

ГРИГОРИЙ ХЛОПУШИН



**КАК ПОБЕДИТЬ ПОРНО-
ЗАВИСИМОСТЬ.**

(ПРИМЕНИМО К ЛЮБОЙ ЗАВИСИМОСТИ)



СВИДЕТЕЛЬСТВО №7/1

Григорий Михайлович Хлопушин

Как победить порно- зависимость. Применимо к любой зависимости

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64462472
SelfPub; 2023*

Аннотация

Эта книга для тех, кто хочет избавиться от зависимости любого рода. Если вы уже перепробовали многие советы, потратили много сил, а результат остался прежним. Нет понимания, как и что, делать? Вы осознаете, свою зависимость, а сил бороться уже нет, чувствуете себя загнанными в угол? Нет сил, сдерживать свои наклонности? Тогда эта книга для вас. В ней разбираются механизмы появления зависимости и методы освобождения от нее.

Содержание

К чему мы будем стремиться	5
Развитие порно-зависимости, как и любой другой зависимости в человеческом сердце происходит по следующему сценарию, и проходит семь ступеней развития	8
Первая ступень: Решение вопроса: Кто заботится обо мне?	8
Вторая ступень: Изменение направления взора	10
Третья ступень: Подключение фантазии	11
Четвертая ступень: Меняется отношение к самим себе	12
Пятая ступень: Меняются привычки и рефлексy	13
Шестая ступень: Формируются запасники уничтожающие решимость сопротивления	14
Седьмая ступень: Разрушение принципов	15
Победа над блудом и порно-зависимостью происходит в обратном порядке	16
Восстановление принципов	16
Решительное уничтожение запасников или путей к отступлению и обретение решимости победить	23

Изменяем привычки и рефлексy	25
Меняем отношение к самим себе	26
Подключение фантазии	29
Изменение направления взора	32
Принятие решения: Кто заботится обо мне?	34

Григорий Хлопушин

Как победить порно- зависимость. Применимо к любой зависимости

К чему мы будем стремиться

Вы уже перепробовали многие советы, потратили много сил, а результат остался прежним. Нет понимания, как и что, делать? Вы осознаете, свою зависимость, а сил бороться уже нет, чувствуете себя загнанными в угол? Нет сил, сдерживать свои наклонности? Но скажу вам, что эта борьба выигрывается не тем, насколько хорошо мы умеем сдерживать себя и маскировать симптомы проблемы, а кое-чем на что мы пока еще не обращали своего внимания. Поэтому мы с вами пойдем по другому пути.

Если мы вынуждены сдерживать себя, то это означает, лишь, то, что мы все еще остаемся грешниками и не приняли решения воспользоваться праведностью Христа. Бог не предлагает нам бороться со грехом своими силами. Секрет победы состоит в том, что **именно любовь к Богу вытесняет из нашего сердца любовь ко греху**, и наоборот. Ко-

гда мы становимся праведниками то меняется наше отношение ко греху, грех больше не является для нас привлекательным и нас не влечет к нему.

Это все равно, что курильщику трудно сдерживать себя, от того чтобы не закурить, но это лишь до тех пор пока он остается курильщиком. Обычному же человеку это не составляет труда, ему даже сдерживать себя не надо, потому, что ему просто не хочется курить. Так же трудно пьянице сдерживать себя, но лишь до тех пор, пока он остается пьяницей, а вот трезвенник и не заморачивается этим, потому, что для него это не является проблемой, для него выпивка отвратительна и это естественное его состояние. **Трудно прелюбодею держать себя в узде и свои мысли в правильном русле, но это лишь до тех пор, пока он остается прелюбодеем.** Для праведных же не помышлять о разврате это норма. Так вот именно к этому состоянию мы с вами и будем стремиться.

Бороться надо не столько с поступками, сколько с состоянием, в котором эти поступки совершаются. Именно состояние, в котором мы пребываем, толкает нас на эти поступки. Когда поменяется состояние, поступки исчезнут сами собой. Когда человек пребывает в радости, его не одолевают мысли о самоубийстве. Или когда кто-то пребывает в ненависти, то он не может не желать зла тому, кого он ненавидит. Когда вы с Богом вы не можете грешить.

Победа над грехом уже произведена, и Бог желает пода-

ритель ее каждому из нас. Мы можем стать победителями, если верою примем эту победу из рук Христа и начнем ею пользоваться. Другими словами наша победа над грехом возможна только благодаря **действию** нашей веры. Если не будет этого действия – не будет и победы. Знания же нужны нам для мотивации, что бы побудить нас к действию: сопротивлению греху и сохранению достигнутых позиций, поэтому именно с них мы и начнем.

Развитие порно-зависимости, как и любой другой зависимости в человеческом сердце происходит по следующему сценарию, и проходит семь ступеней развития

Первая ступень: Решение вопроса: Кто заботится обо мне?

Когда человек решает жить самостоятельно, то Бог удаляется, и Его место занимает кто-то другой. Причина всякой зависимости – это появившаяся зияющая пустота в сердце, которую может заполнить только Бог, и непреодолимая потребность заполнить ее каким-нибудь заменителем Бога.

По определению мы созданы быть храмом Бога: (1Кор.3:16). Но храм Божий не может находиться в запустении и если в нем не присутствует Бог, то Его место занимает нечистота: (Матф.12:43-45). Она заполняет пустоту вашего сердца, тем против чего вам трудно устоять, но что в конечном итоге делает вас рабами и ведет к гибели (Рим.6:16). **Каким бы сильным человек ни был, решая жить без**

Бога, он в конечном итоге становится рабом нечистоты.

Вторая ступень: Изменение направления взора

Без Бога мы теряем контроль над тем, куда нам смотреть и о чем помышлять. Когда мы смотрим на грех и сдерживаем возмущение, в нашем сердце происходит постепенное привыкание ко греху и внутреннее согласие с ним.

«Когда ты долго всматриваешься в бездну, бездна начинает всматриваться в тебя». Видя разврат, мы постепенно начинаем представлять себя на их месте, и испытывать те же чувства.

Третья ступень: Подключение фантазии

Нравственные силы тают. Вырабатывается спусковой механизм, запускающий наши греховные **фантазии**, приводящие к возбуждению.

Видя голую женщину, мы научились **развивать мысль**, что могло бы быть дальше по нашему сценарию. Наш мозг дорисовывает картину и запускает ассоциации, а наш организм в это время начинает автоматическую подготовку к предполагаемому событию.

Нравственные силы куда-то исчезают, тают на глазах, а вместо них появляется непреодолимая тяга к легкому получению удовольствия.

Четвертая ступень: Меняется отношение к самим себе

Меняется восприятие себя из-за нашего представления о самих себе, и появляется непреодолимое желание **завершить начатое**.

Кажется, что если мы уже чуточку согрешили, то ничего страшного не будет, если мы пойдем немножечко дальше, и завершим начатое. Какая разница сильно ты запачкался или мало, все равно ведь нужно будет стирать.

Пятая ступень: Меняются привычки и рефлексy

Часто повторяемые мысли или действия **вырабатывают привычку** или рефлекс, и появляется зависимость.

Когда мы часто делаем какое-либо дело, мы начинаем пропускать некоторые нелегкие рутинные моменты, такие как переосмысление своих действий, принятие решения делать, или не делать что либо, и почему, мы как бы проскакиваем их на лету, перепрыгиваем через них.

Шестая ступень: Формируются запасники уничтожающие решимость сопротивления

Формируются запасники, что бы потом вернуться к этому же как можно быстрее. Решимость порвать со грехом при этом улетучивается.

Обычно туда попадает самое лучшее, самое изысканное к чему прикипело сердце и от чего так трудно избавиться. Мы прячем это от всех, что бы никто не нашел и успокаиваем себя: пусть полежит немного, я же пока этим не пользуюсь, так незаметно **формируются пути к отступлению** .

Седьмая ступень: Разрушение принципов

Пресыщение возбуждением работает как разрушающий принципы механизм, **стирающий грани дозволенного**.

В погоне за наслаждением мы начинаем переносить грань из непозволительного в допустимое, потому что предыдущее уже начало приедаться, вошло в привычку и уже не доставляет столько удовольствия как раньше. Мы начинаем оправдывать грех: почему мы так поступаем или зачем. На этой ступени происходит стадия дальнейшего падения и отодвигания границ дозволенного – **дальнейшее разрушение внутренних принципов**.

Но это, не приговор. Иисус говорит: «и познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Иоан.8:32). «Господь Бог есть истина» (Иер.10:10).

Победа над блудом и порно- зависимостью происходит в обратном порядке

Восстановление принципов

Вопрос «почему?» зачастую важнее, чем вопрос «как?». На этом этапе мы работаем над **восстановлением принципов**, и приобретаем мотив этих принципов придерживаться.

Зависимость – это отдача себя во власть кого-то или чего-то как результат отказа от личной ответственности. Поэтому, чтобы избавиться от зависимости необходимо научиться нести ответственность за свои поступки и дела или грех.

Для победы над греховной зависимостью необходимо понимать, что «каждый искушается, увлекаясь и **обольщаясь собственной похотью**» (Иак.1:14). «**Похоть** – это порочное желание». Увлечение и обольщение сознания происходит из ответов на вопросы: «зачем я это делаю? или почему? и что это мне дает?» и заключает в себе силу самого желания, которое и подавляет нашу волю.

Оставление греха и зависимости не обходится без силы воли. Бог даровал человеку свободную волю, которой он

вправе распоряжаться сам. Творец уважает нашу свободу и не проявляет насилия, а потому не довлеет над нашей волей, и не будет делать за нас то, что мы обязаны сделать сами.

Воля – это целеустремленность, сознательное желание достичь цели.

Сила воли напрямую зависит от силы желания. Поэтому начало освобождения от греха и зависимости происходит из желания его оставить. На этом этапе формируются ответы: **почему или зачем я хочу от него избавиться.** Ответы на эти вопросы должны пробуждать в нас сильное желание избавиться от греха, более сильное желание, чем желание грешить, потому что **наше желание невозможно победить ничем и ни как кроме как только другим более сильным желанием.**

Важно помнить, что если нету желания, то нету и стимула к действиям, а потому большая часть победы зависит именно от этого этапа, все остальные ступени, лишь дорабатывают штрихи.

Итак, зададимся вопросом: «откуда же берутся праведные желания?» И здесь не обходится без Бога потому что: «Бог производит в вас и хотение, и действие по [Своему] благоволению» (Фил.2:13). А потому в молитве мы обращаемся к Нему: «Боже подари мне желание оставить грех блуда и порно зависимости (или какую-либо другую привязанность)».

Истинная победа над грехом и зависимостью может быть только у Бога, и Он готов дать ее каждому просящему у Него.

Бывает так, что Бог дает победу тем, кто о Нем ничего не знает, но те, кто знает и пытается обойтись без Него, потерпят поражение.

Желание преступить запрет производит страх, который часто путают с возбуждением. И страх и возбуждение сами по себе не являются грехом в рамках дозволенного. Страх останавливает нас от необдуманных поступков. Возбуждение вливает краски в нашу жизнь, и разукрашивает наши отношения. Но как краски, не имеющие границ, смешиваются и превращаются в грязь, так и отношения не ограниченные рамками приличий становятся преступными и безобразными. Поэтому, чтобы жизнь наша была прекрасной как изящная картина, **необходимо определиться со своими принципами и желаниями.**

Принцип – это принятое для себя решение, как руководство к жизни, (жизненным обстоятельствам).

Решение – это готовый ответ, (указывающий направление действий в той или иной ситуации).

Важно запомнить одно простое правило: **«Человек меняется не под воздействием внешних угроз, давления и обстоятельств, но благодаря принятым для себя решениям».** Человека можно сколько угодно ругать, заставлять, наказывать, и он будет лишь приспособливаться к изменившимся обстоятельствам, но если он не примет для себя решения, которого будет придерживаться, то внутренне он не изменится.

Итак, вот несколько готовых ответов, которые вы можете, осмысленно принять или отвергнуть как личное решение или принцип:

Принцип первый: «Не подворовывать». Не пытаться достичь удовольствия вне дозволенного: путем подглядывания или соблазнения или другим путем. Богом предусмотрено, что удовольствие это вознаграждение за нелегкий труд. Если мы начнем подворовывать вознаграждение, то вскоре оно перестанет приносить нам удовольствие.

Второй принцип: «научись наслаждаться тем, что имеешь».

Как правило, измены случаются не потому, что кто-то лучше, красивее, милее и заботливей, а потому что как говорят, «хочется испытать более острых ощущений».

Неверность получает свою подпитку от щекотания нервов при выбросе адреналина из-за страха, что делаешь что-то непозволительное, и тебя за это могут осудить. Но когда новизна ощущений от измены проходит, и происходит привыкание, то страх исчезает и остается лишь естественное удовольствие. Тогда человеку, привыкшему к адреналину, начинает хотеться чего-то нового.

Поэтому остается лишь два пути:

Либо каждый раз идти на еще большую неверность, чтобы получать дополнительное щекотание нервов от выброса адреналина, пока не дойдет до такого состояния, когда тво-

римая мерзость будет очевидным преступлением для всех.

Либо отказаться от неестественного возбуждения посредством получения дозы адреналина и смириться с естественными удовольствиями, но тогда какой прок от неверности, имеющей столько минусов. Без выброса адреналина быть неверным становится невыгодно.

Именно верность делает нашу жизнь более размеренной, насыщенной и стабильной, наполненной естественными удовольствиями. И хотя естественные удовольствия слабее действия адреналина, зато их в нашей жизни появляется великое разнообразие, чего не бывает при неверности, так как адреналин заглушает многие естественные удовольствия.

Верность		Неверность	
+	—	+	—
Множество естественных удовольствий Нет страха	Отсутствуют	Более острые ощущения из-за выброса адреналина	Есть страх и адреналин заглушающий многие естественные удовольствия и ведет к горьким непредсказуемым последствиям

Принцип третий: «Один мужчина – одна женщина». Одна женщина создана только для одного мужчины и наоборот, чтобы они наслаждались друг другом. Никакая рука не сравнится с телом любимого человека. Никакой костыль не заменит того что естественно. И множество партнеров не могут стать вашей второй половинкой, но могут разорвать на куски. Примите решение: «пусть он лучше отвалится, чем я

это сделаю». Поверьте мне, он не отвалится.

Четвертый принцип: «Не украсть». Девственность синоним чистоты и чести. Смотри статью: «**Что такое честь**». Девственность не теряют, ее отдают. Кто занимается с девушкой сексом вне брака, тот лишает ее чести и достоинства обесценивает ее и себя, лишает самоуважения и ворует будущее и у нее и у себя.

Пятый принцип: «Не убить». Не бойтесь убивающих тело души же не могущих повредить бойтесь тех, кто убивает и душу и тело. Блудник уничтожает, убивает не только свою душу но и душу того с кем прелюбодействует. Когда девушка занимается сексом, то согрешая с каждым новым партнером, она теряет часть своей души и ее сердце перестает любить. Многие из них впоследствии заявляют: «Я ощущаю себя использованным куском мяса».

Шестой принцип: «Не возжелать того что принадлежит другим». Не допусти похотливых мыслей развращающих ум и чувства и не введи в соблазн другого. Всегда легче столкнуться в пропасть, чем вытащить из неё.

Седьмой принцип: «Не осквернить». Первый сексуальный контакт в жизни женщины накладывает на неё определенный отпечаток.

Задумайтесь: «почему вы хотите поступать так, а не иначе?»

И вот вам мой пример «почему». Потому что:

Я хочу вечных отношений, а не временных. Хочу не

растрачивать себя по пустякам, но быть с любимым человеком навечно, навсегда.

Я хочу быть чистым, честным и чтобы мне потом не было стыдно. Хочу иметь достоинство и самоуважение, уважать других и чтобы меня уважали.

Я хочу любить и быть любимым, а не просто используемым.

Я хочу быть верным и чтобы меня не предавали. Так как быть неверным не выгодно в первую очередь мне самому.

Я хочу жить и наслаждаться жизнью, а не подворовывать наслаждения.

Я хочу быть здоровым и морально и физически, и душевно и духовно.

Я не хочу быть орудием в руках сатаны приносящим боль, вину и сожаление ближним.

Я хочу, чтобы Бог был доволен мной.

Решительное уничтожение запасников или путей к отступлению и обретение решимости победить

Многие задаются вопросом: Как римлянам удавалось завоевывать большие и сильные государства с таким непобедимым упорством? Почему они шли и не проигрывали сражений, когда казалось численный перевес, был не на их стороне? Очень часто они побеждали даже не потому, что их армия была лучше оснащена или серьезней подготовлена. Секрет их победы крылся в мотивации воинов: они не оставляли себе пути к отступлению. Когда они форсировали реку, они сжигали за собою мосты на глазах у всех солдат, и каждый из них понимал, что остается только два пути: погибнуть или победить, и они шли и побеждали.

Запасник это возможно самое дорогое, что у вас есть, то к чему прилепилось ваше сердце, что вы оставляете на самый последний момент где-то в укромном уголке, думая, а вдруг прокатит. Но именно он действует как якорь, не давая вам возможности идти дальше, он постоянно тянет вас и ваши мысли назад. Необходимо твердо порвать со своим прошлым и избавиться от всего, что может хоть косвенно напоминать вам о нем. Каждая ваша хоть и маленькая победа будет придавать твердости вашей решимости победить

грех. Пусть слова Давида: «Не положу пред очами моими вещи непотребной; дело преступное я ненавижу: не прилепится оно ко мне» (Пс.100:3), станут вашим девизом.

Изменяем привычки и рефлексy

Зависимость не приговор. **Разрушение старых привычек и формирование новых, происходит всего за 21 день.**

Главное – преодолеть **критический период** или как его еще называют при лечении зависимых – **период ломки**. За это время организм привыкает жить без секса, после чего сверх усилий для этого требоваться не будет.

К примеру, если болячку все время расковыривать, она никогда не заживет. А если ее не трогать, то через какое-то время о ней и забудешь. Это физиологическая особенность организма – чем меньше человек занимается сексом, тем меньше ему хочется, только сбавывает это не сразу.

Легче всего это сделать когда меняешь одни привычки на другие. И здесь нам может помочь саморазвитие, нахождение новых интересов и занятие любимым делом.

Меняем отношение к самим себе

Научиться воспринимать себя по-новому. Мысль опережает действие. Мы действуем в соответствии с нашими мыслями о себе.

Проигрывая борьбу со грехом грешник начинает ненавидеть себя самого (не хочу никогда видеть). Это состояние доводит многих до самоубийства. А потому на этой ступени мы начинаем стадию принятия себя.

Очень важно создать мысленный образ идеального человека, которым мы хотели бы стать.

От того кем мы себя воспринимаем зависит наше поведение. Наше поведение начинает подстраиваться под наше восприятие. То как мы себя воспринимаем так мы и начинаем себя вести. Восприятие это процесс принятия. Для более полного понимания этого вопроса читай книгу: **«Спасение во Христе. Свидетельство № 3»**, глава: **«Праведность по вере»**, подзаголовок: **«В чем же кроется секрет этой новой жизни»**.

Начните принимать себя не сиротой оставленным погибать в грехах и болячках, но дитем Божиим крепко любимым и уважаемым, чью свободу Бог ценит, и чьи подорванные нравственные силы Он готов поддержать даже ценой Своей жизни.

Мы не можем запретить птицам летать над нашей голо-

вой, но мы можем не дать им свить гнезда у нас на голове. То же самое и с мыслями. Мы не в силах помешать нехорошим мыслям, проникнуть к нам в голову, но мы можем не согласиться с ними и не дать им укорениться там.

В идеале необходимо перестать, думать о том что влечет нас ко греху. Но иногда попадается навязчивая мысль, от которой нелегко избавиться. И лучший способ перестать думать об этом, это переключиться на что-нибудь другое и начать размышлять о чем-нибудь другом. И в этом нам поможет **практическое принятие праведности во Христе**. Он завещал нам то, чего мы сами достичь никогда не сумели бы, но не для того, что бы этот дар лежал где-нибудь на полке, а что бы мы пользовались им. Для этого перейдем к практическому заданию:

Первым делом постарайтесь представить себя в таком состоянии, как будто вы никогда не грешили перед Богом.

Во-вторых, постарайтесь ощутить это состояние, какое оно само по себе, и что вы при этом чувствуете?

И, в-третьих, постарайтесь пребывать в этом состоянии как можно дольше, чтобы вы привыкли находиться в этом состоянии.

И если вдруг вы опять согрешили то постарайтесь, не теряя времени, опять вернуться в состояние мира с Богом и праведности перед Ним, отдав Ему свой грех и приняв праведность Иисуса на себя. **Сделать это необходимо незамедлительно, как можно быстрее после согреше-**

ния, чтобы не происходило привыкание нахождения во грехе – в состоянии вражды с Богом.

Подключение фантазии

Обрести нравственные силы в короткий срок поможет наша фантазия. Фантазия – это инструмент, которым необходимо научиться пользоваться, для восстановления нравственных сил.

«И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились» (Быт.2:25). Если бы Адам и Ева не согрешили, то все люди, как и они не носили бы одежд и как папуасы не стеснялись бы друг друга. Они привыкли бы это видеть и относились бы к этому как к обыденному.

Грех – это духовное состояние, образ мышления, состояние вражды с Богом, он проявляется в поведении и поступках.

Но откуда появляется грех в нашей жизни? Писание говорит: **«похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть»** (Иак.1:15). **Похоть** – это порочное желание.

Грех начинается с мысленного согласия с ним, поэтому очень важно быть честным самим с собой, чтобы не подпитывать похоть, и не распалить ее греховными фантазиями, то есть фантазиями, где мы соглашаемся со грехом.

Когда приходит искушение, то в нас появляется и происходит борьба: остаться верными Богу или начать противиться Ему. В этот момент человек еще не согрешил. Но как

только человек соглашается поддаться искушению и пойти вслед своей похоти, он принимает сторону противления Богу, то есть вражды с Ним и порождается грех.

До тех пор пока мы возмущаемся грехом, пока грех не заставляет нас замолчать, пока мы уговариваем грешника не грешить, хотя бы и мысленно, мы стоим на правильной стороне.

Борьба завершится тогда, когда мы перестанем сопротивляться, когда мы решим сдаться, и только мы решаем, когда это произойдет. Война не проиграна пока есть сопротивление, а потому продолжайте сопротивляться греху всею душою всеми мыслями и всей силою своей и да обретете победу.

«Когда Я скажу беззаконнику: "смертью умрешь!", а ты не будешь вразумлять его и говорить, чтобы остеречь беззаконника от беззаконного пути его, чтобы он жив был, то беззаконник тот умрет в беззаконии своем, и Я взыщу кровь его от рук твоих. Но если ты вразумлял беззаконника, а он не обратился от беззакония своего и от беззаконного пути своего, то он умрет в беззаконии своем, а ты спас душу твою» (Иез.3:18,19).

Мы можем годами ждать, когда представится подходящий случай чтобы проявить себя, но как раз в этот момент мы можем оказаться и не готовы. Наши фантазии могут ускорить процесс либо нашего падения, либо восстановления.

Представляйте в своих фантазиях не то как вы со-

глашаетесь со грехом, но наоборот, как вы отказываетесь грешить. Эти действия ускорят формирование нужных привычек и совершенствование вашего характера. Наши фантазии это инструмент, которым просто нужно научиться пользоваться. Любой инструмент можно использовать как на пользу себе, так и во вред, поэтому приложите усилия, чтобы повернуть этот механизм в обратную сторону и заставьте его работать на вас.

Представьте всех на кого вы соблазнились и кем искушались, все те картины и обстоятельства и скажите твердое «Нет» искушению в тех же условиях.

Представьте всех тех же людей и попросите у них прощение, за то, что вы принимали неправильные решения в отношении них, что вы не должны были на них рассчитывать или претендовать, что вы не любили, а только использовали их. (Просьба о прощении открывает вас перед другими, делает вас смелее и ответственнее, помогает вам укрепиться в правильных принципах.) Примирясь, отсылайте их за спину, чтобы не мельтешили перед глазами. Когда завершите, попросите прощения у Бога.

Представьте то, как вы рассказываете этим же людям о лучшей жизни для них.

Изменение направления взора

Итак, если похоть, зачав, рождает грех, то откуда берется похоть, желание или вожделение?

«**Завет положил я с глазами моими, чтобы не помышлять мне о девице**» (Иов.31:1). Причем тут глаза скажете вы? Каким образом наши глаза и мысли связаны друг с другом? Очень просто, **желание рождается через глаза**: «**И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно**, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела» (Быт.3:6).

На что зриаешь тому и подражаешь. На что мы чаще всего смотрим зарождает наши желания и в то постепенно мы и преобразуемся.

Страсть к порнографии возникла от другого психологического нарушения – тяги к подглядыванию. Именно возможность безнаказанного подсматривания за сексуальными сценами послужила причиной появления такой сложной, трудноискоренимой проблемы.

Фактически мы начинаем подражать тому, на что чаще всего зриаем. «Мы же все открытым лицом, как в зеркале, зриая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (2Кор.3:18).

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достослав-

но, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Фил.4:8). Когда мы размышляем об этом, то мысленный взор наш обращен на то, что чисто свято и совершенно.

Представьте, что ваше внимание это прожектор, который вы направляете, что бы высвечивать ту или иную картину, и никто кроме вас не может управлять им. Поначалу будет трудно направить его в нужную сторону, но со временем, когда поворотный механизм разработается, управление станет легче и послушнее.

Принятие решения: Кто заботится обо мне?

Я сам или Бог.

Без бога ты сирота в этом мире, оставленный наедине со своими бедами и проблемами, которые давят со всех сторон. Гораздо приятнее видеть, как Бог заботится о тебе, ощущать Его поддержку и заинтересованность в твоём счастье.

Благодаря предыдущим шести шагам можно избавиться от любой зависимости. Но если её место не займет Бог, то это место будет занято другой зависимостью, а ты в свою очередь все равно останешься рабом. Вся проделанная до сих пор работа, хоть и даст результат, но надолго не задержится если не заполнить пустоту сердца, предназначенную для Бога.

Как же закрепить результат полученный нелегким путем, чтобы весь труд не пошел насмарку? Как построить отношения с Богом и позволить Ему освободить нас от зависимости навсегда?

«Для того, чтобы иметь духовную жизнь и силу, мы должны находиться в живом общении с нашим Небесным Отцом. Наши мысли могут быть обращены к Нему. Мы можем размышлять о Его делах, Его милосердии и благословениях, но это еще не будет общение с Ним в полном смысле слова. **Чтобы иметь действительную связь с Богом нам необходимо открывать Ему свое сердце, рассказывать Ему**

о нашей жизни. Открывайте перед Богом свои повседневные нужды, радости и печали, заботы и опасения ваши скорби и недоразумения, несчастья которые могут постигнуть вас, тревоги, беспокоящие душу, все что смущает или волнует вас, ваш внутренний мир, в общем, раскрывайте перед Ним всю свою жизнь! Вы не утомите и не обремените Его этим.

В молитве мы открываем наше сердце Богу как другу. Это необходимо не потому, что Богу неизвестно, кто мы такие, но для того, чтобы помочь нам принять Его. **Молитва приближает не Бога к нам, а нас к Богу.**

Не будем также думать только о своих нуждах, и забывать о тех благодеяниях, которые мы получаем. Все, чем мы обогащены, должно связывать нас узами любви и благодарности с небесным Подателем всех благ.

Отношения между Богом и каждым человеком настолько определены и полны, как будто этот человек является единственной душой на земле, о которой заботится Небесный Отец и за которую Он отдал Своего возлюбленного Сына.

Бог не хочет, чтобы Его дети, ради которых был совершен великий подвиг спасения, относились бы к Нему так, как будто Он взыскательный, требовательный Повелитель. Бог наш лучший Друг. Когда мы собираемся на богослужения, Он хочет быть с нами, благословлять и утешать нас, наполнять наши сердца радостью и любовью. Господь желает,

чтобы служение Ему не было для Его детей тяжелым бременем, но чтобы оно доставляло им наслаждение и утешение. Он хочет, чтобы приходящие на место поклонения Ему могли унести драгоценные мысли о Божьей заботе и любви, чтобы они черпали в этом общении бодрость и силу для повседневного труда и, получив Его благодать, могли бы поступать честно и верно во всем.

Нам следует помнить каждое благословение, полученное от Бога. И когда мы осознаем Его безграничную любовь, мы с готовностью отдадим себя в Его руки» (Путь ко Христу глава 7). И тогда Он наполнит наше сердце Своей любовью, и нам не захочется больше грешить. Тогда ни для какой зависимости в нашем сердце просто не найдется места.