінчується. Поглянь, як був спокушуваний Ісус:

Тоді Дух повів Ісуса в пустиню, щоб диявол спокушав Його. Він постив сорок день і сорок ночей і нарешті зголоднів. Тоді підійшов до Нього спокусник і сказав: «Коли ти Син Божий, зведи, щоб це каміння та й стало хлібом». А Той відповів: «Написано: Чоловік житиме не самим хлібом,

а кожним словом, що виходить з уст Божих». Тоді диявол бере Його у святе місто, ставить на наріжник храму і каже: «Коли Ти Син Божий, кинься додолу, написано бо: Він ангелам своїм волітиме про тебе, і вони візьмуть тебе на руки, щоб ти своєю ногою часом не спотикнувся об камінь». А Ісус сказав до нього: «Написано також: Не будеш спокушати Господа, Бога твого». Знову бере Його диявол на височенну гору й показує Йому всі царства світу і їхню славу, кажучи: «Оце все дам Тобі, як упадеш ниць і мені поклонишся». Тоді Ісус сказав до нього: «Геть, Сатано! Написано бо: Господу, Богу твоєму, поклонишся і Йому єдиному будеш служити». Лишив тоді Його диявол. І ось ангели приступили й почали Йому слугувати. (Мт. 4, 1–11)

Знову ж таки, схема спокуси та сама:

**Пожадливість тіла:** Сатана використовував фізичні бажання Ісуса, пов'язані з їжею.

**Пожадливість очей:** диявол обіцяв Ісусові цілі царства, якщо Він вклониться богу матеріалізму.

**Гордия життя:** ворог спокушав Ісуса довести Його значущість, змушуючи Бога наказати ангелам врятувати Його.

Але ось суттєва різниця між Євою та Ісусом. Єва була насичена об'єктом свого бажання. Ісус був насичений Божою істиною.

Я, звісно, не була в саду з Євою, але на основі трьох фраз із 3 глави Книги Буття можу тільки зробити висновок, що вона не зводила очей із плоду, коли бачила, що їжа *добра для поживи, гарна для очей і примаювала, щоб усе знати*. Вона не відійшла й не дала собі час обміркувати свій вибір. Вона не порадилася з Адамом. Вона не замислилася над істинністю того, що Бог чітко звелів. Вона не поговорила з Ним. Вона зосередилася тільки на об'єкті своєї одержимості.

Єва бажала того, на чому зосередилася. Ми споживаємо те, про що думаємо. І те, про що ми думаємо, може поглинути нас, якщо не будемо обережними.

Ми бажаємо того, що їмо. Якщо я роблю здоровий вибір упродовж певного періоду часу, це, здається, перепрограмує мої смакові рецептори. Що більше овочів і фруктів я їм, то більше овочів і фруктів я бажаю. Однак якщо я їм брауні й чипси, я одержимо бажаю їх ще й ще.

Ісус показав прекрасний приклад того, як розірвати це замкнене коло, коли нас поглинають бажання. Цей приклад стає ще більш переконливим, коли ми усвідомлюємо, що Ісус перебував у стані повної знедоленості.

Єва жила в райському саду, де були забезпечені всі її потреби. Ісус був у пустелі, постив сорок днів. І все ж Він залишався сильним. Він цитував Боже Слово, і ми можемо так само. Коли ми відчуваємо себе знедоленими, розчарованими й поглинутими бажанням нездорового вибору, ми теж можемо покладатися на Боже Слово, щоб воно допомогло нам.

У відповідь на кожну спокусу Ісус цитував Писання, яке спростовувало спокусу Сатани. Істина має силу. Що більше ми будемо насичені істиною, то сильніше ми будемо протистояти спокусам. І то більше природно спрямовуватимемо наші бажання туди, куди вони повинні бути спрямовані — до Автора всякої істини.

Бажання. Це прокляття чи благословення? Відповідь на це питання залежить від того, чого ми бажаємо. А те, чого ми бажаємо, завжди буде залежати від того, що ми споживаємо: об'єкт нашого прагнення чи Бога та Його істину.

Подумай, що означає для успіху твоєї мандрівки цитування Святого Письма в розпал нападу якогось бажання. Одна з найважливіших цитат Писання, яку я використовувала в цьому процесі, стверджує: «Усе дозволене, але не все корисне» (1 Кор. 10, 23). Я цитувала цей уривок знову й знову, щоб нагадати собі, що я можу з'їсти це брауні або чипси, але вони не принесуть мені жодної користі. Ця думка допомогла мені зробити корисний вибір, а не загрузнути в стражданні, що я позбавлена нездорового вибору. Читаючи цю книгу, візьми за правило виписувати осмислені біблійні вірші й цитувати їх уголос щоразу, коли помаранчевий монстр намагається вмовити тебе затриматися з ним на деякий час.

Я знаю, що це битва, сестро. Але ми не безсилі. Що більше ми насичуємося Божою істиною, то стійкішими стаємо. Залишайся зі мною — це не шаблонна християнська відповідь. Це відповідь, яка змінить наше життя, якщо ми дозволимо.

## 2

## ЗАМІНА МОЇХ БАЖАНЬ

Я перевертаюся й дивлюся на годинник. Ще один день. Всупереч здоровому глузду і раціональності я вислизаю з ліжка й скидаю із себе все, що може важити бодай грам, і прямую до ваг. Можливо, сьогодні буде той день, коли ваги стануть моїм другом і не розкриють моїх секретів. Можливо, в якийсь спосіб за одну ніч молекулярна структура мого тіла зміниться, і сьогодні я чарівним чином важитиму менше.

Але ні. Я знімаю гумку з волосся (вона ж теж щось важить) і вирішую спробувати ще раз. Але ваги не змінюють свого рішення вдруге. Сьогодні вони зі мною не дружать.

Пообіцявши собі домогтися більшого, харчуватися здоровіше й ухвалювати правильні рішення, я прямую на кухню тільки для того, щоб моя рішучість розтанула, як глазур на булочках із корицею, які моя донька щойно витягла з духовки. Ням-ням. Ох, яка різниця, що кажуть ваги, коли ці булочки кажуть про таку любов і смакоту.

Після двох з половиною булочок із корицею я вирішую, що завтра буде набагато кращий день, щоб

дотримати свої обіцянки харчуватися більш здоровою їжею. І оскільки це мій останній день, коли я можу їсти те, що хочу, мені краще не прогавити момент. Ще булочку з корицею, будь ласка.

Наступного ранку я перевертаюся й дивлюся на годинник. Ще один день. Всупереч здоровому глузду і раціональності я вислизаю з ліжка й скидаю із себе все, що може важити бодай грам, і прямую до ваг. Можливо, сьогодні буде саме той день. Але знову ж таки це не так. Я знімаю гумку з волосся й пробую ще раз. Але ні.

Пообіцявши собі домогтися більшого, харчуватися здоровіше й ухвалювати правильні рішення, я починаю свій день з усвідомленням, що вигадую ще більше відмовок, раціональних виправдань і обіцянок на майбутнє.

Завжди все відкладаю на потім.

І я надалі перебуваю в замкненому колі, яке зненавиділа і з якого не можу вийти.

З ким я могла би поговорити про це? Якщо я зізнаюся друзям у своїй боротьбі, вони можуть спробувати контролювати мене наступного разу, коли ми вийдемо куди-небудь. А що, якщо я не в настрої, щоб мене допитували про мої сирні начос із подвійною сметаною? Я просто скажу їм, що почну з понеділка, і їх це влаштує. Вони навіть не подумають, що мені потрібно щось змінювати.

Але мені потрібно було врешті щось змінити. Я це усвідомлювала. Тому що річ була не у вагах; ішлося про битву, яка вирувала в моєму серці. Я занадто

Даймо визначення цим поняттям.

Згідно з біблійним коментарем із *Life Application Study Bible*:

**Пожадливість тіла** = намагання задовольнити наші фізичні бажання *поза волею Божою*.

**Пожадливість очей** = намагання задовольнити наші матеріальні бажання *поза волею Божою*.

**Гордия життя** = намагання задовольнити нашу потребу в значущості *поза волею Божою*.

Пригадуєш Єву? Досліджуючи її історію, я зрозуміла, наскільки продумано Сатана вибирає свою тактику. Він знає наші слабкі місця. Він бажає відтягнути нас від Бога. І він знає, що працює. «Тож побачила жінка, що дерево було добре для поживи [пожадливість тіла] й гарне для очей [пожадливість очей], і приманювало, щоб усе знати [гордия життя]; і взяла з нього плід та й скуштувала» (Бут. 3, 6). Єва була спокушена точно тими самими трьома способами, про які нас застерігає Перше послання апостола Йоана.

Але на цьому все не закінчується. Поглянь, як був спокушуваний Ісус:

Тоді Дух повів Ісуса в пустиню, щоб диявол спокушав Його. Він постив сорок день і сорок ночей і нарешті зголоднів. Тоді підійшов до Нього спокусник і сказав: «Коли ти Син Божий, зведи, щоб це каміння та й стало хлібом». А Той відповів: «Написано: Чоловік житиме не самим хлібом,

а кожним словом, що виходить з уст Божих». Тоді диявол бере Його у святе місто, ставить на наріжник храму і каже: «Коли Ти Син Божий, кинься додолу, написано бо: Він ангелам своїм волітиме про тебе, і вони візьмуть тебе на руки, щоб ти своєю ногою часом не спотикнувся об камінь». А Ісус сказав до нього: «Написано також: Не будеш спокушати Господа, Бога твого». Знову бере Його диявол на височенну гору й показує Йому всі царства світу і їхню славу, кажучи: «Оце все дам Тобі, як упадеш ниць і мені поклонишся». Тоді Ісус сказав до нього: «Геть, Сатано! Написано бо: Господу, Богу твоєму, поклонишся і Йому єдиному будеш служити». Лишив тоді Його диявол. І ось ангели приступили й почали Йому слугувати. (Мт. 4, 1–11)

Знову ж таки, схема спокуси та сама:

**Пожадливість тіла:** Сатана використовував фізичні бажання Ісуса, пов'язані з їжею.

**Пожадливість очей:** диявол обіцяв Ісусові цілі царства, якщо Він вклониться богу матеріалізму.

**Гордия життя:** ворог спокушав Ісуса довести Його значущість, змушуючи Бога наказати ангелам врятувати Його.

Але ось суттєва різниця між Євою та Ісусом. Єва була насичена об'єктом свого бажання. Ісус був насичений Божою істиною.

Я, звісно, не була в саду з Євою, але на основі трьох фраз із 3 глави Книги Буття можу тільки зробити висновки, що вона не зводила очей із плоду, коли бачила, що їжа *добра для поживи, гарна для очей і примаювала, щоб усе знати*. Вона не відійшла й не дала собі час обміркувати свій вибір. Вона не порадилася з Адамом. Вона не замислилася над істинністю того, що Бог чітко звелів. Вона не поговорила з Ним. Вона зосередилася тільки на об'єкті своєї одержимості.

Єва бажала того, на чому зосередилася. Ми споживаємо те, про що думаємо. І те, про що ми думаємо, може поглинути нас, якщо не будемо обережними.

Ми бажаємо того, що їмо. Якщо я роблю здоровий вибір упродовж певного періоду часу, це, здається, перепрограмує мої смакові рецептори. Що більше овочів і фруктів я їм, то більше овочів і фруктів я бажаю. Однак якщо я їм брауні й чипси, я одержимо бажаю їх ще й ще.

Ісус показав прекрасний приклад того, як розірвати це замкнене коло, коли нас поглинають бажання. Цей приклад стає ще більш переконливим, коли ми усвідомлюємо, що Ісус перебував у стані повної знедоленості.

Єва жила в райському саду, де були забезпечені всі її потреби. Ісус був у пустелі, постив сорок днів. І все ж Він залишався сильним. Він цитував Боже Слово, і ми можемо так само. Коли ми відчуваємо себе знедоленими, розчарованими й поглинутими бажанням нездорового вибору, ми теж можемо покладатися на Боже Слово, щоб воно допомогло нам.

У відповідь на кожну спокусу Ісус цитував Писання, яке спростовувало спокусу Сатани. Істина має силу. Що більше ми будемо насичені істиною, то сильніше ми будемо протистояти спокусам. І то більше природно спрямовуватимемо наші бажання туди, куди вони повинні бути спрямовані — до Автора всякої істини.

Бажання. Це прокляття чи благословення? Відповідь на це питання залежить від того, чого ми бажаємо. А те, чого ми бажаємо, завжди буде залежати від того, що ми споживаємо: об'єкт нашого прагнення чи Бога та Його істину.

Подумай, що означає для успіху твоєї мандрівки цитування Святого Письма в розпал нападу якогось бажання. Одна з найважливіших цитат Писання, яку я використовувала в цьому процесі, стверджує: «Усе дозволене, але не все корисне» (1 Кор. 10, 23). Я цитувала цей уривок знову й знову, щоб нагадати собі, що я можу з'їсти це брауні або чипси, але вони не принесуть мені жодної користі. Ця думка допомогла мені зробити корисний вибір, а не загрузнути в стражданні, що я позбавлена нездорового вибору. Читаючи цю книгу, візьми за правило виписувати осмислені біблійні вірші й цитувати їх уголос щоразу, коли помаранчевий монстр намагається вмовити тебе затриматися з ним на деякий час.

Я знаю, що це битва, сестро. Але ми не безсилі. Що більше ми насичуємося Божою істиною, то стійкішими стаємо. Залишайся зі мною — це не шаблонна християнська відповідь. Це відповідь, яка змінить наше життя, якщо ми дозволимо.

## 2

## ЗАМІНА МОЇХ БАЖАНЬ

Я перевертаюся й дивлюся на годинник. Ще один день. Всупереч здоровому глузду і раціональності я вислизаю з ліжка й скидаю із себе все, що може важити бодай грам, і прямую до ваг. Можливо, сьогодні буде той день, коли ваги стануть моїм другом і не розкриють моїх секретів. Можливо, в якийсь спосіб за одну ніч молекулярна структура мого тіла зміниться, і сьогодні я чарівним чином важитиму менше.

Але ні. Я знімаю гумку з волосся (вона ж теж щось важить) і вирішую спробувати ще раз. Але ваги не змінюють свого рішення вдруге. Сьогодні вони зі мною не дружать.

Пообіцявши собі домогтися більшого, харчуватися здоровіше й ухвалювати правильні рішення, я прямую на кухню тільки для того, щоб моя рішучість розтанула, як глазур на булочках із корицею, які моя донька щойно витягла з духовки. Ням-ням. Ох, яка різниця, що кажуть ваги, коли ці булочки кажуть про таку любов і смакоту.

Після двох з половиною булочок із корицею я вирішую, що завтра буде набагато кращий день, щоб

дотримати свої обіцянки харчуватися більш здоровою їжею. І оскільки це мій останній день, коли я можу їсти те, що хочу, мені краще не прогавити момент. Ще булочку з корицею, будь ласка.

Наступного ранку я перевертаюся й дивлюся на годинник. Ще один день. Всупереч здоровому глузду і раціональності я вислизаю з ліжка й скидаю із себе все, що може важити бодай грам, і прямую до ваг. Можливо, сьогодні буде саме той день. Але знову ж таки це не так. Я знімаю гумку з волосся й пробую ще раз. Але ні.

Пообіцявши собі домогтися більшого, харчуватися здоровіше й ухвалювати правильні рішення, я починаю свій день з усвідомленням, що вигадую ще більше відмовок, раціональних виправдань і обіцянок на майбутнє.

Завжди все відкладаю на потім.

І я надалі перебуваю в замкненому колі, яке зненавиділа і з якого не можу вийти.

З ким я могла би поговорити про це? Якщо я зізнаюся друзям у своїй боротьбі, вони можуть спробувати контролювати мене наступного разу, коли ми вийдемо куди-небудь. А що, якщо я не в настрої, щоб мене допитували про мої сирні начос із подвійною сметаною? Я просто скажу їм, що почну з понеділка, і їх це влаштує. Вони навіть не подумають, що мені потрібно щось змінювати.

Але мені потрібно було врешті щось змінити. Я це усвідомлювала. Тому що річ була не у вагах; ішлося про битву, яка вирувала в моєму серці. Я занадто