JANYŇ TÄZELENMEGI

Ruhy taýdan sagalmaklyk üçin dilegiň we Mukaddes Kitabyň güýji

STORMY OMARTIÝAN

S. OMARTIÝAN

JANYŇ TÄZELENMEGI

Ruhy taýdan sagalmaklyk üçin dilegiň we Mukaddes Kitabyň güýji

Ruhy keselden, lapykeçlikden ýa-da durmuşdan kanagatlanma tapyp bilmeýän her bir adam üçin.

Goý, bu kitap arkaly Hudaý ýüregiňize rahatlyk bersin, umyt bersin, siziň döredijilik ukyplaryňyzy amala aşyrsyn we ruhy taýdan sagaldylmagyňyza we şahsyýetiňiziň dikeldilmegine kömek etsin.

MINNETDARLYK

Ärim Maýkla — onuň Hudaýa we maňa bolan wepalylygy üçin.

Ogullarym Kristofere, Jon Deýwide we gyzym Amanda — olaryň maňa beren we şu wagta çenli hem berýän şatlyklary üçin.

Ýygnagyň çopany Jek Heýforda — durmuşymy üýtgeder ýaly edip, onuň maňa Hudaýyň Sözüni öwredeni üçin.

Meniň neşir edijim bolan Janet Toma — onuň çuňňur akly, goldawy we kömegi üçin.

Daýzam Jin Dewise — onuň çäksiz düşünip bilmekligi we ruhlandyrmalary üçin.

Meniň dileg ediji dostlaryma — Sýuzan Martinese, Ron Tompsona we Keti Stýuarta — söýgüleri we dostlukly kömekleri üçin.

RUHY SAGALMAGA BOLAN ÄDIMLER

«Sen hiç zada-da ýaramaýaň, kütek, — diýip, ejem meni basgançagyň aşagyndaky kiçi garaňky otaga itip aýdardy we gapyny üstümden gulplaýardy. — Tä seni çykarýançam, şu ýerde gömülip oturarsyň!» Dar koridor boýunça ol aşhana tarap giderdi we onuň aýak sesleri eşidilmesini bes ederdi.

Men özümiň hiç hili günämi bilmeýärdim we şeýle jeza çekmekligimi gazanmadym diýip hasaplardym. Ýöne mende özümiň dogrudanam kütekdigim, hiç zada ýaramaýandygym ýaly duýgular döräp başlady we kellämde dogrudanam men şeýle erbet, ejemiň ähli aýdanlary bolsa dogrudyr diýen pikir peýda boldy.

Ullakan gutyny ýadyma salýan bu özümiň gulplanan garaňky otagda kir egin-eşikler sebetde saklanýardy. Men bu sebetleriň iň beýigine dyrmaşyp çykyp, aşakda gezmeleýän syçanlardan goranardym. Basgançagyň aşagyndaky garaňky otagda oturyp, men ýekelikden we gorkudan ejir çekýärdim, özümi hiç kime gerek däl we söýülmeýän duýýardym. Ahyrsoňy haçan ejem men barada ýatlap, özümi bu türmeden boşadar diýip garaşardym, ejem bolsa muny diňe kakamyň gelmeginiň öň ýanynda ederdi. Garaňky otagdan boşadylmagym özümiň hemmeler tarapyndan unudylyp, diriligime jaýlananym ýaly duýgulardan azat bolmagymy aňladýardy.

Meniň gürrüňimden görnüşi ýaly, özümiň elhenç ýaşlygymyň köp bölegini men gapysy gulplanan garaňky otagda geçirdim. Meni ruhy taýdan kesel bolan aýal terbiýeledi, onuň özüni alyp barşyny köpler görerdiler, ýöne men bireýýäm ýetginjeklik ýa-

şymdan geçenimden soň, ejemiň psihiki keselini anykladylar. Çagalyk we ýaşlyk ýyllarymyň ähli̇sinde ejemiň ýigrenji mende çuňňur ruhy gaýgyny döretdi we meni lapykeçlik, umytsyzlyk, ejizlik ýagdaýyna saldy. Ulalanymdan soň hem men özümi entegem gulplanan garaňky otagda ýaly duýýardym, ýöne indi meni dört diwar gysmaýardy, indi meni üznüksiz içki agyry duýgusy bilen bagly bolan çuňňur gorky günüme goýmaýardy. Meniň her bir demim bilen gorky ulalýardy we gitdigisaýyn bu gorky meni burça gysýardy. Şeýle çykgynsyz durmuşy öz-özüňi dargatmaklykdan başga hili atlandyryp bolmaýardy.

Içki agyrydan azat bolmaklyk islegi meniň ähli serişdeleri synap görmekligime mejbur etdi. Men gündogar dinlerine, ruhlar bilen bagly bolan tejribä, psihoterapiýa ýüz tutdum. Men jynsy gatnaşyklara baş goşup, hatda durmuşa-da çykypdym, emma meniň uzaga çekmedik nika baglanyşygym bagtsyz boldy. Men neşede we arakda halas bolmany agtardym we tizara olara berk bagly boldum. Ahyrynda men şeýle karara geldim, bu ruhy agyrydan diňe bir usul bilen, ýagny onuň özümi öldürmegine çaltrak mümkinçilik bermeklik bilen azat bolup bilerin. Birnäçe gezek diňe täsinlik bu zatlary etmeklikden meni saklady. 28 ýaşyma ýetenimde, özüm üçin ýeke-täk çykalga — bu özümi öldürmeklik diýip hasapladym.

Özümiň geçmişim, ölüme eltýän we ruhy taýdan sagalmaga bolan hereketim barada men öz durmuşym hakda gürrüň berýän «Stormy» atly kitabymda giňişleýin beýan etdim. Bu kitabyň çap edileninden soň meniň üstüme hat bary ýagdy. Ol hatlarda adamlar meniň özümdäki ýaly bolan özleriniň ruhy şikesleri hakynda gürrüň bermäge howlugýardylar.

Ine, şol aýallaryň ençemeleriniň biri şeýle ýazýar: «Men sagalmagy küýseýärin. Siziň kömegiňiz bilen men ruhy agyrydan azat bolup biljekdigime ilkinji gezek düşündim. Indi, ýagny mende umyt peýda bolanyndan soň, sagaldylmagym üçin siziň yzyňyz bilen men nähili ädimleri ätmeli?» Bu soragy maňa sansyz gezek berdiler we her gezek hem men her bir adama jogap bermäge

synanyşdym. Emma mende hemmelere giňişleýin hat üsti bilen jogap bermeklige mümkinçiligim bolmandy. Galyberse-de, telefon boýunça gürrüňler we şahsy gürrüňdeşlikler meniň kän wagtymy alýardy. Şeýdip, men özümiň ýygnan tejribäm bilen kitap arkaly paýlaşmaklygy makul bildim. Siz oňa hemişe ýüzlenip, bil baglap bilersiňiz. Bu kitap siziň öňüňizde.

RUHY SAGLYK — BU NÄME?

Adamlaryň köpleri: «Bireýýäm hiç zady hem üýtgetmek mümkin däl» ýa-da «Munuň bilen ylalaşmaly bolaryn. Goý, bary bolşy ýaly galsyn, iň esasy zat — bolşundan beter bolaýmasyn» diýip, özleriniň ruhy saglyklaryna biperwaý seredýärler. Beýleki bolsa çynlakaý özgermeleriň boljakdygyna ynanýarlar, emma munuň üçin ýa-da özleriniň ullakan ruhy mümkinçilikleri, ýa-da ýokary derejeli hünärmenleriň kömekleri hökman gerekdir diýip oýlaýarlar. «Ruhy saglyk, — diýip, maňa bir gyz gürrüň beripdi, — bu köpleriň ytmalýan beýik arzuw, emma gaty az adamlar oňa ýetýärler».

Men ruhy saglygyň şeýle kesgitlemesini teklip edýärin: ruhy saglyk — bu biziň özümiz baradaky, özümiziň kimdigimiz hakyndaky, näme bilen meşgullanýandygymyz we nirä gidýändigimiz hakyndaky, biziň özümize we gatnaşyklarymyza degişli bolan absolýut parahatlykdyr. Başga sözler bilen aýdanymyzda, ruhy saglyk diýlende, özüňiň geçmişiňi, häziriňi we geljegiňi arkaýynlyk bilen kabul etmeklik göz öňünde tutulýandyr. Şeýle-de, Hudaý tarapyndan özümiz üçin kesgitlenen ahyrky maksat bilen sazlaşykda ýaşaýandygymyza bolan ynamlylykdyr. Bu bilimden biz durmuşyň dolulygyny alýandyrys. Eger biziň ýüregimizde şeýle parahatlyk bar bolsa, eger bize ruhy agyry ejir bermeýän bolsa, diýmek biz maksada ýetendiris.

Ählumumy kabul edilen pikire seretmezden, ruhy saglyk fiziki saglykdan kem mana eýe däldir. Eger biz özümizi oňat hilli iýmitden jyda düşürsek, onda biz keselläp, ölmegimiz mümkindir. Biziň şahsyýetimiziň ruhy, teni we akyl taraplary hem oňat iýmite we

oňat alada mätäçdir, bolmasa biziň «menimiz» ýuwaş-ýuwaşdan öler. Dogry türgenleşikler intellektual we duýgy durmuşymyza fikizi maşklaryň tene edýän täsirinden kem täsir edýän däldir. Ýöne adamlaryň aglabasy bu kynçylyga düşünmeklikden gaça durýarlar.

Özümiň lukman ýa-da sagdyn iýmit soragynda hünärmen bolmaýandygyma seretmezden, özümiň *Greater Health God's Way («Hudaýyň şypa ýoly»)* atly kitabynda men tene bolan dogry gatnaşyk hakynda gürrüň berýärin. Men ýöne özümiň durmuşymyň ilkinji 28 ýylymy süýräp gelen adamdyryn, emma soňra bolsa men özüm üçin täze ýoly — durmuş ýoluny açdym. Bu kitabymda men ruhuň sagalmagynyň ýedi ädimini ýatlap geçýärin we okyjylarymyň öz durmuşlarynda ýerine ýetirmeli ädimleriň yzygiderliligini görkezýärin. Biziň ruhy taýdan sagalmagymyz üçin her bir hereketimiziň özümiz üçin neneň wajypdyna men göz ýetirdim, çünki hereketlerimiziň her biri durmuşymyzy ýa-da artdyrýandyr, ýa-da bizi ölüme ýakynlaşdyrýandyr. Özümiň ne psihiatr, ne psiholog, ne hünärmen maslahatçy, ne-de ýygnagyň çopany bolmaýandygyma seretmezden, men özümiň fiziki saglygymyň we ruhy taýdan sagaldylmagymyň meýilnamasyny amala aşyrdym. Durmuşymyň her gününi men gorkuda, ruhy agyryda, depressiýada geçirerdim we özümi öldürmeklik baradaky pikirlerden göwnümi üzmändim. Şu gün men bularyň baryndan azatdyryn. Meniň kitabyň ruhy sagaldylmaga we haşsyýetiň bütinleý dikeldilmegine bolan ýedi sany anyk ädimler hakynda gürrüň berýär.

RUHY SAGALDYLMAGA BOLAN ÝEDI ÄDIM

Biziň tenimiziň dogry iýmitlenmäge, arassaçylyga we alada etmeklige, türgenleşiklere we peýdaly endikleri berkitmeklige, arassa howadaky dynç almaklyga we gezmelemeklige mätäçlik çekişi ýaly, biziň aklymyz we duýgularymyz hem her bir streslerden azat bolmaklyga mätäçdir. Ine, bu maksada bizi eltip bilýän ýedi ädimler.

Birinji ädim: öz geçmişiňizden azat boluň

Özüňiziň geçmişiňizdäki ähli betbagtçylyklaryňyzy we şowsuzlyklaryňyzy Hudaýyň öňünde boýun alyň, adamlaryň özüňize ýamanlyk eden wagtlarynyň hemmesini aýdyň we ol adamlaryň baryny bagyşlamak isleýändigiňizi Hudaýa aýdyň.

Ikinji ädim: gulak asmaklykda ýaşaň

Ýadyňyzda saklaň, Hudaý Öz parzlaryny biziň ýagşylygymyz üçin berdi we gulak asmaklygyň ýolundaky her bir ädimiň özüňizi doly sagalmaklyga ýakynlaşdyrýandygyny bilip, Onuň erkini ýerine ýetirip ýaşamaklyk üçin bar güýjüňizi ýadamaň.

Üçinji ädim: ruhy azatlyga ymtylyň

Öz duşmanyňyzy tanamaklyga öwreniň we özüňizi Hudaýdan daşlaşdyrýan ýa-da Onuň hakyky ýaradylyşy bolmaklygyňya päsgel berýän ähli zatlardan gaça duruň.

Dördünji bap: öz şahsyýetiňiziň doly dikelmegine ymtylyň

Özüňiz üçin Hudaýyň taýýarlanyndan az zada ylalaşmaň we sagalmaklygyň üznüksiz ýagdaýdygyny ýadyňyzdan çykarmaň.

Bäşinji bap: Hudaýdan sylaglary kabul ediň

Hudaýyň özüňizi sylaglar bilen sylaglandygyny boýun alyň we olary kabul etmeklik üçin eliňizden geleni ediň.

Altynjy bap: şeýtanyň duzaklaryndan gaça duruň

Erbet ýagdaýlary we öz durmuşyňyzyň ýoguna küýmeklik üçin şeýtanyň gurýan duzaklaryny tapawutlandyryň.

Ýedinji bap: hakykatda berk duruň

Entek Hudaýda berk durup, ruhdan düşmäniňize çenli ýeňýändigiňizi ýadyňyzda saklaň.

Eger biz öz durmuşymyzy bu ýedi ädimler bilen sazlaşykda gurýan bolsak, onda olaryň ýerine ýetirilmegi biziň ýagşylygymyz üçin goldaw bolýan tebigy düzgünlerden başga zatlar däldir. Eger biz hakykatyň kanunlaryna laýyklykda ýaşaýan bolsak, diýmek özümiziň kimdigimize we ýagdaýlarymyzyň hem nähilidiklerine seretmezden, özümizde durmuşa eýediris. Şuňa laýyklykda, ýalanyň kanunlarynda gurlan durmuş bizi ölüme eltýändir.

Bu ýedi ädimlere bir hepdäniň içinde öwrenip bolýan däldir, çünki olar ýaşaýyş bir bölegi bolmalydyr. Haçanda siz olary aňyňyz bilen kabul edeniňizde, olar siziň ýüregiňiziň ýagdaýyny özgerdýändir, bu bolsa, öz gezeginde, siziň duýgularyňyza, netijede bolsa, siziň bütin durmuşyňyza öz täsirine ýetirýändir. Haýyş, maglumat üçin kabul ediň, ýagny bu maňa bada-bat başarmady we size-de munuň üçin wagt gerek bolar. Aslynda bolsa, men fiziki saglygymyň üstünde işleýşim ýaly, özümiň ruhy saglygymyň üstünde hem şu wagta çenli-de işleýändirin. Otuz ýylyň içinde men bu ädimleriň öz durmuşyma we ençeme beýleki adamlaryň durmuşlaryna hem haýyrly täsir edendigine ençeme gezek göz ýetirdim. Üstünlik siziň hemişeligiňizden we işi soňuna çenli etmeklige bolan taýýarlygyňyza baglydyr. Özümiň hem başyndan geçirişim ýaly, siziň hem ruhy saglygyňyza bolan ýoluňyzy men siziň bilen bile geçerin. Bilelikde biz ädimme-ädim öňe gideris.

SIZIŇ AHYRKY MAKSADYŇYZ NÄHILI?

Şu kitabyň baplarynda siz dürli hili maglumatlary taparsyňyz. Birinjiden, size aýan ýaly bolup görünýän *tanyş* maglumatlary. Ýöne aldanmaklygyň geregi ýokdur, çünki tanyş zat özüniň aýanlygy sebäpli köplenç biziň aňymyzdan daşarda galýandyr. Siz dessine şeýle diýersiňiz: «Özümiň bagyşlamalydygymy men bilýändirin». Emma bar gürrüň şundadyr, ýagny geljekde hemişelik *ýagdaýa* eýe boljak siziň bu ädimi ätmeklik kararyňyz neneň derejede

berkdir. Eger öz ýüregiňiziň haýsy-da bolsa bir künjeginde gatylyk galýan bolsa, onda sagalmaklyga ýetip bilmejekdigiňizi siz bilýärsiňizmi?

Ikinjiden, siz özüňiziň şu wagta çenli hiç-de eşitmedik nätanyş maglumatlara duş gelersiňiz. Ýa-da hatda eşiden hem bolsaňyz, onda onuň öz durmuşyňyz we özüňiziň ruhy sagalmagyňyz üçin wajyp bolandygyna düşünen dälsiňiz. Özüňiziň ruhuňyzyň sagalmagyna käbir zatlaryň — özlerinde erbet duýgulary saklaýan zatlaryň päsgel berýändigini bilýärsiňizmi? Şeýle, öňki dostuňyzdan gelen hat siziň ýüregiňizde gaýgy döredip biler, agyry ýetirip, depressiýa getirip biler. Şeýle görnüşli maglumatlar siziň agtarýan parahatlygyň we kanagatlanmanyň ýolunda böwet bolup bilýändir.

Üçünjiden, siz amatly däl diýip atlandyrylyp bolunýan maglumatlara duş gelersiňiz, çünki ony siziň hiç-de eşidesiňiz gelmeýändir. Belki-de, siziň özüňizi alyp barşyňyz şeýle bolar: «Men bu hakda hiç zat hem bilmek islemeýärin, çünki şeýle hereket etmek islemeýärin». Isleýşiňiz ýaly hereket etmeli däldigiňizi boýun almaklygyňyzyň neneň kyn bolandygyny we munuň üçin soň näçe baha tölemeli bolandygyňyzy ýadyňyza salyň. Maňa ynanaýyň, özümiz üçin ýakymsyz bolan zatlar bilen ylalaşmaklygyň neneň kyn bolýandygyny men bilýändirin. Emma eger men bütin hakykaty size aýtmadyk bolsadym, onda siziň üçin men nähili kömekçi bolardym? Eger men bir zatlary gözden sypdyran bolsadym, onda siziň sagalmagyňyzyň meýilnamasy doly bolmazdy we ýiten bagjygy tapmaklyga synanyşyp, lapykeçlikde ýaşamaklygyňyzy dowat etdirerdiňiz. Şonuň üçin hem etmelisi ýaly edip, men iň gerekli zatlar hakynda gürrüň ederin, çünki men özümiň näme diýýänimi bilýändirin. Siz bolsa muny edip-etmezlige kabul etmäge haklysyňyz. *Ýadyňyzda saklaň, saýlaw edýän sizsiňiz, Hudaý bolsa siziň öz durmuşyňyzy Onuň üýtgetmegine näçe rugsat berseňiz, onda Ol Öz işini hut şonça-da amala aşyrar.*

Bu ýedi ädimleri ýerine ýetirmeklik üçin wagt gerek bolar, çünki olar ýöne ädimler däl-de, siziň durmuşyňyzyň täze ýoludyr.

RUHY SAGLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Ýüregiň oýlanmalary ynsanyňkydyr…

Süleýmanyň tymsallary 16:1

Çünki seniň saglygyňy yzyna bererin, ýaralaryňy bejererin Reb diýýär…

Ýeremiýa 30:17

Takatdan düşdüm, çendenaşa owrandym; ýüregimiň iňňildisinden uwlaýaryn.

Mezmur 38:8

[Reb] Janymy täzeleýär…

Mezmur 23:3

Onuň nähili boljakdygy siziň ahyrky maksadyňyza ýetmeklik üçin amala aşyrýan işiňize özüňizi bagyş etmeklige taýýarlygyňyzyň derejesine, şeýle-de siziň ruhy şikesiňiziň çynlakaýlygyna baglydyr. Şu gün özüňizde göterýän agyrynyň çuňlugy size geçmişde ýetirilen zyýanyň derejesine we şondan bäri geçen wagta baglydyr. Ol näçe ir bolup geçen bolsa, şonça-da siziň ruhuňyz ejir çekendir we sagalmaklygyň ýoly şonça-da kyn bolýandyr. Nähili bolýandygyna seretmezden, siz bu dünýä diňe suduryňyzy süýräp ýöremeklik üçin gelmediňiz. Siz manyly ýaşamaklyk we kesgitli maksada ýetmeklige bolan ymtylma üçin şu ýerdesiňiz. Geçen durmuşyňyzda näme bolandygyna we onuň haçan bolandygyna, siziň näçe ýaşyňyzda bolýandygyňyza hem seretmezden, siz doly sagalmaklyga eýe bolup bilýänsiňiz. Onda azyna hiç haçan hem ylalaşmaň.

Meniň ýeten ruhy sagalmam we şahsyýetimiň doly dikelmekligi siziň üçin hem elýeterdir. Size ruhy şikesiň çagalygyňyzda ýeterilendigine ýa-da öz ýüregiňize iň ýakyn adam tarapyndan şu hepdäniň içinde göwnüňize deglenine seretmezden, siz sagalma we dikelme alyp bilýänsiňiz. Siz özüňizi samsyk, biderek we terk edilen adam hökmünde hasap edip, gorkuda we depressiýada hemişe özüňiziň kemçilikleriňiziň dünýäsinde ýaşamaly dälsiňiz. Siz özüňizi ýesir etmäge synanyşýan ruhy agyrylaryňyz bilen ylalaşmaly dälsiňiz. Bularyň baryndan azat bolmaklyk siziň üçin elýeterdir.

Ýöne sagalma eýe bolanyňyzdan soň, indi özüňiziň ähli kynçylyklaryňyz yzda galandyr diýip oýlamaň. Bu beýle däl, çünki kynçylyklar biziň ýerdäki durmuşymyzyň bir bölegidir. Biz ýa-da olaryň agramy astynda bilimi büküýändiris, ýa-da başymyzy dik tutup, olara garşy gidip, olary özümiz üçin işlemeklige mejbur edýändiris. Şonuň üçin hem agyryly duýgulardan azat bolanyňyzda soň, kesgitli bir dikeldiji kursdan geçmekligi ýadyňyzdan çykarmaň.

Meniň ruhy taýdan aşak gaçmadan durmuşyň dolulygyny duýmaklyga bolan ýolum çalt bolmady. Agyrydan azat bolup,

beýleki ejir çekýänlere kömek edip başlanyma çenli on dört ýyl geçdi. Eger men özümden talap edilýän zatlaryň baryna wagtynda düşünen bolsam, onda bu ýagdaý has-da ir bolup bilerdi. Bu kitap şu ýagdaýy çalt etmeklik üçin size kömek eder diýen umydym bar.

Bir tapgyrdan beýlekisine geçiň. Ruhy sagalmanyň bir tapgyryny gutaryp, dessine indikisine başlamaklyga howlukmaň. Has ýönekeý bolan ädimleri saýlamaň, emma ol ädimleriň ählisinden dessine geçmekligi hem özüňizden talap etmäň.

Ýadyňyzda saklaň, ruhy sagalmaklyk — bu pikirlenmäniň, durgularyň we özüňi alyp barşyňyň özgermeklik ýagdaýydyr. Ýedi ädimler gysga möhletleýin pursat däl-de, siziň içki durkuňyzyň ýuwaş-ýuwaşdan elmydam özgermekliginiň uzyn ýagdaýydyr we munuň üçin wagt talap edilýändir.

BIRINJI ÄDIM: ÖZ GEÇMIŞIŇIZDEN AZAT BOLUŇ

— Men lukmanyň kabul etmekligi üçin nobata durmak maksadym bilen jaň edýärin, — diýip, men telefonda onuň kömekçisiniň gödek sesini eşidenimden soň aýtdym.

Meniň kolleji gutaranymdan bäş ýyl geçeninden soňky bu meniň psihologik kömek üçin hünärmene ýüzlenmämiň ilkinjisidi.

— Kynçylygyňyz nämede? — diýip, lukmanyň kömekçisi işli sesi bilen aýtdy.

— Bilýärsiňizmi, men bu hakynda lukman bilen ýüzbe-ýüz gürleşjekdim, — diýip, men öz ýagdaýymy neneň kynçylyk bilen beýan etjekdigim hakynda oýlanyp, sesimiň ýuwaşdan titremekligi bilen jogap berdim.

— Ilki bilen meniň özüm siziň kynçylygyňyz bilen tanyşmaly, — diýip, ol sowuk-sala aýtdy. — Bolmasa, men sizi nobata ýazyp bilmerin.

— Düşünýärin. Gürrüň şundadyr, ýagny meni gödek ene terbiýeledi. Onuň ýigrenji meniň şu wagtky depressiýamyň we oňat durmuş alyp barmaklyga ukypsyzlygymyň sebäbi boldy we…

— Agyr çagalyk baradaky gürrüňlere ynanmaklyk bizde kabul edilen däldir, — diýip, ol meniň sözümi böldi. — Biz ol gürrüňleri çaganyň hyýallaryndan başga zat diýip hasaplamaýarys, biziň maksadymyz bolsa siziň pikirlenişiňizi hakyky ýagdaýa uýgunlaşdyrmaklykdan ybaratdyr.

Edil ýüzüme şarpyk çalnan ýagdaýyndan soň bolşy ýaly, duýdansyzlykdan men gepleýiş mümkinçiligimi ýitirdim. Indi,

haçanda men meşhur hünärmene jaň etmäge özümde batyrgaýlyk tapanymda, maňa nähilidir bir çaga hyýallary hakynda aýdýarlar.

— Baryny meniň özüm oýlap tapandyryn diýjek bolýarsyňyzmy? — diýip, men içimi dolduran gahary saklajak bolup aýtdym.

— Geliň, şeýle diýeliň: özüňiziň göwnüňize degdiler diýip, siz pikir edýärsiňiz. Pikirleriňiziň ugruna ýolbaşçylyk edip, olary gerekli tarapa öwürmäklik siziň eliňizdedir.

— Hawa, düşnükli. Minnetdar. Bu meniň bilmeli zatlarymyň barydy, — diýip, men jogap deregine bir zatlary eşidip ýetişmänkäm, telefony goýdum.

Doly lapykeçlikde men bokurdagymyň gözýaşlardan dolanyna çenli, ençeme wagtlap hereketsiz oturdym. Ruhy gowşaklyk pursatlarynda men gykylyk bilen aglap, ölerin diýen pikirden elmydam hem gorkýardym. Şonuň üçin hem ýüregimiň töründen atylyp çykjak bolýan agyny basyp ýatyrdym.

Öňküsinden-de has güýçlenen ýaly bolup görnen agyrydan özümi ýitirip, men düşegime ýykyldym. Bu lukman hakynda hiç haçan hem eşitmesem oňat bolardy! Bir gezek men özümiň ejem bilen aragatnaşyklarym mowzugy hakynda gürrüň edenimde, tanyşlarym dessine şu hünärmene ýüzlenmeligimi maslahat berdiler. Soňky ýyllaryň içinde özümiň bütin dünýä aýlanyp, öýde seýrek bolýandygyma seretmezden, men ejemiň öz durmuşyma bolan täsirinden azat bolup bilmeýärdim. Tä özümiň nähilidir bir usul tapyp, geçmişim bilen arany üzenime çenli, onuň elmydam meni yzarlajakdygy baradaky pikir kellämden gitmeýärdi.

Indi meniň azatlyga bolan soňky umydym hem söndi. Kömek sorap ýüzlenerim ýaly, indi hiç kimim hem galmady. Şonda men ýalňyş pikir edip, psihologlaryň hemmeleriniň hem birdikleri hakynda oýlanypdym we şonuň üçin hem hiç haçan olara ýüz tutmazlygy çözüpdim. Ondan öň men ençeme psihiatrlarda we psihologlarda bolupdywa, emma olaryň hiç birlerine-de ejemiň özüme eden gödek gatnaşyklary hakynda gürrüň bermändim. Bu barada gürrüň etmeklik meniň üçin utançlydy we

özümi däli kimin hasaplarlar öýdüp gorkýardym. Men ýene-de şeýle karara geldim: meniň ýeke-täk çykalgam — bu öz-özümi öldürmeklik.

Tizara meniň joralarymyň biri «Ýoldaky ýygnak» jemagatynyň çopany bolan Jeýk Heýford bilen duşuşmaklygy maslahat berdi. Biziň gürrüňdeşligimiz döwründe ol eger men Isany öz durmuşyma kabul etsem, onda eýe bolup biljek durmuşyň we parahatlygyň dolulygy hakynda gürrüň berdi. Men muny ähli zatdan hem artyk isleýärdim, şonuň üçin men Isany özümiň Halasgärim hökmünde boýun almaklyga ylalaşdym. Men munuň özüme kömek edip-etmejekdigini bilmeýärdim, emma bar zady synap görmeklige taýyndym. Nähili bolsa-da, meniň şu wagta çenli ulanyp görmedik serişdelerimiň ýeke-täk biri — bu Isady. Men tesellini okkultizmde, neşede, güýçli içgilerde, gündogar dinlerinde, jynsy gatnaşyklarda gözläpdim. Bu serişdeleriň her biri diňe az wagtlaýyn ýeňillik beripdi, emma soňra bolsa meniň ýagdaýym öňküsinden hem beter bolýardy.

«Isa bilen bu iş salyşma» maňa gaty şübheli bolup göründi, emma ýeke-täk çykalganyň özüm üçin öz-özümi öldürmeklik bolanynda, ýitirer ýaly zadym ýokdy. Eger Jek çopan mamla bolsa, onda men kän zatlara eýe bolaryn. Haçanda men onuň otagynda Isanyň adyny tutunym dessine, özümi bilen wagtymdam bäri ilkinji gezek ýüregimde umydyň oýanandygyna men gaty geň galdym. Men ýygnaga gatnap, Mukaddes Kitaby okap, günde gileg etmäge başladym we edil garaňky gowagyň ahyrynda yşygy gören ýaly boldum. Dynç günleriniň birinde men ýygnakda öz arkamdaky dileg edýän adamy gördüm we tizara biz durmuş gurduk.

Men Maýkla durmuşa çykanymdan soň özümi ýeterli derejede goragly duýdum we oňa öz çagalyk wagtym hakynda gürrüň berdim. Maýkl biziň ýygnagymyzdaky maslahat merkezine meniň ýüzlenmegimi maslahat berdi, ol meniň psiholog-aýal bilen duşuşmagymy haýyş edip, oňa ynanyp boljakdygyny aýtdy. Men öňler hem özümiň tükeniksiz depressiýalarym sebäpli psihologlara

ýüz tutupdym, emma olaryň hiç birleri hem meniň kynçylygymyň esasyna düşünip bilmändi. Ýöne olar meniň sagalmagym üçin öz goşantlaryny goşdular we ýykylmazak diwarda deşigiň emele gelmegine ýardam etdiler, netijede bolsa täze psihologyň kömegi bilen özümiň şahsyýetimiň doly dikelmegine ýetip bildim. Bu psiholog aýalyň ady Meri Enndi. Ol Hudaýyň elindäki gural boldy we onuň kömegi bilen men özümiň geçmişimden azat boldum.

TOBANYŇ DÜÝP ESASY

— Depressiýanyň güýjemesi mende ýygy-ýygydan bolýar we käwagtlar iki hepdä çenli dowam edýär, — diýip, men Meri Enn bilen birinji duşuşyk wagtynda boýun alypdym. Meriniň owadan we mähirli ýüzi meniň ynamymy berkidýärdi. — Men oňat ýaşap, işläp bilmeýärin, çünki meniň pikirlerim edil ýeke-täk çykalga hökmünde öz-özümi öldürmeklige dolanyp gelýär. Eger has wajyp ýagdaýlar bolaýmasa, men hatda düşegimden hem ertirine turup bilmeýärin. Meniň bilen näme bolýar?.. Mende Hudaý bar, oňat ärim hem bar, durmuşymda ilkinji gezek men maddy kynçylygy duýmaýaryn. Men Hudaýyň Sözüni okap, dileg edýärin. Näme üçin mende depressiýa wagtlarym bolýar?

— Maňa öz çagalyk döwrüň barada gürrüň bersene, Stormy, — diýip, Meri mähir bilen aýtdy. — Ol nähili boldy?

Meriniň ýanynda men özümi howpsuzlykda duýýardym we bar zat hakynda oňa aç-açan gürrüň berip başladym. Ol käwagtlar soraglar berip, meni oňatja diňledi. Ýarym sagatdan soň men öz gürrüňimi gutaranymda, ol maňa çözgütlilik bilen şeýle diýdi:

— Stormy, sende baknalyk bar we sen ondan azat bolmalysyň.

«Mende näme bar? Men näme etmeli?» — diýip, düşünmänligimden haýran galyp, onuň aýdan sözleriniň üstünde oýlanyp galdym. Ýüzüme seredip, meniň ýagdaýyma düşünip bolýan bolsa gerekdi, çünki Meri Enn şol bada şeýle diýdi:

— Saňa hiç zatdan hem gorkmaklygyň geregi ýok. Baknalyk — bu biziň nädogry ýaşanymyzda, bize agram salýan agyr zynjyrlardyr. Azat bolmaklyk bilen biz olary üzýändiris.

Şondan soň ol meniň öýüme baryp, Hudaýyň öz ýadyma salan ähli günälerimi ýazyp almaklygymy maslahat berdi.

— Durmuşyňdaky her bir waka hakynda ýatlatmagyny Hudaýdan sora, olary ýazanyňda bolsa, şeýle diý: «Eý, Hudaý, men bu günäme Seniň öňüňde toba edýärin we Seniň bagyşlamagyňy soraýaryn».

— Haçanda men Isa gelenimde, bar günälerim bagyşlanandyr diýip pikir edipdim, — diýip, men onuň aýdanlaryna garşy çykmajak bolup, mümkin boldugyndan hormat bilen aýtdym.

— Bu diýýäniň dogry. Emma Hudaýyň bizi azat eden zatlary köplenç özümizi gurşap alýarlar. Isanyň haçdaky ölümi biziň gazananlarymyzy, ýagny ölümi Öz üstüne alandygyny aňladýar, onuň deregine bolsa Ol bize Özüne niýetleneni, ýagny baky ýaşaýşy berdi. Ony kabul etmeklik bilen biz ölümiň zynjyrlaryndan azat bolýarys. Ýöne biziň her bir günämizi ugradýan baknalyk zynjyrlary tobanyň täsiri astynda kesgitli ýerde üzülip bilýändir. Hudaýň alnynda her bir günä üçin toba etmeklik — bu günälere mahsus bolan zynjyrlardan bizi azat edýändir. Şonuň üçin öýüňe dolan-da, bir hepdeden soň ýene-de meniň ýany gel we biz bularyň ählisi hakynda gileg ederis.

«Nädip ol mendäki bar zady dessine gördi! — diýip, men bu maslahaty eşidenimden soň aýtdym. — Özümiň ähli günälerimi kagyza ýazmaklygym üçin bir hepdäniň gerek boljakdygyny ol bilýär». Günälerimiň ýazylan kagyzymyň özüme indiki duşuşyk döwründe hiç hili zyýan etmejekdigine Meri Enn wada bereninden soň, men munuň bilen ylalaşdym.

Şol wagtda men bireýýäm «Ýoldaky ýygnak» jemagatynyň agzasydym we günä sözüniň göni manyda «nyşanyň gapdalyndan geçmeklik» diýmekligi aňladýandygy baradaky ýygnagymyzyň taglymaty hakynda oňat bilýärdim. Nyşana, ýagny maksada ýetmeýän zatlaryň bary günädir. Şonuň üçin hem diňe bir dükany

ogurlamak ýa-da adam öldürmeklik, ýa-da göçgünli oýunlary oýnamaklyk günä bolman, eýsem Hudaýyň özümiz üçin taýýarlan zatlary bilen sazlaşykda bolmadyk ähli zatlar hem günädir. Bu bolsa gaty uly giňişlik!

— Ýene-de şu ýere gaýdyp gelmeziňden ozal sen üç günüň dowamynda oraza hem tutmalysyň, — diýip, Meri Enn sözüni dowam etdirdi.

«Ol meniň oraza tutmaklygymy isleýärmi?» — diýip, men özözümden soradym. Men oraza hakynda Jek çopandan eşidipdim we ýygnagymyzyň ähli agzalarynyň her hoşgünde oraza tutýandyklaryny bilýärdim, emma özüm muňa taýyn däldim. Ondan başga-da, meni açlyk duýgusy gorkuzýardy, çünki men çagalygymda köplenç boş aşgazanly uklamaly bolardym.

— Azat bolmaklygyň bu aýratyn görnüşi orazasyz we dileg-siz amala aşmaz, Stormy, — diýip, Meri Enn maňa düşündirdi. — Orazanyň manysy şundadyr, ýagny sen özüňi terk edip, Hudaýy durmuşyňyň ilkinji ornunda goýýansyň, netijede bolsa şeýtanyň seni gurşan zynjyrlary üzülýändir we bu günä arkaly dörän baknalyk hem ýok edilýändir.

«Hut maňa geregi-de şu», — diýip, men oýlandym. — Eger orazasyz mümkin bolmasa, onda ony-da etmeli bolaryn». Men ylalaşyp, öýüme gitdim.

Agyr depressiýa günlerim men fiziki taýdan şeýle bir gowşakdym, maňa güýç şeýle bir ýetmezçilik etdi welin, günälerim hakynda ýatlap, olary kagyza ýazmaklyk meniň üçin güýjümiň ýetmeýän işi boldy. Oňa başlamaklyk üçin maňa her gün azajyk bolsa-da dynç alyş we uklamaklyk gerekdi. Bir gezek şeýle uzaga çekmedik ukudan oýananymdan soň men özümiň gizlin günälerimi Hudaýyň görkezmegini soramazymdan ozal hem durmuşymdaky birnäçe aýdyň wakalary ýazyp biljekdigimi duýdum.

Haçanda men toba edilýän günälerimiň ýazylaýan kagyzyna indi hiç zady hem goşup bilmejekdigim hakynda oýlananymda, Mukaddes Kitapda şeýle aýatlary okadym: «Günämiz ýokdur

diýsek, onda biz özümizi aldaýandyrys, bizde hakykat ýokdur. Günälerimizi boýun alsak, Ol ynamdar, adyldyr. Günälerimizi öter, bizi her hili ýamanlykdan arassalar» (1 Ýahýa 1:8-9). Bireýýäm kän zatlarda toba edendigime seretmezden, bularyň bar bolanynyň ählisi diýip özüme göwün bermekligiň biderekdigine düşündim. Bu işi meniň bir hepdäniň içinde başaryp bilmejekdigimi Hudaýyň bilen bolmagy ahmaldyr, şonuň üçin hem irden men Meri Enniň ýanyna dolanyp barmaklyk üçin ýola düşjek bolanymda, ol maňa jaň edip, özüniň syrkawlandygyny we maslahaty indiki hepdä geçirmikligimizi teklip etdi.

Bu täzelik meni gaty gaýga saldy, aýratynam özümiň üç günläp oraza tutanlygym we depressiýamyň hem çydardan beter bolandygy üçin gaýga batdym. Emma meniň sawlaýym ýokdy, men öz günälerimi ýazmaklygymy we olar üçin toba etmekligimi dowam etdirdim. Özümiň ençeme ýyllaryň içinde ýadyma salmadyk wakalarymyň saklanyp bilinmejek çeşme kimin ýadyma düşdügiçe, ýazylan kagyzlaryň toplumy-da şonça artýardy.

Tizara men toba edilmedik günäniň edil öz arkamyzda göterýän agyr ýük ýalydygyna düşündim. Ýüküň näçe agyr boldugyça, şonça-da biz onuň agramynyň astynda aşak epilýändiris. Bu hakykat meniň ýene-de maslahat merkezine gelen günüm bütin dolulygynda aýan boldy.

— Kagyzlary getirdiňmi? — diýip, Meri Enn ýylgyryp, elini uzadyp sorady.

— Hawa, — diýip, men utançlyrak aýtdym we kagyzlaryň toplumyny görkezdim (öz içimden bolsa, eger olarda ýazylanlary okap başlasa, onda olardaky ýazylan ähli elhenç hakykatlary biler diýip, gaty gorkdum).

— Gaty gowy, — diýip aýtdy-da, beýleki maslahatçyny çagyrdy. Şol pursat men özümiň ähli günälerim üçin ençeme sagadyň içinde dileg etmetlige oňa kömek gerek bolar diýip göz öňüme getirdim. Meniň geň galmama we ýeňillemegime, ol özüniň kömekçisi bilen ýöne elleriniň birini meniň üstüme, beýlekisini bolsa

kagyzlaryň üstüne goýdular. Olar bu kagyzdakylaryň mazmunyna hiç hili-de üns bermediler.

— Sen ýadyňa düşen her günäň üçin toba etdiňmi? — diýip, Meri Enn sorady.

— Hawa, — diýip, men tassyklaýjy halda kellämi yrdym.

— Indi olary Hudaýa aýt, bularyň baryny günä diýip boýun al we bagyşlanmagyň üçin Hudaýdan sora. Biz seniň durmuşyňa günäniň dargadyjy ýagdaýda eden täsirinden sagaltmagy üçin Hudaýa dileg ederis.

Men özüme aýdyşlary ýaly hem etdim we entek olar dileg edýärkäler, kellämden, boýnumdan we eginlerimden fiziki basyşyň aýrylýandygyny, ençeme ýyllaryň içinde azar beren kellämiň agyrysynyň ýitýändigini duýdum. Bedenime täze güýjüň girýändigini we özümi durmuşymda şu wagta çenli bolmadyk ýagdaýynda arassa we aýdyň duýup başladym.

Toba edilmedik günäniň ýüki

Haçanda günä üçin toba edilmese, onda siz bilen Hudaýyň arasynda diwar dikeldilýändir. Hatda eger gaýdyp günä edilmeýän hem bolsa, ol size agram bermegini dowam etdirýändir, özüňiziň azat bolmak isleýän geçmişiňize tarap sizi yza çekýändir. Bu ýagdaý maňa gaty tanyş, çünki men şeýle ýüki egnimde göterýärdim welin, zordan hereket edip bilýärdim. Özümiň ahlak taýdan maýyp bolup galandygyma men düşünmeýärdim. Emma haçanda men şol gün öz günälerime toba edenimde, öz eginlerimden agyr ýüküň hakykatdan hem gaçandygyny duýdum.

Öz hereketleriňiz üçin özüňizde nähili jogapkärçiligiň bardygyny köplenç siz görmeýärsiňiz. Mysal üçin, özüňizi masgaralandyklary üçin siziň günäňiz ýokdur, ýöne siz bolan wakany özüňiziň nähili kabul edýändigiňize jogapkärsiňiz. Siziň gaharyňyzyň ýa-da öýkelemäňiziň neneň ýagdaýda adalatly bolup görünýändigine seretmezden, siz olary hökman Hudaýyň öňünde boýun almalysyňyz, bolmasa siz özüňiz üçin Hudaýyň taýýarlanlarynyň gapdalyndan geçmeklige töwekgellik edýänsiňiz. Eger

siz muny dessine edäýmeseňiz, onda günäniň agramy siziň üstüňizde galýandyr we sizi basyp, mynjyradyp bilýändir. Haçanda siz ol günäleriňize toba edeniňizde bolsa, ýaşaýşa eltýän ýola gadam basýansyňyz.

Toba etmän, ýöne günäňi boýun almaklyk hakyky däldir. Toba etmeklik sözme-söz «aňyň üýtgemegini» aňladýandyr. Bu diýmekik, siz öz günäňize arkaňyzy öwrüp, ony gaýdyp gaýtalamazlyk niýeti bilen ondan daş durmaklygy aňladýandyr. Şeýle ýagdaýda pikirlenme Hudaýyň parzlary bilen sazlaşyga getirilýändir. Elbetde, hatda öz günäňe düşünmän durup hem toba edip bolýandyr. Öz ötünç sözlerimizi aýtmaklyk bilen biz oňat bolan ýaly bolýandyrys, emma öz durmuşymyzy özgertmäge bolan islegi beýan edýän däldiris. Günäňi boýun almaklyk bilen toba etmeklik şeýle mana eýedir: «Bu meniň günäm. Men bu barada ökünýärin we mundan beýläk şeýle hereket etmerin».

Men ähli günälerimi ýazdym we psihologyň ýanyna ikinji gezek gitmezimiň öň ýanynda ol günälerim üçin toba etdim. Ýöne bagyşlanmanyň çuňňur duýgusy diňe maslahatçylaryň özüm üçin dileg eden pursatlarynda maňa geldi. Onsoň Meri Enn meniň öz ejemi bagyşlamaklygymy teklip etdi.

HAKYKY BAGYŞLANMANYŇ MANYSY

«Özümi ýigrenip, göwnüme degen adamy bagyşlamaklyk? Durmuşymy öldürip, meni ahlak taýdan maýyp edenimi? Men muny nädip ederin?» — diýip, men oýlandym. Şu wagt, haçanda men özümiň ähli günälerime toba edenimde we Meri Enniň öz ejemi bagyşlamagymy teklip edeninde, men özüm üçin çözülip bilinmeýän meselä duçar boldum. «Munuň üçin aýlar, hatda aýratyn sagaldylmanyň ençeme ýyllary talap edilmeýärmi?» — diýip, men öz-özümden soradym.

— Bagyşlaryn diýip aýtmaklygyň üçin seniň bagyşlama duýmaklygyň hökman däl, — diýip, Meri Enn düşündirdi. — Beýlekileri bagyşlamaklygy sen Hudaýyň özüňi bagyşlandygy sebäpli,

Oňa gulak asýanlygyň üçin amala aşyrýansyň. Sen: «Eý, Hudaý, men özümiň ejeme bolan ýigrenjimi boýun alýaryn we meni bagyşlamagyňy soraýaryn. Ejemiň özüme ähli edenleri üçin ony bagyşlaýaryn. Onuň özümi söýmändigi üçin ony bagyşlaýaryn we ony Seniň eliňe tabşyrýaryn» diýip aýtmaklygyň üçin sen özüňde güýç tapmalysyň.

Meri Enniň yzy bilen bu sözleri gaýtalamak meniň üçin neneň kyn bolupdy. Hatda bagyşlama ýaly ýekeje zady hem duýmaýandygyma seretmezden, men ony bagyşlamak isleýärdim. «Hudaýym, men ejemi bagyşlaýaryn», — diýip, men dilegimiň ahyrynda aýtdym. Öz durmuşymda hereket edýäm Hudaýyň güýjüniň bu sözleri aýtmagyma kömek edendigini men bilýärdim. Şol pursat men Onuň söýgüsini hiç haçandakysy ýaly güýçli duýýardym.

Biziň Meri Enn bilen duşuşygymyzdan we özümiň azatlyga eýe bolanymdan soňky günüň daňy oýananymda, men hiç bir depressiýany ýa-da öz-özümi öldürmeklik baradaky pikiri hiç-de duýmadym. Ol gaty geň duýgudy, çünki men özümi bilenimden bäri meni depressiýa yzarlaýardy. Ondan-da geň bolan zat — bu ne ertesi gün, ne-de ondan soňky günler hem depressiýanyň özi hakda ýatlatmandygy boldy. Şondan bäri depressiýa meni yzarlamagyny bes etdirdi. Wagtal-wagtal men onuň alamatlaryny duýýardym, emma şol günden başlap ol maňa gözegçilik etmän, durmuşymy doňdurmagyny dowam etdirmedi.

Tizara men özümiň ejeme bolan ýigrenjimiň neneň çuň bolandygyna düşündim. Ondan diňe ýuwaş-ýuwaş bilen, gat üstüne gaty aýryp azat bolup bolardy. Çünki ýagdaý hut şeýle bolupdy: ejemiň dili bilen aýdylan her bir erbet söz meniň duýgularymy güýçlendirýärdi. Özüme aýdylan her bir näletlerini ýatlanymda, mende öňki gahar oýanardy we oňa bolan öňki ýigrenç gaýnap başlardy. «Eý, Hudaý, men öz ejemi bagyşlamak isleýärin. Ony doly bagyşlap bilmegime kömek et» diýen sözleri aýdyp bilmekligim üçin, men erkimiň bar güýjüni ýygnamaly bolardym.

Ençeme ýyllaryň içinde men şu sözleri ýygy-ýygydan gaýtalamaly boldum. Bir gezek nobatdakysy ýaly men Hudaýyň özüme

bagyşlap bilýän ýürek bermegi hakynda dileg edenimde, agzymdan şeýle sözler çykdy: «Eý, Hudaý, maňa Öz ýüregiň ýaly, ejeme ýüzlenen ýürek ber».

Şol pursat diýen ýaly men ejemi şu wagta çenli bolmadygy ýaly gördüm — ol owadandy, şadyýandy, başarjaň aýaldy, meniň bilşime ol hiç-de meňzemeýärdi. Ejemiň nähili bolandygy ýaly däl-de, ony Hudaýyň ýaradany ýaly görüp bilendigim hakynda aklym şaýatlyk edýärdi. Gaty geň galdyryjy ylham! Muny meniň özüm göz öňüme getirip bilmezdim. Ejeme bolan ýigrençden başga güýçli duýgyny men hiç haçan hem başymdan geçirmändim. (Diňe çäksiz içki boşlugymyň ýiti duýgusy muňa girip bilýän däldir.) Emma indi men rehimdarlygy we haýpyň gelmekligini duýýardym.

Men onuň geçmişiniň böleklerini birleşdirmäge synanyşdym — gyzjagaz entek on bir ýaşyndaka, onuň ejesiniň gaýgyly we duýdansyz ölümi, söýgüli daýysynyň öz-özüni öldürmekligi we şondan birnäçe ýyl geçeninden soň onuň öweý kakasynyň ölümi, özünde ruhy keseliň ösmegine getiren ýekelik, günäkärlik duýgusy, ajylyk we gatylyk. Ejemiň durmuşynyň edil özümiňki ýaly, özüne bagly bolmadyk ýagdaýlar sebäpli zaýalanandygyny görüp bildim. Birden meniň oňa bolan ähli ýirgenjim uçurym boldy we onuň deregine rehimdarlyk geldi.

Ejemiň ýüzlenen Hudaýyň ýüregine ýakynlaşmagym mende şeýle bir çyn ýürekden bolan bagyşlanmanyň döremegine getirdi welin, hatda onuň ölüminden ençeme ýyl geçeninden soň hem mende oňa bolan ýekeje-de ýigrenç galmady. Onuň ruhy keseliniň ýitileşendigine we özüni alyp barşynda onuň keseliniň özi hakynda ýiti halda gürrüň berýändigine seretmezden (bu ýagdaý bolsa biziň ýaraşmaklyk mümkinçiligimizi büs-bütin aradan aýyrýardy), men gaýdyp ejeme bolan ýigrenji özümde saklamadym we şu güne çenli hem saklamaýaryn. Ony näçe kän bagyşladygymça, Hudaý meniň ýadymda şonça-da oňat ýatlamalary dikeltdi. Men haýran galmaklyk bilen, dogrudan hem şeýle oňat ýatlamalaryň bolandygyny özüm üçin aýan etdim.

Sagalmaklyga çykmaklyk

Bagyşlamaklyk ýaşaýşa eltýändir. Bagyşlap bilmezlik — bu haýal ýakynlaşýan ölümdir. Bu diýmeklik, siziň halas bolmajakdygyňyzy ýa-da göklere baryp bilmejekdigiňizi aňladýan däldir. Bu diýmeklik, siziň Hudaýyň özüňiz üçin taýýarlanlaryny alyp bilmejekdigiňizi we ruhy agyrydan özüňizi azat duýup bilmejekdigiňizi aňladýandyr.

Bagyşlamaklyga bolan ilkinji ädim Hudaýyň bagyşlamasyny kabul edip, bu bagyşlamanyň düýp esasynyň özüňiziň ýaşaýşyňyzyň iň çuňlaryna ýetmegine rugsat bermeklikden ybaratdyr. Özümize neneň kän bagyşlanandygyny bilip, biz beýlekileri höküm etmeklige özümiziň hakymyzyň ýoklugy bilen ylalaşyp bilýändiris. Bir gezek ähli aýyplamalarymyzdan azat edilen we bagyşlanan biz nädip Hudaýň beýlekileri hem bagyşlamagy bizden diläninde, Oňa boýun bolman bilýändiris? Bu gaty kyn däldir! Biz bolsa elmydam ýagşylyk edýän Hudaýa ünsümizi dikmän, özümize agyry ýetiren adama bar ünsümizi dikýändiris.

Bagyşlamak — bu ikitaraplaýyn ýoldur: Hudaý sizi bagyşlaýar we siz beýlekileri bagyşlaýansyňyz. Siziň tobaňyzdan soň Hudaý sizi çalt we doly bagyşlaýandyr. Siz hem beýlekileriň özlerini günäkär bagyşlap-bagyşlamaýandyklaryna seretmezden, olary çalt we hiç bir şertsiz bagyşlaýansyňyz. Ýagdaýlaryň köpüsinde adamlar öz günälerini görmeýärler, käwagtlar bolsa hatda görýän hem bolsalar, muny boýun almak islemeýärler.

Bagyşlamak — bu biziň edýän saýlawymyzdyr. Biziň kararymyzyň esasy öz isleýänimiz däl-de, dogrulyk bolmalydyr. Meniň ejemi hiç-de bagyşlasym gelmeýärdi, emma men ony bagyşlamaklyk kararyny kabul etdim, çünki Hudaýyň Sözi şeýle diýýär: «Bagyşlaň, siz-de bagyşlanarsyňyz» (Luka 6:37). Bu aýat bize duýduryş berýändir: eger özümiziň höküm edilmegimizi islemesek, onda biz hem beýlekileri höküm etmeli däldiris.

Hudaýyň ejemi özümden kem söýmeýänligi bilen ylalaşmak meniň üçin gaty kyn boldy. Ol ähli adamlary hem meni söýşi ýaly söýýändir. Ol adam öldürijini, zorluk edýäni, jelebir we ogryny

hem söýýändir. Ol meniň tekepbirlik, gybatkeşlik we bagyşlap bilmezligimi ýigrenişi ýaly, olaryň hem jenaýatçylyklaryny, jynsy taýdan zorluk etmeklerini, zynahorluklaryny we ogurlyklaryny ýigrenýändir. Biz: «Meniň günälerim gaty bir elhenç däl» diýip, öz günälerimizi beýlekileriňki bilen deňeşdirip bilýändiris, emma Hudaý islendik günäniň hem ýigrenjidigi hakynda aýdýar we şonuň üçin hem kimiňkiniň erbetdigi bilen iş salyşmaklygyň geregi ýokdur. Bir wajyp zady ýatda saklamaklyk has hem mejburydyr: bagyşlamaklyk beýleki adamy aklaýan däldir; ol bizi azat edýändir.

Göwnüňe degijini bagyşlamaklyk

Azat bolmaklyga we sagalmaklyga bolan ýoluňyzdaky esasy böwediň özüňize kän ýamanlyk eden adamdadygyny görmegiňiz mümkindir. Emma bu beýle däl. Hakyky böwet — siziň bagyşlap bilmezligiňizdedir. Siz özüňiziň bagyşlamaýan adamyňyzdan öýkelemegiňizi hiç haçan hem bes etdirmän, onuň bilen hiç haçan hem ýaraşmak isleýän dälsiňiz. Siz gaýratyňyzyň baryny ýygnap, şeýle diýmelisiňiz: «Eý, Hudaý, men bu adamy bagyşlamagy isleýärin. Ony doly bagyşlap bilmegime kömek et». Şu sözlerden siziň içki arassalanmaklyk ýagdaýyňyz başlanýandyr, çünki Hudaýyň erki hasaplaşmaklyk däl-de, azatlyk bermeklikdir.

Eger düýnki bagyşlan adamyňyza bolan öýkäniň şu gün ýenede dolanyp gelýändigini görýän bolsaňyz, ruhdan düşmäň. Bularyň baryny ýene we ýene Hudaýa getiriň. Siziň çalt bagyşlap bilýän wagtlaryňyz bolýandyr, emma adatça siziň ýüregiňize agyr şikes ýetiren adamy bagyşlamaklyk uzak ýagdaýa öwrülmekligi hem mümkindir. Bu siziň araňyzdaky ýaraşmaklygyň mümkin däl bolan ýagdaýyna degişlidir. Eger siz akýüreklilik bilen öz göwnüňize degen adama Hudaýdan diňe iň oňat zatlary dileýändigiňizi aýdyp bileniňizde, diňe şeýle ýagdaýda göwnüňe degen adamy bagyşlamanyň maksady ýerine ýetdi diýip hasaplap bolýandyr. Eger-de siz nähilidir bir adam bilen ýaman gatnaşyklarda ýaşamaklyga mejbur bolsaňyz, onda ondan aýry bolmaklyga syna-

nyşyň. Eger siz zäheri içmegiňizi dowam etdirýän bolsaňyz, onda zähere garşy serişdeler peýdaly täsir edip bilýän däldir.

Donna atly bir gyz kömek diläp, maňa ýüz tutdy.

— Kakam meni ençeme gezek zorlady, — diýip, ol gözýaşlary bilen öz geçmişi hakynda gürrüň berdi. — Ol meniň ýüregimi maýyplady. Men ony hiç haçan hem bagyşlap bilmerin.

Elhenç ýatlamalaryndan soň biraz köşeşmekligine garaşanymdan soň, men oňa şeýle diýdim:

— Donna, seniň özüňi alyp barşyň gaty tebigydyr, sen muňa doly haklysyň. Seniň bilen eden işleri gaty elhenç. Sen şeýle bir kemsidilipdiň we öz kakaň tarapyndan ahlak taýdan şeýle bir depelenipsiň welin, hatda seniň üçin bagyşlama sözi kakaňyň ady bilen laýyk gelýän däl zat ýaly bolup görünýändir. Emma öz duýgularyň hakynda ähli zada düşünýän Hudaýa gürrüň ber. Şeýle diý: «Eý, Hudaý, men öz kakamy söýüp bilmeýärin, hatda ol baradaky pikiriň özi maňa agyry ýetirýär. Ony bagyşlamak ýa-da ol hakda dileg etmek islemeýärin. Eger çynymy aýtsam, men onuň öz işleri üçin jesasyny çekmegini isleýärin. Emma Seniň menden haýyş edýändigiň üçin ony bagyşlap, Seni bütinleý tanamaklyga ony getirmegiň hakynda dileg edýärin. Goý, ol Seniň ýaradyşyň ýaly adam bolsun. Oňa bolan ýigrenjim üçin men oňa bakna bolup ýaşamaklygy islemeýärin we ony Seniň eliňe tabşyryp, şu gün ony bagyşlamaklyk kararyny kabul edýärin. Eý, Hudaý, meniň ýüregimde bagyşlamagyň dolulygyny döret».

Ata-eneňi bagyşlamaklyk — bu Mukaddes Kitabyň bizden edýän talaplarynyň iň wajyplarynyň biridir: «Ata-eneňe hormat goý, şonda Hudaýyň Rebbiň özüňe beren ýerinde ömrüň uzak bolar» (Çykyş 20:12). Bagyşlamaklyk Mukaddes Kitap tarapyndan bize parz berlen ata-eneler goýulýan hormatyň bir bölegidir we biziň ömrümiziň uzak bolmaklygynyň we ýagşylygymyzyň şertidir.

Jek çopan meniň ejeme bolan gatnaşygyma güýçli täsir eden sözleri aýdypdy: «Eger sen öz ata-eneňi ýigrenýän bolsaň, onda özüňi hem ýigrenersiň, çünki olardan özüňe geçen zatlaryň baryny ýigrenip geçersiň». Eger siz özüňizde bir zatlary ýigrenýän

bolsaňyz, onda bu ýigrenjiň sebäbini barlaň we munuň ata-eneňiziň birini ýadyňyza salaýmagyna üns beriň. Eger şeýle bolsa, onda siziň bagyşlap bilmeýändigiňiziň ilkibaşdaky sebäbini şu ýerden agtarmak gerekdir.

Ajyny, ýigrenji we terk edilmekligi söýgä öwürmekligiň iň oňat serişdesiniň öz göwnüňe degiji üçin dileg etmeklikdigini özüm üçin açdym. Haçanda siz şeýle edeniňizde, Hudaý siziň ýüregiňizi ýumşadýar we biziň her birimiziň hem ýeke-täk Kazynyň alnynda durmaly boljakdygymyzy, öz günälerimiz üçin jogapkärçilikden gaçyp bolmaýandygyny size ýatladar. Ahyrynda hemmeler hem öz günäleriniň bahasyny tölemeli bolarlar. Eger siziň üçin nähilidir bir nejis adam öz eden ýamanlygy üçin adalatly jezany çekmeýän ýaly bolup görünýän bolsa, onda ýadyňyzda saklaň, Hudaý hem bizi öz gazananlarymyza laýyklykda jezalandyrýan däldir.

Eger siz başga biriniň günäsi üçin güýçli ejir çeken bolsaňyz, onda diňe bir göwnüňize degijini däl-de, eýsem onuň size bolan her bir hereketini hem bagyşlamak gaty wajypdyr (ýagny onuň özüňize ýetiren ähli agyrylaryňyzyň adyny aýtmaklyk wajypdyr). Men ejem tarapyndan özüme ýetirilen ähli öýkeleriň atlaryny jikme-jik adýyp, olaryň her birini bagyşlamaly boldum. Her gezek men ony bagyşlanymda, men özümiň geçmişimi goýberip, durmuş ýolum bilen öňe gidip biljekdigimi duýdum.

Siz geçmişiňize bolan öýkäniň özüňiziň çagyrylyşyňyz ýaly bolup bilmekligiňize elmydam päsgel berýändigini duýup bilýänsiňiz. Bu geçmişdäki öýkeleri we kemsitmeleri bagyşlap bilmezlik siziň Hudaýyň keşbine öwrülmeklige bolan ýoluňyzy bökdeýändir. Bagyşlap bilmezlik, siziň ähli oňat niýetleriňize seretmezden, özüňiziň hem erbet ata-ene bolmaklygyňyza eltip bilýändir. Eger siz özüňize ugrukdyrylan ata-eneňiziň gaharlaryny bagyşlap bilmeýän bolsaňyz, onda geljekde öz gaharyňyza gözegçilik edip bilmejekdigiňiz bolup bilýän ýagdaýdyr. Öz durmuşyňyzy Hudaýa tabşyrmaklyk we Onuň ýollary boýunça ýöremeklik bilen, özüňiz bilen geçmişde näme bolup geçendigi-

ne seretmezden, siz hökman Hudaýyň özüňizi ýaradyşy ýaly bolup bilýänsiňiz.

Eger siz geçmişde beýlekilere ýamanlyk eden bolsaňyz, onda siziň özüňize hem bagyşlanma gerekdir. Şonuň üçin hem ilki bilen özüňizi bagyşlamagy üçin Hudaýa dileg ediň, soňra bolsa beýleki adamlara hem sizi bagyşlap bilmeklik ukybyny bermekligi hakynda soraň. Ýadyňyzdan çykarmaň, Hudaý sizi elmydam hem bagyşlamaga taýyndyr, ýöne adamlar babatda beýle diýip bolýan däldir, emma siz beýlekileriň hereketleri üçin jogapkärlik çekýän dälsiňiz.

Göwnüňe degiji bilen duşuşyk

Siziň çynlakaý ruhy şikesiňiziň bagly bolan adamyňyz bilen duşuşyk gaty erbet netijelere getirmegi mümkin. Aýratynam, ol adamyň dessine goranmaklygy ýa-da bütinleý keseki kimin özüni alyp barmaklygy mümkindir. 28 ýaşly Linda atly ýaş aýal öz kakasynyň ýanyna şu sözler bilen barandygy hakynda maňa gürrüň beripdi: «Kaka, men seniň özümi zorlan pursatlaryňyň ählisini bagyşlaýaryn». Ilki bilen gyzynyň sözleri kakasyny utanja, soňra bolsa gazaba getiripdir we ol gyzyny töhmetde günäkärlemäge başlapdyr. Bu ýagdaý Lindany şeýle bir doň edipdir welin, onuň ýagdaýy öňküsinden hem beter bolupdyr.

«Bu soragda käbir zatlary maňa anyklaşdyrmaga rugsat et, — diýip, men Linda ýüzlendim. — Ilki bilen, seniň sagalmagyň göwnüňe degijiniň öz günäsini boýun alyp-almaýandygyna bagly däldir. Eger bu şeýle bolýan bolsa, onda men bilen sen ýaly adamlaryň ençemesi şu gün hiç bir umytsyz galardylar. Sen psihologyň kömegi bolmanynda hem öz geçmişiňe bolan baknalykdan azat bolup bilýänsiň. Meniň pikirimçe, eger sen özüňiň göwnüňe degijiň bilen duşuşygyňdan öň özüňiň bagyşlap bilmezligiňden azat bolsaň, onda netije has-da oňat bolar. Ol adam seniň bagyşlamaga taýyn bolan ýüregiňi we ýaraşmaklyk islegiňiň bardygyny görmelidir. Bolmasa, eger sen öz geçmişiňi ýatlyp, göwnüňe degijini jogaba çagyrmaga başlasaň, ýagdaýy

diňe beterleşdirersiň. Ol diňe goranmaklyga çalşar. Özüňe zyýan ýetiren adama boýnyburuklylyk bilen ýüzlen we deregine hiç zada hem garaşma».

«Eje, sen meni ençeme gezek garaňky otagda gulplap goýandygyň üçin, hiç bir sebäpsiz ýüzüme urandygyň üçin, masgaralap, sögendigiň üçin seni bagyşlaýaryn» diýmeklik üçin men ejemiň ýanyna barmadym. Tersine, men: «Eje, men özümiň bet — gödek we gulak asmaýan çaga bolandygymy boýun alýaryn we gaty ökünýärin. Haýyş edýän, meni bagyşla» diýip aýdanymda, onuň bagyşlamasyna eýe bolmaga synanyşdym.

Jogap edip, meniň şu sözleri eşidesim geldi: «Elbetde, mähribanym, men seni bagyşlaýaryn. Galyberse-de, sen kän bir bet çaga hem bolmadyň, men bolsa oňat eje bolup bilmedim. Emma indi baryny ýadymyzdan çykaralyň we seret, bary neneň oňat gutardy». Men şuňa meňzeş hiç zada hem garaşmadym we şonuň üçin hem haçanda ol meniň nähili nejis gyzjagaz bolup, onuň durmuşyny bozandygymy tassyklap başlanynda, bary-ýogy ýeňilje lapykeçligi başymdan geçirdim.

Özüňi we Hudaýy bagyşlamak

Ýanyňdakylary bagyşlap bilmekligiň bütin wajyplylygynda, özüňi bagyşlap bilmeklik ondan hem uly mana eýedir. Ýürekleri ruhy şikesli bolan adamlar özleriniň bolmalydyklary ýaly däldikleri üçin günäkärlik duýgularyna köplenç eýe bolýandyrlar. Öz-özüňi ýençmeklik bilen meşgullanmaklygyň deregine, rehimdarlyk etmeklik oňatdyr. Biz özümize şeýle sözler bilen ýüzlenmekligi başarmalydyrys: «Özümdäki "men", men seniň kämilsizligiňi bagyşlaýaryn. Eý, Hudaý, hut şu wagtyň özünde meni Özüňiň mynasyp ýaradylyşyň edýänligiň üçin Saňa minnetdardyryn».

Beýlekileri we özüňizi bagyşlamaklyk ýeterli däldir — Hudaýy hem bagyşlamaklyga özüňiziň mätäçmi ýa-da ýokdugyňyzy oňatja barlap görmelisiňiz. Eger siz özüňizde Hudaýa bolan gahary duýan bolsaňyz, onda Oňa şeýle ýüzleniň: «Eý, Hudaý, ýol heläkçiligi sebäpli doganymyň aradan çykmaklygynda Seni

GEÇMIŞDEN AZAT BOLMAKLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Öňki zatlary ýatlamaň, köne zatlara üns bermäň.
Ine, Men bir täze zat edýärin; ol şindi ýüze çykar;
siz ony bilmeýärmiziňiz?
Işaýa 43:18-19

Şonuň üçin kim Mesihe bagly bolsa, ol täze mahlukdyr.
Köne zatlar geçdi, indi ählisi täze bolandyr.
2 Korintoslylar 5:17

Her ýamanlyk bilen birlikde her hili kine,
gahar, gazap, galmagal we ýamanlama sizden daş
bolsun. Biri-biriňize mähriban, gamhor boluň,
Hudaýyň sizi Mesihde bagyşlaýşy ýaly, siz hem
biri-biriňizi bagyşlaň.
Efesliler 4:31-32

Doganyny söýýän her kes nurda galýandyr,
onda büdreme sebäbi ýokdur. Ýöne kim doganyny
ýigrenýän bolsa, ol garaňkylykdadyr. Garaňkylykda
gezip, ol nirä barýanyny bilýän däldir, çünki
garaňkylyk onuň gözlerini kör edendir.
1 Ýahýa 2:10-11

günäkär edendigim üçin meni bagyşla»; «Hudaýym, men Saňa gaty gaharlanýaryn, çünki meniň çagam aradan çykdy»; «Eý, Hudaý, dileg edýän işime eýe bolup bilmeýändigim üçin men Saňa gaharlanýaryn»; «Hudaýym, meniň pikirimçe, Sen meniň doganym bilen uýamy menden hem artyk söýýäň». Akýürek boluň. Gorkmaň, siz Oňa şikes ýetirýän dälsiňiz. Öz ýüregiňizi azat ediň we gözýaşlaryňyza erk beriň, çünki gözýaşlar siziň azat bolmaklygyňyz we sagalmaklygyňyz üçin hyzmat edýändirler. Şeýle diýiň: «Eý, Hudaý, men Seniň öňüňde öz agyrymy, öz gaharymy we ýüregimiň Saňa bolan gatylygyny boýun alýaryn. Men munda beýläk Saňa garşy hiç hili öýke saklajak däldirin».

Bagyşlamanyň dowamly ýagdaýdygyny ýadyňyzda saklaň. Bu şunuň bilen düşündirilýändir, ýagny siz geçmiş bilen hoşlaşybam, elmydam häzirki wagtdaky ýakymsyzlyklar bilen duş bolýansyňyz. Köplenç biziň «men-menligimize» degýärler ýa-da özümiň beýlekileriň bet işleriniň gurbanlary bolup, beýleki adamlardan gelýän agyra we öýkä çydaýandyrys. Her gezek şeýle bolanynda biziň ýüregimizde şikes peýda bolýandyr we eger öýke wagtynda Hudaýyň öňünde boýun alynmasa, onda şol ýerde uzak wagtlap galýandyr. Ondan başga-da, öýke bizi özümiziň söýýän adamlarymyzdan jyda düşürýändir. Olar hatda anyk kesgitläp bilmeseler-de, gatylygyň ruhuny duýýandyrlar we biziň bilen duşan wagtlarynda näsazlygy duýup, bizden gaça durýandyrlar.

Belki-de, siz şeýle diýýänsiňiz: «Maňa howsala düşmekligiň geregi ýok, çünki men hiç kime hem ýigrenç duýmaýaryn». Emma bagyşlama şeýle-de beýlekileri tankytlamak isleginden eliňizi çekmekligi hem göz öňünde tutýandyr. Munuň bilen baglylykda, durmuş adamlary olaryň öz boluşlary ýaly edip gurnandygyna düşünmeklik gerekdir. Diňe Hudaý ähli sebäpleri bilýändir, bizde bolsa beýlekileri höküm eder ýaly hiç hili-de hakymyz ýokdur. Öz ýakynlarymyzy bagyşlamasyz biz özümiziň geçmişimizden azat bolup bilýän däldiris. Gatylygyň Hudaýyň özüňiz üçin taýýarlan sagalmagyňyza we dikeldilmegiňiziň şatlygyna böwet bolmaklygyna ýol bermäň.

DILEG

Eý, Hudaý, Seniň wadalaryňy miras alyp bilmekligim üçin öz geçmişimi goýberip bilmekligime kömek et. Seniň ähli täze zatlary ýaradýandygyňy bilýärin. Geçmişiň hiç bir tejribesi meniň häzirki durmuşyma täsir edip bilmezligi üçin meniň aklymy we ýüregimi täzele. Kimi bagyşlamalydygymy maňa görkez we ol adamlary doly bagyşlap bilmegime kömek et. Maňa Öz ýaradanyň ýaly bolmagyma päsgel berýän ähli agyryly ýatlamalardan azat et.

IKINJI ÄDIM: GULAK ASMAKLYKDA ÝAŞAŇ

«Ahyrsoňy, haçan men bu içki agyrymdan azat bolaryn?» — diýip, men Meri Enn bilen mahlahatymyň gutaranyndan birnäçe aý geçeninden soň Hudaýdan soradym. Depressiýanyň meni taşlanyna we durmuşymyň belli derejede kadalaşandygyna seretmezden, şonda-da ol deňziň ýüzündäki tolkunlara meňzeýärdi. Şol wagtlar men şol bir soraglar bilen Hudaýa kän ýüzlenerdim: «Haçan men özümi betbagt duýmaklygymy bes etdirerin? Haçan töweregimdäki adamlaryň sözleri maňa agyry ýetirmesini bes etdirer? Haçan men islendik ýagdaýy howp kimin kabul etmegimi bes etdirerin? Haçan men adaty durmuş ýagdaýlaryny ruhy şikessiz kabul etmeklige öwrenerin?»

Şol wagt men Hudaýdan jogap almadym, emma ertesi gün Mukaddes Kitaby okap, men şeýle sözlere üns berdim: «Näme üçin Maňa "Ýa Reb! Ýa Reb!" diýip-de, aýdanlarymy etmeýärsiňiz?» (Luka 6:46). Soňra bolsa, Hudaýyň sözlerini eşidip, olara gulak asmaýan her kesiň jaýyny esassyz guran adama meňzeýändigi hakynda gürrüň berilýär. Şemal turup, öýe urlanynda bolsa, ol ýykylypdy.

Meniň öňümde şeýle sorag peýda boldy: «Diňe öz durmuşymyň käbir taraplarynda Hudaýyň buýruklaryny ýerine ýetirmeýänligim üçin men durmuş ýagdaýlarynyň öňünde şeýle goragsyzmykam?» Men öz durmuşymy Hudaýa bagyşlamaklygym bilen oňat esas gurandygymy bilip, gaty haýran galypdym, emma bu esas diňe Hudaýa gulak asmaklyk şertinde berk bolýan eken.

Jogabyň gözleginde men Mukaddes Kitaba ýüzlendim we özümiň okan her bir aýatlarymda gulak asmaklyk üçin wada berilýän sylag hakynda bildim, mysal üçin, şeýle: «…Hudaýyň sözüni eşidip, ony ýerine ýetirýänler has hem bagtlydyr!» (Luka 11:28).

Näçe kän okadygymça, gulak asmaklyk bilen Hudaýyň barlygynyň arasyndaky baglanyşygy şonça-da aýdyň görüp başladym. «…Kim Meni söýýän bolsa, sözümi tutar. Atam-da ony söýer, biz oňa baryp, ýanynda mesgen tutarys» (Ýahýa 14:23). Ahyrynda, men sagalmaklyk bilen ýüregiň dikelmeginiň diňe Hudaýyň barlygynda amala aşyp biljekdigine göz ýetirdim we täsin açyşlyk etdim: meniň gulak asyjylygym öz durmuşymyň gapylaryny Hudaý üçin açýandyr.

Şeýle-de, maňa gulak asmaklyk bilen Hudaýyň söýgüsiniň arasyndaky baglanyşyk aýan boldy: «Ýöne kim Onuň sözüni berjaý edýän bolsa, dogrudan-da, onda Hudaýyň söýgüsi kämilleşendir. Ondadygymyzy şundan bilýäris» (1 Ýahýa 2:5). Mukaddes Kitaba görä, eger-de biz gulak asmaýan bolsak we Hudaýyň isleýşi ýaly asla ýaşamaýan hem bolsak, Hudaý bizi şonda-da söýmekligini bes etdirýän däldir. Ýöne eger biz Onuň erkine gulak asyjylar bolmasak, onda Onuň söýgüsiniň dolulygyny duýup bilmeýändiris we onda şatlanyp hem bilýän däldiris.

Men gulak asmaklyk hakyndaky taglymata näçe çuňlaşdygymça, şonça-da özümiň gulak asmazlygymdaky ençeme dileglerimiň jogapsyz galýandygynyň sebäplerine düşünip başladym. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Kim kanuny diňlemekden gulagyny sowýan bolsa, onuň dogasy-da ýigrenjidir» (Süleýmanyň tymsallary 28:9).

«Eger men nämedir bir zatda Hudaýa gulak asyjy bolmasam, onda dileglerime jogap alaryn diýip umyt edip bilmerin», — diýip, men öz içimden oýlandym.

Geçmişde ýüregi güýçli şikeşlenenleriň her biri hökman sagalma we azat bolmaklyga eýe bolar, ýöne bu onuň özüniň Hudaýa gulak asmaklygynyň derejesine baglydyr. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Tabşyryklary saklaýan öz janyny goraýandyr;

ýollaryny har edýän bolsa öler» (Süleýmanyň tymsallary 19:16). Hudaýa näçe gulak asyjy boldugyňyzça, şonça-da çaltlyk bilen ruhy gulçulygyň zynjyrlaryny öz üstüňizden aýyrýansyňyz. Şeýle ýagdaýda özüňiziň Hudaýyň erkine meýletinlik bilen gulak asmaklygyňyzdan gelip çykýan ynamlylyk duýgusy sizde peýda bolar. Bu ynamlylyk sizi özüňiziň gymmatbahalydygyňyza bolan düşünjä alyp baryp, siziň şahsyýetiňiziň dikelmegine ýardam edýändir. Bary siziň sözleriňizden başlanýandyr:

> Eý, Hudaý, men her bir durmuş synaglarynda yzly-yzyna ýeňilmeçilige sezewar bolýan adam bolmak islemeýärin. Men özümi bir zatlaryň Seniň barlygyňdan we Seniň söýgiňden aýyrmagyny islemeýärin. Men dogrudanam ýumşak ýürege eýe bolmak isleýärin. Haýyş edýän, durmuşymyň haýsy taraplarynda gulak asmazlygyň bardygyny maňa görkez we dogry hereket etmegime kömek et.

Gulak asmaklyk durmuşyňyzyň ähli taraplary üçin hem wajypdyr, emma men bu bapda siziň ünsüňizi ruhy saglyk üçin has wajyp bolanlaryna çekmek isleýärin. Ädimme-ädim öňe gidiň we gulak asmaklyga bizi özümizde ýaşaýan Mukaddes Ruhuň güýji eltýändigini ýadyňyzda saklaň.

Özümiň näme etmelidigime we ony nädip etmelidigime düşünmekligim üçin ençeme ýyllar gerek boldy. Nähili ýoly geçendigime baha bermekligim üçin men şu wagtlar hem ilkibaşyna dolanyp gelýärin. Bu ýol boýunça siz menden has-da çaltrak hereket edersiňiz we menden hem öň oňat miweleri ýygnamaga başlarsyňyz diýip, men umyt edýärin.

GULAK ASMAKLYK:
ÖZ PIKIRLERIŇE ÝOLBAŞÇYLYK ETMEK

— Mende tertipsiz we özümi gorkuzýan pikirlerim peýda boldy, — diýip, azat bolmagymyň amala aşanyndan biraz wagt geçeninden soň, men Meri Enne aýtdym. — Bary gaty oňatdy,

näme bolandygyna men düşünmeýärin. Käwagtlar maňa özümiň däli bolýandygym ýaly bolýar we bu meni gaty gorkuzýar. Men ejem ýaly däli bolaryn diýip, elmydam hem gorkýardym.

— Sen öz ejeňiň ykbalyndan gaça durarsyň diýip, saňa aýtmaklyga maňa rugsat ber, — diýip, ol ynamly aýtdy. — Birinjiden, sen ejeň däl; sen has başga adam. Ikinjiden, seniň aklyň kesel däl, sen ýöne göwnüçökgün ýagdaýdasyň.

— Siz nämäni göz öňünde tutýarsyňyz? — diýip, men ondan soradym.

— Ýokardan dogulmaklyk bilen biziň Mesihiň aklyna eýe bolýanlygymyz hakynda Mukaddes Kitap aýdýar, emma ony özümizde saklamak has-da wajypdyr, — diýip, Meri Enn düşündirdi. — Sen özüňe erbet täsir edýän zatdan azat bolduň, indi bolsa öz aňyňy Mesihiň aňynyň öz gözegçiligi astyna almaklygyna mümkinçilik bermelisiň. Munuň deregine, sen kelläňe gelýän başga pikirlere gulak asmaklyga özüňe rugsat berýärsiň.

Bu meniň üçin hakyky ylham boldy. Hudaýyň özümize ýaşamaklygyň saýlawyny berýändigini men bilýärdim, emma näme hakynda oýlanmalydygymy özümiň saýlap bilýändigim hakynda men göz öňüme-de getirmändim. Erbet pikirleriniň öz hereketlerine ýolbaşçylyk eden ene tarapyndan terbiýelenen men her birimiziň öz aklymyzyň gurbany bolýarys diýip hasaplardym.

— Biz bu dünýäne kada bolşy ýaly pikirlenmeli däldigimiz hakynda Mukaddes Kitap bize aç-açan aýdýar, — diýip, Meri Enn sözüni dowam etdirdi. — Ol bizi «her pikiri Mesihe boýun bolmaga ýesir» etmeklige mejbur edýändir (2 Korintoslylar 10:5). Şeýle-de, Hudaý biziň näme hakynda oýlanmalydygymyz barada hem anyk görkezme berdi: «Mahlasy, eý doganlar, dogry, hormatly, adalatly, tämiz, ýakymly, taryplanýan näme bar bolsa, artyk we öwgä mynasyp bir zat bar bolsa, siz şol hakda oýlanyň» (Filipililer 4:8). Hudaý muňa gaty ünsli seredýändir we sen hem edil şeýle etmelisiň.

— Men özümiň jynsy gatnaşyk baradaky pikirlerim bilen näme etmeli? — diýip, men Meri Ennden soradym. — Men ýygnakda otyryn we birden kellämde elhenç bihaýa şekiller peýda bolýar.

— Käbir zatlar hakynda senden soramaklyga maňa rugsat ber. Sen ol hapa şekilleri görmek isleýärsiňmi?

— Elbetde, ýok! — diýip, men oýlanman jogap berdim.

— Onda olar nireden peýda bolýarlar?

— Hudaýdan däl, — diýip, men jogap berdim.

— Elbetde, ýok. Bu pikirler seniň janyňyň duşmanyndan gelýändir. Şeýtan olary seniň aňyňa salýar, sen bolsa olary özüňki ýaly kabul edýärsiň. Ine, näme üçin sen özüňi günäkär duýýarsyň. Şeýdip şeýtan seniň aňyňy basyp ýatyrmaklyk meýilnamasyny amala aşyrýandyr. Haçanda ol saňa şeýle zatlary görkezeninde, sen onuň özüňi birahat etmezligini buýurmalysyň.

— Eger men ol pikirlerden ýüz döndersem, onda olar sem bolarlar diýjek bolýarsyňyzmy?

— Ahyrynda, hawa, — diýip, Meri Enn meni ynandyrdy.

— Bolýar, onda men özümiň ejir beriji gorkularym bilen näme etmeli? Geçen gije men elhenç suraty aýdyň gördüm: bir uçar biziň öýümize gaçýar we ýarylýar, otda bolsa meniň çagalarym ölýärler. Şondan soň men uklap bilmedim.

— Belli bir wagtlarda gelýän her kimiň hem gorkulary bardyr, — diýip, Meri Enn meni köşeşdirdi. — Emma çagalaryňyň başyna düşüp biljek beladan gorkaryň ýaly, sende anyk sebäpler barmy?

— Ýokmuka öýdýän.

— Sen gorkuda ýaşamak islärmidiň?

— Hiç haçan!

— Elbetde, ýok. Gorkularyň nireden gelýändikleri hakynda sen oýlanypmydyň? Olar ýamanlygyň çeşmesindendir. Şuny boýun al-da, olary kabul etme. Şeýtan adamlary ten höwesleri we gorkulary bilen berk baglaýar.

Nähili açyşlyk! Birden özümiň elhenç pikirlerim maňa gaty bir gorkunç däl ýaly göründi. Indi men olaryň nireden gelýändiklerini

bilenimde, meniň özümi günäkär duýmaklygym özüniň ýitiligini ýitirdi. Menden talap edilýän zadyň bary — bu Isanyň ady bilen olary terk etmeklikdi.

Men ýuwaş-ýuwaşdan şeýle-de edip başladym. Haçanda meniň kelläme erbet pikir geleninde, men onuň Hudaýdan gelmändigini paş edip, gaty ses bilen şeýle diýerdim: «Men erbet pikirleriň öz aňyma ornaşmaklaryna ýol bermerin. Men ähli bihaýa şekilleri Isanyň ady bilen terk edýärin. Geljekde özüm bilen ýa-da çagalarym bilen bolup biljek ähli betbagtçylykly suratlary men terk edýärin. Ejem ýaly däli bolaryn diýen pikiri hem men terk edýärin. Hudaý maňa gorky ruhuny bermedi — Ol maňa aýdyň aň berdi. Mende Mesihiň aňy bar we men Hudaýdan bolmadyk her bir pikirleri terk edýärin».

Käwagtlar bu dilegi ençeme gezek gaýtalamaly bolsam-da, erbet pikirleri terk edip, Hudaýy uzak wagtlap alkyşlanymdan soň dessine ýeňillik we rahatlyk meniň ýüregimde höküm sürerdi. Geçmişiň ýene-de özi hakynda ýatladanynda, men her gezek şeýle ederdim. «Geçmiş baradaky bu ýatlamany men Saňa berýärin, Isa we mundan beýläk ol hakynda pikirlenmekden boýun gaçyrýaryn», — diýip, her gezek ýaman pikirler kelläme geleninde, şeýle aýdardym. Bary şol pursat bes edilerdi. Şu günler hem maňa gowşaklyk we depressiýa ýakynlaşýan hem bolsa, men olaryň nireden gelendigine dessine düşünýärin we öz durmuşymda olara orun bermezlige synanyşýaryn.

Entek biziň pikirlerimizde üznüksiz söweş gidýärkä, aýratynam, eger bu söweşde biz ýeňilýän bolsak, onda ruhy ýesirlikden doly azat bolmaklygyň mümkin däldigine men ynanýaryn. Mukaddes Kitap bize şeýle maslahat berýär: «…mundan beýläk, özge milletleriň gezişi ýaly, olaryň boş pikirlerine eýerip gezmäň. Olar ýürekleriniň gatylygy zerarly, içlerindäki nadanlyk üçin Hudaýyň ýaşaýşyna ýat boldular, aň-düşünjeleri garaňkyrady» (Efesliler 4:17-18). Biz günde Mesihiň aňyna eýe bolmaklyga taýýardygymyz hakynda aýdyp, Hudaýyň akyldarlygynyň özümize ýolbaşçylyk etmegine rugsat bermelidiris.

Siziň aňyňyz näme bilen ýaşaýar?

Biziň pikirlerinişimiz öz duýgularymyzy kesgitleýändir, bu bolsa biziň durmuşymyza täsir edýändir. Şonuň üçin hem öz ýagdaýymyzy şu soraglaryň kömegi bilen wagtal-wagtal barlap durmalydyrys:

- meniň pikirlerim özümde keýpsizligi, lapykeş, ýekelik duýgularyny döredýärmmi?
- meniň pikirlerim özümde gahary, ajyny we öýkäni döredýärmi?
- meniň pikirlerim özümde öz-özümi ýigrenmikligi ýa-da özüme ynamsyzlygy döredýärmi?
- meniň pikirlerim özümde howsalany ýa-da gorkyny döredýärmi?
- meniň pikirlerim özümde azar beriji ýatlamalary döredýärmi?
- meniň pikirlerim özümde bihaýa häsiýetli hapa keşpleri döredýärmi?
- meniň pikirlerim özümde hapalyk ýa-da ýigrenç ýaly duýgulary döredýärmi?
- meniň pikirlerim özümde howp duýgusyny döredýärmi?

Eger siz şu soraglaryň käbirlerine hawa diýip jogap beren bolsaňyz, onda özüňiziň biderek ýere ejir çekýändigiňizi biliň we öz kelläňizde tertibe getirmekligiň wagty gelendir. Diňe ýeke siz şeýlesiňiz diýip hem oýlanmaň. Öz durmuşynda güýçli geň galmany başyndan geçirenleriň her biri şeýle duýgulara ýykgyn edilendir. Kellämizde peýda bolýan ýakymsyz ýatlamalar bilen göreşmeklik hemmämiz üçin hem wajypdyr we geçmişimizden özümiz üçin agyryly ýatlamalary direltmeklik şeýtana gaty ýaraýandyr, şeýtan olary edil tohum ekilişi ýaly, biziň aňymyza ekýändir.

Öz pikirleriňe gözegçilik etmegiň iň oňat usuly — bu olara täsir edýän daşky ýagdaýlara syn etmeklikdir. Käbir telewi-

deniýe gepleşiklerini göreniňizden soň, ýüregiňizde howsalaly duýgynyň dörändigine üns beripmidiňiz? Bu hakynda oýlanyň. Göreniňizden soň özüňizde ruhy galkynyş, umyt, güýjüňiziň köpelmegi, söýmek we ýagşylyk etmek isleginiň döreýän pursatlary bolýan gepleşikleriň sany näçe? Gaty azdygyna men ynamlydyryn. Adatça biz boşlugy, howsalany, gorkyny, kabul edip bilmezligi duýýandyrys. Biziň aňymyza girýän ähli zatlaryň duýgularymyza täsir edýänligi bilen düşündirilýändir. Şonuň üçin hem özüňiziň kabul edýän maglumatlaryňyzy oňatja saýlamalysyňyz we kelläňize gelýän her bir pikiri oňatja bahalandyrmalysyňyz.

Telewizory birnäçe sagatlap işleýän ýagdaýda galdyrmaň. Nähili gepleşigi we näme üçin görmek isleýändigiňize hasap beriň. «Men telewizora hiç-de üns bermeýän, ol maňa diňe ses bolmaklygy üçin gerek» diýlen hir hili aklamalara ýüz tutmaň. Mukaddes Ruhdan: «Bu meniň üçin peýdalymy?» diýip soramaklygy özüňiz üçin endik ediniň. Eger nähilidir bir gepleşik sizde lapykeçligi, gorkyny, depressiýany döredýän bolsa, onda haýal etmän oňa seretmegiňizi bes etdiriň. Size Hudaýdan gelýän islendik zatlar hiç haçan hem hiç hili yz galdyrýan däldir.

Nähili kitaplary we žurnallary siz okaýarsyňyz? Olar siziň durmuşyňyza şatlyk gerizýärmi? Ýa-da olar Hudaýyň özüňize beren durmuşyna lapykeçligi, özüňi günäkär duýmaklygy, nägileligi döredýärmi? Eger şeýle bolsa, onda bir çete taşlaň. Kinofilmler ýa-da wideofilmler babatda nähili? Olar siziň özüňiz hakda, beýleki adamlar we umuman durmuş hakynda oňat pikir etmeklige kömek edýärmi? Eger ýok bolsa, onda olar hakda hemişelik ýadyňyzdan çykaryň. Siziň aňyňyzy iýmitlendirmeýän zatlaryň bary ony guradýandyr. Eger aňyňyz üçin iýmit Hudaýdan gelmeýän bolsa, onda ol siziň ýüregiňizi öldürip, Hudaýdan bolan ähli zatlara biperwaý edýändir.

Siziň hyýallaryňyz ýerine ýetmedik islegi gizleýän keşpleriň toplumyny göz öňünde tutýandyr. Hiç hakyky bolmadyk zat hakynda hyýal edip, munuň hiç hili zyýanynyň ýoklugyny tassyklamaklyk bilen, öz-özüňizi aldamaň. Bu hakykydyr. Adamyň

aňyňda bolup geçýän zatlaryň bary hakykatdan hem bolýandyr. Diňe pikirleriniň ergi ýollar bilen gidendigi sebäpli, köp adamlaryň durmuşlary zaýalanandyr. Ine, Hudaýdan gelmeýän islendik pikirleri kabul etmezligiň nähili wajyplygy bar.

Ýatlamalar babatynda hem hut şeýle gatnaşyk etmeklik gerekdir. Diňe özüňiziň sagalmagyňyz we dikelmegiňiz üçin wajyp bolan ýagdaýyndan başga wagtlarda olaryň öz aňyňyzda aýlanmaklaryna ýol bermäň. Şeýtana siziň geçmişiňiz bilen bagly bolan haýpyň gelmekligiň we özüňi günäli duýmaklygyň tohumlaryny öz aňyňyza ekmegine ýol bermäň. Öz pikirleriňiziň bir erbet ýatlamadan beýlekisine geçmeklige ýol bermäň. Olary haýal etmän Hudaýyň öňünde aýan ediň. Öz aňyňyza gözegçilik etmegiňiz üçin Hudaýyň güýjüne mätäçdigiňizi boýun alyň we özüňizi geçmişiň ähli erbet ýatlamalaryndan azat etmegini haýyş ediň.

Ruhy söweşiň täri

Ruhy söweşdäki iň esasy ýarag — bu siziň aňyňyzyň Hudaýyň hakykatyndan we sözünden iýmitlenip, berkedilýän zatlary bolup durýandyr. Hudaýyň beýikligi hakynda oýlanyň, okamagyňyz üçin mesihi kitaplary we žurnallary saýlap, aňyňyzy Onuň sözi bilen dolduryň. Goý, siziň öýüňizde we maşynyňyzda Hudaýy alkyşlaýan öwgi sazlary eşidilsin — ol siziň erbet pikirleriňizi basyp ýatyrar. Siziň üçin gönüden-göni: «Isa — Rebdir» diýmeýän, emma mesihi taglymatlara esaslanan, özlerinde mesihi ruhuny saklaýan filmler, sazlar, kitaplar, telewizion gepleşikler ýerliklidir. Bilip goýuň: siziň aňyňyza girýän zatlaryň bary siziň bölegiňiz bolýandyr. Öz duýgularyňyza ýolbaşçylyk edip bilmegiňiz üçin öz pikirleriňize ýolbaşçylyk ediň.

Durmuşda güýçli ejir çeken adamlarda edil özleriniň däli bolýandyklary ýaly duýgulary bolýandyr. Eger siziň maşgalaňyzda meniň maşgalamdaky ýaly ruhy taýdan deňagramsyzlygyň ýagdaýlary bolan bolsa, onda özümiň hem gorkuşym ýaly, bu kesel siziň özüňize we maşgalaňyzyň beýleki agzalaryna hem geçer diýip, siz elmydam gorkuda ýaşaýansyňyz. Şeýle ýagdaýda her

ÖZ PIKIRLERIŇE ÝOLBAŞÇYLYK ETMEKLIK BARADA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Bu dünýä meňzeş bolman, Hudaýyň halaýan, oňat, kämil isleginiň nämedigini aňlar ýaly, pikiriňiziň täzelenmegi bilen üýtgäň.
Rimliler 12:2

Biz ters çekişmeleri, Hudaýyň biliminiň garşysyna aýaga galan her bir belentligi ýykyp, her pikiri Mesihe boýun bolmaga ýesir edýändiris.
2 Korintoslylar 10:5

…mundan beýläk, özge milletleriň gezişi ýaly, olaryň boş pikirlerine eýerip gezmäň. Olar ýürekleriniň gatylygy zerarly, içlerindäki nadanlyk üçin Hudaýyň ýaşaýşyna ýat boldular, aň-düşünjeleri garaňkyrady.
Efesliler 4:17-18

Çünki tene daýanýan pikir ölüm, Ruha daýanýan pikir ýaşaýyşdyr, parahatlykdyr.
Rimliler 8:6

bir aklyňy çaşyrmaklygyň Hudaýdan gelmeýändigini berk bilip, munuň şeýledigine azajyk-da şübhelenmeli dälsiňiz. Psihiki keseller nesilden-nesle geçýän däldir. Eger siz baknalygyň zynjyryny üzmäge ukyply bolan Mukaddes Ruhuň ygtyýarlygyna we güýjüne eýe bolsaňyz, onda ata-eneleriň günäleri hem üçünji we dördünji arka geçýän däldir.

Eger haçan-da bolsa bir wagt siz aljyraňňylygy, ýitirimliligi we ruhy gowşaklygy duýsaňyz, şeýle diýiň: «Hudaým, maňa söýgi, güýç we aýdyň pikirleniş berendigiň üçin Saňa minnetdardyryn». Oňsoň tä ruhy galkynyşy duýanyňyza çenli, Hudaýy alkyşlaň. Eger talap edilse, onda bu dilegi günde ýüz gezek gaýtalaň. Men ençeme gezek: «Hudaý maňa aýdyň pikirleniş berdi. Hudaý maňa aýdyň pikirleniş berdi» diýip, yzly-yzyna gaýtalardym. Öz durmuşymy ejem ýaly gutarjakdygym baradaky ýalana ynanmaklykdan men boýun towlaýardym. Men kellämde öz geçmişimi ençeme gezek aýlap, geljegiň öňünde gorkuda ýaşamaklykdan boýun towlaýardym.

Ynanýanlaryň araçäkdäki ýoly ýokdur. Biz ýa-da öňe gidýändiris, ýa-da yzymyza dönýändiris; ýa-da täzelenýändiris, ýa-da ýeňilýändiris. Biz özümiziň aňymyzyň üstünden ygtyýarlygy gözleýän şeýtanyň bize garşy alyp barýan söweşindediris. Eger siziň aňyňyz sustupes ýagdaýda bolýan bolsa, onda şeýtan bireýýäm oňa ýoly tapan bolaýmasa, tizara ýeňillik bilen ony eder. Ýekeje ädim-de yza çekilmäň! Hudaýa gulak asmaklykda geziň we hut şu wagtyň özünde öz aklyňyza ýolbaşçylyk etmeklige öwreniň.

GULAK ASMAKLYK: OKKULTIZMI INKÄR ETMEKLIK

— Sen okkultizm bilen her bir meşgullanmaňy inkär etmelisiň, — diýip, Meri Enn biziň ikinji gezekki duşuşygymyz wagtynda maňa aýtdy.

«Meniň okkultizm bilen meşgullanmalarym? Olarda näme aýratynlyk barka?» — diýip, men düşünip bilmän aýtdym. Ruhy

güýçler bilen her bir gepleşigiň günä kimin boýun alynmaklygy ömür meniň kelläme-de gelmändi. Bu mowzukdaky meniň ilkinji ädimlerim goroskoplardan, numerologiýadan we transsendent meditasiýadan başlanypdy. Onsoň men astral tejribelerde, spiritiki seanslarda, gipnozda, saýentologiýada we gündogar dinlerinde uly üstünlikler gazanypdym. Özüniň gorkuzyjy adyna seretmezden, okkultizm meni has-da özüne çekýärdi, çünki onuň üsti bilen Hudaýa we baky ýaşaýşa baryp boljakdygy hakynda şu mowzukdaky kitaplarda gürrüň berilýärdi.

Meniň ýüz tutan her bir okkult tejribelerim maňa ruhy galkynyş duýgusyny beripdi, ýöne bu ýagdaý tizara öz ornuny güýçli göwnüçökgünlik bilen çalşardy. Olaryň hiç biri hem maňa uzak wagtlaýyn ýeňilligi getirmedi. Emma hatda şeýle bolsa-da, ruhy agyrymy, güýjümi alyp barýan sebäpsiz gorkynyň we boşlugyň az wagtlaýyn bolsa-da, basyp ýatyrmaklyga bolan umytsyz küýseg meni ýene-de şol ýere itýärdi we men bu batga gitdigiçe batýardym.

— Meniň okkultizm bilen meşgullanmaklygymdan elimi üzmelidigim hakynda aýdanyňyzda, siz nämäni göz öňünde tutduňyz? — diýip, men Meri Ennden soradym. — Çünki men Hudaý bilen duşuşanymdan bäri bu iş bilen meşgullanmaýaryn ahyry.

— Bu gaty gowy, Stormy, emma okkultizm hakynda Hudaýyň sözüniň näme diýýädigine seredip geçeliň:

> Siziň araňyzda hiç kim ogluny ýa-da gyzyny oda ýakyp, gurbanlyk bermesin. Palçylyk etmäň, müneçjim ýa-da bilgiç bolmaň, jadygöýlük etmäň. Şeýle hem, hiç biriňiz gözbagçylyk edip, arwah-jynlar ýa-da ruhlar bilen maslahatlaşmaň, ýa-da çözgüdiň jogabyny ölülerden gözlemäň. Çünki bu işleri edýänler Reb üçin nejisdir. Ine, şu nejis işleri üçin Hudaýyňyz Reb olary siziň öňüňizden kowup çykarýar.
>
> *Kanun taglymaty 18:10-12*

— Okkultizm bilen iş salyşmagyňy bes etdireniň ýeterli däl, — diýip, ol sözüni dowam etdirdi. — Sen olary Hudaýyň öňünde

inkär etmelisiň we olaryň arkasynda duran erbet ruhlary hököm edip, olaryň öz durmuşyňa bolan täsirleriniň alnynda böwet goýmalysyň.

Okkultizmiň şeýle gaty howpludygyna meniň ynanasym gelmedi, emma men Hudaýyň sözüniň hakykylygyna ynandym. Eger Hudaý ony hököm edýän bolsa, onda men onuň bilen çözgütli ýagdaýda arany üzmäge taýýardyryn. Şeýdip, men özümiň okkultizm bilem meşgullanmalarymy inkär etdip, olary hököm etdim we Meri Enn meniň olardan azat bolmaklygym üçin dileg etdi. Dileg döwründe men edil eletrik togy ýaly bir impulsyň kellämiň, dokurdagymyň, kükregimiň, aşgazanymyň we hatda ellerimiň üstünde geçendigini duýdum. Şol pursat hem men howpsuzlygy duýdum we özümiň şu wagta çenli ol hakda bilmedik nätanyş ýeňilligi, parahatlygy we ýagşylygy duýdum.

Ýeňiji bilen birleşikde

Mukaddes Kitapda okkultizme bolan gatnaşyk kesgitli beýan edilendir: eger biz okkultizm bilen ylalaşyk baglaşýan bolsak, onda Hudaýyň tarapanda bolup bilmeýändiris. Çopan Jek Heýford bu hakda şeýle diýipdi: «Okkultizm özüniň güýji bilen hakykydyr, emma öz çeşmelerinde bolsa ýalňyşdyr. Ol öz güýjüni garaňkylygyň şalygyndan alýandyr». Ine, ol astrologiýa hakynda näme diýipdi: «Astrologiýanyň howpy diňe bir wagtyň geçmekliginiň gaty ýönekeý düşünmesinde däldir. Okkultizme hormat goýmaklyk bilen adam ölüme eltýän ýola aýak basýandyr. Bularyň bary ýyldyzlaryň we kosmosyň täsirine hiç hili-de gatnaşygy ýokdur — bu şeýtan tarapyndan amala aşyrylýan dowzahdan bolan göni hilegärlikdir. Hut şunda şeýtan özüniň ogurlamak we öldürmek üçin ýene bir amatly usulyny tapandyr».

Köp adamlar maňa şeýle diýdiler: «Emma bu zatlar — çyn zatlardyr. Meniň ykbalymy ençeme gezek öňünden aýtdylar we aýdanlarynyň bary dogry bolup çykdy».

Dogrudanam, olar çyndyrlar we käbir adamlar öňünden görmeklik sylagyna eýedirler, ýöne munuň arkasynda duran güýç

bütin hakykaty bilip bilmeýändir, çünki Hudaýyň aňyna ýetmäge mümkinçiligi ýokdur. Şeýtan kesgitli derejede tebigy däl bolan güýje eýedir, emma onuň bilimi çäklidir we şonuň üçin hem ol elmydam ýeňil tarap bolmaklygyna galýandyr. Hudaý bolsa ähli zady bilmekligiň çäksiz güýjüne we ölçegsiz gudrata eýedir. Ol biziň kime hyzmat etmelidigimizi özümiziň saýlamaklygymyzy teklip edýändir we haçanda biz Ony saýlap, öz mätäçliklerimiz bilen Oňa gelenimizde, biz ýeňijiler bolýandyrys. Biz ýeňilen tarap bilen birleşik baglaşmagy isleýän däldiris.

Belki-de, siz öz goroskopyňyzy okap ýa-da özüňiziň zodiak nyşanlaryňyzy beýlekileriňki bilen deňeşdirip, munda siz hiç hili howpy görmeýän bolsaňyz gerek. Belki-de, siz spiritizm bilen meşgullanmagyňyzy erbet däl zat diýip hasaplaýarsyňyz ýa-da transsendent meditasiýanyň özüňize parahatlyk getirer diýip umyt edýänsiňiz, eliňiň aýasy boýunça pal atmaklygy bolsa ýöne gyzyklanma öýdýärsiňiz. Onda siziň öz-özüňizi aldaýandygyňyzy biliň. Bu işler zyýansyz däldir — olar janyňy öldürijidir. Olaryň her birleri siziň durmuşyňyza depressiýany, gorkyny çagyrýandyr, siziň janyňyzy aljyraňňylyga getirip, ony basýandyr. Olar elmydam siz bilen size garaşýan bolelin patalaryň, sagalmanyň, azat bolmanyň we manydan doly bolan durmuşyň arasynda böwet bolýandyrlar. Size bularyň bary gerekmi?

Mistisizm elmydam aldawçydyr. Siz ýüz ýyla çenli lotos ýagdaýynda oturyp bilersiňiz, emma hiç-de özüňizdäki näleti aýryp bilýän dälsiňiz. Eliňiziň aýasy boýunça geljegiňiziň öňünden aýdylmagyny müň gezek diňläp hem bilýänsiňiz, emma hiç haçan hem isleýän azat bolmaňyza ýetip bilýän dälsiňiz. Günde özüňiziň astrologik kartaňyzy öwrenip bilersiňiz, emma hiç haçan hem özüňize kem baha bermekligiň ýesirliginden hiç haçan boşap bilýän dälsiňiz. Astarl ýollar bilen gadymy guru bilen gürleşip, öz teniňizden çykmaklyk arkaly geň galdyryjy täsirleri ýygnap bilýänsiňiz, emma ýüreňizi dilim-dilim edip barýan hemişelik agyry zerarly öňküleriňiz ýaly ejir çekmegiňizi dowam etdirersiňiz.

Maňa ynanaýyň. Men muny bilýärin, çünki bularyndan baryny öz başymdan geçirendirin. Men ýokarda agzalan tejribeleriň her birini synap gördüm — olar kömek etmeýärler. Emma bu işler ýöne bir peýdasyz däldir, olar gaty howpludyr, çünki olar özleriniň peýdalydyklaryna sizi ynandyryp, gitdigiçe size özlerine çekýändirler. Howp şundan ybaratdyr, ýagny olaryň arkalarynda duran güýç gaty hakykydyr we ol ähli usullar bilen sizi heläk etmäge synanyşýandyr. Eger siz muňa edil oýna seredişiňiz ýaly seredýän bolsaňyz, onda sizden tapawutlylykda, şeýtan muňa gaty çynlakaý daraşýandyr. Eger siz jadygöýligiň gara güýçleri bilen iş salyşýan bolsaňyz, onda bir wagty bilen oňat işe girjekdigiňiz ýa-da özüňiziň bütin ömür arzuw eden uzyn boýly we gara saçly nätanyşa duş geljekdigiňiz bolup bilýän zatdyr. Emma ýagşy niýetler bilen dowzaha ýol gurlandyr.

Haýal etmän hereket etmek

Eger siziň durmuşyňyzda okkultizme orun bar bolsa, onda siz haýal etmän Hudaýyň öňünde ony inkär etmelisiňiz. Siz şeýtanyň tarapdary bolup, şol bir wagtyň özünde Hudaýdan azat bolmaga garaşyp bilýän dälsiňiz. Şeýle diýiň: «Men özümiň Hudaýyň Ruhy bilen däl-de, başga ruhlar bilen gatnaşyk edýändigimi boýun alýaryn». Onsoň özüňiziň meşgul bolan her bir tejribäňizi aýdyň: «Men astrologiýany inkär edýärin, täleý garamaklygy hem inkär edýärin, janlaryň başga zada öwrülmegine, meditasiýa, numerologiýa, spiritizme, Taro kartlarynda pal atma, eliňiň aýasy boýunça pal atma, lewitasiýa, transsendent meditasiýa bolan ynamymy inkär edýärin. Men bu işleriň barynyň şeýtanyňkydygyny boýun alýaryn we olary özleriniň arkalarynda durun gara güýçler bilen bilelikde daňýaryn. Isanyň ady bilen men olaryň özüme daňan her bir baknalygyny dargadýaryn».

Eger siziň okkultizme bolan baknalygyňyz bireýýäm çuňňur häsiýete eýe bolan bolsa, özüňizi baglan ruhy zynjyrlardan azat bolmagyňyz üçin dileg ederi ýaly çopanyňyzdan, maslahatçy-psihologdan ýa-da başga bir ynamda güýçli bolan dostuňyzdan haýyş

OKKULTIZMI INKÄR ETMEKLIK BARADA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Sen maslahtçylaryň köplüginden ýaňa ýadadyň; müneçjimler, ýyldyza garaýanlar, aý başlarynda näme boljakdygyny aýdýanlar indi turup, başyňa geljek zatlardan seni gutarsynlar. Ine, olar sypal kimindirler, ot olary ýandyrar, janlaryny ýalynlaryň elinden gutaryp bilmezler; bu ot ne çoýunara köz, ne-de garşysynda oturara ot bolar.

Isaşa 47:13-14

Size: «Pyşyrdaşýan we hümürdeşýän jyn tutýanlara we jadygöýlere ýüz tutuň» diýenlerinde: «Bir halk diriler üçin öz Hudaýyna däl-de, ölülere ýüz tutarmy?» diýiň.

Işaýa 8:19

Ine, size ýylanlary, içýanlary we duşmanyň bütin güýjüni depelemäge ygtyýar berdim, hiç zat size zyýan ýetirmez.

Luka 10:19

ediň. Onsoň bolsa, adamyň durmuşyna duýdansyz ýagdaýda aralaşyp bilýän okkult tejribesine üns bilen gözegçilik etmegiňizi dowam etdiriň.

Öz durmuşyňyzda Hudaýdan bolmadyk her bir zadyň üstüni açmaklygy üçin Ondan haýyş ediň, onsoň Isanyň ady bilen olary inkär ediň we ähli okkult zatlardan hemişelik eliňi üzmäge bolan islegiňizi tassyklaň. Ýadyňyzda saklaň, Hudaýdan başga durmuşyň çeşmelerini gözlemeklik — bu okkultizmdir. Eger size okkultizm özüniň nähilidir bir täsirini ýetirýän bolsa, onda siziň ýüregiňiz hiç haçan hem sagalmaz.

GULAK ASMAKLYK: JYNSY GATNAŞYK GÜNÄSINDEN GAÇA DURMAKLYK

— Günäleriň ýazylýan kagyza haçan-da bolsa jynsy gatnaşyk babatdaky eden günäleriňiň her birini goşmaklygyň gaty wajypdyr, — diýip, Meri Enn biziň birinji duşuşygymyzda aýdypdy we kagyza ähli günälerimi ýazmaklyk üçin öýüme iberipdi.

«Bu nähili ýakymsyz» — diýip, men öz içimden oýlapdym. Meniň söýgä, goldawa we ruhy ýylylyga bolan küýsegim şeýle bir güýçlüdi welin, meni bir günäli gatnaşykdan beýlekisine ylgamaklyga mejbur edýärdi. Ähli zat barada gürrüň bermeli bolaryn diýen pikir kelläme geleni dessine, men gaty üşäp gitdim.

— Has jikme-jik ýazmaklygyň geregi ýok, — diýip, Meri Enn edil meniň pikirimi okan ýaly edip aýtdy. — Ýöne şol adamyň adyny ýaz, onuň bilen bolan gatnaşygyňy boýun al we özüňi Hudaýyň arassalamagyny haýyş et. Indiki duşuşygymyzda biz seniň kagyza ýazan günäleriň üçin dileg ederis.

Onuň otagyndan çykyp, men haýal etmän, şeýle gatnaşyklaryň bolan wakalaryny ýadyma salyp başladym we olar hakda ýatlan wagtym içim gysylyp gidýärdi. Muňa seretmezden, men kanagatlanma duýgularym bilen kagyza öz günälerimiň baryny ýazdym, olary Hudaýa aýdyp, Meri Enniň aýdyşy ýaly edip, her

biri üçin ötünç soradym. Ýüregimde şeýle bir ýeňillik boldy welin, ýagdaýym edil elhenç syry aýan eden adamyňky ýalydy. Men Hudaýyň öňünde baryny boýun aldym we Hudaý meni bagyşlady. Indi meniň günäm hakyky bolmagyny bes etdirdi we eger, elbetde, men gaýdyp olara dolanmasam, şeýle bolmagyna hem galar. Içki arassalanmany we täzelenmäni başymdan geçirip, men jynsy gatnaşyklaryň arassalagynyň we olar üçin bolan jogapkärligiň içki kanagatlanma duýgusyny döredip, öz-öşüňe baha bermekligi ýokarlandyrýandygyna düşündim.

Jynsy gatnaşyk edil ruhy baknalyk ýaly

Jynsy günä siziň kanuny ýanýoldaşyňyz bolmadyk adam bilen jynsy gatnaşyk etmekligiňizi göz öňünde tutýandyr. Adatça adamlar ahlaksyz jynsy gatnaşykda hiç hili ýaman zady görmeýändikleri üçin özlerini şeýle alyp barýarlar. Ýa-da olar özlerine şeýle ynamly däl we ýakynlyga, söýgä, kabul edilmeklige şeýle bir mätäç bolýarlar welin, hatda bu günä «ýok» diýmeklige özlerinde güýç hem tapmaýarlar.

Biziň ählimiz hem söýgä mätäçdiris we käwagtlar lapykeçlikde ony tapyp bolmaýan ýerlere özümizi oklaýandyrys. Emma nikadan daşdaky jynsy gatnaşyk biziň hakykatdan hem mätäç bolan wepaly, pida ediji, şertsiz söýgi bilen hiç hili umumy zada eýe boldir. Ýöne Hudaý ikiýüzli däldir — çünki, ahyrynda, jynsy gatnaşyk Onuň Özüniň oýlap tapan zadydyr. Ýöne muňa garamazdan, Ol durmuşyň şu tarapynda hut biziň ýagşylygymyz üçin käbir kesgitli çäklenmeleri goýdy, çünki gatnaşyklaryň dolulygy bize diňe Onuň şertlerini ýerine ýetirenimizde elýeterdir.

Jynsy gatnaşygyň kynçylygy onuň diňe teni haramlamagynda jemlenen däldir, emma iň esasy zat — ol ýüregiňe şikes ýetirýändir. Jynsy gatnaşyk adamy adam bilen birleşdirýändir. Haçanda gatnaşyklar üzüleninde, ol ýa-da beýleki şahsyýetiň bir bölegi kesilýändir. Adamyň durmuşynda şeýle gatnaşyklaryň näçe kän boldugyça, şonça-da onuň ýüregine şeýle şikesler ýetirilýändir. Adamyň öz ýarym bölegine duş gelen ýagdaýyna çenli

onuň şahsyýeti şeýle derejede zyýan ýetirilen bolýandyr welin, hatda ol özüniň ýanýoldaşy üçin pata bolup hem bilýän däldir.

Sendiniň gaty kän günäli jynsy gatnaşyklary bolupdy. Onsoň ol bir adam bilen şowsuz nika gurupdy. Sendi göwreli wagtynda, bu adam ony başga bir aýal tapyp, Sendini taşlapdyr. Haçanda Sendi meniň ýanyma geleninde, men onda halys ýadan, betbagt we gorka düşen aýaly gördüm. Ol özüniň jynsy gatnaşyklaryndaky akylsyzlygynyň getiren ahlak taýdan çökgünliginiň çuňlugyny doly duýan ýaly görünýärdi. Biziň birinji duşuşygymyzdan birnäçe aý geçeninden soň, Sendi Isany öz Halasgäri hökmünde kabul etdi, neşe ulanmaklygyny we okkultizm bilen meşgullanmaklygyny bes etdirdi. Ol ýygnaga gatnap başlady we birnäçe aýdan soň ukusyzlykdan, ýekeligiň gorkusyndan, öňki ärine bolan ýigrençden we özüne kem baha bermeklikden hatda yz hem galmady. Şonda onuň durmuşynda Hudaýyň neneň güýçli hereket edendigine men gaty geň galdym.

Emma bir gezek ol özüniň şu wagta çenli gözlän hakyky arzuwy bolan, yzyn boýly, owadan we garyp bolmadyk nätanyş ýaş adam bilen duşuşyga gidýär. Sendi bada-bat oňa aşyk bolupdyr we söýgä bolan lapykeç küýsegi tarapyndan ruhlandyrylyp, Mukaddes Kitabyň nikadan daşardaky jynsy gatnaşyk baradaky duýduryşyna gulak asmandyr. Munuň deregine, ol şeýle ýagdaýlardaky adaty ýalana «ilipdir»: «Biz biri-birimizi söýýäris… Biz tizara durmuş gurarys… Biri-birimize laýyk gelýändigimize biz nädip başga usul bilen göz ýetirip bileris?.. Munuň bilen biz hiç kime hem zyýan ýetirmeris… Hemmeler hem şeýle edýärler».

Özüniň täze dosty Sendi bilen bir ýyldan gowrak bolýar we şu wagtyň içinde Sendi ýygnaga bolan ýoly ýadyndan çykardy, Mukaddes Kitaby okap, dileg etmekligini bes etdirdi. Haçanda ýaş ýigit ony taşlanynda, Sendini gorky, depressiýa we özüni günäkär duýmaklyk täze güýç bilen eýeledi. Ony keseller yzarlap başladylar we indiki gezek men ony görenimde, ol edil ölüm bosagasynda durana meňzäp, gaty garran we ejir çeken ýaly görünýärdi. Men ony ýene-de ýygnaga dolandyryp getirdim we ol şol ýerde ýene-

de psihologa ýüz tutdy, ýöne gaýtadan sagalmaklyk üçin oňa gaty kyn wagt gerek boldy. Sendi durmuşynyň birnäçe ýylyny ýitirdi we ruhy taýdan sagalmaklyk mümkinçiligini elinden sypdyrdy, belki-de, ol Hudaý tarapyndan özi üçin niýetlenen äre henizem garaşýandyr. Goý, şunuň ýaly waka siziň bilen hiç haçan hem bolmasyn.

Eger munda biziň günämiz bolmasa

— Men jynsy gatnaşyklar hakynda eşidip bilmeýärin, — diýip, Kerolaýn atly ýaş aýal gözýaşlary bilen aýtdy. — Men özümi umytsyz hapa ýaly duýýaryn we şeýle ýagdaýdan maňa öňküsinden hem beter bolýar.

Kerolaýn maňa özüniň elhenç taryhyny gürrüň berdi. Onuň dokuz ýaşy dolanynda bäri kakasy wagtal-wagtal onuň bilen jynsy gatnaşyk edýär eken. Ýetginjek ýaşynda bolsa duşuşykda ony zorlapdyrlar. Şondan bäri ol ahlak tämizligi özi üçin elýeter däl diýip hasaplapdyr. Ol ýüregindäki çykalgasyzlyk we umytsyzlyk duýgusy bilen ýaşapdyr.

— Kerolaýn, — diýip, men oňa ýüzlendim, — edil gyzlyk bilen bolşy ýaly, jynsy gatnaşyklaryň tämizligini hem meýletin ýagdaýda ýitirip bolýandyr; şeýle tämizligiň ýürekden çykýanlygy sebäpli, hiç kim hem ony senden alyp bilmeýändir. Kimdir biri seniň teniňe güýç bilen girip bilýändir, emma seniň razylygyň bolman durup, hiç kim hem seniň ýüregiňe, janyňa we ruhuňa girip bilýän däldir.

— Siz maňa düşünmeýärsiňiz, — diýip, ol müňňürip aglap başlady, — men kakama garşylyk görkezmedim we hatda duşuşykda hem garşylyk görkezmäge synanyşmadym. Meniň özüm muňa ýol berdim. Düşünýärsiňizmi? Menň özüm muňa rugsat berdim.

— Aýtsana, näme üçin sen gaçmaga ýa-da olary saklamaklyga synanyşmadym? — diýip, men öňünden jogaby bilip soradym.

— Men garşylyk görkezmäge gorkdum, — diýip, ol özüne bolan ýigrenç we ökünç bilen aýtdy.

— Kerolaýn, saňa bir zatlary düşündirmegime maňa rugsat ber, — diýip, men sözümi dowam etdirdim. — Haçanda kakaň seni

zorlanynda, sen gorkup, oňa garşylyk görkezip bilmediň. Haçanda kiçijik gyzjagaz şeýle zady başyndan geçireninde, ol geljekde dogry kararlary kabul edip bilmeklik ukybyny ýitirýär. Onuň durmuşdaky ugur alýan ýeke-täk zady — bu özüňi saklamaklyga ýa-da, tersine, özüňi dargatmaklyga bolan ymtylyşdyr. Seniň ýüregiňi zyýanlan şol elhenç masgaraçylyga duçar bolanyňdan başlap, sen öz edeniňden başga hiç zady hem edip bilmediň. Sende saýlaw ýokdy, sende diňe onuň bar hyýalnamasy bardy. Emma Hudaý ähli täze zady ýaradýandyr. Bu diýmeklik, öz ýüregiňi Isa üçin açmaklygyň bilen, sen özüňiň geçmişiňi Hudaýa berip, özüňi ahlak taýdan arassa bolan durmuşa bagyş edýärsiň. Şonda sende adamzada elýeter bolan içki arassalyga eýe bolarsyň. Günäleriň toba edilmegine, bagyşlanma, azat bolma we Hudaýyň şypa beriji güýjüne görä, sende öz ýüregiňe geçmişde ýapyşan hapalardan arassalanma ýagdaýy başlaýandyr. Şeýtanyň özüňiň hapalanan däldigiň baradaky pikirlerine ynanmaklygyňa ýol berme, goý, şeýtan bu geljegi senden ogurlap bilmesin.

Kerolaýnda bolşy ýaly şeýle çuň ruhy ýaralar çalt bitýän däldir. Munuň üçin kän dilegler, maslahatlar we kän söýgi talap edildi. Haçanda ol özüniň içki arassalygynyň mümkindigininiň hakykylygyny göreninde, onuň ýüreginde umyt ýylady.

Eger siz özüňiziň günäňiz bolmadyk jynsy gatnaşyk günäsiniň ýesirligi astynda ýaşaýan bolsaňyz, onda şuny bilip goýuň, ýagny Hudaý sizi bu ýükden azat etmek isleýär. Geçmişiňiziň özüňize azar bermegini bes etdireri ýaly, ýadyňyza düşýän özüňiz bilen bolan her bir waka hakynda Hudaýa gürrüň beriň. Onsoň bu günäniň netijelerinden özüňizi arassalamagy hakynda Ondan soraň.

Berk aragatnaşyklary gurmak

Uzak wagtlaýyn we berk jynsy gatnaşyklara siz nikadan daşarda umyt edip bilýän dälsiňiz, çünki olar tä lezzet berýänine çenli dowam edýändir. «Lezzet berýän zatlaryň baryny ediň» diýýän pelsepäniň täsiri astyna düşenimizde, biz gaty uly baha tölemeli bolýandyrys. Emma fiziki taýdan saklanyp bilmez-

ligiň bolup biljek «ýakymsyzlyklarynyň» bahasyny hakyky dost-luk töläp bilýändir. Beýleki adam bilen fiziki gatnaşyklardan eliňizi üzüp, siz öz gatnaşyklaryňyzyň hakyky häsiýetini bilip bilýänsiňiz. Ondan başga-da, jynsy gatnaşygyň bolmazlygy siziň üçin heläkçilik bolýan däldir. Nikadan öňki jynsy gatnaşyk ilkinji nobatda siz bilen ýoldaşyňyzyň hakyky dostlukly gatnaşyklary gurup bilmändigiňiz hakynda şaýatlyk edýändir. Hut şu sebäp-den hem köp adamlar bir-birleri bilen dogry aragatnaşyklara gelip bilmeýärler.

Jynsy gatnaşyk günäsi adamyň ýüreginde islendik günäden hem kän şikes galdyrýandyr. Bu günäniň beýlekilerden has çalt dargamaklyga getirýänligi sebäpli, ýüregiň dikelmegi çalt bolup bilýän däldir. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «…ahlaksyzlyk edýän öz tenine garşy günä edýändir» (1 Korintoslylar 6:18). Munuň üçin elmydam tölemeli bolunýandyr, şeýle-de, onuň bahasy gaty ýokarydyr.

Şeýle gulak asyjylyk ädimi ätmekligiň neneň kyndygyny, esasan-da göwünlige mätäç bolanlar, öýkedir terk edilmekligi başlaryndan geçirenler, söýgini tapyp bilmeýänler üçin neneň kyn bolýandygyny men bilýändirin. Size bolsa, edil kimdir biri özüňiz hakynda alada edýän ýaly, söýgi berip, size oňat gatnaşyk edýän ýaly we bularyň barynyň özüňize oňat täsir edýändigi ýaly bolup görünýändir. Bagtymyza, bizde özümiz üçin neneň kyndygyny bilýän Hudaý bar we şonuň üçin hem synaglary ýeňip bilmek-ligimiz üçin Ol bize Mukaddes Ruhy berýändir. Onuň bizden garaşýan zatlarynyň bary — bu biziň şeýle diýmegimizdir: «Men dogry hereket etmek isleýärin. Hudaýym, maňa kömek et».

Eger siziň durmuşyňyzda toba edilmedik jynsy gatnaşyk babatda günä bar bolsa, onda haýal etmän, Hudaýyň öňünde toba ediň. Şeýle pikirler bilen özüňizi aldamaň: «Eger bu adam bilen gatnaşyk maňa şunça hezillik getirýän bolsa, onda men muny näme üçin günä diýmelidirin?»; «Näme üçin özümiň günämiň ýok zady men günä hasaplamalydyryn?» Munuň size şu wagt ýarap-ýaraýandygyna ýa-da özüňiziň meýletin günä

edip-etmeýändigiňize seretmezden, günä siziň durmuşyňyzy islendik ýagdaýda-da dargadýandyr.

Eger siz şu gün nikadan daşarda jynsy gatnaşyklary edýän bolsaňyz, onda olardan eliňizi üzüp bilmekligiňiz üçin gerekli ädimleri edip bilmegiňiz hakynda Mukaddes Ruhdan kömek soraň. Şeýle diýiň:

> Mukaddes Ruh, maňa ýolbaşçylyk et we meniň hereketlerimi Hudaýyň ýollary bilen ylalaşdyr. Gözlerimi aç we Öz Sözüňiň hakykatyny görüp bilmekligime kömek et. Hemişe dogrulygyň ýollaryndan ýöremekligime kömek et we jynsy gatnaşyk günäsinden gaça durmaklyga güýç ber. Bu gatnaşyklary gurmaklykdaky Seniň düzgünleriňi ýerine ýetirmekligi maňa öwret we durmuşymdaky Senden bolmadyk zatlary terk edip bilmegime kömek et.

Eger şu dilegden soň siz ýene-de günä etseňiz, Hudaýdan daşlaşmaň we güýçli dileg etmegiňizi dowam etdiriň. Eger-de siz jynsy gatnaşyk baknalygyna düşen bolsaňyz, onda psihologa ýüz tutuň. Siziň kynçylygyňyzyň kökleri geçmişiňize gidýän bolmagy ahmaldyr we Hudaý sizi sagalmak isleýär.

Eger siz jynsy gatnaşyk baknalygyndan eliňizi üzmeklik kararyna gelen bolsaňyz, emma bu kararyňyzdan sizi çykmaga mejbur edýän adam bilen entegem duşuşýan bolsaňyz, onda onuň Hudaýa we size bolan gatnaşygy kökünde ýalňyşdyr. Siz öz gatnaşyklaryňyzyň üzülmekligi hakynda çynlakaý oýlanyp, şu kynçylygyňyzyň Hudaýyň öňünde çözülenine çenli öz kararyňyzda berk durmaly bolýansyňyz. Eger-de bu adam sizi çyndan hem söýýän bolsa we siziň gatnaşyklaryňyz kökünde dogry bolsa, onda siz hiç zady hem ýitirmersiňiz we bary oňat gutarar.

Jynsy gatnaşyk babatdaky günä Hudaý tarapyndan özüňiz üçin taýýarlanan geljekki patalara bolan ýoly bekleýändir. Eger siz sagaldylmany getirýän Hudaýyň mukaddesligini özüňiz üçin beýik maksat hökmünde kabul etmesiňiz, onda siziň jynsy gatnaşyk günäsiniň dargadan durmuşyňyzy dikeltmeklik üçin

JYNSY GATNAŞYK GÜNÄSI HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Iýmit garyn üçin, garyn-da iýmit üçindir, ýöne Hudaý ikisini-de ýok eder.

1 Korintoslylar 6:13

Hudaýdan dogan adam günä etmez, çünki Hudaýyň tohumy onda galýandyr. Ol günä edip bilmez, çünki ol Hudaýdan doglandyr.

1 Ýahýa 3:9

Şonuň üçin ýerdäki tebigatyňyza mahsus bolan zyna, hapalyk, şehwet, höwesler we butparazlyga barabar bolan husytlyk ýaly islegleriňizi öldüriň… Ozallar şeýle gezen wagtyňyz bu ýollardan siz hem ýörediňiz. Indi bolsa beýle zatlaryň ählisini: gahary, gazaby, ýamanlygy, sögünji we agzyňyzdan çykýan hapa sözleri taşlaň.

Koloseliler 3:5, 7-8

Zynanyň, her hili hapalyk ýa açgözlügiň araňyzda ady-da agzalmasyn. Beýle zatlar mukaddeslere ýaraşýan däldir.

Efesliler 5:3

Çünki hakykaty bilenimizden soň, bilgeşleýin günä etsek, günäler üçin indi gurban galman, diňe garaşylan hökümiň howpy, duşmanlary ýuwutjak gyzgyn ot galar.

Ýewreýler 10:26

edýän synanyşyklaryňyzyň bary biderek bolýandyr. Eger siziň durmuşyňyzda jynsy gatnaşyk günäsi orun alýan bolsa, onda oňa aýgytlaýjy «Ýok!», Hudaýyň sagaltmasyna bolsa «Hawa!» diýiň.

GULAK ASMAKLYK: ÖZ ÖÝÜŇI TÄMIZLEMEK

Psihologyň otagynda meniň doly azat bolma eýe bolanymdan soň, içki boşlugymyň Hudaýyň hakykaty bilen doldurylmagy üçin Meri Enn meniň mümkin boldugyndan uzak wagtlap Hudaýyň sözüni okamaklygymy maslahat berdi. Okamaga başlamaklyga mende sabyr ýoky we men bütin Mukaddes Kitaby başda-aýak okamaklygy çözdüm. Şol men işimdim gaty boşdum, ärim bolsa özüniň işleri bilen meşguldy, şonuň üçin hem men günde Mukaddes Kitabyň okap, ony soňuna çenli okap çykypdym. Onuň her bir sahypasy aýratyn manyny açyp, meni ruhlandyrýardy, okamaklygyň özi bolsa meni şu wagta çenli ýekeje-de kitabyň özüne çekmeýşi ýaly gyzykly boldy.

Kanun taglymary kitabynyň ýedinji babynda gürrüň berilýän gulak asmaklyk üçin wada edilýän patalaryň sylag hökmünde beriljekdigi hakynda okap, men bu babyň soňky aýadynyň üstünde oýlanyp galdym: «Munuň ýaly nejis zady öýüňize getirmäň, ýogsam siziň özüňiz hem şonuň ýaly bütinleý ýok edilersiňiz...» (Kanun taglymaty 7:26).

«Nejis? Meniň öýümde? Hudaýym, dogrudanam bu meniň öýümde barmyka? Onda maňa ony görkez», — diýip, men dilegde soradym.

Bu sözleri aýdyp ýetişmänkäm, men okkultizm, spiritizm we gündogar dinleri hakyndaky onlarça kitaplarymy ýadyma saldym. Men Isa ynananymdan bäri ol kitaplara elimi degirmändim we okkult işlerini ret edipdim, emma okkultizm baradaky kitaplar entegem meniň öýümde durdy. Bir gezek men olar barada bir gezek bir sebäp bilen ýatlapdym, emma bu owadan bezelen kitaplary öýden çykarmaklyk baradaky pikir meniň kelläme-de

gelmändi. Men olary özümiň ynanmaýan dostlarymyň birine bererin diýip oýlapdym.

Birden meni bu pikiriň ikimanylygy alada goýdy: indi, haçanda özüm ynananymdan soň, keseki hudaýlara seždé etmeklik baradaky bu kitaplary özümiň ynanmaýan dostlaryma bermäge synanyşýarynmy? Neneň samsyklyk! Olarda meniň öz durmuşymy tas heläk etmäge synanyşan ýamanlyk aklanylýar, men ol ýamanlyklaryň indi beýleki adamlaryň hem durmuşlaryna täsir etmegine mümkinçilik bererin. Öz işimiň bütin wajyplygyny bilip, men kitaplar duran tekjä tarap ugradym we ol ýerdäki ýüzlerçe kitaplaryň arasyndan okkultizm boýunça we beýleki şübhe döredýän kitaplary saýlap başladym. Bu maksat üçin öňünden taýýarlan gutulary olardan doldurmaga girişdim.

Emma şunuň bilen men saklanmadym. Men öz jaýymyň tämizligi hakynda näçe oýlandygymça, şonça-da «nejis» häsiýete eýe bolan zatlar gözüme ilip başlady. Tizara meniň tankytlaýjy garaýşym keseki hudaýlary alkyşlaýan suratlara, keşplere, diwarda asylan bezeglere, her hili elde ýasalan zatlara we sylag ýaly ençeme ownuk zatlara düşdi. Men özüm üçin şübheli bolan ýa-da ýamanlyga we şeýtana gatnaşygy bolan sazly kitapdyr plastinkalarymyň baryny ýok etdim.

«Munuň bilen saklanmaklygyň näme geregi bar?» — diýip, men içimdäki gaýnaýan höwesjeňlik bilen aýtdym we şol bada geýimlerime başladym. Men Hudaýy şöhratlandyrmaýan zatlaryň baryndan: ýakasy uly açylan köýneklerden, aňyrsy görnüp duran we teniňe ýapyşyp duran eşikleriň baryndan azat boldum. Şeýlede, men özümiň birinji nikam barada ýatladýan we ähli öňki erkek jynsly ýassykdaşlarym, betbagt geçmişim barada şaýatlyk edýän ähli zatlardan dyndym.

Özümi alyp barşym bilen men jyn-arwahlaryň yzarlaýan döwründäki janköýere meňzän bolmagym mümkin, ýöne meni Hudaýdan aýyrýan ähli zatlardan azat bolmaklyk çözgütliligi çendenaşa doldurypbarýardy. Şol wagta çenli men Hudaýdan gaty kän pata alypdym, emma men Onuň özüm üçin taýýarlanlarynyň

baryny almak isleýärdim. Öz jaýymy butlardan arassalap, men şatlygyň, täzelenmäniň we ýeňilligiň duýgusyny başymdan geçirdim. Men edil görünmeýän böwedi ýykanym ýalydy.

Şondan bäri men öz öýümde wagtal-wagtal şunuň ýaly arassaçylyk işlerini geçirýärin, ýöne birinji gezekkisi ýaly uly däl. Beýle etmegimiň sebäbi şundadyr: men öz öýüme hiç bir «nejis» zadyň girmezligi üçin alada edýärin. Hudaýyň huzurynda gezmeklik biziň oýa bolmaklygymyzy güýçlendirýändir we öňler meniň üçin hiç bir zyýany ýok ýaly bolan zatlar indi özleriniň dargadyjy häsiýetlerinde aýan bolýarlar.

Mysal üçin, şeýle bir waka bolup geçdi: ilkinji gezek özümiň öýümde giňişleýin tämizleýiş işlerini geçirenimden soň, meniň ýetginjek oglum bolan Kristofere gijelerine garabasma azar berip başlady. Haçanda men ol hakda dileg edenimde, mende onuň otagyna baryp, onuň gyzyklanýan kompýuter oýunlaryny gözden geçirmeklik islegi peýda boldy. Onuň beýle oýunlary gaty kändi, emma men ýaňy-ýakynda oglumyň mesihi dostunyň bir hepdelik beren oýnuny elime aldym. Gutynyň daşyny okap, men hiç hili şübheli zady görmedim, emma onuň nähili oýnamalydygy hakyndaky maglumatnamasyny okap başlanymda, onda ýigrenji bolan şeýtanyň hilelerini aýan etdim.

Oglum mekdepden dolanyp geleninde, men özümiň tapan zadymy görkezdim. Meniň pikirimçe, onuň gijeki garabasmalarynyň şu oýun bilen baglanyşyklydygyny oňa düşündirdim. Ol dessine meniň bilen ylalaşdy we haýal etmän, ony otagdan ýok etdik. Onsoň oglum ärim bilen we meniň özüm bilen bilelikde onuň otagynyň tämizlenmegi üçin dileg etdik. Garabasmalar gutardylar. Tötänlikmi? Men beýle pikir etmeýärin.

Ýamany aňlamaklyk

Durmuşda Isa bilen ýöremekligimiziň pursatlarynyň birinde öz jaýymyzyň tämizlenmegini geçirmeklik gaty wajyp. Mümkin, siz özüňize jynsy gatnaşykdaky günäleri, okkult tejribeleriňizi ýatladýan zatlardan, umuman okkultizme gatnaşygy bolan zatlardan

azat bolmaly bolýarsyňyz. Şeýle-de, hapa taşlanaýan ýere beýleki zatlary, mümkin kän howply däl-de, ýöne şonda-da ýaman duýgulary döredip bilýän zatlary, mysal üçin, öziňiziň nikadan öň gatnaşyk eden adamyňyzdan bolan sowgatlary zyňmaly bolarsyňyz.

Ol adamlaryň nähili oňat bolýandyklaryna, goý, hatda olar sizi biraz wagtlap bagtly eden hem bolsalar, eger siz nikada durýan bolsaňyz, onda bu zatlar üçin siziň durmuşyňyzda orun ýokdur. Esasynda, Hudaý bilen gatnaşygy bolmadyk (ýa-da sizde lapykeçligi, gahary, howsalalygy, gorkyny döredýän) adamlar, wakalar ýa-da dürli zatlar hakynda ýatladýan goşlardan siz azat bolmalysyňyz. Olary bu zatlara ruhy baknalygy bolmadyk adamlara berip bolýandyr.

Siziň kompýuteriň babatda nähili? Belki-de, sizde bihaýa görkezilýän ýa-da şonuň ýaly şübheli sahypalara bolan çykalga bardyr? Bu maglumat okkultizmden hiç-de oňat ýa-da pes derejede howply däldir. Internet arkaly biziň aňymyza girýän zatlaryň ýaman ýa-da zyýanly däl ýaly bolup görünýändigine seretmezden, olar bizde galyp, durmuşymyza güýçli täsir edýändirler.

Eger siz ýagşyny we ýamany tapawutlandyrmaga öwrenmegi isleýän bolsaňyz, onda öz ýüregiňizi we aňyňyzy Hudaýyň Sözi bilen dolduryň. Wagtyňyzyň köpüsini dilegde we Hudaýy alkyşlamakda geçiriň. Ondan: «Hudaýym, öýümde ýene nähili nejislik galýar» diýip soraň. Bar zadyňyzy, kitap tekjeleriňizi we geýim saklanýan ýerleriňizi, diwarlary oňatja gözden geçiriň, özüňizde şübhe döreden zatlaryň baryndan batyrgaýlyk bilen azat boluň. Siziň şahsyýetiňizi abatlandyrmaýan zatlaryň bary durmuşyňyzyň bir bölegi bolmaga haky ýokdur.

Ruhy tämizlik

Biziň öýümiziň ruhy taýdan tämiz bolmaklygy üçin hem dileg etmeklik oňat pikir bolardy. Her gezek biz täze jaýa göçenimizde, birnäçe ynanýanlaryň gelip, jaýymyzyň tämizlenmegi üçin özümiz bilen olaryň dileg etmeklerini haýyş edýäris. Adatça biz otag-ma-otag aýlanyp, dilegde öýümizde Hudaýyň parahatlygynyň,

JAÝYŇ TÄMIZLENMEGI HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Eý, söýgüli doganlar, bu wadalarymyzyň barlygyna görä, her hili ten we ruh pisliginden tämizlenip, Hudaýdan gorkmakda mukaddesligi kämilleşdireliň.
2 Korintoslylar 7:1

Erbet zady gözümiň öňünde tutmaryn; azaşanlaryň işini ýigrenýärin, ol maňa ýapyşmaz.
Mezmur 101:3

Eý balalar, özüňizi butlardan goraň!
1 Ýahýa 5:21

Rebbiň gargyşy erbetleriň öýündedir, dogrularyň ýaşalgasyna bolsa Ol bereket berýändir.
Süleýmanyň tymsallary 3:33

Men öýümde aýypsyz ýürek bilen gezerin.
Mezmur 101:2

goragynyň we Onuň bütinleý ygtyýarlygynyň bolmaklygy üçin soraýarys. Onsoň biz bar bolan ähli emlägimizi Hudaýyň eline tabşyrýarys.

Eger siz öz jaýyňyzda, goý, ol öý, jaý ýa-da otag bolsun, parhy ýok, hiç haçan hem dileg etmedik bolsaňyz, onda muny hut şu wagtyň özünde ediň. Hudaýyň goraýjy güýjünden mahrum bolan jaýda ýaşalmaly däldir. Iň oňady şeýle dilegde bir ýa-da birnäçe ynanýanlar bilen birleşip, şu aşakdakylar hakynda dileg edilmelidir:

- jaýyňyza Onuň parahatlyk we gorag bermekligi;
- oňa hiç bir ýamanlygyň girmezligi;
- öýüňizdäki bar bolan duşmanyň her bir diwarynyň dargadylmagy.

Jaýyňyzyň doly tämizlenenine çenli, siz özüňiziň küýseýän parahatlygyňyzdan we durmuş ýagşylyklaryndan keýplenip bilýän dälsiňiz. Azat bolan ýerleri Hudaýdan bolan zatlaryň eýelemekleri üçin alada ediň. Taşlanan kagyz kepbeleriniň ornuny öýüňizde mesihi kitaplar we mesihi ýazgylar ýazylan sazlar tutsun. Özümiň täze jaýym üçin men täze çeper sungatyny we özüm üçin täze geýimleri gözledim — maslasy, Hudaýy şöhratlandyrýan zatlary edindim.

Özüňize Hudaýdan gelmedik zatlardan näçe çalt azat boldugyňyzça, öz durmuşyňyzda Onuň barlygy şonça-da duýgur bolýandyr, şonça-da Onuň söýgüsini, parahatlygyny, şatlygyny doly duýup, ruhy taýdan sagalma eýe bolarsyňyz.

GULAK ASMAKLYK: ÖZSAGLYGYŇHAKYNDAALADAETMEKLIK

Ýetginjeklik ýaşymda we 20 ýaşym dolany dessine, erbet duýgular meniň bedenimde kesel üstüne keselleri peýda bolmagyna alyp bardy. Deri kesellerinden, kelle agyrylaryndan we hemişe

ýadaw bolmaklyk alamatlaryndan tä her hili infeksiýalara we allergiýalara meýilli bolmaklyga çenli ähli zat mende bardy. Hudaý bilen duşuşygymdan birnäçe aý men agzymdaky çişleriň köplüsi zerarly ýeterli iýip, gepläp bilmändigim üçin, fiziki taýdan gaty gowşakdym. Meniň ýüz tutan lukmanyň görgülerimiň B toparly witaminleriň ýetmeýänligi bilen düşündirdi. Ol witaminleriň uly göwrümini meniň sag buduma sançdy. Bu şeýle bir agyryly boldy welin, men hatda zordan aýagyma galdym.

«Hawa, bu sançgylar agyrylydyr, emma olar iriňleriň ýogalmaklary üçin wajypdyr, — diýip, lukman gaty çynlakaý aýtdy. — Siz tä güýje geleniňize çenli, hepdede üç gezek meniň ýanyma gelmeli bolarsyňyz, emma siz özüňiz hakda oňat aladalanmalysyňyz: dogry iýmitlenmeli, kän dynç almaly we özüňizi mazara alyp barmankalar, durmuşyňyzdaky stresleriň ähli çeşmelerinden azat bolmaklygyňyzy men maslahat berýärin».

Bahasyny töläp, men agzymda witaminleriň ýiti tagamyny duýup, maşynyma tarap ýöredim. Maşyny otlanym dessine, men kellämiň agyrysynyň bes bolandygyny, maşyn duralgasynyň köprüsinden geçenimde bolsa, garnymdaky burgularyň agyrysynyň hem ýitendigini duýdum. On minutdan soň köçe boýunça ylgap barýarkam, men bireýýäm has başga adamdym. Soňra bolsa men özüme tanyş bolmadyk we gaty tolgundyryjy duýgy bolan umyt hem döredi.

Soňky günlerde men lukmanyň maslahatlarynyň ählisini ýerine ýetirmäge synanyşdym we hatda dogry iýmitlenmäge we fiziki maşklara hem dolandym. Haçanda ilkinji gezek Golliwuda gelip, aýdymçy we tansçy hökmünde telewideniýede işläp başlanymda, men elmydam tans boýunça sapaklara gatnardym we hut şu ýerde-de fiziki maşklaryň artykmaçlygyny duýdum. Golliwudda ýaşlyk we daş-keşp owadanlygy bahalandyrylýardy we şu maksat bilen men sagdyn iýmitlenişe geçdim. Emma meniň şol wagtdaky ähli synanyşyklaryma seretmezden, stresiň ýüki meniň egnimden düşmedi. Özümiň fiziki gowşaklygym we azar beriji depressiýam sebäpli, men öz başlangyçlarymy taşlamaly boldum. Witamin

synçmalaryndan ýigrimi minut geçeninden soň, men özümi täze adam ýaly duýdum we meniň lapykeçligim doly keýplilik bilen ornuny çalyşdy. Gynansam-da, şeýle ýagdaýym çalt geçdi we birnäçe günden soň ýene-de witamininiň nobatdaky sançmasy üçin dolanyp gelmeli boldum. Men özümiň fiziki ýagdaýym bilen ruhy ýagdaýymyň arasyndaky göni baglanyşygy görüp bilmedim.

Fiziki taýdan sagdyn adam bolup durubam, şol bir wagtyň özünde ruhy deňagramlylyga eýe bolman bolup bilinýän däldir. Edil şunuň ýaly-da, sagdyn duýgu ýagdaýy fiziki saglyksyz göz öňüne geitirip bolmaýandyr. Käwagtlar biziň depressiýamyzy ýa-da beýleki erbet duýgularymyzy ýarawsyzlyk bilen düşündirip bolýandyr. Eger men howsalany, lapykeçligi ýa-da gorkyny duýýan bolsam, onda ilki bilen munuň sebäbini men özümiň fiziki ýagdaýymda gözläp başlaýandyryn we özümiň saglygyma nähili gatnaşyk edýändigimi derňeýärin. Soňky ýyllarda men özümiň şowsuzlyklarymyň we durmuşyň kynçylyklardan başymy alyp çykyp bilmezlik ukypsyzlygymyň sebäbini köplenç özümi erbet duýmaklygymda tapýaryn. Ähli zatlaryň üýtgemegi üçin käwagtlar gijeki ukyny, dogry iýmitlenmegi ýola goýup, fiziki maşklary ýerine ýetirmeklige dolanmaklyk ýeterlidir.

Saglygyň hakynda alada etmeklik — Hudaýa ýaranmaklykdyr

Öz saglygyňa biperwaý seretmeklik — nädogry hereketdir, şonuň üçin hem käbir wagtlaýyn üstünlige seretmezden, siz özüňiziň ýeňilkelleligiňiz üçin haçan-da bolsa bir tölemeli bolarsyňyz. Men berhiz lukmany bolmazyndan ozal uzak wagtlap psihiatr bolup işlän bir adam bilen tanyş. Özüniň lukmanlyk işiniň başynda ol adamlaryň aňy bilen duýgularynyň olaryň fiziki ýagdaýlaryna gaty güýçli baglydygyny aýan edendigi hakynda maňa gürrüň berdi. Adamlaryň bedenlerine täsir etmeklik bilen olaryň erbet duýgularyny ýeňip bilmeklerine kömek edip bolýar diýip, bu lukman hasaplaýardy. Köp lukmanlaryň pikirleri boýunça, nerwleriňe aşa zor salma we beýleki duýgy tarapdan

bolan näsazlyklar kesellere alyp barýarlar. Ýöne käbir lukmanlar (olaryň arasyna meniň tanyş lukmanym hem girýär) şeýle hasaplaýarlar, ýagny ruhy taýdan näsazlyklaryň açaryny adamyň fiziki ýagdaýyndan gözlemeli. Kimiň garaýşynyň has dogrulygy hakynda kelläňi döwmekligiň deregine, geliň, Hudaýyň biziň öz tenimizi hem janymyz bilen ruhumyzy ýaradyşy kimin ýaradandygy hakynda ýatlalyň. Hudaý biziň öz tenimiz hakynda alada etmegimizi buýurýandyr. Ruhy taýdan saglyk hakyndaky alada fiziki taýdan alada bilen bilelikde gitmeli.

Ilki bilen siz öz saglygyňyz bilen bagly bolan kynçylyklara gözüňizi ýumman, lukmanlara ýüz tutup, wagtal-wagtal medisina barlaglaryny geçmelisiňiz. Onsoň siz öz teniňize bolan gatnaşygyňyzy derňemelisiňiz. Şunuň bilen bilelikde, öz-özüňi günäkärlemek duýgusyny başdan geçirmeli dälsiňiz, çünki ruhy kynçylyklary özüňiziň bütin bedeniňiziň ýagdaýy bilen baglaşdyrmak gaty kyn bolýandyr. Emma siz bu ugurda birnäçe anyk ädimleri edip bilersiňiz we olar mynasybetli siz hökman we tizara öz saglygyňyzy berkidersiňiz.

Haçanda men Isanyň öz Halasgärim hökmünde kabul edenimde, Mukaddes Kitabyň saglyk hakynda näme diýýändigi bilen gyzyklandym we ol hakda aladanyň diňe bir dogry iýmitlenmek we fiziki maşklar bilen çäklenmeýändigini aýan etdim. Öz saglygyň hakynda alada etmeklik bilen göz öňünde tutmaly bolan ýedi sany faktorlar bardyr. Ýogsa-da, olaryň giňişleýin beýannamasy meniň «Hudaýyň şypa ýoly» atly kitabymda tapyp bolýandyr. Saglyk hakynda aladanyň biziň gulak asmaklygymyzyň iň wajyp tarapy bolýanlygy üçin, öz fiziki saglygyňyzyň haýsy taraplarynda biparhdygyňyzy görkezmekligi üçin Hudaýdan haýyş ediň. Saglygyňyzyň hut şol tarapy hem siziň güýçli ünsüňize mätäçdir.

1. *Durmuşyňyzdaky stresleriň çeşmelerini Hudaýyň özüňize açyp görkezmegi hakynda soraň.* Stres — bu size ýetirilen her bir oňaýsyz täsire öz aklyňyzyň, janynyňyzyň we ruhuňyzyň jogap bermekligidir. Ruhy agyry we erbet duýgular — ine, stresiň hemişeki

we esasy çeşmeleri. Çuňňur ruhy şikes siziň bedeniňizi durnukly ýagdaýdan doly çykarmaga ukyplydyr.

Her bir terk edilmekligiň duýgulary, öýke, duşmançylyk, ýaraşmazlyk, gaharlanmaklyk, ýekelik we gorky biziň tenimiz üçin gaty agyr ýük bolýandyr. Aslynda bolsa, biziň tenimiz beýle agramlar üçin hiç-de niýetlenen däldir. Bu duýgularyň her biri bizden ýaşaýşy sorup alýan güýçli sorujy kimin täsir edýändir.

Siziň teniňize stresiň täsiri özüňiz bilen näme bolandygy bilen däl-de, bu waka siziň beren jogabyňyz bilen kesgitlenilýändir. Stresi tanap, siz öz saýlawyňyzy edip bilýänsiňiz: ýa-da ýagdaýy üýtgetmäge synanyşarsyňyz ýa-da özüňiziň ähli fiziki, aň we ruhy güýçleriňizi diri galmaklyk üçin ugrukdyryp, şu ýagdaýda galmaklygyňyzy dowam etdirersiňiz.

Käwagtlar stres şeýle bir gizlin görnüşe eýe bolýandyr welin, hatda biz özümize bolan basyşy hem aňyp bilmeýäris we ol ýuwaş-ýuwaşdan biziň durmuşymyza aralaşýandyr. Stresiň ahyrynyň ölümdigini bilmeklik gaty wajypdyr. Şonuň üçin hem ol entek güýje girip ýetişmänkä, biz ony öz durmuşymyzda mümkin boldugyndan has ir tanap, onuň ýogalmagy üçin çäreleri kabul etmeklige borçludyrys.

2. *Öz iýmitlenişiňiz hakyndaky hakykaty aýan etmekligi üçin Hudaýdan soraň.* Belki-de, siz düzüminde emeli goşundylar we tagamy güýçlendirijiler artykmaçlyk edýän önümleri ulanýarsyňyz. Eger bu şeýle bolsa, onda zäherli galyndylar siziň teniňizde ýygnalyp, bedeniňiziň dogry işlemekligine päsgel berýän fiziki keselleriň sebäbi bolup galýandyr. Nädogry iýmitlenmek siziň bedeniňizi gowşadýandyr, beýniňiziň işjeňligini bozýandyr, maglumatlary dogry kabul edip, dogry kararlary kabul edip bilmeklik ukybyňyzdan sizi mahrum edýändir. Siziň şu wagtky depressiýaňyzyň we hatda öz-özüňizi öldürmeklik hakyndaky pikirleriňiziň özüňiziň nähili iýmitlenýändigiňize baglydygyny siz bilýärsiňizmi? Şol bir ýagdaýda biziň kä özümizi däli kimin alyp barandygymyz, käte bolsa gaty ýuwaş bolandygymyz hakynda biziň her birimiz hem

ýatlap bilýändir. Biziň ýagdaýlara bolan jogabymyz öz bedenimize iýmit bilen näme salýandygymyza bagly bolup bilýändir.

Eger sizde dogry iýmitlenmeklik hakynda bilimiňiz az bolup, eýdip-beýdip iýmitlenýän bolsaňyz, haýal etmän kömek üçin hünärmenlere ýüzleniň. Siziň bedeniňizdäki maddalaryň nädogry çalyşmasy we gormonlaryň bitertip hereketlenmesi ruhy sagalmanyň dikelmeginiň her bir hereketini togtadyp bilýändir. Adatça bolşy ýaly, eger siz iýmitlenmek bilen baglanyşykly öz kynçylyklaryňyzy gizlin saklaýan bolsaňyz, munuň üçin jogapkärlik siziň üstüňize atylýandyr. Iýmiti kulta, dine ýa-da durmuşyň manysyna öwürmeklik — ony siziň duşmanyňyz edýändir. Emma iýmitiň maksady munda däldir we siz özüňiziň şeýle biçäre ýagdaýda ýaşamaklygyňyzy dowam etdirmeli dälsiňiz.

Şeker, bugdaý uny, emeli reňklendirijileri özlerinde saklaýan süýji içgiler, şeýle-de gowrulan we konserwirlenen ýaly zyýanly önümleri ulanmaklygyňyz bes etdirmäge synanyşyň. Bu surrogatlaryň baryny hakyky önümler, witaminler, minerallar bilen bolan ter miweler, gök-önümler, hoz we çigitler bilen çalşyň. Dogry iýmitlenmeklik keselleri we artyk agram bilen söweşdäki iň soňky serişde däl-de, hemişelik adat bolmalydyr.

3. *Fiziki maşklaryň peýdasyny görkezmegini Hudaýdan haýyş ediň.* Fiziki agramlaryň esasy maksady bedenden zäherli maddalary çykarmakda, maddalaryň çalyşmagyny oňatlaşdyrmakda, beden etlerini berkitmekde we stresi aýyrmakda jemlenendir.

Nähili agramyň özüňize gerekdigini bilmegiňiz üçin, özüňiziň haýsy maşklara mätäçdigiňizi açyp görkezmegi üçin Hudaýa ýüzleniň. Gürrüň goşmaça agram ýa-da ýük hakynda däldir, biz fiziki maşklaryň maksadynyň siziň özüňizi duýmaklygyňyzyň oňatlaşmagy we basyşyňyzy aýyrmaklygy hakynda aýdýandyrys. Bu ýerde hiç hili çylşyrymlyga ýer ýokdur: sport gurallary üçin, gymmatbaha sportzallaryna gatnamagyňyz üçin, wideo ýazgylar we şuňa meňzeşler üçin size ýüz-ýüzläp dollar tölemekligiň geregi ýokdur. Bularyň bary gowy, emma olar size elýeter bolmasa, ruh-

dan düşmäň. Siziň teniňiz, aňyňyz we duýgularyňyz üçin iň oňat maşk — bu adaty ýöremeklikdir. Özüňiziň hatda dowamly-da däl-de, on-on bäş minutlyk gündelik ýöremekligiňiz üçin howpsuz ýeri saýlap alyň we olaryň getirjek oňat netijelerini belläň.

Dogry saýlanyp alnan fiziki maşklaryň toplumynyň kömegi bilen siz ýarawsyzlykdan azat bolup bilersiňiz, çünki olaryň täsiri astynda siziň bedeniňizden zäherli maddalar we her hili galyndylar çykarylýandyr. Aerobika bilen meşgullanmaklyk, ylgaýan guralda ýigrimi minut bolmaklyk, maşklaryň toplumyny özünde saklaýan oňat mesihi wideosy ýa-da arassa howadaky gündelik gezmeleňler siziň keýpiköklügiňizi has-da üýtgedip biler.

4. *Suwy dogry içip bilmekligiňiz hakynda Hudaýdan soraň.* Biziň bedenimizde bolup geçýän ähli ýagdaýlara suw gatnaşýandyr. Ol ýokumly maddalary bedeniň ähli ýerine ýaýradyp, ondan zäherli maddaly daşary çykarýandyr.

Suwsamaklyk siziň bedeniňiziň suwuklyga bolan talabyny elmydam dogry görkezýän däldir, şonuň üçin hem siz suwy ulanmaklygyňyza özüňiz gözegçilik etmelisiňiz, ýagny siz günde iki litrden kem suw içmeli dälsiňiz. Ady belli kärhanalaryň hili oňat süzgüçlerini ulanyň. Arassalanmaga mätäç bolan suw bilen bedeni arassalap bolýan däldir.

5. Oraza we dileg baradaky hakykaty Hudaýyň özüňize açyp görkezmegini haýyş ediň. Dileg bilen ugrukdyrylan oraza — bu iň wajyp bolan ruhy ädimdir. Onuň manysyna biz soňrak serederis. Ol siziň bedeniňiz üçin wajypdyr, çünki ol sagdynlaşmagyň we bedeni arassalamagyň tebigy işini ýerine ýetirýändir. Oraza döwründe iýmitiň siňmegi we maddalaryň çalyşmaklygy üçin ulanylýan güýç bedeniň arassalanmagy üçin ugrukdyrylýandyr.

6. *Öz saglygyňyz üçin arassa howanyň we gündiziň ýagtylygynyň manysynyň aýan bolmaklygy hakynda Hudaýdan soraň.* Siziň sagdyn bolmagyňyz üçin arassa howa we gündiziň ýagtylygy uly

täsir edýändir: olar ähli organlaryň işlerini dikeldýändirler, aňyň işleňligini oňatlaşdyrýandyrlar. Günüň ýagtylygy saglygyň ýöne bir çeşmesi bolman, eýsem ol mikroblary öldürip, sagaldyjy we rahatlaýjy häsiýete hem eýedir. Onuň adamyň immunly sistemasyna we duýgularyna täsir edýändigini subut etdiler. Arassa howadaky islendik iş dem alyş ýagdaýyny güýçlendirýär, bu bolsa öz gezeginde bedeniň zyýanly maddalardan we galyndylardan arassalamagyna kömek edýändir.

Bagda işlemeklik — bu arassa howadaky iň täsin meşgullanmadyr. Biziň ellerimiziň topraga degmekligi bütin bedenimize özüniň täsin täsirini ýetirýändir. Haşal otlary aýyrmaklyk we gül ekmeklik rahatlaýjy täsir edýändir. Siz öýden daşarda ençeme gaty oňat meşgullanmalary: girelgäniň basgançaklaryny süpürmeklik, meýdançany suwarmaklyk, ýere gaçan ýapraklary ýygnamaklyk ýa-da aýnalary ýuwmaklyk ýaly işleri taparsyňyz. Birnäçe minudyň içinde arassa howadaky islendik iş siziň ruhy we fiziki saglygyňyza peýdaly täsir edýändir.

Elbetde, arassa howada bolanyňyzda, bedeniňiziň gaty sowamagyna ýa-da çendenaşa ýyly bolmaklygyna ýol bermeli dälsiňiz. Deriňizi ultramelewşe şöhleleriň göni düşmekliginden goramalysyňyz. Munuň üçin günden goraýan ýörite ýaglary ulanmalysyňyz — olar derini günüň ýakmalaryndan, wagtyndan öň garramaklykdan we hatda rakdan hem goraýandyrlar.

7. *Oňat dynç almaklygyň wajyplygyny Hudaýyň özüňize düşündirmegini haýyş ediň.* Siz dermanlaryň kömegi bolman durup, alynýan çuňňur we ter ediji uka mätäçsiňiz. Uky wagtynda ýokumly maddalar dokumalara eltilýändir, bedeniň ähli sistemalary zyýanly maddalardan arassalanýandyr we düýşde siziň nerw sistemalaryňyzyň gowşadylan ýagdaýynda bolýanlygy üçin, ähli güýjüňizi dikeldýänsiňiz. Ýöne bu oňat ýagdaýlaryň bary ukladyjy serişdeler, alkogol we neşe bilen böwetlendirilýändir. Şeýle serişdeleri ulanman, çuňňur, ter ediji uky bilen uklamaklygy öz öňüňizde maksat edip goýuň.

SAGLYGYŇ HAKYNDA ALADA ETMEKLIK BARADA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Eý doganlar, özüňizi diri, mukaddes, Hudaýyň halajak gurbany hökmünde hödürläň diýip, Hudaýyň rehimleri arkaly size ýalbarýaryn, bu siziň ruhy ybadatyňyzdyr.

Rimliler 12:1

Iýseňiz-de, içseňiz-de, her näme etseňiz-de, baryny Hudaýyň şöhraty üçin ediň.

1 Korintoslylar 10:31

Saga ýa sola gideniňizde gulaklaryňyz bir sesiň yzyňyzdan:Ýol budur, ondan ýöräň diýenini eşider.

Işaýa 30:21

Asuda ýürek bedene ýaşaýyşdyr…

Süleýmanyň tymsallary 14:30

Siz Hudaýyň ybadathanasydygyňyzy, Hudaýyň Ruhunyň sizde ýaşaýanyny bilmeýärsiňizmi?

1 Korintoslylar 3:16

Şonuň üçin siziň borjuňyz — Hudaýyň ybadathanasy barada ýeterli alada etmekligiňizdir.

Haçanda durmuşyňyzda bar zat oňat bolanynda, sagdyn uky öz-özünden gelýändir; eger beýle bolmasa, onda siziň saglygyňyz bilen bir ýa-da birnäçe ýagdaýlarda bary oňat däldir. Ýadaw bolup durup, hiç haçan hem gaty wajyp bolan kararlary kabul etmäň: çuňňur uky siziň pikiriňizi we keýpiňizi düýpgöter özgerdip bilýändir.

Öz saglygyňyz baradaky aladany edil agyr we çylşyrymly meseläniň ýerine ýetilişi kimin kabul etmäň. Bu beýle däldir. Bu aladanyň siziň gulak asmaklygyňyzyň bir bölegi bolmaklygy Hudaý üçin ýakymlydyr. Ine, bu hakda Mukaddes Kitap näme diýýär:

> Ýa-da teniňiziň sizde ýaşaýan we siziň Hudaýdan alan Mukaddes Ruhuňyzyň ybadathanasydygyny, siziň özüňiziňki däldigiňizi bilmeýärsiňizmi? Çünki siz bir baha alyndyňyz. Munuň üçin, Hudaýyňky bolan teniňiz we ruhuňyz bilen Hudaýy şöhratlandyryň.
>
> *1 Korintoslylar 6:10-20*

GULAK ASMAKLYK: ÖZ SÖZLEÝŞIŇE GÖZEGÇILIK ETMEKLIK

Hudaý bütin älem-jahany Özüniň sözi bilen ýaradan. Biziň Onuň keşbinde ýaradylandygymyz we Onuň Ruhunyň bizde ýaşaýandygy sebäpli, biz hem özümiziň daş-töweregimizde bar zady sözümiz bilen ýaradyp bilýändiris. Özümiz barada ýa-da özümiziň ýagdaýlarymyz barada elmydam erbet sözler aýdyp, biz öz ýagdaýlarymyzyň oňat tarapa öwrülmeklik mümkinçiliginiň baryny amal aşmaz ýaly edýändiris.

Men şeýle diýip tassyklardym: «Men betbagtdyryn»; «Men nejisdirin»; «Men hiç haçan hem hiç zady baraşmaryn»; «Men hiç kime-de gerek däldirin». Bu ýagdaý tä öz ýüregimde Mukaddes Ruhuň: «Ölüm we ýaşaýyş diliň ygtyýaryndadyr…» diýen sözlerini eşidenime çenli dowam etdi (Süleýmanyň tymsallary 18:21). Özüm barada daşymdan we pikirimde soňky gezek aýdan-

laryma üns berenimden soň, öz-özümi ölüme hököm edendigime düşündim. Bu açyşlyk meni elhençe getirdi.

Özüm baradaky ýaman pikirleriň aýdyň mysaly — meniň sözleýşimiň şikesliligidir. Çagalygymdan başlap, bu meniň üçin uly kynçylykdy. Munuň üçin mekdepde meni elmydam günüme goýmaýardylar. Nähili geň bolýandygyna seretmezden, sözleýşiňde şikesli bolmaklyk ýüzüňiň şikesli bolmaklygy bilen barabardyr, çünki hem birinjisi, hem-de ikinjisi adam üçin gaty agyrylydyr. Hemmeler biziň kemçiligimize üns berýärler we şoňa laýyklykda biz barada oýlanyp, bize gatnaşyk edýärler. Özümiň ulalyp, pul gazanyp bilýän ýaşyma ýetenimde, men hünärmen kömek üçin logopede ýüz tutdum we onuň bilen her hepde duşuşardym. Men gün-günden, ýyl-ýyldan ýumuşlary ýetirine ýetirerdim, ýöne ýagdaýym oňatlaşmaýardy diýen ýalydy.

Maýkla durmuşa çykanymdan soň, meni ýygnakda çykyş etmeklik üçin ençeme gezek çagyrdylar. Hünärmen bilen güýçli iş salşanlygyma seretmezden, çykyşymyň ortalarynda sesim ýitirim bolýardy, çünki bokurdagym bogulýardy we men hiç zat hem diýip bilmeýärdim. Meniň lapykeçligimiň çägi ýokdy.

«Men hiç haçan hem oňat gürläp bilmerin», — diýip, betbagtçylygymdan agladym. Emma bir gezek bu sözleri aýdanym dessine, Hudaý maňa jogap berdi: «Sen öz-özüňi ölüme hököm edýärsiň, çünki özüň hakynda ýalany diýýärsiň».

«Eý, Hudaý, bu näme diýmeklikdir? — diýip, men soradym. — Özüm bilen hakykatdan hem bolup geçýänleri nädip inkär edip bolar?»

«Özüň üçin dogry bolup görünýän zady diýme, — diýip, ol sözüni dowam etdirdi. — Meniň sözümde hakykat bolan zady aýt».

«Sözleýşiň bozulmagy hakyndaky Seniň hakykatyň nämeden ybaratdyr? — diýip, men ýene-de Hudaýa ýüzlendim. — Ony maňa aýan et, eý, Hudaý, ony görüp bilmegime kömek et».

Soňky birnäçe günleriň içinde Mukaddes Kitabyň käbir aýatlary meniň ünsümi çekdi. Ilki bilen men Işaýa pygamberiň kitabynda okadym: «…sakawlaryň dili aýdyň geplemede çalasyn

bolar» (Işaýa 32:4). Tizara Jek çopan ýygnak döwründe Mukaddes Kitabyň şeýle sözlerini aýtdy: «…Meniň halkym sensiň diýmek üçin seniň agzyňa sözümi saldym, elimiň kölegesi bilen seni büredim» (Işaýa 51:16). Biraz soňra men dileg edýän toparymyzyň agzalaryna öz betbagtçylygym hakynda gürrüň berenimde, aýallaryň biri maňa Işaýa pygamberiň kitabyndan şu sözleri maňa okap berdi:

> Mejalsyzlara söz bilen kömek etmegi başarmagym üçin Reb Ýehowa Maňa okumyşlaryň dilini berdi…
>
> *Işaýa 50:4*

«Bolýar, Hudaý, — diýip, men pikirimde Oňa ýüzlendim, — *özümiň dogry, çalt we aýdyň okap biljekdigimi Seniň Sözüň tassyklaýar, çünki Sen meniň agzyma Öz sözleriňi saldyň».*

Şondan bäri men her gezek lapykeçligiň serhedine golaýlaşanymda, bu aýatlary gaýtalap, Hudaýa şeýle diýerdim: «Eý, Hudaý, özüme dogry we anyk geplemekligi öwredeniň üçin Saňa minnetdardyryn, eý, Hudaý. Özümi güýçlendirýän Isa Mesihde men bar zady edip bilerin. Sözleriňiň meni durmuşa dolandyrýandyklary üçin Seni alkyşlaýaryn, eý, Hudaý. Seniň şu dil sylagyň üçin sag bol, çünki onuň bar bolanlygy sebäpli men gepläp bilýändirin».

Men öz gözleýşimden ähli ýaman sözleýişleri bilgeşleýin aýyrdym. Indi men mundan beýläk: «Men betbagtdyryn» diýmedim, çünki Hudaý muňa ýalan diýýär. «Men umytsyzdyryn» diýmekligimi hem bes etdirdim, emma umyt bilen Hudaýy sežde edip başladym.

Haçanda tizara meniň uly ýygnakda aýallaryň öňünde çykyş etmegimi haýyş edenlerinde, men dilegde ähli gorkularymy Hudaýa tabşyrdym we geljekki şowsuzlyk hakynda ýekeje-de söz aýtmadym. Özümiň adatdaky erbet duýguly häsiýetimiň deregine, men Hudaýyň hakykatyny yglan etdim. Şonda çykyşym gaty oňat geçdi we meniň sözleýşim şeýle bir üstünlige eýe

boldy welin, hatda öňümde söz bilen hyzmat etmeklik gullugyda açyldy. Şu gün hem özümiň her bir çykyşlarymyň alnyndan men Mukaddes Kitabyň şu sözlerini aýdyp, Hudaýy şöhratlandyrýaryn.

Serediň, siziň bilen kim gürleşýär!

Köplenç biz şeýtanyň özümize aýdýan sözlerini hakykat hökmünde kabul edip, olary gaýtalaýandyrys: «Seniň işiň hiç haçan hem şowuna düşmez. Seniň üçin iň oňady — ölmeklikdir» ýa-da birnäçe ýyl özüme aýdanlaryň sözlerini gaýtalaýandyrys: «Senden hiç hili peýda hem bolmaz. Sen hiç haçan hem durmuşda üstünlige eýe bolmarsyň». Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Agzyň sözleri bilen duzaga düşensiň, agzyň sözleri bilen tutulansyň» (Süleýmanyň tymsallary 6:2). Bu biziň daşymyzdan aýdan pikirlerime degişli bolşy ýaly, içimizden aýdanlarymyza hem degişlidir. Eger öz pikirlerimize we duýgularymyza heläk ediji halda täsir edip, elmydam özümizi näletleýän bolsak, onda sagaljagymyz gümanadyr. Öz aňymyza kimiň ýüzlenýändigini bilmeklige biz borçludyrys. Bu Hudaýyň sesimi, biziň öz tenimiziň sesimi ýa-da şeýtanyň sesi?

Özüňiz hakynda aýtmaklyk bilen, elmydam umydyň, sagalmanyň, maksada ymtylmanyň we ýagşylygyň sözlerini ulanyň. Olarda siziň üçin Hudaýyň hakykaty bardyr. göwnüçökgünliligiň, şübheniň we ýamanlygyň güýjüni saklaýan sözleri öz sözleýişiňizden aýryň. Bu ýerde men siziň hünärmen bilen gürleşeniňizdäki ýa-da Hudaýyň we dostuňyzyň alnynda öz ýüregiňizi açýan wagtyňyzdaky ýagdaýlar barada gürrüň etmeýärin. Nähili bolsa-da, elmydam öz duýgularyňyza degişli bolan zatlarda açyk ýürekli boluň. Iş ýüzünde beýle bolmanynda, ähli zat gowy ýaly özüňi görkezmeklik — bu aldamaklykdyr.

Durmuşyňyzyň başa barmandygyny tassyklamaklygyň deregine, şeýle diýiň: «Şu gün men gaty gaýgyly, emma öz durmuşymy Hudaýyň görýändigine men bilýändirin we Ol ähli zady meniň ýagşylygym üçin eder» (Mezmur 138:8 seret). Eger siz özüňiz

SÖZLEÝŞIŇ ARASSALYGY HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Agzyny saklaýan janyny goraýandyr; agzyny giň açana bolsa heläkçilik bardyr.

Süleýmanyň tymsallary 13:3

Men size diýýärin, adamlar aýdan her bir boş sözi üçin höküm gününde hasap berer.

Matta 12:36

Biri bardyr, gylyjyň sanjylyşy ýaly, soňuny saýman gepleýändir; akyldaryň dili bolsa şypa berýändir.

Süleýmanyň tymsallary 12:18

Ýerinde aýdylan sözler kümüş gabyň içindäki altyn almalar kimindir.

Süleýmanyň tymsallary 25:11

Agzymyň sözleri, ýüregimiň oý-pikirleri Seniň göwnüňden tursun, ýa Reb, meniň Gaýam, Halasgärim.

Mezmur 19:14

Dogrynyň dodaklary ýakymlylygy bilýändir; erbetleriň agzy bolsa ýalan sözleýändir.

Süleýmanyň tymsallary 10:32

hakynda ýagşy pikir edip bilmeýän bolsaňyz, şeýle diýiň: «Eý, Hudaý, öz ýagdaýymy hakykatda bolşy ýaly maňa görkez».

Özüňiziň soňky wagtdaky ähli sözleýişleriňizi ýadyňyza salyň we şu soraglara jogap beriň:

- Özüm we beýlekiler hakynda men ýaman zatlar diýýärinmi?
- Öz durmuşymy we beýleki adamlar bilen bolan aragatnaşygymy dargadýan sözleri men aýdýarynmy?
- Adamlara we wakalara meniň ilkinji jogabym gorky, gahar, şübhe we lapykeçlik bilen bolýarmy? Şeýle ýagdaýlary men ähli zatlaryň Hudaýyň elindedigini bilip, şuňa laýyklykda hereket etmelidirin.

Egerde siz şu soraglaryň haýsy hem bolsa birine «hawa» diýip jogap beren bolsaňyz, diýmek siziň ýüregiňiz Hudaýyň barlygyna mätäçdir. Öz-özüňizi höküm etmekligie wagtyňyzy ýitirmäň, iň oňady — şu sözler bilen Hudaýa ýüzleniň: «Hudaýym, özümiň ýaman sözleýişlerim üçin meni bagyşla. Diňe hakykatyň we ýaşaýşyň sözlerini aýtmaklygyma kömek et. Öz Mukaddes Ruhuň bilen meni boldur we Onuň meni täzeden dikeltmegine rusgat ber».

Haçanda Hudaý siziň özüňiz hakynda tankytlaýjy sözler bilen ýüzmegiňize ýol bereninde, Onuň Öz işini amala aşyrmagyna päsgel bermäň, emma özüňizi gaty gödek höküm etmäň. Özüňize ýagşylyk we hormat bilen gatnaşyk ediň. Dawudyň yzy bilen şeýle diýiň: «…meniň pikir-niýetimiň agzymyň hetdinden aşmazlygydyr» (Mezmur 17:3).

GULAK ASMAKLYK: ORAZA TUTMAKLYK WE DILEG ETMEKLIK

Biziň ilkinji duşuşygymyzda Meri Enn meniň diňe suw içip, üç gün oraza tutup, onsoň onuň ýanyna günälerimi ýazan kagyzym bilen gelmegimi teklip edipdi. Men baryny onuň maslahat berşi ýaly etdim: açlygy duýan wagtym suw içip, dileg etdim.

Orazanyň ikinji güni açlygyň jebirleri kesildi we bary meniň göz öňüme getirenimden gaty ýeňil boldy. Haçanda ol jaň edip, biziň duşuşygymyza indiki hepdä geçireninde, men ýene-de üç gün oraza tutdum.

«Hiç zat hem kömek etmez, — diýip, men oýlandym. — Meniň depressiýam bireýýäm ýigrimi ýyl dowam edýär we bir zatlaryň üýtgejekdigi şübhe astyndadyr. Täsinlige umyt etmeklik samsyklykdyr».

Bütin hepdäniň içinde depressiýa güýjeýärdi, oraza agyr ýükdi we men baryny taşlamaklyga taýyndym, emma özümiň wada beren gulak asmaklygymy bozup bilmedim. Psiholog bilen duşuşyk güni men täsinlik hakynda dileg etdim (ýöne şonda-da oňa bil baglamaklykdan gorkýardym). Emma Meri Enniň otagyna gelenim dessine, bary başgaça boldy: kelläm aýdyňlaşdy we şol pursat men Hudaýyň barlygyny gaty aýdyň duýdum.

Ertesi gün men depressiýanyň ýekeje-de alamatyny duýman oýandym. Her gün men onuň dolanmagyna garaşýardym, emma bu beýle bolmady. Şondan bäri, hatda onuň ýakynlaşýandygyny duýanymda-da, bu indi men gaty howsala salmaýardy. Orazanyň meniň azat bolmaklygymy we sagalmaklygymy gaty çaltlandyrandygyny men bilýärin.

Biz kim? Näme üçin biz oraza tutmaly?

Hudaý orazany biziň Ony çuňňur tanamaklygymyz, Özüniň Mukaddes Ruhunyň biziň durmuşymyzda barlygyny görkezmeklik we bu arkaly bizi sagaldyp, azat etmeklik maksady bilen oýlap tapdy. Oraza bilen biziň durmuşymyzyň ähli taraplary — ruhy we fiziki taraplary patalanýandyr we ol arkaly bizden gizlinlikde duşmanyň guran diwarlary ýykylýandyr. Käbir jyn-arwahlaryň diňe oraza arkaly kowulýandygy hakynda Mukaddes Kitap anyk aýdýar. Näme üçin erbet ruhlar özlerine boýun bolmaýandygy hakynda şägirtler Isadan soranlarynda, Ol şeýle jogap beripdi: «Bu hili ruhlary dilegden, orazadan başga hiç bir zat bilen çykaryp bolýan däldir» (Markus 9:29).

Oraza bizi şeýtandan goraýan mesh ýagy ýaly täsir edýändir. Orazanyň maksady hakynda Mukaddes Kitap şeýle diýýär:

> Meniň saýlan orazam erbetlik zynjyrlaryny açmak, boýuntyryk baglaryny çözmek, ezilenleri boşadyp goýbermek we ähli boýuntyrygy çykarmak dälmi? Çöregiňi aç bilen paýlaşmak, sergezdan garyby öýüňe getirmek, ýalaňajy göreniňde eşikli etmek we öz garyndaşyňdan gaçmazlyk dälmi?
>
> *Işaýa 58:6-7*

Biziň haýsymyzyň şeýtanyň zynjyrlaryndan azat bolmak islegimiz ýokdur? Hudaýyň güýjüniň öz durmuşyna we ýagdaýlaryna girmekligini biziň haýsymyz isleýän däldiris? Hiç bolmanda bir erbet duýgudan kimiň azat bolasy gelýän däldir? Biziň barymyz hem muny agtarýandyrys. Onda bizi näme orazadan saklaýandyr? Bilimsizlik we gorky. Biz Mukaddes Kitabyň oraza hakynda näme diýýändigini bilmeýäris we onuň täsin mümkinçilikleri hakynda düşünjämiz hem ýokdur. Eger agşamlyk nahary edinmän ýataýsak, onda gije açlykdan öleris diýip gorkýandyrys. Ýa-da bizi kelle agyrysyny, gowşaklygy we näsazlygy duýmaklyk gorkuzýandyr. Ýöne men şu bapda orazanyň goragyna birnäçe ynandyryjy esaslary getirerin we olar orazanyň oňat taraplaryny açar, oraza tutanyňyzda peýda bolýan näsazlyklaryňyzy ýeňip geçmäge kömek eder.

Köne we Täze Ähtleriň kitaplarynda oraza hakynda segsen gezekden hem kän ýatlanylyp geçilýär. Eger oraza biziň saglygymyz üçin howpy göz öňünde tutýan bolsa, onda Mukaddes Kitap ol hakda şeýle kän gürrüň ederdimi? Näme üçin mukaddes kitap taryhyndaky beýik adamlar oraza biparh seretmediler? Näme üçin Isa kyrk gün oraza tutdy?

Oraza ruhy maşky göz öňünde tutýandyr. Onuň geçiş ýagdaýynda biz bütinleý dilege we Hudaý bilen içgin gürrüňdeşlige berilýändiris. Bu bolsa bizi tertip-düzgüne getiriş ýagdaýynda bize täsir edýändir. Tertip-düzgün elmydam hem sylaglandyrylýandyr.

Fiziki maşklary ýetine ýetirip, bedenimiz üçin sylag alşymyz ýaly, oraza görnüşindäki ruhy tertip-düzgünlilik ruhy sylaga eýedir. (Elbetde, oraza oňat fiziki netijeleri hem berýändir, emma şu kitapda biz diňe ruhy tarapyna seredip geçýändiris).

Biz Hudaýa ýaranmaklyk üçin oraza tutýan däldiris. Ol şonsuz hem bizi söýýändir we oraza edip-etmändigimize seretmezdenem, Ol söýmegini dowam etdirýändir. Şeýle-de, oraza bir zady Hudaýdan almaklygyň oňat serişdeşi kimin seredilmeli däldir. Oraza — bu biziň Hudaýa ýakynlaşyp, öz ýüregimizi Onuň Mukaddes Ruhy üçin açyp, Onuň öz durmuşymyzda neneň güýçli täsir edýändigini görüp bilýän wagtymyzdyr.

Nädip oraza tutmaly?

Orazanyň wajyplygyna we onuň hökmanydygyna düşüneniňizden soň, indi birinji ädimi ýerine ýetiriň: bir gezekki naharyňyzdan saklanyň, suw içiň we şeýle sözler bilen dileg ediň: «Eý, Hudaý, men bu nahardan Seniň şöhratyň we duşmanyň galalarynyň ýykylmaklygy üçin saklanýaryn». Onsoň azat bolmaklyga mätäç bolan durmuşyňyzyň taraplaryny aýdyň. Şeýle diýiň: «Eý, Hudaý, men öz durmuşymda şeýtanyň depressiýa, howsala, bagyşlap bilmezlik we gaharlanmaklyk ýaly guran galalaryny ýykmaklyk üçin oraza tutýaryn».

Indiki gezek oraza tutanyňyzda, iki nahardan saklanyň, suw içip, dileg ediň. Hepdede bir gezek 24 ýa-da 26 sagatlap oraza tutup bilermikäm biýip oýlanyň. Bir bir ýylyň içinde kyrk günlük oraza tutýaryn, ýagny kyrk hepdäniň içinde hepdede bir gün oraza tutýaryn. Meniň üçin oraza Hudaýyň sesini aýdyň eşitmeklik üçin hakyky mümkinçilik bolup durýandyr. Oraza edil wagtal-wagtal ýerine ýetirilýän islendik tertip-düzgüne getirýän maşk ýaly, her gezegi bilen elýeter we ýeňil bolýandyr. Şeýle-de, orazalaryň arasynda siziň öz teniňize bolan gatnaşygyňyzyň näçe dogry boldugyça, orazanyň özi siziň üçin şonça-da ýakymly bolýandyr.

Netijede siz 36 sagatlyk orazany ýeňillik bilen tutmaklyga öwrenersiňiz, onsoň bolsa ýylda bir gezekki üç günlük orazany

ORAZANYŇ GORAGY ÜÇIN ÝIGRIMI SANY ESASLAR

1. Oraza biziň ruhumyzy, janymyzy we tenimizi arassalaýar.
2. Oraza döwründe biz Hudaýyň ýolbaşçylygyny we ylhamyny alýandyrys.
3. Oraza biziň Hudaýyň ýüzüni we Onuň bilen ýakyn gatnaşyklary agtarmagymyza kömek edýändir.
4. Hudaýyň sesini oňat eşidip, Onuň erkine düşünmegimize rugsat berýändir.
5. Özümiz arkaly Hudaýyň güýjüniň güýçli akym bilen akmaklygyna mümkinçilik berýändir.
6. Biziň ruhy ýagdaýymyzy berkidýändir.
7. Durmuşymyzdaky her bir baknaçylygy dargadýandyr.
8. Aňymyzy aýdyňlaşdyrýandyr.
9. Erbet we gamlandyryjy pikirlerden azat edýändir.
10. Depressiýany ýeňýändir.
11. Durmuşymyzda şeýtanyň ýollaryna böwet basýandyr.
12. Ýagdaýyň gözegçilikden çykanynda, ony tertipleşdirýär.
13. Teni we jany berkidýär.
14. Her bir teni höwesi öldürýär.
15. Özümizdäki Hudaýyň sylaglaryny açýar.
16. Agyr ýüki ýeňilleşdirýär.
17. Bizde arassa ýürek we dogry ruhy döredýär.
18. Erbet duýgulardan azat edýär.
19. Sagaldylmaga eltýär.
20. Biziň Hudaýyň kömegi bolmanynda başarmaga ukyply bolmadyk işlerimizi ýerine ýetirmäge güýç berýär.

tutmaklyk siziň üçin ýeňil bolar. Fiziologik çäklendirilmeleriň bar bolanynda we oraza wagtynda diňe suw içmekligi başarmaýan bolanyňyzda, bir günlük gök önümlerden ýa-da ir-iýmişlerden ybarat bolan orany tutup bilersiňiz. Bu hemmelere diýen ýaly elýeterdir.

Oraza babatdaky şübheleri ýeňip geçmeklik üçin oňat mesihi kitaplar kömek edip biler. Meniň «Hudaýyň şypa ýoly» atly kitabymyň bir babynda bu peýdaly tejribäni özleşdirmeklik üçin oňat maslahatlar bar.

Hudaýa ýaraýan oraza

Işaýa pygamberiň kitabynyň 58-nji babyndaky sözler bilen, Hudaý orazanyň artykmaçlygy we onuň maksady hakynda gürrüň berýär: «Meniň saýlan orazam erbetlik zynjyrlaryny açmak, boýuntyryk baglaryny çözmek, ezilenleri boşadyp goýbermek we ähli boýuntyrygy çykarmak dälmi?» (Işaýa 58:6). Mukaddes Kitabyň bu baby biziň üçin gaty gymmatbaha bolan maglumatlarynda özünde saklaýandyr. Özüňiziň näme üçin oraza tutýandygyňyz (azatlygy almaklygyňyz üçin), sizden näme talap edilýändigi (özüňizi gurban bermeklige taýynlyk), sylaglaryňyzyň nähili boljakdygy (sagalmaklyk, dilegleriňize jogaplar, azat bolmaklyk, gorag) hakynda ýatlatmaklyk üçin, men bu baby orazanyň öň ýanynda bütinleý okamaklygy maslahat berýärin.

Oraza hökman dileg bilen bile ulanylmalydyr, dilegsiz ol ýönekeý açlyga öwrülýändir. Oraza — Hudaýyň barlygyny agtaryp, Oňa ýakynlaşmakdyr, özüňiziň mätäç bolan ýeriňizde Onuň ýolbaşçylygyny kabul etmeklikdir. Käwagtlar Mukaddes Ruh orazanyň wajypdygy hakynda aýdyň düşünje berýändir, ýöne beýle elmydam bolýan däldir. Emma her ýagdaýda-da, siziň aňyňyz dilege ýykgyn edilen bolmalydyr.

Hudaý diňe bir ýygnak çopanlaryny, wagyzçylary, mugallymlary däl-de, hemmeleri hem oraza we dilege çagyrýandyr; diňe bir elli ýaşdan uly bolanlary däl-de, eýsem Isa Mesihi Hudaýyň Ogly hasaplaýan her bir adamy çagyrýandyr. Oraza baradaky Hudaýyň

GULAK ASMAKLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Seniň kanunyňy söýýänlere uly parahatlyk bar,
olara bökdenç bolmaz.
Mezmur 119:165

Eger göwünjeň bolup diňleseňiz, ýeriň
näzi-nygmatyny iýersiňiz.
Işaýa 1:19

Ýöne diňe özüni aldaýan diňleýji däl-de, sözi
ýerine ýetiriji boluň.
Ýakup 1:22

Kim ýagşylyk etmegi bilip-de, etmeýän bolsa,
ol günäkärdir.
Ýakyp 4:17

Kim «Ony tanaýaryn» diýip-de, buýruklaryny berjaý
etmeýän bolsa, ýalançydyr, onda hakykat ýokdur.
1 Ýahýa 2:4

özüňize açmak isleýän hakykatyny açmaklygy üçin Ondan soraň. Ýadyňyzda saklaň, ýagny «her hili terbiýe berilmek öňürti şatlykly zat däl-de, gaýgyly zat bolup görünýändir. Ýöne bu soňra şeýle ýetişdirilenler üçin dogrulygyň dynçlyk miwesini öndürýändir» (Ýewreýler 12:11).

Oraza — bu duşmana garşy bolan güýçli ýaragdyr, siziň azat bolmaklygyňyzyň we ruhy taýdan sagalmagyňyzyň açarydyr. Oraza biperwaý seretmäň. Hatda siziň azat bolanyňyzdan soň hem şeýtan sizi öňki zynjyrlar bilen zynjyrlamaga synanyşýandyr. Gulak asmaklygyň şu ädimini amala aşyranyňyzda, çägäniň barmaklaryňyň arasyndan gaçyşy ýaly, onuň gözegçiliginden gaçmaklyk üçin, bar güýjüňizi aýamaň.

DILEG

Eý, Hudaý, durmuşymyň Seniň erkiňe gulak asmazlykda gezýän tarapyny maňa görkez. Her pikiri we her bir hereketi Saňa gulak asmaklyga ýesir edip bilmekligime kömek et. Saňa gulak asmaklykdan ýaşamaklygym üçin, öz ýüregime ýüzleneniňde, Seniň tabşyryklaryňy eşidip bilmekligime kömek et.

ÜÇÜNJI ÄDIM: RUHY AZATLYGA YMTYLYŇ

Haçanda Meri Enn maslahat döwründe meniň azatlyga mätäçlik çekýändigim hakynda aýdanynda, onuň sözleri meniň hyýalymda keşpleriň giden toplumyny emele döretdi: gyzyl gözli jyn-arhawlar, ýaşyl ýüregiňizi bulaýjy zatlar, duran ýetiňde aýlanmaklyk… «Men jyn-arwahly boldummyka?» — diýip, men oýlandym we bu pikir meni titremeklige mejbur etdi.

Emma Meri Enn meniň hiç zatdan gorkmazlygym hakynda aýtdy, çünki azat bolmaklyk bizi özümiziň başdaky ýagdaýymyza dolandyrýandyr we biz Hudaýyň özümizi ýaradyşy kimin bolýandyrys.

— Hakyky «meniň» aýan bolmaklygyna mümkinçilik bereri ýaly, azat bolmaklyk adamyň durmuşyndan ähli geçmişdäki näletleri we baknalyklary aýyrýandyr, — diýip, ol düşündirdi. — Jyn-arwahlylyk barada däl-de, şahsyýetiň basylmaklygy hakynda gürrüň etmelidiris. Adamyň günäleri arkaly erbet ruhlar onuň durmuşyna girýändirler we şeýtana ol adamyň üstünden agalyk etmeklige mümkinçilik döredýändirler.

— Azat bolmadan soň men başga adam bolarynmy? — diýip, men soradym.

— Azat bolmaklyk seni başga şahsyýet edýän däldir; ol saňa özüňiň hakykatda bolşuň ýaly bolmaklygyňa mümkinçiligi döredýändir, — diýip, Meri Enn düşündirdi.

«Eger men şeýtanyň baknalyklaryndan azat bolmaklyga mätäçlik çekýän bolsam, onda men aslynda halas boldummyka?» —

diýip, men şübhelendim. Meniň bu soragyma soňky hoşgün agşamky ýygnak döwründe çopan Jek jogap berdi: «Isa Mesihiň gany bilen ähte girýänleriň baryny halas bolmaklyk we bagyşlanmaklyk bütin dolulygynda berilýändir. Azat bolmaklyk Isanyň biziň üçin taýýarlan ýagşylyklaryna bolan ýoly açýandyr. Munuň erbet ruhly bolmaklyga we dowzahyň patyşalygyna hiç hili gatnaşygy ýokdur — bu ýerde seniň geçmişiňiň dowzahy miraslarynyň galyndylaryndan azat bolmaklyk ýagdaýy bolup geçýändir. Geçmişden bolan «el» bizi köplenç aldaýandyr. Azat bolmaklyk bolsa onuň bilen ähli baglanyşyklary üzýändir».

Özümiň Hudaýyň hakyky ýaradylyşy bolmaklygyma päsgel berýänleriň ählisinden azat bolmaklygy men neneň küýseýärdim! Gün-günden meniň azatlyga eýe bolmak islegimiň berkedigiçe, ilkibaşda «azatlyk» sözüni gurşap alan syryň ýalkym halkasy ýitip başlady. Haçanda islegimiň içimdäki gorkudan güýçli bolanynda, eger özümi ruhy keselden Isa halas etmese, onda muny ölümiň etjekdigine düşündim.

Bagtyma, men depressiýadan, gorkudan, duşmançylykdan, ajydan we beýleki baknalyklaryň ençemesinden azat boldum we şonuň üçin hem Isanyň hakyky Halasgärdigine berk ynamlydyryn, şeýle-de, Onuň berýän azat bolmasy ony gözleýänleriň her biri üçin elýeterdir.

GORKY ÜÇIN ESAS ÝOKDUR

Goý, *azat bolmaklyk* sözi sizi gorkuzmasyn. Onda hiç hili geň ýa-da şübheli zat ýokdur. Azat bolmaklyk Hudaýdan başga bizi ähli saklap duran zatlardan halas bolmaklygy aňladýandyr. Bu gorkynyň, gaharyň, höwesiň, ýalanyň ruhy bolup bilýändir, şeýle-de, sizde öz-özüňizi goramaklygyň serişdesi hökmünde peýda bolýan depressiýa ýa-da baknalyk bolup bilýändir. Mysal üçin, çendenaşa iýmeklik ýa-da adamlardan gizlenmeklik häsiýeti. Eger biz bir şerti, ýagny durmuşymyzdaky näletleriň bar ýerleri bilen

ähli gatnaşyklarymyzy üzenimizde, ýokardan dogulmaklyk bizi ölümiň ruhundan azat edýändir.

Köplenç adamlar azat bolmaklyk mowzugyna degmeklikden gorkýarlar, emma Mukaddes Kitapda köp gezek Halasgär diýlip atlandyrylan Isanyň hyzmaty hut şundan ybaratdy ahyryn: wagyz etmeklik, taglymata öwretmek, syrkawlary sagalmak we jyn-arwahlary kowmaklyk Onuň durmuşynyň manysydy.

Isa şeýle diýdi: «Imanyň bar bolsa, iman edýän üçin hemme zat mümkindir!» (Markus 9:23). Bu sözler biziň bütin durmuşymyza degişlidir, emma Isa olary erbet ruhlardan azat bolmaklyga degişli edýär. Şeýle-de, Ol: «…Meniň adym bilen jynlary kowup çykararlar…» (Markus 16:17). Hudaýdan bolmadyk zatlaryň baryny kowmaklyk üçin Ol bize güýç we ygtyýarlyk berýär we biz muny Onuň adynyň güýji bilen edip bilýändiris. Şeýle-de, ol biziň şeýtana bar ünsümizi bermän, öz aklymyzy Hudaýa we Onuň azat ediji güýjüne gönükdirmegimizi buýruk berýändir.

Bir gezek çopan Jek Heýford şeýle diýdi: «Isa biziň fiziki kesellerimizi sagaldyşy ýaly, ruhy kesellerimizi hem şonuň ýaly ýeňillik bilen sagaldýandyr. Bu Onuň ýerdäki hyzmatynyň adaty bir bölegidi. Haçanda syrkawlar sagalmaklyga mätäç bolanynda, Ol olary sagaltdy; haçanda olara garaňkylygyň ruhlary ejir berenlerinde, Ol olary azat edýärdi. Eger-de jyn-arwahlar kimdir biriniň toslamasy bolsady, onda Isa olar hakda gürrüň etmezdi».

Adamlar erbet ruhlardan ýa-da azat bolanyndan soň tanap bolmaýan ýagdaýa çenli üýtgeýänlerden gorkýarlar. Emma bize gorkar ýaly zat ýokdur. Özleriniň bar güýçlerine seretmezden, erbet ruhlar hiç haçan hem Hudaý bilen deňeşdirilip bilinýän däldirler we hatda Onuň gudratyna ýakyn hem gelip bilýän däldirler. Isanyň bizde barlygyny hiç zat bilen hem ýok edip bolýan däldir we şonuň üçin hem biz özümiz üçin garaşylmadyk kynçylyklardan gorkmaly däldiris. Gürrüň şundadyr, ýagny biz baknalykda bolanymyzda şeýtanyň bütin ygtyýarlygynda bolýandyrys. Azat bolanymyzda bolsa, biz Hudaýyň ygtyýarlygyna geçmeklik girewini alýandyrys.

Adatça adamlar azat bolmaklygyň düýgüni bilmeýändikleri üçin ony agtarýan däldirler we özlerindäki düýpgöter üýtgeşiklerden, öz durklaryny ýitirmeklikden gorkýandyrlar. Emma bu ýalňyşlykdyr, bary hut tersinedir. Azat bolmaklygyň netijesinde siz özüňizi tapýansyňyz we öz-özüňiz bolmaklygyňyza galýansyňyz.

Adamlar özleriniň ruhy baknalygynda özlerini günäkärläp, azat bolmaklykdan gaça durýandyrlar. Esasynda bolsa, olar bularyň barynyň esasy günäkäriniň şeýtandygyna düşünmeýärler ýa-da özlerini azat bolmaklyga mynasyp bolmadyk adamlar hasaplaýandyrlar. Bularyň birinjisi-de, ikinjisi-de nädogrudyr.

AZAT BOLMAKLYGYŇ ESASY

Her bir baknalyk gulak asmazlykdan gelip çykýandyr. Her günäniň arkasynda erbet ruh durýandyr. Günä etmekligiňiz bilen siz ýamanlygyň ruhuna öz durmuşyňyzda hereket etmeklige ygtyýarlyk berýänsiňiz. Munuň sebäbini nadanlykda («Munuň ýamanlygy meniň kelläme-de gelmändi»), Hudaýa boýun bolmazlykda («Hatda eger bu erbet hem bolsa, men şeýle hereket etmekligimi dowam etdirerin»), jogapkärsizlikde («Men munuň ýamandygyna düşünýärin, emma bu sebäpli kime zyýan ýetýär?»), özümizi özgeleriň günäleriniň pidasy ýaly görkezmeklikde («Maňa ruhy şikes ýetirdiler, şonuň üçin hem men şeýle hereket edýärin»), baryny erbet mirasa degişli etmäge synanyşykda («Men özümiň näme üçin şeýle hereket edýändigime düşünmeýärin, emma şonda-da edil kakam ýaly hereket ederin) agtarmalydyrys.

Azat bolmaklyk — bu şeýtany kowup, onuň öz durmuşymaza bolan heläk ediji täsirinden gaça durmaklykdan başga zat däldir. Ruhy baknalykdan azat bolmaklygy Hudaý bize güýç bilen berýän däldir — biziň özümiz bizi heläk edýän agyrylardan, bet gylyklardan, erbet duýgulardan we ten günälerinden azat bolmaklygy bütin ýüregimiz bilen islemelidiris. Biz azat bolmaklygy küýsemelidiris. Hudaý bizden agyr ýüki aýyrmaklyga taýyndyr, emma ilkinji ädimi biz ätmelidiris.

Aslynda ruhy azatlyk — bu arassalanmaklygyň ýuwaş-ýuwaşdan we yzygiderli bolup geçýän ýagdaýydyr, bir baknalygyň beýlekisiniň yzyndan ýogalmagydyr. Eger siz Hudaýyň hereket etmegine rugsat berseňiz, Ol siziň ahyrky azat bolma ýoluňyzda ädimme-ädim öňe gitmekligiňize kömek eder. Käbir baknalyklardan, mysal üçin, gorkudan, gaty çalt azat bolup bolýandyr, beýlekilerden, mysal üçin, gahardan azat bolmaklyk kän hyzmaty, ýuwaş-ýuwaşdan kämilleşmegi talap edýän bolsa gerek. Ýogsa-da, bu her dürli bolup geçip bilýändir. Käwagt siz azat bolmaklygy Hudaý bilen ýekelikde alyp bilýänsiňiz, beýleki gezek bolsa size maslahatlar we dilegler bilen kömek edip bilýän ynanýan doganlar gerek bolýandyr. Emma hemişe-de bu Onuň erki, Onuň wagtydyr, biziň bu ýerde hiç zadymyz hem ýokdur.

MESIHI ADAM JYN-ARWAHLY BOLUP BILERMI?

Eger siz Isany öz Halasgäriňiz diýip boýun alan bolsaňyz, eger Mukaddes Ruh bilen dolan bolsaňyz, onda şeýle ýagdaýda erbet ruhly bolmaklyk siziň durmuşyňyzdan daş durýandyr. Haçanda siz Ruhdan doglanyňyzda, siziň ruhuňyz Isanyň gany bilen ýuwulýandyr. Şeýtan bireýýäm size el degrip bilýän däldir, çünki «sizde Bolýan dünýäde bolýandan uludyr» (1 Ýahýa 4:4). Isa sizde ýaşaýar. Garaňkylygyň ruhlary üçin sizde orun ýokdur. Ýöne şeýtan siziň janyňyza degip bilýändir we siz sustypes ýagdaýda bolup bilýänsiňiz. Bu gaty duýgur agyrylary getirýändir, depressiýany we gamgynlyk duýgusyny döredýändir we bularyň baryndan Hudaý sizi azat etmek isleýär.

Ten, jan we ruhuň üçüsinden siziň ruhuňyz durkuňyzyň özeni bolup durýandyr. Ten — bu jan arkaly ruh bilen gatnaşyk edýän bary-ýogy daşky örtükdir. Ol siziň aňyňyzy (ol arkaly siz pikirlenýärsiňiz), duýgularyňyzy we erkiňizi (karar kabul edijiligiňizi) öz içine alýandyr. Şeýtan siziň aňyňyzy we duýgularyňyzy basmaklyga ygtyýarlydyr, emma eger siz

ýokardan doglan bolsaňyz, ol siziň ruhuňyza el degrip bilýän däldir.

Iň esasy sorag şundan ybaratdyr: öz durmuşyňyzda ýamanlygyň ruhunyň günä arkaly özüni aýan etmekligine siz rugsat berýärsiňizmi? Durmuşyňyzyň haýsydyr bir tarapynda size gözegçilik edýän Hudaý däl-de, başga güýçler hereket edýärmi? Hatda eger siz Mukaddes Ruha eýe bolup, erbet ruhly bolmaklykdan azat bolan hem bolsaňyz, şonda-da siz öz durmuşyňyz üçin jogapkärsiňiz. Ruhlara rugsat berlen zatlara olar eýeçilik edýändirler. Hudaý adamyň erkini güýç bilen boýun egdirýän däldir. Size dowzahy saýlamaklygyň geregi ýok, çünki eger siz bilegörä we meýletinlik bilen Hudaýyň erkini saýlamasaňyz, onuň özi sizi saýlaýandyr.

Günälerimize toba etmeklik bilen biz dessine günäleriň bagyşlanmagyny alýandyrys, ýöne biz öz durmuşymyza günäniň getiren baknalygyny öz üstümizden taşlamaklyga borçludyrys. Bu maksada ýetmekligiň iň ynamly serişdesi — bu şeýtana orun bermezlikdir. Her gün irden şeýle diýiň: «Hudaýym, meni şu gün Öz Mukaddes Ruhuň bilen doldur we Senden bolmadyk zatlaryň baryny menden daş et».

Ýokardan dogulmaklyk bizi şeýtanyň hüjümlerinden goraýan däldir, şonuň üçin hem eger biziň goragymyz gowşak ýa-da eger biz geçmişiň täsiri bilen gutarmadyk bolsak, onda şeýtan özüniň aldawçy guralyny herekete getirip bilýändir. Hudaý bizi öz günümize goýmaýan, elmydam päsgel berýän şeýtanyň özümizi berk daňýan gözegçiliginden azat edýändir.

ERBET RUHLAR TARAPYNDAN SUSTUPYS BOLMAKLYK NÄME?

Adam sustupeslik ýagdaýynda bolýandyr, eger:

1. *Hudaýyň parzlaryny ýetire ýetirmeýän bolsa.* Biz Hudaýyň ýollaryndan ýöräp, öz hususy kanunlarymyz boýunça ýaşamaklyga

hakly däldiris. Gulak asmazlykda gezip, biz şeýtan üçin öz durmuşymyza ýol açýandyrys. Mysal üçin, uly ýalan kiçijik ýalandan başlanýandyr; eger oňa toba edilmese, ol ýene we ýene gaýtalanar, netijede bolsa saklanyp bolunmajak ýalanyň akymyna öwrüler. Şonuň üçin hem ýalanyň ruhy ýagdaýy öz gözegçiliginde saklaýandyr. Günäli hereketleri gaýtalamaklyk erbet gylyklaryň peýda bolmaklygyna getirýändir, oňa bolan ýeňilkelleli gatnaşyk bolsa, ruhy baknalygy emele getirýändir.

2. *Uzak wagtyň içinde erbet duýgulary başyndan geçirýän bolsa.* Eger siz bagyşlap bilmezlik, gorky, gahar, gazap, öýke, kesirlik, özüňe haýpyň gelmeklik, ýigrenç ýa-da beýleki erbet gylyklaryň özüňizi ýeňip barýandygyny görseňiz we olar boýun alnyp, toba edilmän galýan bolsa, onda olaryň özüňizi hökman baknalyga alyp barjakdygyny bilip goýuň. Şulara meňzeş duýgularyň arkalarynda gizlenýän ruhlar size hüjüm ederler. Mysal üçin, lapykeçlik ýagdaýynda uzak wagtlap bolmaklyk ajynyň ruhuny ýol açýandyr. Eger erbet başgan geçirmeler berk häsiýete eýe bolsalar, onda olar keselleriň we ýarawsyzlyklaryň sebäbi bolýandyrlar. Şeýle duýgularyň agramy üçin niýetlemedik ten olaryň täsiri astynda gowşap başlaýandyr.

3. *Okkult işler bilen meşgullanýan bolsa.* Mukaddes Kitap biziň islendik okkult işleri bilen meşgullanmagymyzy gadagan edýär. Hatda eger olar zyýansyz ýaly bolup görünýän hem bolsa, biz olar bilen iş salyşmaly däldiris.

4. *Sustupesligiň ruhunyň gözegçiligi astynda ýaşaýan bolsa.* Çagalykda ýakyn adamyňyň çalt aradan çykmaklygyny, mysal üçin ata-eneleriň birini ýa-da uly ýaşda ýanýoldaşyňy ýa-da çagaňy ýitirmekligi başyňdan geçirmeklik gorkynyň, gaýgynyň, gussanyň, howsalanyň ýa-da durmuş ýagdaýlaryna gowşak gatnaşyk etmekligiň ruhuny döredip bilýändir. Ýöne gaýgylanmaklyk, keýpsiz bolmaklyk — bu bir gürrüň, emma gözegçilik

edip bolmaýan lapykeçligiň ruhunyň ýolbaşçylygy astynda ýaşamaklyk — bu başga gürrüňdir. Oňa bakna bolmaklyk ýakymsyz ýatlamalaryň döreden erbet duýgularynyň netijesi bolman bilýän däldir.

5. *Güýçli lapykeçligi başyndan geçirýän bolsa.* Bu hemmelerde hem bolýandyr, emma köplenç çagalarda duş gelýändir. Mysal üçin, kakasy serhoş ýagdaýda öýe gelip, çaganyň söýgüli oýunjagyny döweninde ýa-da ata-eneleriň biri maşgalany taşlanynda. Bu tä Hudaýyň ony sagaldanyna çenli, çaganyň ýüregine gaty çuňňur şikes ýetirýändir.

6. *Hudaý garşy öz ýüregini gataldanynda.* Belki-de, siz mesihi maşgalasyndansyňyz we bütin ömür Rebbimiz Isa Mesihiň yzyna wepaly eýerýänsiňiz, emma eger siz bir pursatda Hudaýdan bolan ähli zatlara ýüregiňiziň gatandygyny duýýan bolsaňyz, onda siz şeýtanyň öz duzagyny gurmaklygy üçin öz ýüregiňiziň gapylaryny onuň üçin açýansyňyz. Mysal üçin, eger siziň ünsüňiz öz üstünlikleriňizde berk jemlenen bolsa we siz bireýýäm olaryň çeşmesiniň Hudaýdadygyny görmeýän bolsaňyz, diýmek siz tekepbirlik üçin ýol açýansyňyz, tekepbirlik bolsa elmydam ruhy baknalyga eltýändir.

7. *Öz neslinden ruhy baknalygy miras alýan bolsa.* Psihologlar muňa «baknalyklaryň multigeneratsion zynjyry» diýýärler. Mukaddes Kitap bu barada jeza hakynda aýdýar: «Atalarynyň etmişiniň jezasyny çagalaryna, olaryň üçünji we dördünji arkasyna çekdirýärin» (Sanlar 14:18). Belki-de, ruhy baknalygy ata-enelerden, mama-babalardan we hatda has öňki nesillerden miras almaklyk edil gözüňiň reňki bilen burnuňyň görnüşini miras almaklyk bilen meňzeşdir.

Mysal üçin, häzirki lukmanlar alkogolizm miras alynýan fakt diýip tassyklaýarlar. Käbir adamlara bolsa miras boýunça ruhy baknalyk geçip bilýändir. Diýeliň, bir maşgalanyň agzalary

ýanýoldaşyňa ikilik etmeklikde hiç bir ýamanlygy görmeýärler, adamlaryň özlerini şeýle alyp baryşlary tebigy diýip hasaplaýarlar. Ýene mysal: çaga köplenç ata-eneleriniň biriniň gaharyny saklap bilmän, gygyran pursatynyň şaýaty boldy we soňabaka bu çaga ýetginjek bolup, öz kynçylyklarynyň çözmekligiň hut şeýle usulyny saýlap aldy.

Ruhy azatlygyň «paltasy» bilen nesil arkaly bakna bolmaklyk agajynyň köki çapylanynda, siziň ýokardan dogulandygyňyzyň yglan edileninde, öz Göklerdäki Atańyzyň häsiýetlerini miras alyp biljek täze maşgalasyna gireniňizde, diňe şonda beýle ruhy baknalyk bozulyp bilinýändir. Baknalyklaryň şeýle zynjyry edil ok zerarly emele gelen ýara ýalydyr. Ol ýara hiç-de bitmeýändir, çünki ok bu ýaranyň çuň ýerinde durandyr. Azat bolmaklygyňyz bilen siz sagalmaklygyň amala aşmaklygy üçin bu oky yzyna çykarýansyňyz.

TEN ÝA-DA ŞEÝTAN?

Teni baknalyk bilen jyn-arwahlara bakna bolmaklygyň arasynda tapawut bardyr. Teni baknalyk ähli zatda, ýagny öz duýgularyňa, islegleriňe we ymtylmalaryňa ýol bermeklik arkaly bolup geçýändir. Teni höwesleriňi kanagatlandyrmaklyga bolan ymtylyş jyn-arwahlara bakna bolmaklyga alyp barýandyr. Teniň isleginiň hemişe ýerine ýetmekligi şeýtanyň oňa girmekligi üçin oňat şertleri döredýändir. Şeýtan bolsa oňa giren badyna öz galalaryny gurup başlaýandyr. Köplenç biziň özümiz öz durmuşymyza bolan ýoly şeýtan üçin açýandyrys. Özüňiziň ten baknalygy bilen ýa-da şeýtana bolan baknalyk bilen iş salyşýandygyňyzy anyklamaklyk üçin özüňiziň ten isleglerińizi ýerine ýetirip-ýetirmeýändigiňize ýa-da siziň teniňiz öz erkiňize garşy hereket etmeklige mejbur edip-etmeýändigine düşünmäge synanyşyň.

Eger meni bihaýaçylykly beýan edilen zatlar özüne çekýän bolsa, diýmek men öz tenime baknalykda bolýandyryn. Eger-de men bihaýaçylykly beýan edilen suratlara gözümi dikip, öz tenime

käwagtlar ýol berýän bolsam, onda men henizem teni baknalykda galýandyryn. Eger men özüme ol ýere iteklenýändigimi duýanymdan ozal öz günämde toba etmesem, diýmek men şeýtana orun berýärin we onuň baknalygyna düşýändirin.

Nähili baknalyga düşýändigiňize seretmezden, özüňiziň azat bolmaklyga mätäçlik çekýändigiňiz hakynda Hudaýa aýdyň, onsoň halas bolmaklygyňyz üçin näme etmelidigiňizi görkezmekligi hakynda Isadan soraň. Ol ähli zat hakynda alada eder.

ÖZÜŇIZIŇ AZAT BOLMAKLYGA MÄTÄÇDIGIŇIZI NÄDIP BILMELI?

Haçanda meni howsala eýeläninde ýa-da üstüme depressiýa abananynda, men özümiň azat bolmaklygyma mätäçmi ýa-da ýokdugyma düşünmeklik üçin pikirimde öz durmuşyma syn edýärin. Siz hem edil şeýle edip bilersiňiz. Aşakda getirilen tassyklamalara üns beriň we häzirki durmuşyňyz babatynda olary özüňiz üçin ulanyň:

- meni elmydam geçmiş baradaky agyryly we pikiriňden çykmaýan ýatlamalar yzarlaýarlar;
- ähli synanyşyklaryma seretmezden, men özüme ýamanlyk eden adamlary bagyşlap bilmeýärin;
- men okkult işler bilen meşgullanýaryn;
- men neşä we (ýa-da) alkogola höweslidirin;
- haçanda gaýgyly bolanymda ýa-da bagtyň golaýymdan geçýändigini duýanymda, men iýmäge başlaýaryn;
- men öz gaharymy kynçylyk bilen basyp ýatyrýaryn;
- men garyndaşlaryma we çagalaryma bolan gatnaşykda gödekligi duýup, olara gaharlanýaryn;
- mende nikadan öň (jynsy gatnyşyk) boldy;
- men köplenç ýalan gepleýärin;
- men ähli zatda Hudaýa ýaranmak isleýärin, emma maňa öňküleri ýaly depressiýa ejir berýär;

- men öz ata-enemi bagyşlap bilmeýärin we olara bolan söýgini we mähirligi duýmaýaryn;
- men Hudaýa dileg we sežde döwründe Onuň barlygyny duýmaýaryn;
- hatda Mukaddes Kitaby okanymda-da, mende içki boşlugy duýmaklyk we Hudaýdan daşlaşmaklyk duýgusy bolýar;
- men özümiň Isa bilen gezişimde hiç hili ruhy ösüşi duýmaýaryn we Mukaddes Ruhdan dolmak hakynda soranymda, muny duýmaýaryn;
- adamlar bilen dowamly gatnaşygy saklamaklyk meniň üçin gaty kyn;
- men hatda has ýönekeý kararlary hem kabul edip bilmeýärin, has ýeňil mesele hem meniň üçin güýjümden artyk ýaly bolup görünýär;
- men öz günälerim üçin toba edýärin, ähli duşmanlarymy bagyşlaýaryn we baryny bolmalysy ýaly edýärin, ýöne öňküleri ýaly käbir wajyp kynçylyklary çözüp bilmeýärin.

Eger siz şu tassyklamalaryň haýsylarydyr biri bilen ylalaşan bolsaňyz, onda Hudaýyň ondan özüňizi azat etmekligi hakynda dileg ediň. Onsoň siziň indiki ädimiňiziň nähili bolmalydygyny bilmekligiňiz üçin okamagyňyzy dowam etdiriň.

Ýadyňyzda saklaň, azat bolmaklyk sizi üýtgedýän däldir; ol siziň hakyky durkuňyzyň aýan bolmagyna mümkinçilik berýändir. Ondan sizde ruhubelentlilik, jadylyk ýa-da syrlylyk köpelýän däldir — siz ýöne has adamkärçilikli, has-da açyk ýürekli bolýansyňyz. Siziň hakyky «meniňiz» ruhy zynjyrlar bilen daňylyp, bozulandyr we siz özüňizi hakyky bolşuňyz ýaly görüp bilýän dälsiňiz (beýleki adamlar hem muny görüp bilýän däldirler). Käbirleri: «Birden maňa özümiň hakyky durkum ýaramaz?» diýip gorkýarlar. Maňa ynanaýyň, ol size hökman ýarar, çünki Hudaý sizi şeýle ýaratdy. Siziň hakyky «meniňiz» — bu täsin, akylly, paýhasly, bütewi, arassa, parahatlyk söýüji, özüne çekiji, hereketjeň, oňat pikir edýän we maksada ymtylýan şahsyýetdir. Hudaýyň sizi nähili

etmek isleýändiginiň size ýarajakdygyna men ynanýaryn, çünki ahyrsoňy siz özüňizde Onuň serpikmesini görersiňiz.

AZAT BOLMAKLYGYŇ ESASY ÝEDI ÄDIMI

Siziň azat bolmaklygyňyzyň haçan, nirede we nädip bolup geçýändigine seretmezden, siz şu aşakdaky ýedi ädimi ätmelisiňiz. Olaryň hatda birini-de terk etmeklik siziň durmuşyňyza ruhy täsiriň akymyny saklap bilýändir.

1. Toba

Her bir toba edilmedik günä — bu şeýtanyň sizi ildirýän ildirgijidir. Köne günä gaýdyp gelmeklik — bu mundan beýläk bu günä üçin toba etmekligiň gerek däldigini aňladýan däldir. Tersine, siziň durmuşyňyz Hudaýyň öňünde toba üçin açyk bolmalydyr we bu ýagdaýa hiç zat hem päsgel bermeli däldir.

Haçanda Hudaý size ýamanlygyň ruhunyň durmuşyňyza bolan hereketini görkezeninde, garaňkylygyň ruhuna berk bolmaklyk mümkinçiligini beren öz hereketleriňiz üçin toba ediň. Şeýle diýiň: «Hudaýym, nädogry hereket edenimde, özümi ýalanyň ruhy bilen baglandygymy men boýun alýaryn. Bu ýalan üçin meni bagyşla. Men ony boýun alýaryn we mundan beýläk aldamazlygyma kömek etmegiňi haýyş edýärin».

2. Günäni inkär etmeklik

Siz öz durmuşyňyzda bar bolmaklygyny dowam etdirýän zatdan azat bolup bilýän dälsiňiz. Toba — bu siziň öz günäňizi dil arkaly boýun almaklygyňyzdyr, ony inkär etmeklik — bu günäni hukugyndan mahrum edip, oňa garşy berk durmaklygyň içki kararydyr. Günäni inkär etmän, toba edip bolýandyr we toba etmän durup, günäni inkär edip bolýandyr. Köp adamlar günälerini inkär etmän, olar üçin toba edýärler. Hudaýdan bolan ähli zatlar bilen bagly bolmaklyk mümkinçiligine eýe bolar ýaly, Ondan bolmadyk ähli zatlardan özümizi aýyrmaklyk gaty wajypdyr. Tä

Hudaýyň çeşmesinden bolmadyk zatlary inkär edeniňize çenli, siz azat bolmaklygyň açaryna eýe bolup bilýän dälsiňiz.

Günäni inkär etmekligiň birinji tapgyrynda özüňiziň nämeden azat bolmalydygyňyz hakynda Hudaýdan soraň. Eger olar erbet ruhlar bolsa, onda Hudaýyň olary görkezmegini sorap, şeýle diýip: «Hudaýym, maňa ylham ber. Özümiň gorkymyň sebäbiniň erbet ruhuň bolup bilýän ýa-da bilmeýändigini görkez». Onsoň bu ruhy kowmaklykda siziň üçin goldaw bolup hyzmat edýän Mukaddes Kitabyň aýatlaryny ýatdan aýdyň. Öz ýagdaýyňyza degişli bolan aýat saýlaň, mysal üçin, ine şeýle: «Çünki Hudaý bize gorkaklyk ruhuny däl-de, güýç, söýgi, nebsiňe buýurma ruhuny berendir» (2 Timoteos 1:7). Onsoň ruhy kowuň. Oňa batyrgaýlyk we ynamlylyk bilen, Isanyň Öz ady bilen bu işi etmeklige özüňize ygtyýarlyk berendigi hakyndaky hakykaty bilýändigiňe daýanmaklyk bilen oňa ýüzleniň. Ol ruha göni ýüzleniň: «Men saňa diýýärin, gorky ruhy. Men mundan beýläk saňa orun bermeýärin, men seni inkär edýärin we seni galmaklyk hukugyňdan mahrum edýärin. Öz üstümden seniň ygtyýarlyga eýe däldigiňi men tassyklaýaryn. Men Isanyň ady we Onuň özüme beren ygtyýarlygy bilen seni daňýaryn. Men seni öz durmuşymdan kowýaryn we gümüňi çekmegiňi buýurýaryn».

Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «…ol gün şeýle bolar: onuň ýüki seniň gerşiňden we boýuntyrygy seniň boýnuňdan sowular; boýuntyryk semizlikden ýaňa dargar» (Işaýa 10:27). Goý, çopan, baş hyzmatkär ýa-da başga ruhy güýçli ynanýan adam size ýag çalyp, ellerini üstüňize goýsun we siziň üçin dileg etsin. Eger-de töwerekde hiç kim bolmasa, muny özüňiz ediň: eliňizi ýüregiňize goýup, şeýle diýiň: «Isa, Seniň mende ýaşaýandygyň üçin we mendäkileriň ählisiniň Saňa degişlidigi üçin Sen meniň ellerimi mukaddes edýärsiň». Ýagyň bir damjasyny barmagyňyzyň ujuna damdyryp, öz maňlaýyňyza çalyň we şeýle diýiň: «Eý, Hudaý, men özümi ýag bilen çalýaryn we meni azat etmekligiňi Senden dileýärin». Şunuň bilen birlikde, durmuşyňyzyň azat bolmaklyga mätäç bolan tarapyny aýdyň. Onsoň size şeýtanyň üstünden

ygtyýar beren Hudaýy alkyşlaň. Sežde siziň azat bolandygyňyzy möhürleýändir. Her gezek kowlan ruhuň yzyna dolanyp gelýändigini duýanyňyzda, Hudaýyň özüňizi azat edenligi üçin Ony alkyşlaň. Garaňkylygyň ruhlary Hudaýa bolan alkyşa çydap bilýän däldirler.

3. Bagyşlama

Bagyşlap bilmezlik azat bolmaklyga böwet basýandyr. Çäksiz bagyşlap bilmeklige biz öwrenmelidiris. Öz geçmişiňizden bir waka hakynda ýa-da özüňiziň bagyşlamaly bolan adamyňyz hakynda Hudaýyň ýatlatmagyny soraň. Hatda eger munuň siziň isleýän azat bolmaklygyňyza göni gatnaşygy bolmasa-da, şeýle ediň. Ýatlamalaryň özüňiz üçin neneň ýigrenji we agyryly bolýandygyna seretmezden, kelläňize gelýän ähli zady Hudaýyň öňünde çyn ýürekden boýun alyň, çünki diňe şeýdip siz olardan azat bolup bilersiňiz. Geçmişdäki özüňizi gaýgylandyran we özüňiziň bagyşlamaly bolan zatlar hakynda Hudaýyň ýatlatmagy hakynda soraň.

4. Hakykaty yglan etmeklik

Biziň islendik baknalykdan azat bolmaklygymyzyň Hudaýyň öz ýüreklerimizde amala aşyranyny şatlykly yglan etmeklik arkaly biziň aňymyzda berkidilýändir. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Rebbiň azat edenleri şeýle diýsin, olary ganym elinden azat etdi» (Mezmur 107:2). Hakykatyň şeýle yglan edilmegi alnan Hudaýyň patasyny şeýtanyň ogurlamaklygyna ýol bermeýändir. Şeýle diýiň: «Isa meni günäden azat etdi we men mundan beýläk öz durmuşymda günä üçin orun bermerin».

5. Dileg

Eger siziň aklyňyz Hudaýyň Sözi bilen doldurylsa, onda dilegiňiz has-da täsirli bolýandyr. Ony öz ýüregiňize goýbermeklik bilen, siz hakykaty bilmeklik bilen berkeýänsiňiz. Bu bolsa, öz gezeginde, size ruhy azatlygy berýändir: «Siz hakykaty bilersiňiz,

hakykat-da sizi azat eder» (Ýahýa 8:32). Şeýle-de, Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «…dogrular bolsa bilim bilen halas bolýandyr» (Süleýmanyň tymsallary 11:9). Hudaýyň wadalaryny oňat bileniňde, olary tutmaklyk ýeňildir.

Azat bolmaklyk siziň ýüregiňiziň iň töründen gelýän dileg döwründe bolup geçýändir. Siz beýleki ynanýan adam bilen ýada ynanýanlaryň topary bilen bilelikde dileg edip bilersiňiz. Eger ýanyňyzda hiç kim bolmasa-da, hökman dileg ediň. Ine, mezmurçy näme diýýär: «Dogry adamlar perýat edenlerinde Reb eşidýär, olary ähli muşakgatlaryndan gutarýar» (Mezmur 34:17).

6. Hudaýa alkyş

Azat bolmaklyk diňe Hudaýyň bar bolmaklygynda bolup geçýändir we Oňa bolan sežde Onuň barlygyny ýakynlaşdyrýandyr. Mukaddes Kitap Pawlus bilen Silasyň türmede Hudaýy alkyşlandyklary hakynda gürrüň berýär we birde türmäniň gapylary açylýar, olaryň ellerinden zynjyrlar aşak gaçýar (Resullaryň işleri 16:26). Ruhuň şadyýanlyk pursatynda edil şeýle ýagdaýda ruhy zynjyrlar hem bizden gaçýandyr we biz azat bolýandyrys. Hudaýy alkyşlamak Onuň söýgüsiniň akymlary üçin gapyny açýandyr, ol söýgi bizi dolduryp, elmydan azatlyk we ýaşaýyş berýändir.

7. Hudaýyň huzurynda gezmeklik

Azat bolmadan soň her bir öňki pikirlere we hereketlere, öňki ýalňyşlyklara dolanmaklygy inkär edip, azat galmaklyk gaty wajypdyr. Azat bolmaklyk köne gylyklardan boýun towlap, aňyňyň täzelenmegi ýaly täze gylyklara eýe bolmaklygy aňladýandyr. Bu bolsa, öz gezeginde, öňki pikirlere we hereketleriňe dolanmaklygy aradan aýyrýandyr.

Şeýtan hemişe Hudaýyň sizde amala aşyranlaryny ýok etmeklige mümkinçilik agtarýandyr. Ol sizi we siziň täzeçe ýaşamaklyk umydyňyzy heläk etmek isleýändir. Onuň hüjümlerini Hudaýyň ýollaryndan ünsli ýöremekligiňiz arkaly serpikdirmeklik üçin elmydam hüşgär boluň. Haýsydyr bir teni höwesden azatlygy

RUHY TAÝDAN AZAT BOLMAKLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Ol Meni çagyrar, Men hem oňa jogap bererin; kyn ýagdaýda onuň bilen bolaryn; halas edip, ony hormatlaryn. Ony uzak ömürden doýrup, gutaryşymy görkezerin.

Mezmur 91:15-16

Dogry adamyň dertleri köpdür; ýöne Reb olaryň ählisinden ony halas edýändir.

Mezmur 34:19

Men darlykdan Rebbi çagyrdym; Ol maňa jogap berdi, meni giňişlige çykardy.

Mezmur 118:5

… Öňlerinde garaňkylygy ýagtylyga, çarkandaklary tekiz ýere döndererin. Bu zatalary ederin we olary terk etmerin.

Işaýa 42:16

Öz ýüregine bil baglaýan akylsyzdyr; akyldarlykda gezýän bolsa halas bolar.

Süleýmanyň tymsallary 28:26

alanyňyzdan soň, oňa ýene-de ýol bermeklikden gaça duruň. Özüňizi synaga salýan ähli zatlardan daş duruň. Şeýle diýiň: «Şeýtan, men seniň synagyňa düşmerin, çünki Halasgärim bolan Isa Mesih meni azat etdi. Sen maňa öňler ýolbaşçylyk edipdiň, emma indi bu ruh meniň durmuşymda ýeňildi we oňa garşy durmaklyga ygtyýarlydyryn. Men Onuň sagaldyjy güýji üçin Hudaýa minnetdardyryn. Eger Onuň azatlygynda gezip bilmedik bolsak, Hudaý bizi hököm edýän däldir, emma şeýle ýagdaýda biziň sagalmagymyzyň yza goýulýandygy üçin Ol ejir çeker.

> Hudaý telim gezek olary halas etdi, ýöne olar kesirlik edip, pitne turuzdylar, öz günälerinde gark boldular. Ýöne olaryň perýadyny eşidende muşakgatly ýagdaýlaryna garady. Olar üçin ähtini ýatlap, merhemetleriniň bollugyna görä rehim etdi.
>
> *Mezmur 106:43-45*

Eger biz elmydam Mesihde bolýan bolsa, Mukaddes Ruhuň güýji biz arkaly dökülip başlaýandyr we biz Hudaýyň huzurynda bolýandyrys. Şonda biz özümiziň Hudaýyň hakyky ýaradylyşy bolmaklygymyza päsgel berýän ähli erbet duýgulardan we bet gylyklardan ýuwaş-ýuwaşdan arassalanýandyrys. Hudaý biziň Özüne tarap öňe ýöräp, Oňa ýakynlaşmagymyzy isleýändir. Diňe şonda Ol Özüniň sagaldyjy elleri bilen biziň durmuşymyzyň her tarapyna elini degrip bilýändir.

DILEG

Hudaýym, özümi baglaýan her bir zatdan meni azat etmegiňi haýyş edýärin. Durmuşymdaky şeýtanyň her bir hereketini tanamaklygyma öwret we oňa garşy durup bilmeklige güýç ber. Haçanda men kyn ýagdaýlaryň gysgyjynda bolanymda, Sen hemişe meniň dileglerimi eşidip, olara jogap berýändigiň üçin Saňa minnetdardyryn. Öz ýaradanyň ýaly bolup bilmekligime päsgel berýän her bir zatdan azat bolup bilmegime kömek et.

DÖRDÜNJI ÄDIM: ÖZ ŞAHSYÝETIŇIZIŇ DOLY DIKELMEGINE YMTYLYŇ

Biziň birinji çagamyzyň doglanynda, men gaty begenipdim we kämil ene bolmaklygy bütin ýüregim bilen küýseýärdim. Bu diýmeklik, ähli zatda meniň öz ejem ýaly hereket etmezligimi aňladýardy.

Kristofer entek birnäçe aýlyk wagtynda, bir gezek ol şeýle bir güýçli aglady welin, men ony hiç-de köşeşdirip bilmedim. Ony köşeşdirmeklik üçin näçe güýç sarp etdigimçe, ol şonça-da güýçli aglaýardy. Birden meniň bilen bir zat boldy we men çaganyň arkasyna we eginlerine urup başladym, ýüzüm gahardan doludy, demim tutulyp barýardy. Eger çete çekilmesem, onda çagany öňküsinden hem beter urup biljekdigime düşündim.

Men zordan özümi ele alyp, çagany düşeginde goýdum, onsoň öz otagyma gidip, Hudaýyň öňünde dyza çökdüm. Tä oglumyň uklanyna çenli, men Hudaýyň alnynda agladym.

«Hudaýym, maňa kömek et, — diýip, men ýüzümi düşege basyp agladym. — Mende elhenç nägehan ýaşaýar, eý, Hudaý. Özüm bilen näme bolýandygyny men bilmeýärin, muňa hiç-de düşünip bilmeýärin. Nädip ene özüniň söýgüli çagasyna agyry ýetirip biler? Haýyş edýärin, Hudaýym, munuň näme bolýandygyna seretmezden, meni ondan halas et». Tä köşeşenime çenli, men Hudaýyň alnynda bütin bir sagat wagtymy geçirdim. Maýkl işinden geldi, çagamyz oýandy we eger meni eýelän özümi günäkär duýmaklygyň agramyny diýmeseň, hiç hili hem ýaman zat bolmadyk ýalydy.

Men özümiň gaharymyň dökülmekligini birsalymlyk gowşaklyk arkaly aklamaga taýyndym, emma birnäçe günden soň bary ýene-de gaýtalandy. Çaga ýene-de uzak wagtlap aglady we ýene-de mende ýigrenjiň we gaharyň tolkuny göterildi. Ýene-de men ony urup başladym, emma bu gezek dessine bolýan zatlara düşündim we çagany çaltlyk bilen düşeginde goýup, otagdan çykdym. Birinji gezekkim ýaly men dyzyma çöküp, Hudaýdan kömek diläp agladym.

Hut şunuň ýaly iki gezekki wakadan soň men ilki bilen ärime, soňam Meri Enne bolan zatlary boýun aldym. Olaryň ikileri-de meniň boýun almagyma arkaýyn seretdiler, çünki men çaga hiç hili zyýan ýetirmändim. Şol wagta çenli Hudaý meni ýeterli derejede azat edipdi we özümi saklap bilip, çaga zyýan ýetirmän, ondan aýrylyp bildim.

«Bu gezek, Stormy, — diýip, Meri Enn maňa ýüzlendi, — çaltlyk bilen azat bolmaklyk amala aşmaz. Azat bolmaklyga ýol dowamly we haýal bolar. Hudaý Özünde seniň bir zatlary açmagyňy öwretmek isleýär».

Soňky birnäçe aýlaryň içinde men çagalara bolan gatnaşykda özümiň güýçli sütemkeşdigime göz ýetirdim. Bu maňa çagalykda ejemiň öz üstümden amala aşyran sütimi sebäpli giripdi. Özümiň elhenç ýagdaýymdan çykalganyň men Hudaýyň barlygynda mümkin boldugyndan köp wagtymy geçirmeklikde görýärdim. Her gezek men özümiň günäkärdigimi bilmekligiň doly lapykeçligi bilen Onuň öňünde dyza çökenimde, Onuň söýgüsi edil şypa beriji ýag kimin meniň üstüme dökülýärdi. Her gezek men azat bolmaklyk hakynda soranymda, Ol meni rehimdarlyk bilen azat ederdi. Ahyrsoňy men özümiň gaharymdan we ýigrenjimden doly azat bolup, Onuň rehimdarlygynyň beýik güýjüni, Onuň mähirligini we Onuň barlygynyň dolulygyny duýdum. Maňa Hudaýyň özüme bolan söýgüsiniň çuňlugy aýan boldy.

Bir gezek azat bolmaklyga eýe bolup, biz öz belamyz bilen ýenede duş geleris diýip pikir etmeýäris. Käwagtlar şeýle bolýar, emma

köplenç biziň ruhy baknalygymyz şeýle bir çuň bolýandyr welin, hatda biz ondan dessine azat bolup bilýän däldiris. Durmuşyňyzyň ähli taraplaryndaky baknalyklardan azat bolmaklygyň dördünji ädiminden başlap, siziň alnyňyzda öz şahsyýetiňiziň dikelmegine bolan göni ýol açylýandyr.

AZATLYGYŇ TÄZE DEREJELERI ÝA-DA KÖNE BAKNALYK?

Käwagtlar siziň käbir öz baknalyklaryňyzdan azat bolanyňyzdan soň, edil onuň dolanyp gelendigi ýaly bolup size görünmegi mümkin: ýene-de şol öňki depressiýa we tanyş bolan rugy agyry, eger beterleşen bolmasa, şol öňki lapykeçlik. Yzyňyza dolanmaýarmykaňyz diýen gorky sizi eýeleýär. Emma eger siz Hudaýyň huzurynda gezýän bolsaňyz, eger bar güýjüňiz bilen Oňa ýaranyp, Oňa gulak asyjy bolmaklyga synanyşýan bolsaňyz, onda özüňizi Hudaýyň azatlygyň öňküsinden hem has ýokary derejesine galdyrýandygyna ynamly bolup bilersiňiz. Bu ýagdaý öňkülerine seredeniňde, agyrysyz bolýan däldir, ýöne Hudaýyň özüňizi eltýän täze ruhy derejesi gaty ýokary we siziň göz öňüne getireniňizden has-da manylydyr.

Eger bütin ömür garaňky otagda oturyp, birden ullakan çyranyň yşyna çyksaň, kör bolup bilýänsiň. Şöhläniň şeýle uly akymyna dessine uýgunlaşmak kyn bolýandyr. Ine, näme üçin baknalyklardan azat bolmaklygyňyz siziň Hudaýdaky ruhy ösüşiňize laýyklykda, şeýle haýal geçýändir.

Ýokardan dogulmaklyk ruhy sustupeslikden, şeýtanyň hüjümlerinden we ýürek agyrylaryndan azatlygy wada berýän däldir. Bir gezekki eýe bolan azat bolmaňyz indi onuň hiç haçan talap edilmejekdigini aňladýan däldir. Hykakatda bolsa şeýtan siziň durmuşyňyzyň üstünden gözegçiligi yzyna almaklyga synanyşýandygy hakynda ýatdan çykarylmaly däldir.

Ruhy taýdan azat bolmaklygyň köplenç baknalyklaryň ençemesinden azat bolmaklygyň netije hökmünde gelýänligi sebäpli,

munuň üçin wagt talap edilýändir. Ilkinji nobatda nähili baknalykdan azat bolmalydygyňyzy we onuň nähili bolmalydygyny diňe Hudaý bilýändir. Mysal üçin, şu gün adam üns bermän iýmitlenmek ýaly erbet gylygyndan azat bolup bilýän däldir, emma baknalygyň başga görnüşinden, mysaly, ata-enä bolan duşmançylykdan azat bolup bilýändir. Hudaý biziň her bir baknalykdan çaltlyk bilen azat bolmagymyzy isleýändir. Onuň muny nädip edýändiginiň we munuň näçe wagt talap edýändiginiň wajyplygy ýokdur — siz Oňa ynanyp, Onuň Özüniň kämil wagtynyň bardygyny bilmelisiňiz. Siziň indiki ädime haçan taýýardygyňyzy Ol bilýändir. Bary biziň oýlaýşymyz ýaly bolman hem biler, emma diňe haçanda biz özümizi azatlyk üçin elýeter edenimizde, diňe şonda ol biziň üçin elýeter bolýandyr. Bizde Hudaýda bakna bolmaklygyň hormat goýujy ruh bolmalydyr, bu ruh biziň hem Dawut ýaly şeýle diýip bilmekligimize kömek eder: «…Hudaýym Sensiň diýdim. Ykbalym Seniň eliňde. Meni duşmanlarymyň elinden we meni aňtaýanlardan halas et» (Mezmur 31:14-15).

Eger siz gaýga batýan bolsaňyz, siziň ruhy sagalmagyňyzyň ýagdaýy haýallaýandyr we şeýle ýagdaýda sebäbi öz gulak asmazlygyňyzda gözlemelisiňiz. Eger muny boýun alyp, öz kynçylyklaryňyzyň çözgüdini Hudaýda gözleýän bolsaňyz, diýmek bir zatlar dogrudan hem bolup geçýändir — ilki bilen ruhy, soňam bolsa fiziki derejede.

Käwagtlar biz taýyn bolmanymyzda Hudaý bizi azat bolmaklyga höweslendirýändir. Bizi özümiziň şu ýagdaýymyz kanagatlandyrýandyr we biz hiç hili özgerşikleri isleýän däldiris. Özümiziň biçäre ýagdaýymyzda biz özümizi oňaýly duýýandyrys. Emma Hudaý şeýle diýýär: «Ýok, Men seniň şeýle ýagdaýda galmaklygyňa ýol bermerin, çünki seni güýçli söýýändirin. Biz öňe gideris. Sen ulalarsyň we ähli çaga düşünjeleriň bilen hoşlaşarsyň. Men seniň durmuşyňyň şu tarapynda azat bolmaklygy amala aşyraryn». Şeýle ýagdaýda siz tarapdan bolan her bir garşylyk öz ýürek agyňyzy diňe uzaldýandyr. Siz öz azat bolmaklygyňyzy

yza süýşürip hem bilýänsiňiz, emma şeýle ýagdaýda siziň biçäre durmuşyňyz has-da biçäre bolar.

Durmuşyňyzdaky Hudaýyň amala aşyrýan her bir azat bolmasy indikisi üçin topragy taýýarlaýandyr. Tä azatlygyň bütin dolulygynda we şahsyýetiňiziň doly dikelmekligi siziň durmuşyňyzyň hakyky bir bölegi bolanyna çenli, her bir azat bolma bir-biriniň üstüne goýulýandyr. Meniň başgan geçiren azat bolmalarymyň hiç biri-de beýlekisine meňzeş bolmady, ýöne olary baryny bir zat — Halas ediji Isanyň bar bolmaklygy birleşdirdi. Käbir meňzeşliklerine seretmezden, olar hiç haçan hem bir-birlerine meňzeş bolmadylar.

Meniň ilkinji we iň esasy azat bolmam (depressiýadan) üç günki oraza bilen dilegden soň psihologyň otagynda bolup geçipdi. Soňky (çagalara bolan sütemden) azat bolmam meniň Hudaýyň barlygyny agtardygymça, ýuwaş-ýuwaşdan bolup geçdi. Gorkudan men gulak asmaklygyň ýönekeý ädimlerini amala aşyranymda azat boldum. Ähli zatda özüme bil baglamak gylygymdam men ýygnakda Hudaýyň merhemeti hakynda eşidenimde azat bolupdym, ýüregimiň gatylygyndan bolsa beýleki ynanýan bilen ýygnakda Hudaýy şöhratlandyranymda azat bolupdym. Içki agyrymdan azat bolmaklygy men gijäniň içinde Hudaýa ýalbaranymda başymdan geçiripdim. Meni bütin ömür ýesir edip gelen baknalyklar menden birin-birin aýryldylar, ýogsa-da, her gezek bu täzeçe bolup geçýärdi.

Men hatda Hudaýyň niýetlerini ýormaga synanyşmazlyga-da öwrendim. Onuň ýollary biziň aňymyzdan has hem ýokarydyr; Onuň niýetlerini we hereketlerini özümiziň çäkli bolan aňymyz bilen bilip bilerimiz ýaly, Onuň döredijilik häsiýeti gaty köp taraplydyr. Hudaýyň barlygynda bolanymyzda, Onuň ýollary hakynda käbir düşünjä eýe bolup bilýändigimize seretmezden, biz hiç haçan hem Onuň indiki ädimi öňünden bilip bilýän däldiris. Biziň bilip bilýän ýeke-täk zadymyz — bu tä biziň Onuň bilen bolmaklyga synanyşýarkak, Onuň öz janlarymyzy elmydam azat etmeklik işini dowam etdirjekdigine ynamly bolup bilýändiris.

HÜNÄRMEN PSIHOLOGYŇ KÖMEGINE ÝÜZ TUTMAN OŇUP BOLMAZMY?

Eger bu mümkin bolmasady, onda hemişe dogruçyl bolan Hudaý şeýle diýerdi: «Sen sagalyp bilersiň, emma munuň üçin sen hökman oňat psihology tapmaly bolarsyň». Birinjiden, dünýäde olaryň kömeklerine mätäç bolan adamlaryň ählisi üçin maslahatçylar ýeterli bolýan däldir we hatda eger psihologlar ýeterli bolsalar-da, hemmeler olara ýüzlenip bilmezdiler. Azat bolmaklyk üçin Hudaý Öz ýoluny öňünden oýlap tapypdy — bu ýol Halasgärimiz Isanyň barlygyny agtarmaklyk arkalydyr. Nirede bolýandygyňyzyň, ýagny adam aýagy basylmadyk adadamy, sümme tokaýdamy ýa-da türmededigiňiziň parhy ýokdur — eger siz Isanyň barlygyny agtaryp, halas bolmaklyk hakynda haýyş edýän bolsaňyz, Ol ähli ýerdedir. Çünki şeýle ýazylandyr: «…Rebbiň Ruhy nirede bolsa, azatlyk hem şol ýerdedir» (2 Korintoslylar 3:17) we «Gutaryş Rebbiňkidir…» (Mezmur 3:8). Bu wadalar bilen Hudaý siziň maslahatçy-psihology tapyp bilen-bilmändigiňize bagly bolmazlykda, halas bolmaklygyňyzyň nämeden ybaratdygyny görkezýär.

Hudaýyň barlygynda azat bolmaklygy eýe bolmaklyk — bu Onuň bilen bäş minut wagtyňy geçirip, onsoň öz ýoluň bilen gidibermegi aňladýan däldir. Bu diýmeklik — ten boýunça däl-de, ruh boýunça ýaşamaklyk kararyny kabul edip, elmydam Onuň barlygynda galmaklygy aňladýandyr.

Ruh boýunça ýaşamaklyk — bu ynam bilen şeýle diýmeklikdir: «Men şeýtanyň islänini islemeýärin; men Hudaýyň islänini isleýärin». Bu öz durmuşyňda dowzahyň işlerine garşylyk görkezmeklikdir we özüňiziň «meniňiziň» bütinleý olary inkär edip, olar bilen hiç bir umumylyga eýe bolmaklyga isleginiň ýokdugyna şübhelenmezligi aňladýandyr, çünki «tene görä bolanlar tene degişli işlere, Ruha görä bolanlar hem Ruha degişli işlere pikir edýändir» (Rimliler 8:5). Ruh boýunça ýaşamaklyk ünsüňizi Isa dikip, Hudaýyň ýollary bilen ýaşa-

maklyk kararyňyzy göz öňünde tutýandyr. Eger siz şeýle hereket edýän bolsaňyz, onda halas bolmaklyk azatlyga eýe bolmaklyk size üpjün edilendir.

HUDAÝYŇ HALKYNYŇ MASLAHATÇYLARY

Eger azat bolmaklyk üçin dilegler we Hudaýy agtarmaklyk netije bermeýän bolsa, onda siz hünärmeniň kömegine mätäçsiňiz. Psiholog ruhy öňden görüjilik we ylham ýaly sylaglara eýe bolmalydyr, diňe şeýle hünärmen size öz kynçylyklaryňyzdan çykmaga kömek edip, Hudaýyň sizi azat edýändigi baradaky hakykaty açyp biler: «Maslahatyň ýok ýerinde halk ýykylýandyr; maslahatçylaryň köp ýerinde ýeňiş bardyr» (Süleýmanyň tymsallary 11:14).

Bütin ömür dürli hünärmenlere ýüz tutup bolýandyr. Emma Hudaý Öz maslahatçylaryny siziň agtarmagyňyzy isleýändir, çünki Hudaý Özüniň maslahatyny siziň bilmegiňizi isleýändir. Mezmurçy şeýle diýýär: «Erbetleriň maslahatyna gitmedik, günäkärleriň ýolunda bolmadyk, masgaralaýjylaryň meýlisinde oturmadyk adam bagtlydyr» (Mezmur (1:1). Siziň maslahatçyňyz Ýazgylary gowy bilip, Hudaýyň parzlaryny ýerine ýetirmelidir.

Diňe Isa Mesihiň arkaly, ruhy dogluş arkaly Hudaýyň Patyşalygyna giren maslahatçy, diňe Mukaddes Ruhuň «mahlahat berýäni» size doly dikelmeklige bolan ýoly görkezip biler. Men Hudaýa ynanmaýan psihologlary we psihiatrlary tankytlamak islemeýärin, olaryň ähli edýän ýagşylyklary üçin men Hudaýa minnetdarlyk bildirýärin. Emma men hatda olaryň özleriniň hem ejizliklerini boýun alýandyklaryny-da bilýärin. Dolup-daşýan psihiatrik keselhanalar we türmeler — olaryň ejizlikleriniň aýdyň şaýatydyr.

Mukaddes Ruh — ähli psihoterapewtleriň iň oňadydyr. Isa şeýle diýdi: «Men-de Atama ýalbararyn, Ol size, hemişe siziň bilen bolar ýaly, başga bir Göwünlik Beriji, ýagny Hakykat Ruhuny berer. Hakykat Ruhuny dünýä kabul edip bilmez, çünki dünýä Ony ne görýär, ne-de tanaýar. Ýöne siz Ony tanaýarsyňyz, çünki Ol siziň araňyzda ýaşaýar we siziň içiňizde bolar » (Ýahýa 14:16-17).

Ruhy kynçylyklary ruhdan daşarda çözüp bolýan däldir. Diňe baş Maslahatçyny bilýän maslahatçylara bu elýeterdir.

Mesihi-psihologlara ýüz tutmaklygyňyz bilen, olaryň hünärmendiklerine talabyňyzy bildiriň, olaryň at-abraýyna (oňatmy ýa-da ýamandygyna) üns beriň. Men nädogry maslahat bermekligiň elhenç netijeleriniň şaýaty boldum. Atalary tarapyndan zorlanan gyzlara özleriniň günälidikleri hakynda aýdylypdy: «Bu şeýle boldy, çünki siz muny isleýärdiňiz. Siz öz atalaryňyzyň şeýle etmeklerine ýol berdiňiz, çünki bu size ýaraýardy. Bolan zatlar üçin jogapkärçiligi siziň özüňiz çekýärsiňiz». Ata-enesiniň eden işleri üçin çaganyň günäkär edilýän şeýle maslahatlaryň miwesi köplenç öldüriji bolýandyr.

Haçanda aýalyň kömek üçin psihologa ýüzlenip, ol tarapyndan synaga düşen wagtlary hem az bolmady. Haçanda özüni hünärmen diýip atlandyrýan erkek adam ruhy şikesden ejir çekýän goragsyz aýalyň kastyna düşeninde, netijeler örän agyr bolýandyr. Ine, näme üçin men siziň Mukaddes Kitabyň esaslaryny berk saklaýan ýygnagyň agzasy bolan mesihä ýüz tutmagyňyzy haýyş edýärin. Eger siz maslahaty Hudaý bilen ýaşaýan adamdan almasaňyz, onda Hudaýyň ýollary bilen nädip ýöremeklik we hakykatda nädip berk durmaklyk hakynda dogry görkezmeler alýan dälsiňiz.

Hakyky mesihi maslahatçysy ruhy taýdan öňden görüjilik sylagyna eýedir. Käwagtlar biz özümizde görüp bilmeýän ruhy baknalygymyzy onuň görüp bilýän adama mätäç bolýandyrys. Adamda kynçylygyň bardygyny aýdyp bilmeklik üçijn aýratyn ukyplaryň gerekligi ýokdur, ýöne bu kynçylygyň köküni aýan edip, nädip ony ruhy «palta» bilen çapmalydygyny bilmeklik üçin ruhy dünýäsindäki öňden görüp bilijiligiň hakyky sylagy talap edilýändir. Arakhora: «Siz içmegiňizi bes etdirmeli» diýmeklik kyn däl, emma Hudaý ruhlary tapawutlandyrmaklyk sylagyna eýe bolan adama bu kynçylygyň terk etmeklik ruhundadygyny, munuň bolsa öz gezeginde, kyn çagalyk döwrüne gidýändigini görkezýändir. Arakhorluk — bu ýöne alamatdyr.

Toý edenimizden soň tizara men Maýkl bilen är-aýal gatnaşyklarynyň kynçylyklary boýunça maslahata ugradyk, çünki şol wagt hünärmen kömege gaty mätäçdik. Biziň her birimiz geçmişimiz bilen bagly bolan erbet duýgularymyz zerarly ejir çekýärdik, bilimsizligimiz we olary ýeňip geçmekligi ukypsyzlygymyz biziň aragatnaşyklarymyzy güýçli yrgatdy. Biziň ýüz tutan psihologlarymyz mesihiler däldirler, emma gaty meşhur we at-abraýlydylar. Olar biziň aýrylyşmaklarymyzy teklip etdiler. Biz munuň Hudaýyň ýoly däldigini bilýärdik, şonuň üçin hem biz ýygnakdan kömek soradyk we ony alyp bildik.

Mesihi psiholog kynçylyklarymyzyň biziň aragatnaşyklarymyzda däl-de, her birimiziň ruhy baknalygymyzdadygyny düşündirdi. Psiholog bilen dowamly gürrüňdeşliginden soň Maýkl özüniň gaharynyň gözbaşyny çuňňur umytsyzlygyndan alýandygyna düşündi. Ol bu umytsyzlyk zerarly çagalykda güýçli ejir çekýärdi. Psiholog bilen dowamly gürrüňimden soň, men özümiň çagalykdaky terk edilmekde ýaşandygymyň özüme şeýle bir güýçli täsir edendigine düşündim welin, hatda Maýklyň gaharyny we hereketsizligini özüme bolan ýigrenç hökmünde kabul ederdim. Belki-de, bu zatlara düşünmeklige men haçan-da bolsa bir wagt özbaşdak hem ýetip bilerdim, emma hünärmen ynanýan maslahatçylaryň kömegi bilen munuň gaty çalt bolup geçendigine ynamlydyryn.

HÜNÄRMEN KÖMEGE ÝÜZ TUTMAKLYGY ISLEMEZLIK

Öňler akly kem adamlaryň, ruhy taýdan kesel bolanlaryň we umuman «betbagtlaryň» ykbaly hasaplanan psihoterapewte ýüz tutmaklyk bireýýäm adaty ýagdaý bolup galdy. Adamyň durmuşynda käbir deňagramlylyklaryň we kynçylyklaryň bolmaklygy onuň durmuşynyň şowuna düşmändigini aňladýan däldir. Bu adam ýöne stresli ýagdaýa, adamzat gatnaşygynyň çatrygyna düşüpdir we arkaýyn durmuşa dolanyp gelmekligi

isleýändir. Köpümiz üçin oňat hilli maslahat almaklyk elmydam hem elýeterdir.

Käbir adamlar ýüreklerinde şeýle bir çuň şikesleriň yzlaryny göterýärler welin, olaryň tebigatyny diňe Hudaý bilýändir. Bu gizlin ajy ösýär, agyry güýçlenýär we ýaşlarynyň geçmegi bilen olaryň ýagdaýlary ýeňilleşmeýär. Barmagyňyza şikes ýetirmeklik bilen siz ony çalt daňýarsyňyz, emma ony oňatja arassalamasaň, onda çişme ýagdaýy başlaýandyr. Ruhy ýara has-da çynlakaý serişdä mätäçlik çekýändir, ol Hudaýyň Sözüne mätäçdir. Hudaýyň Sözi edil şikesli ýerlere aralaşyp, sagalmaga päsgel berýän ähli zatlary arassalaýandyr. Mesihi psiholog munda kömek edip bilýändir.

Köp adamlaryň beýlekileriň pikirleri alada goýýandyr: siziň psihologyň maslahatlaryna gatnaýandygyňyzy bilip, olar näme pikir ederler, emma töwerekdäki adamlar size şahsyýet hökmünde gatnaşyk edýärler we siziň näçe psihologyň ýanyna barandygyňyza däl-de, öz durmuşyňyzda nähili netijelere eýe bolandygyňyza seredýärler ahyryn. Köşeşiň we ýadyňyzda saklaň, ýagny özüňize peýdaly täsir edip biljek oňat mesihi maslahatçyny gözlemeklik Mukaddes Kitap tarapyndan goldanýandyr:

> Soň akyldar bolar ýaly, öwüt diňle, terbiýe al. Ynsanyň ýüreginde köp maksatlar bardyr; Rebbiň maslahaty bolsa berk durýandyr.
>
> *Süleýmanyň tymsallary 19:20-21*

Adamlar öz ýagdaýlaryny diňe täsinligiň özgerdip bilýändigine ynamly bolup, psihologik maslahata ýüz tutmaýarlar, olar Hudaýyň şu gün hem täsinlik döredýändigine ynanmaýarlar. Emma Hudaý Özüniň özgermeýändigi hakynda aýdýar; Ol düýn, şu gün we ertir hem öňküsi ýalydyr. Näme üçin müňýyllyklar bäri täsinlikler döreden Hudaý muny biziň döwrümizde hem etmeklikden elini çeker? Öz tejribäme daýanyp, Hudaýyň täsinlikler döredýändigini bilýärin we siziň durmuşyňyzda hem şu gün Ol täsinlik döredip biler.

ILKI BILEN HUDAÝA ÝÜZLENIŇ

Psiholog bilen maslahata başlamazyňyzdan ozal ilki bilen Hudaýa ýüz tutuň. Maslahatyň öň ýanynda bir hepdäniň içinde günde bir sagadyň içinde Hudaý bilen gürrüňleşmäge synanyşyň we onsoň siz özüňize hünärmen kömegiň gerekmi ýa-da ýokdugyny görersiňiz. Dilegiň nämä ukyplydygy gaty geň. Goý, belki-de siz bireýýäm isleýän miweleriňizi görüp bilýän dälsiňiz, ýöne dileg size Hudaýyň we maslahatçynyň aýtjak zatlaryny oňat diňlemeklige kömek eder.

Hemişe psihologyň sözlerini Hudaýyň Sözüniň terezilerinde ölçäň: eger onuň maslahatlary Hudaýyň Sözüne laýyk gelýän bolsa, batyrgaýlyk bilen olara eýeriň. Eger maslahat döwründe size wagtal-wagtal ýygnaga gatnamaklygy, günde bir sagat Mukaddes Kitaby okamaklygy, öýlenen adam bilen duşuşmagyňyzy bes etdirmegiňizi maslahat berýän bolsalar, hut şeýle-de hereket ediň.

Eger siz dogry maslahatlary eşidibem, olara eýermeýän bolsaňyz, onda gaty uly ýalňyşlygy amala aşyrýansyňyz. Hudaýyň maslahatlaryny inkär edýänler hakynda, ine, Mukaddes Kitap näme diýýär:

> Olar garaňkylykda, ölüm kölegesinde ýaşadylar, demir zynjyr bilen baglanyp, muşakgat içinde ýesirilik çekdiler. Çünki olar Hudaýyň sözlerine garşy pitne turuzdylar, hemmeden beýik Bolanyň öwüdini äsgermezlik etdiler.
>
> *Mezmur 107:10-11*

Eger-de maslahatçy size Hudaýyň parzlaryny bozýan halda hereket etmekligi maslahat berýän bolsa, onda siz özüňize gerek bolmadyk adam bilen iş salyşýansyňyz. Ony derrew taşlaň-da, özüňize kömek edip biljegi gözläň.

Eger ilki başdan başlap siz Hudaýy özüňiziň baş Maslahatçyňyz hasaplaplaýan bolsaňyz, onda haçanda Ol sizi Öz maslahatçylarynyň ýanyna alyp baranynda, siz olaryň maslahatlarynyň özüňize azat bolmaklygy getirjekdigine ynamly bolup bilersiňiz.

ŞAHSYÝETIŇ DOLY DIKELMEKLIGI HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Ölüm jezasyny içimizde duýduk. Bu özümize däl-de, ölüleri direlden Hudaýa bil baglamagymyz üçin boldy. Ol bizi şeýle uly ölümden gutardy we gutarýar. Biziň üçin edýän dogalaryňyzyň kömegi bilen Onuň bizi ýene-de gutarjagyna umyt baglaýarys.

2 Korintoslylar 1:9-10

Sionyň dogrulygy ýagtylyk kimin we gutulyşy ýanyp duran çyra kimin nur saçýança Men Onuň hatyrasy üçin we Iýerusalimiň hatyrasy üçin dymmaryn.

Işaýa 62:1

Sözüňe laýyklykda meni söýgetle, direleýin; umydymdan utandyrma. Meni tutup galdyr, men gutularyn, hemişe Seniň parzlaryňa nazar salaryn.

Mezmur 119:116-117

Men darlykdan Rebbi çagyrdym; Ol maňa jogap berdi, meni giňişlige çykardy.

Mezmur 118:5

Reb hem meni ähli ýamanlykdan gutaryp, Gökdäki Patyşalygynda saklar…

2 Timoteos 4:18

«Yza geljege» atly filminde ujypsyzja bolan wakanyň ençeme adamlaryň geljegine täsir edendigi görkezilýär. Siziň hut şu wagt alýan azat bolmaňyz we halas bolmaňyz bilen hem şuňa meňzeş zat bolup geçýändir, emma siziň muny aňyp bilýändigiňize ýa-da bilmeýändigiňize seretmezden, olar siziň bütin durmuşlaryňyza we çagalaryňyzyň durmuşlaryna täsir edýändir. Siziň şu günki başdan geçiren ruhy zynjyrlardan azat bolmaňyz geljekde siziň hatda manylaryny göz öňüňize getirip hem bilmeýän netijelere getirýändir.

Käwagtlar azat bolmaklyk agyrysyz bolup geçýändir: siz ýöne baknalykdan halas bolýarsyňyz we azatlygy alýarsyňyz. Käwagtlar bolsa azat bolmaklyga bolan ýol çuňňur agyrylar bilen bolup geçýändir. Munuň sebäbi özüňizi ruhy zynjyrlara baglan anyk ýagdaýlaryň ýatlamaly bolup durýandyr. Agyry sagalmaklygyň we ruhda ösmekligiň hökmany düzümidir, şonuň üçin hem geň galmaň, umydyňyzy ýitirmäň we bu agyrydan gorkmaň. Ruhy zynjyrlardan azat bolmaklyk adatça ruhy agyry bilen bile gelýändir we adamlar oňa çydap bilmeris öýdüp gorkýarlar. Emma Hudaý siziň göterip biljegiňizden artyk ýüki egniňize atmajakdygyny wada berdi. Onuň bilen siz howpsuzlykdasyňyz.

Özümiziň azat bolmaklygymyz üçin nähili synanyşyklary edendigimize seretmezden, biz ony Hudaýyň amala aşyrýandygy hakynda elmydam ýadymyzda saklamalydyrys. Şonuň üçin hem hiç haçan ondan yza çekilmäň we diňe Onda özüňiziň şahsyýetiňiziň doly dikelmegini agtaryň.

DILEG

Eý, Hudaý, Sende özüme sagalma we dikelme bermeklik ýaly täsin niýetiňiň bardygyny men bilýärin. Özüm üçin Seniň taýýarlan belentliklere elmydam ymtylmagyma kömek et. Eger bary meniň isleýşim ýaly çalt amala aşmaýan bolsa, onda lapykeç bolmazlygyma güýç ber. Eger meniň umytlarym aklanan bolmasa, onda olary Saňa berýärin. Seniň hakyky ýaradanyň bolmagym üçin, men özümi Seniň bilen ädimme-ädim ýöremeklige bagyş edýärin.

BÄŞINJI ÄDIM: HUDAÝDAN SYLAGLARY KABUL EDIŇ

Bir gezek men gyzym Amandanyň doglan gününde mynasybetli oňa kiçijik owadan guty sowgat etdim we onuň içine gyzymyň öňden bäri arzuw edip gelen bezeg zadyny goýdum.

Sowgady çözüşdirip, gyzym şatlykdan seslenýärdi we onuň her bir zadyna üns berip, haýran galýardy: «Eje, bu neneň owadan! Neneň täsin bägüller we bagjyklar, neneň kiçijik altyndan edilen gulpjagaz! Men hiç haçan hem şunuň ýaly owadan guty görmändim».

Ol bireýýäm ony öz otagyna äkitmäge taýyn bolupdy, emma men onuň sowgady açmaklygyny haýyş etdim.

«Ejejan, sag bol! Men şeýle dür monjuklar hakynda şeýle bir arzuw edipdim!». Şeýle şatlykly ses bilen gyzym ony dakyp görmek üçin ylgap gitdi.

Men oturyp, şeýle oýlandym: «Gyzym gutynyň diňe owadan görnüşinden şeýle bir şatdy». Şonda men Gökdäki Atamyzyň bizi hem sylaglar bilen patalaýandygy hakynda oýlandym, biz bolsa köplenç hatda olary açmaýarys, çünki olary görmeýändiris ýa-da olaryň hut özümize berlendigini bilmeýändiris.

SYLAGLARY MIRAS ALMAKLYK

Kimdir biriniň özüňize ýalpyldaýan kagyza dolanyp, owadan bagjyklar bilen daňylan sowgat getirendigini göz öňüňize getiriň. Siz sowgat üçin çyn ýürekden minnetdar bolup, şeýle diýersiňiz: «Gaty owadan kagyz, bagjyklary bolsa diýseň täsin». Men ony

bütin ömür saklaryn». Onsoň siz sowgady stoluň üstünde goýup, ony açyp görmeýärsiňiz. Sizi şatlandyrmaklyk üçin şunça wagtyny, güýjüni we serişdesini aýamadyk dostuňyzy bu neneň gamgyn eder!.

Haçanda men Maýkl bilen nika guranymyzda, men özümi ömrümde ilkinji gezek maddy kynçylyklary çözmeklikden azat duýdum. Meniň kakam bütin ömür kän işleýärdi, emma gaty az gazanýardy we biz zordan günümizi görýärdik. Haçanda ol pensiýä çykanynda, ejem bilen merkezi Kaliforniýadaky merkezi ferma göçeninde, onuň pensiýasy hatda iň zerur bolan zatlara-da ýetmeýärdi. Wagtal-wagtal men Maýkl bilen ata-eneme pul teklip ederdik, emma ejem bu hakda hatda eşitmek hem islemeýärdi. Gyşyň aýratyn sowuk günleriniň birinde, men ata-eneme jaň etdim we olaryň ikileriniň hem sowuklandyklaryny bildim. Soňky aýyň içinde olar puluň ýetmezçiligi zerarly ýangyç satyn almandyrlar we göni manyda öz öýlerinde doňup oturypdyrlar. Men olaryň ýanyna haýal etmän gitdim we gerek bolmadyk ejirlerden azat bolmaklaryna kömek etmeklik maksadym bilen pul hem alyp gelipdim. Tä ýangyjyň öýe gelenine çenli, men özümiziň hem şeýle manysyz ýagdaýda ejir çekenimizde Göklerdäki Atamyzyň hem neneç gaýga batýandygy hakynda oýlandym. Men Isanyň eden işini görä, dogulmak hakym boýunça Onuň käbir sylaglarynyň mirasdarydygymy ýadymdan çykarýaryn, emma, bagtyma, bu hakda gysga wagtlap ýadymdan çykarýaryn, çünki bu sylaglary Hudaýyň biziň ählimiz üçin taýýarlandygyny bilýärin.

Ilki bilen Hudaý bize Öz Ogly Isa Mesihi (Ýahýa 4:10 seret) we Özüniň Mukaddes Ruhuny (Resullaryň işleri 2:38) berdi. Bu iki sylaglardan Onuň galan ähli sylaglary gelip çykýandyr, mysal üçin, dogrulyk (Rimliler 5:17 seret), baky ýaşaýyş (Rimliler 6:23 seret), pygamberlikler (1 Korintoslylar 13:2 seret) we parahatlyk (Ýahýa 14:27 seret). Bularyň bary Hudaýyň özümiz üçin taýýarlan ähli sylaglarynyň diňe kiçijik bir bölegi bolup durýandyr.

Bu sylaglaryň uly sanyndan siziň ruhy taýdan sagalmagyňyz we dikelmegiňiz üçin şu dördüsi has hem wajyp bolup durýandyr:

Onuň söýgi sylagy, Onuň merhemetiniň sylagy, Onuň güýjüniň sylagy we Onuň rahatlygynyň sylagy. Emma bu sylaglary biz diňe hususy güýjümizi aýamanymyzda alyp bilýändiris.

HUDAÝYŇ SÖÝGI SYLAGYNY KABUL EDIŇ

Birnäçe ýyl mundan ozal meni aýallar türmesindäki tussag edilenleriň uly toparynyň öňünde çykyş etmeklik üçin çagyrdylar. Çykyşymdan soň maňa aýallar bilen ýekelikde galyp, isleg bildirenleri bilen gürrüň etmekligime rugsat berdiler. Özüm hakda bar zady gizlemän, mümkin boldugyndan aç-açan gürrüň berendigim üçin, olar hem maňa şeýle ýagdaýda jogap berdiler. Meniň Treýsi diýip atlandyrjak bir çekinjeň we gaty hor aýal maňa özüniň şu düşmeginiň sebäbi hakynda gürrüň berdi. Ol toba etdi diýip aýdyp bolar, çünki jenaýat üçin höküm edilen hökmünde ol aýalyň öz syryny saklamak haky bardy we türmede bu syr hakynda soramaklyk barada berk gadaganlyk bardy, bu gadaganlyk hakynda maňa çykyşymyň öň ýanynda duýdurdylar.

Treýsi maňa öz taryhyny gürrüň berdi. Onuň ejesi onuň dünýä inmegini hiç-de islemän ekeni, gyzyny söýmeýändigi hakynda elmydam aýdar eken. Öweý atasy bolsa Treýsini ýygy-ýygydan ýenjip, ony zorlaýan eken. Ol söýgüden mahrum bolup, oňa gaty mätäçlik çekýärdi.

On bäş ýaşynda ol ýetginjek dostundan göwreli bolýar we ejesi gazap bilen ony öýünden kowýar. Dosty hem ony taşlapdyr, şonuň üçin ýüz tutar ýaly hiç kimi hem galmandyr. Häkimiýetleriň durmuş taýdan üpjünçilik kömegi bilen ol özüniň ýaňyja doglan gyzy bilen bir otagly jaýda ýaşap başlapdyr.

«Men bu çagany sakladym, çünki kimdir birini söýmek isleýärdim», — diýip, aýal geň galdyryjy akýürekliligi bilen aýtdy. Emma Treýsi şol wagt şeýle bir tejribesizdi, şeýle bir gorka düşendi, özi heniz edil çaga ýaly bolany üçin bäbegiň dyngysyz agylaryna çydap bilmändir. Bir gezek gije özüniň başa barmadyk durmuşyna bolan lapykeç we güýçsüz gahar onda şeýle bir möwç

alypdyr welin, hatda Treýsi özüne gözegçilik etmekligi-de ýitiripdir. Ýassygy eline alyp, ony tä çaganyň sesi dym bolanyna çenli onuň ýüzüne basyp durupdyr. Çaga ölüpdir.

Özüniň eden işi bilen baglanyşykly bolan ynsabynyň ezýet berýändigine we lapykeçligine seretmezden, gazetleriň jenaýatçylyk baradaky täzelikleriniň sahypasynda öz adyny görmeklik Treýsi üçin gaty ýakymly bolupdy. «Haçanda meni tussag edenlerinde we suratymyň gazetleriň ilkinji sahypasynda peýda bolanynda, — diýip, ol boýun aldy, — men guwanç duýgusyny başymdan geçirdim we indi maňa üns bererler we men indi adamlar üçin tanymal adam boldum diýip oýlandym».

Bu geň galdyryjy boýun alma meni gaty haýran galdyrdy, emma meniň ýüregim Treýsi bilen onuň çagasyna bolan rehimden ýarylyp barýardy. Men çagalykda söýgüden mahrum bolan adamyň ony ähli ýerlerde gözläp, hatda iň geň we samsyk serişdelere hem ýüz tutjakdygyny men bilýärdim. Adam näçe gödek masgaralanma sezewar edilen bolsa, onuň özüni alyp barşy şonça-da bitertip bolýandyr. Haçanda sizi hiç kim söýmäninde, size edil özüňiziň ýaşamaýandygyňyz ýaly bolup görünýändir. Bu aýanlyk bilen peýda bolan elhenji beýan edip bolýan däldir, ol siziň elmydam özüňiziň bardygyňyzyň nähilidir bir, hatda iň ýaman hem bolsa, tassyklamasyny gözlemeklige mejbur etdirýändir.

Jan üçin iýmit

Biziň fiziki taýdan ösmekligimiz üçin iýmitiň, akyl taýdan ösmekligimiz üçin bilimiň gerek bolşy ýaly, janymyz üçin hem söýgi wajypdyr. Eger biziň janymyz söýgi bilen iýmitlenmeýän bolsa, onda biziň duýgularymyz ösmekligini bes etdirerler we şonda biz özümize tanyş bolmadyk söýginiň gözlegine çykýandyrys. Emma eger bizi söýmeli bolanlaryň muny etmek islemeýän (ýa-da başarmaýan) bolsalar, onda ony nireden almaly?

Ten ähli zada taýyndyr. Söýginiň käbir ýetmezçilik edeninde, her bir üns bermeklik, hatda eger ýaman tarapdan beýan edilen hem üns bermeklik, hiç bir üns bermezlikden oňatdyr. Başgalaryň

ünslerini özümize çekmiklik, olaryň boýun almalaryny we söýgülerini duýmaklyk üçin biz etmeli däl bolan hereketleri edip, diýmeli däl bolan sözleri diýýändiris. Emma ruh boýunça başgaça hereket edýändirler: bu ýerde gürrüň Hudaýdan söýgini kabul etmeklik hakynda gidýändir.

Özüniň heniz dogulmadyk wagtynda Hudaýyň onuň durmuşy babatda niýetiniň bar bolandygyny men Treýsä düşündirdim. Onuň ata-eneleriniň günäleri bolsa şeýtanyň meýilnamalarydy.

— Treýsi, — diýip, men oňa gös-göni ýüzlendim, — men şu wagt şu ýerde saňa bir zady aýtmaklyk üçindirin: sen elmydam hem Hudaý üçin gymmatlydyň. Ol seniň ähli ejirleriň hakynda bilýärdi, Ol seniň bilen bolan zatlaryň baryny gördi we Onuň Ruhy seniň bilen bile aglaýar. Ol hiç haçan hem bulary seniň üçin niýetlemändi we Ol seniň ähli ýitirenleriňi saňa dolandyryp bermek isleýär.

Treýsu aglady we men ony berk gujakladym.

— Emma eden işimden soň Hudaý meni kabul edermi? — diýip, ol agy sesi bilen aýtdy. — Belki-de, meniň üçin indi gaty giç bolandyr?

— Treýsi, Hudaý bizi söýýär we Ol bizi öz bolşumyz kimin kabul edýär, emma Ol bizi şeýle ýagdaýda galdyrýan däldir, — diýip, men oňa gürrüň berdim. — Şonuň üçin hem hiç haçan giç däldir. Özümiziň nähili bolandygymyza seretmezden, haçanda biz durmuşymyzyň gapylaryny Isa üçin açyp, Ony kabul edenimizde, Ol biziň ýüregimiziň iň töründen başlap, bizi haýal etmän özgerdip başlaýandyr. Ol seniň durmuşyňyň ähli böleklerini ýygnar we olary birleşdirip, ondan täsin bir zat ýasar. Ol seni azat eder we seni Özüniň ýaradyşy kimin şahsyýet eder.

Hudaýyň ýüzgörüjilik etmeýän söýgüsi

Haçanda men öz ýüregimi Isa üçin açanymda, onda men Hudaýyň söýgüsiniň bardygyny güýçli duýdum, şol bir wagtyň özünde men Onuň beýlekileri-de, ýagny anyk aýdanymyzda, hemmeleri-de söýýändigine düşünýärdim. Onuň özümi söýýändigine

men dessine ynanyp bilmedim. Men beýleki adamlara Hudaýyň söýgüsi hakynda gürrüň berýärdim, emma ony özüm kabul edip bilmeýärdim. Onuň ýolbaşçylygy astynda ýaşamaklygym, Onuň erkini bilip bilmekligim, öz dileglerime jogaplary tapyp bilmekligim, Onuň sözüniň hakykydygyna ynanyp bilmekligim we Ondan sagalmany alyp bilmekligim üçin wagt gerek boldy. Bularyň bary Onuň söýgüsiniň öz durmuşyma girip ýetişmänkä bolup geçdi.

Siziň söýgä mynasyp däldigiňiz üçin Hudaýyň özüňizi söýüp bilmeýändir diýip pikir edýän bolsaňyz, siz şuňa hökman düşünmelisiňiz: Ol biziň söýşümiz ýaly söýýän däldir. Özüňize Onuň söýgüsiniň kän ýa-da az bolmaklygy üçin siz hiç zat hem edip bilýän dälsiňiz. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «...*barynyň* Rebbi birdir, Ol Özüni çagyrýanlaryň baryna sahydyr» Rimliler 10:12, kursiw meniňki — *C. O.*). Ol edil meni ýa-da islendik adamy söýşi ýaly, sizi-de şeýle güýçli söýýändir.

«Hudaý seni söýýär, — diýip, men Treýsini ynandyrdym. — Eger sen rugsat berseň, Ol seniň bilen hut şu ýerde duşuşar we seniň bütin durmuşyňy özgerder».

Hudaýyň söýgüsini duýup, Treýsi hut şol günüň özünde Isany öz Halasgäri hökmünde kabul etdi. Biraz wagtdan soň tussag edilen aýallaryň birnäçesi tussaglygyň üç ýylynyň içinde olaryň hiç birleri-de Treýsiniň aglananyny ýa-da kimdir biri bilen gürrüňdeş bolandygyny görmändiklerini aýtdylar. Elbetde, bir zatlar oňa täsir etdi, emma men däl, çünki adamlar beýle güýje eýe däldirler. Diňe Hudaýyň söýgüsi durmuşlary özgerdýär. Şondan bäri men Treýsini görmedim, emma onuň üçin ýygy-ýygydan dileg ederdim. Ol hiç kime gerek bolmadyk we söýgüden jyda düşen durmuşyň özgerşiniň aýdyň mysaly boldy. Şeýle agyr ruhy ýaralary sagaltmaklyk diňe Hudaýyň şertsiz we ähli zady gurşap alan söýgüsine mahsusdyr.

Ynanmaklyk — bu kabul etmeklikdir

Hudaýyň söýgüsine bolan açar biziň ol söýginiň hakykylygyna ynanmaklygyma taýynlykda we onuň üçin öz ýüregimizi açmak-

lykda gizlenendir. Biziň ol söýgini kabul edip bilmezligimizden başga hiç zat hem bizi Hudaýyň söýgüsinden aýryp bilýän däldir.

Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «...Rebbe bil baglaýan adamy bolsa merhemeti gurşap alar» (Mezmur 32:10). Siz: «Hudaýym, men Seniň söýgiňe we özüm, öz ýagdaýlarym hakydan Seniň sözüňiň aýdýanlarynyň baryna ynanýaryn» diýip näçe ýygy-ýygydan aýtdagyňyzça, şonça-da siz öz ýüregiňizde Onuň söýgüsini çuňňur duýýansyňyz.

Hudaýyň söýgüsiniň sylagyny almaklyk diýmeklik, eger biz töweregimizdäki adamlardan söýgi almaýan ýagdaýlarymyzda, olarda bizi kabul etmeklik ýa-da öýkeleýändigimize düşünmeklik döretmek üçin, elimizden gelenini etmekligi aňladýan däldir. Haçanda Hudaýyň söýgüsi bize geleninde, biz özümiziň islendik adamzat aragatnaşyklarynyň ýükünden azat bolup, özümiziň aslynda bolmalymyz ýaly bolýandygymyzy duýýandyrys.

Eger-de siz Hudaýyň özüňize bolan söýgüsine şübhelenýän bolsaňyz, onda ony Onuň görkezmegi hakynda haýyş ediň. Bu hakda Mukaddes Kitabyň näme diýýändigi hakynda okaň we Oňa ynanyň. Hudaýyň söýgüsi duýgy däl-de, Onuň Ruhudyr. Çünki Ol söýgüdir. Onuň barlygynda dilegde ýa-da öwgülerde bolmaklyk — Onuň söýgüsi üçin gapylary açýandyr. Onuň öz durmuşyňyza girmegine rugsat beriň.

Eger özüňiziň ähli synanyşyklaryňyza seretmezden, özüňizi Hudaýyň söýýändigini entegem duýmaýan bolsaňyz, onda siz nähilidir bir baknalykdan azat bolmalysyňyz. Sebäpleri Hudaýyň görkezmegi hakynda we özüňiziň psihologyň kömegine mätäçmi ýa-da mätäç däldigiňizi açmaklygy hakynda dileg ediň. Bu siziň azat bolmaklygyňyzyň we sagalmaklygyňyzyň gaty wajyp bölegidir, ony üns bermän bolýan däldir.

Öz ýüregiňizi Hudaýyň söýgüsi üçin açmaklyk bilen, siz töwerekdäkileri, hatda hiç hili duýgulary başyňyzdan geçirmeýän adamlary-da söýmeklige ukyply bolýansyňyz. Söýgini şöhlelendirmeklik — bu sizi Onuň kämil ýaradylany edýän, öz içiňizde ýaşaýan Hudaýyň söýgüsini daş-töweregiňize görkezmeklikdir.

HUDAÝYŇ SÖÝGI SYLAGYNY KABUL ETMEKLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

…Men seni ebedi söýgi bilen söýdüm; munuň üçin seni mähribanlyk bilen Özüme çekdim. Men seni ýene bina ederin, sen ýene bina bolarsyň…

Ýirmeýa 31:3-4

… Kim Meni söýýän bolsa, sözümi tutar. Atam-da ony söer, biz oňa baryp, ýanynda mesgen tutarys.

Ýahýa 14:23

Mesihiň söýgüsinden bizi kim aýrar? Muşakgatmy, gaýgymy, azarmy, açlykmy, ýalaňaçlykmy, howpmy ýa gylyçmy?

Rimliler 8:35

Sebäbi, men ne ölümiň, ne-de ýaşaýşyň, ne perişdeleriň, ne hökümdarlaryň, ne-de gudratlaryň, ne şu wagtyň, ne-de geljegiň, ne belentligiň, ne-de çuňlugyň, ne-de başga mahlugyň Rebbimiz Mesih Isada bolan Hudaý söýgüsinden bizi aýyrmagy başarmajakdygyna ynanýaryn.

Rimliler 8:38-39

Haýyş edýärin, bendäňe bolan sözüňe laýyklykda merhemetiň maňa teselli bolsun.

Mezmur 119:76

Siziň içiňizde ýaşaýan Hudaýyň söýgüsi beýleki adamlaryň ýüreklerini size çekýändir. Bu bolsa size ruhy sagalmany getirýändir.

Hudaýyň söýgüsi hemişe-de biziň umytlarymyzdan üstün çykýandyr. Şonuň üçin hem biz Onuň barlygynda şeýle ýygyýygydan aglaýandyrys. Çünki bu biziň düşünjämizden üstün bolan Onuň söýgüsine bolan minnetdarlyk gözýaşlarydyr.

HUDAÝYŇ MERHEMETINIŇ SYLAGYNY KABUL EDIŇ

«Çalt maşyna mün, — diýip, men ýaňyja üç ýaşy dolan gyzym Amanda aýtdym. — Hanha şol sürüji onuň maşyny üçin biziň şu ýeri boşatmagymyzy isleýär». Dükandan satyn alnan harytly sebedimi maşynyň yzky oturgyjyna taşlap, yzymdan gelen maşynyň seslerine çaptlyk bilen jogap berjek bolup, maşyna mündüm.

«Näme üçin birden bu gün hemmeler howlugýarlar?» — diýip, men howpsuzlyk kemerlerini daňyşdyryp, öz içimden oýlandym. Maşyn duralgasyndan howlukman çykyp, ýola giren badyma, göni üstümize abanyp gelýän maşyny duýdansyz görüp galdym. Ol maşynyň sürüjisi çalaja görünýän «Çykyş» diýen nyşany terk okap, «Giriş» diýip düşünen bolmagy ahmal. Bary-ýogy bir sekunt bizi çaknyşmadan saklady. Ikimizem bilelikde maşynlarymyzy togtatdyk.

Howlukmaçlykda men gyzymy howpsuzlyk kemerleri bilen daňmaklygy ýadymdan çykarypdyryn we ol öňki öňki aýna uruldy. Ýaglyk bilen onuň burnundan we agzyndan akýan ganlary süpürip, men lapykeçlik bilen dileg etdim: «Eý, Hudaý, ýeňilkelleligim üçin meni bagyşla! Haýyş edýärin, Amandany sagalt. Haýyş edýärin, goý, onuň bilen hiç bir ýaman zat bolmasyn. Ony sagalt, Hudaýym!» Men gyzymyň dişleri döwlendir ýa-da burny döwlendir, ýa-da ondanam beteri, onuň beýnine şikes ýetendir diýip gorkdum.

Bagtyma, gyzymyň ýagdaýy agyr däldi, ähli dişleri ýerindedi, diňe burny döwlüp, dodaklary we agzy ýaralanypdyr. Hudaýyň täsin elleriniň Amandany gorandygyna men berk ynamlydym, men bolsa özümiň gazanmanymy aldym. Özümiň ýeňilkelleligim üçin hüküme we ölüme sezewar edilmelidim, munuň deregine diňe Hudaýyň merhemetini aldym.

Gazananlarymyza laýyk däl

Özüme haçda bolup geçenleriň manysynyň aýan bolmaklygy üçin maňa on bäş ýyl gerek boldy we özüm üçin niýetlenen agyryny, keselleri, betbagtçylyklary, howsalany, ýigrenji, terk edilmekligi we ölümi Isanyň Öz üstüne alyp, onuň deregine Özüne degişli bolanlary, ýagny Özüniň sagalmasyny, söýgüsini, parahatlygyny, şatlygyny we ýaşaýşyny berendigi baradaky ýönekeý hakykata düşündim. Bularyň baryny men edil Hudaýyň merhemeti hökmünde kabul etdim, şonuň üçin maňa: «Isa, gel we mende ýaşa, meniň durmuşymyň Hojaýyny bol» diýmeklikden başga zat galýan däldir.

Haçanda men ýigrimi ýaş töwereklerinde bolanymda, bütin durmuşym söýginiň lapykeç gözlegi bolupdy. Şeýle ýaşaýşyň netijesi özümiň iki abortdan soňky elhenç fiziki we psihiki ýagdaýym boldy. Bu iki aborty men iki ýyldan hem az aralykda etdim (özi-de gizlinlikde edilipdi). Şonda men toba etmekligiň deregine ýeňilligi duýan ýalydym, eden işimiň manysyna bolsa diňe Hudaý bilen ýaraşanymdan soň düşündim.

Onsoň biz Maýkl bilen çaga edinmek kararyna geldik, emma kynçylyga duş bolduk: aýlar geçýärdi welin, men göwreli bolup bilmedim. Öňler munuň özüm üçin ýeňil bolany sebäpli, indi şu wagt öňki abortlar üçin jezalandyrylýandygyma düşündim.

«Hudaýym, öň iki gezek çagalarymy öldürenimden soň, indi ýene-de täze durmuşy dünýä indirmäge mynasyp däldigimi bilýändirin, — diýip, men dileg etdim. — Men önelgesiz bolmaklyga mynasypdyryn, emma Senden haýyş edýärin, maňa rehimdar bol we çaga dogmagyma mümkinçilik ber».

Ol meniň dilegime jogap berdi we çagalarymyň dogulmaklary Hudaýyň maňa bolan rehminiň we merhemetiniň beýik aýan edilmekligi boldy. Ol maňa özümiň gazanmadyk zadymy berdi.

Kim Hudaýyň Patyşalygynda ýaşaýan bolsa we Onuň Patyşalygynyň özünde ýaşamaklygyna rugsat berýän bolsa, hut şolarada Ol Özüniň merhemetini berýändir. Biz Ony kabul etmän, Onuň merhemetini kabul edip bilmeýändiris. Bu Onuň sylagy we Ol ony Öz elinde saklaýandyr. Hudaýy kabul etmeklik bilen, biz Oňa özümizi kabul etmeklige mümkinçilik berýändiris we şonda Ol bizi özümiziň gazanan jezalarymyzdan azat edýändir.

Diňe Onuň Özi merhemetiň çeşmesidir. Diňe Ol ony berýändir. Merhemet elmydam hem duýdansyzdyr, siz oňa garaşmadyk pursatyňyzda ol gelýändir. Ine, çopan Jek merhemet hakynda näme diýipdi: «Haçanda pes göwünli adam: "Men muňa eýe däl we muny öz güýjüm bilen alyp bilmerin" diýeninde, Hudaý şeýle diýýär: "Men muňa eýedirin we Men muny saňa bermek isleýärin" diýýär».

Hudaýyň merhemetini kabul edip bilmekligimize käwagtlar biziň iki gurnawlaryň arasynda durup, ikisini-de ulanmaklyga bolan synanyşygymyz böwet bolýandyr. Birinjisi: men islän zadymy edip bilýärin, çünki Hudaýyň merhemeti bar zadyň üstüni örtýändir we ikinjisi: durmuşymdaky ähli zatlar — meniň üstünligim, nikam, çagalarym, meniň sagalmam — diňe meniň öz gaýratyma baglydyr. Iş ýüzünde bolsa bu iki taraplaryň hiç birleri-de ne merhemet, ne-de rehimlilik bilen sazlaşykda bolýan däldir. Düzgün bolşy ýaly, ruhy taýdan şikesli adamlar ikinjä tarap ýykgyn edilýändirler we eger öz güýçleri bilen kämillige ýetip bilmeseler, özlerini ýençýärler. Eger bizde özümize bolan rehimdarlyk bolmasa, biz rehimdarlygy kabul edip bilmeris we ony beýlekilere-de görkezip bilýän däldiris. Beýlekilere rehimdarlyk etmeklik — bu biziň ruhy taýdan sagalmagymyzyň bir şertidir. «Merhemetli adam öz janyna ýagşylyk edýändir; zalym bolsa özüni gynaýandyr» (Süleýmanyň tymsallary 11:17).

MUKADDES KITAP HUDAÝYŇ MERHEMETINIŇ SYLAGY HAKYNDA NÄME DIÝÝÄR

Siz iman arkaly merhemet bilen gutuldyňyz.
Bu siziň öz tagallaňyz däl, Hudaýyň sylagydyr.
Efesliler 2:8

…Saňa meniň merhemetim ýeterlikdir, çünki
Meniň gudratym ejizlikde kämilleşýändir…
2 Korintoslylar 12:9

Şeýlelik bilen, saýlanma adamyň islegine ýa
tagallasyna däl-de, Hudaýyň merhemetine baglydyr.
Rimliler 12:9

Reb masgaralaýjylary masgaralaýandyr, pes
göwünlilere bolsa rehim edýändir.
Süleýmanyň tymsallary 3:34

Rehimliler bagtlydyr, çünki olara rehim ediler.
Matta 5:7

Hudaýyň rehimleri «her säher täzelenýär» (Ýeremiýanyň agysy 3:23) we biziň rehimdarlygymyz hem edil şeýle täzelenmelidir.

HUDAÝYŇ GÜÝJÜNIŇ SYLAGYNY KABUL EDIŇ

Bir gezek giç agşamda men bir ýaşly oglumyz üçin üsgülewükden derman tapmak üçin dermanhana ýola düşdüm. Çagany ärim bilen öýde galdyryp, dermanhana ýapylmanka ýetişjek bolup, ylgap gitdim. Adatça doly bolýan maşyn duralgasynda bary-ýogy iki maşyn durdy. Gerek bolan dermany satyn alyp, dermanhanadan ylgap çykdym we şol bada onuň çyralary söndürildi. Maşyn duralgasynda meniň maşynymdan başga maşyn ýokdy we men ýekelikde onuň ýanyna baranymça, biraz howsalalyga düşdüm. Ýoluň üçden birini geçip, men jaýyň diwaryndan tigirli erkegiň keşbiniň aýrylandygyna üns berdim. Tigiriň bardygy meni biraz köşeşdirendigine seretmezden, elimde maşynyň açaryny berk gysyp, ädimlerimi çaltladyp, dileg edip başladym.

«Isa, maňa kömek et! Hudaýym, meni gora!» — diýip, dileg etdim we çözgütlilik bilen öňe ýöremegimi dowam etdirdim. Hereketlenýän tigir meniň ýanyma tarap gelýärdi we men maşynyma ýetdim diýenimde, tigirden ýaňky adam böküp düşdi-de, meni arkamdan tutdy. Öz-özümi goramaklyk häsiýetim mende adaty bolmadyk güýç döretdi we men özümiň halas bolmaklygymyň ýeke-täk mümkinçiliginden berk ýapyşdym.

«Isanyň ady bilen diýýärin, maňa eliňi degirme ýa-da sen ölüsiň!» — diýip, men ygtyýarlyk bilen aýtdym. Men ne şu wagta çenli, ne-de şondan soň hiç-de şeýle gürlemedim. Bu sözleri özümiň edil gorkan gurban ýaly däl-de, edil ýagdaýyň hojaýyny ýaly aýdandygym meni gaty geň galdyrdy.

Meniň üstüme aban adam 18-19 ýaşlaryndaky ýag ýigitdi, ýöne ol berk we güýçlüdi we meniň bilen islän zadyny edip bilerdi. Onuň elinden sypyp, men göni onuň ýüzünde seretdim. Ol maňa seretdi we onuň gaharly ýüzüniň aljyraňňylyk bilen ýerini

çalyşýandygy gördüm. Men gözümi ondan aýyrmaýardym, emma hiç-de titremedim.

«Şu wagt bize syn edýän Biri bardyr we eger sen maňa eliňi degirseň, Ol seniň şu ýerden gaçyp gitmegiňe ýol bermez» — diýip aýtdym we maşyny otlap, oňa seretmegimi bes etdirmedim.

Men maşynyma girip, ony otlap, çaltlyk bilen ol ýerden aýrylanyma çenli, ýaş ýigit ýerinden gozgalman durdy.

«Sag bol, Isa! Sag bol, Isa!» — diýip, men titreýän ellerim bilen kemerimi ildirjek bolup, gaýta-gaýta aýdýardym. Men tongunmaklykdan titreýärdim we iki zada geň galmaklygymy dowam etdirýärdim: birinjiden, garaňky maşyn duralgasynda ýeke galyp, jenaýatçynyň öňünde gaty goragsyzdym; ikinjiden, Hudaýyň özüme beren güýji bilen men ony saklap bildim. Men bolan zada hiç-de ynanyp bilmedim.

Elbetde, şondan soň men Hudaýy hiç haçan hem synamadym we garaňky boş duralgalarda maşynymy goýmadym, emma şol wagtdaky özüme aýan bolan Onuň güýjüniň maňa berlen sylagdygyny bilýärin. Men Hudaýyň ähli zady görendigine ynamlydyryn we eger ýaş ýigide öz niýetlerini amala aşyrmaklyk başa baran bolsady, onda bu onuň üçin (we meniň özüm üçin hem) uly heläkçilik bolardy. Emma meniň agzym bilen şonda ol ýigide Hudaýyň sözleri aýdylypdy.

Göklerden gelýän täsin güýji kabul etmeklik

Biziň ýüreklerimiziň sagaldylmagy üçin Hudaý beýleki sylaglar bilen bilelikde bize Özüniň güýjüni hem berýändir. Şonuň üçin ruhy saglygy we dikelmekligi agtarýanlaryň her biri bu sylaga mätäçdir we ony kabul edip bilmeklige borçludyr. Hudaý Özüniň «…iman edenlerde bolan güýjüniň biçak uludygyny…» siziň bilmegiňizi isleýändir (Efesliler 1:19). «Ol şöhratynyň baýlygyna görä, Öz Ruhy arkaly sizi içki häsiýetiňizde gudrat bilen güýçlendirsin…» (Efesliler 3:17). Onuň güýjüni kabul etmeklik üçin siz Ony kabul edip, Ony tanamalysyňyz, öz duşmanyňyzyň kimdigini bilmelisiňiziň we Hudaýyň güýjüniň duşmanyň güýjünden

üstündigine ynamly bolmalysyňyz. Onuň güýjüne eýe bolup bilmekligiňiz üçin bolsa, siz Isanyň özüňize beren açarlaryny ulanyp bilmesiňiziň. Ol şeýle diýipdi: «Gögüň Patyşalygynyň açarlaryny saňa bererin. Ýer ýüzünde baglan her zadyň Gökde bagly bolar. Ýer ýüzünde açan her zadyň Gökde açyk bolar» (Matta 16:19).

Patyşalygyň açarlary

Jek çopan Gökleriň Patyşalygynyň açarlary bilen maşynyň açarlarynyň arasynda meňzetme getiripdi. «Meniň maşynymyň açarynda hiç hili güýç hem ýokdur, — diýip, ol düşündiripdi, — emma onsuň maşyny otlap bolýan däldir. Meniň özüm 80km/sag. ýöräp bilmeýärin, emma mende açar bar we bu açar şeýle tizlik bilen hereket edip bilýän çeşmäni meniň üçin elýeter edýär.

Isa şeýle diýýär: "Gögüň Patyşalygynyň açarlaryny saňa bererin..." Açarlar güýji, ygtyýarlygy we artykmaçlyklary biziň üçin elýeter edýärler. Şeýle bir zatlar bardyr welin, eger sen olary iş ýagdaýyna getirmeseň, olar işleýän däldir, şeýle-de, eger sen olary öçünermeseň, olar işlemegini togtadýan däldir. Açar hereketlendirijä güýç berýän däldir — ol ony azat edýändir».

Hudaýyň Patyşalygynyň Onuň çäksiz ygtyýaryny göz öňünde tutýandygyna çopan ynamlydy. Hudaýyň erkine bütinleý baknalykda bolmaklygymyz üçin biz öz erkimizi Onuň erkine doly boýun etmelidiris. Çopanyň aýdyşy ýaly, «Onuň açary biziň hususy patyşalygymyza laýyk gelýän däldir. Onuň güýji buýruk bilen azat edilýändir, ýöne bu biziň hususy höweslerimizi kanagatlandyrmaklyk üçin bolup geçýän däldir».

Hudaýdan güýji kabul etmekligi başaryň

Özümiň Onuň erkine gulak asmaklykda ýaşaýandygym üçin, Onuň haçda amala aşyran ýeňşine görä, Onuň güýji meniň üçin elýeterdir. Onyň barlygyna görä, meniň dileglerim güýje eýe bolupdy we garaňky maşyn duralgasynda meni halas edipdi. Entek Onuň ýollaryndan ýöräp, Oňa boýun bolýarkam, Onuň Patyşalygynyň açarlary meniň üçin elýeterdir.

Eger öz ýagdaýlaryňyzyň alnynda özüňizi gowşak we ejiz duýýan bolsaňyz, onda özüňiziň gowşak hem bolanyňyzda, Onuň güýlüdigi üçin Hudaýa minnetdarlyk bildiriň. Ol şeýle diýýär: «Meniň gudratym ejizlikde kämilleşýändir» (2 Korintoslylar 12:9). Edil Isanyň doly güýçsüzlikde haça çüýlenip, şu gün bolsa Öz güýjüniň dolulygynda ýaşaýşy ýaly, biz hem haçanda Onuň ýanyna öz gowşaklyklarymyzda gelenimizde, güýçden dolýandyrys. Biziň güýjümiz özümizde Öz işini amala aşyrýan Mukaddes Ruhdan gelýändir. Isa Öz şägirtlerine şeýle diýipdi: «Olar bilen bile bolan wagty olara buýruk berdi: «Iýerusalimden aýrylman, Atanyň wadasyna garaşyň. Siz ol wadany menden eşitdiňiz… <…>… Ýöne Mukaddes Ruh üstüňize inende, güýç-kuwwat alyp, Iýerusalimde, bütin Ýahudada, Samariýada, Ýeriň tä soňuna çenli Meniň şaýatlarym bolarsyňyz» (Resullaryň işleri 1:4, 8). Öz ýüregiňizde Mukaddes Ruha ýer bermän, siz öz durmuşyňyzda Hudaýyň güýjüniň hereketini çäklendirýänsiňiz.

Adamzadyň tebigaty şeýledi, ýagny bizi elmydam öňki baknalyga dolanmaklyga çekýändir. Şonuň üçin hem bize elmydam Mukaddes Ruhuň täze akymy gerekdir. Her gün Mukaddes Ruhdan doly bolmaklygyňyz üçin dileg ediň we her gün irden şeýle diýiň: «Hudaýyň, men özümde hereket edýän Seniň Mukaddes Ruhuňyň kömegine mätäçdirin. Mende güýç gaty az, emma Sen gudraty güýçlüsiň. Öz güýjüňi şu gün mende aýan et». Bu dileg hökman size kömek eder.

Öz durmuşyňyza diňe adamzat mümkinçilikleri arkaly seretmäň, durmuşyň goýan böwetleriniň üstünden özüňizi ýokary galdyrmaklygy üçin Hudaýyň güýjüne mümkinçilik beriň. Hudaýyň özüňize beren güýjüni ulanyň, emma şeýtanyň bu güýje çakylyk atýandygyny hiç haçan hem ýadyňyzdan çykarmaň. Onuň öz maksatlaryna ýetmekligin mümkinçilik bermäň.

Eger Hudaýyň özümize beren açarlary bilen ýaşaýşa eltýän gapylaryň ýekejesini-de açmaýan bolsak, onda ol açarlaryň näme peýdasy bolar? Eger siz Hudaýyň özüňize berýän güýjüni ka-

HUDAÝYŇ GÜÝJÜNIŇ SYLAGYNY KABUL ETMEKLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Ol ejizlere kuwwat berýändir, mejalsyzlaryň güýjini artdyrýandyr.

Işaýa 40:29

Sebäbi Ol ejizlikde haça çüýlenen hem bolsa, Hudaýyň gudraty arkaly ýaşaýar. Biz-de Onda ejizdiris, ýöne Hudaýyň size bolan gudraty arkaly Onuň bilen ýaşarys.

2 Korintoslylar 13:4

… sizde Bolýan dünýäde bolýandan uludyr.

1 Ýahýa 4:4

Çünki Hudaý bize gorkaklyk ruhuny däl-de, güýç, söýgi, nebsiňe buýurma ruhuny berendir.

2 Timoteos 1:7

Ine, size ýylanlary, içýanlary we duşmanyň bütin güýjüni depelemäge ygtyýar berdim, hiç zat size zyýan ýetirmez.

Luka 10:19

bul etmän, ony hiç haçan ulanmaýan bolsaňyz, onda ol güýçden näme peýda bar? Onuň size berýän güýjüniň sylagyny açyň. Siziň durmuşyňyz oňa baglydyr.

HUDAÝYŇ RAHATLYGYNYŇ SYLAGYNY KABUL EDIŇ

«Sende ruhy howsala bar, Stormy, — diýip, maňa bir gezek Meri Enn aýtdy. — Käwagtlar men muny aýdyň görýärin».

Onuň otagynda ilkinji gezekki duşuşygymyzdan soňky otuz ýylyň içinde biz berk dostlaşdyk. Ol hemişe meniň ýagdaýyma dogry baha berýärdi, emma bu gezek men onuň dogrudygyna şübhelendim.

«Hudaýym, aýtsana maňa, bu dogrudan hem şeýlemi? Men beýle zady görmeýärin, emma eger bu şeýle bolsa, onda meniň howsalalygymyň sebäbi nirede?» — diýip, men ýekelikde galyp, dileg etmäge başladym.

Hepdäniň ahyrynda Meri Enn düýşünde özüne meniň ruhy howsalalygymyň kakama bolan gatylykdadygyny Hudaý aýan edipdigini aýtdy. Men şol bada beýle tassyklamany terk etdim. Ol meniň kakamy hiç-de bilmeýärdi ahyryn. Ol hiç haçan hem maňa hiç bir ýamanlyk etmändi ahyryn.

Bir gezek men Meri Enniň sözleri hakynda ýekelikde oýlanyp, onuň dogrumy ýa-da däldigini görkezmekligi üçin Hudaýa ýüzlendim. Birden kakama bolan agyrynyň, gaharyň, ýigrenjiň we ylalaşmazlygyň tolkuny meniň üstüme abandy: çünki ol meni ejemiň özümi gulplap goýan garaňky otagyndan ýekeje gezek hem goýbermändi. Ýekeje gezek hem ol meni ejemiň däli hereketlerinden goramandy. Onuň öz tarapynda däldigini men hemişe-de duýýardym. Gykylyk bilen çykan agylar meniň tenimi titretdi, onsoň bolsa öz egnimden agyr ýüküň gaçandygyny duýdum.

Haçanda men bu hakda Meri Enne gürrüň berenimde, ol meniň kakama bolan gatylykdan doly azat bolmaklygym üçin dileg etdi.

Men ýene-de agladym we bu gözýaşlaryň nireden gelýändigine düşünip bilmedim. Men hemişe-de kakamy söýýärdim, emma men şonda ony öňküsinden hem güýçli söýüp bilmeklige ukyp beren azatlyga eýe boldum. Adamy bagyşlamaklyk bilen oňa başgaça seredip başlaýandygymyza men geň galmaklyk bilen düşündim.

Meniň kakama bolan gizlin öýkäm erkeklere ynam bilen gatnaşyk edip bilmekligime päsgel berýärdi. Hatda men Hudaýa hem ynanyp doly bilmeýärdim. Men hemişe ähli işler üçin jogapkärçiligi öz üstüme alýardym. Bu mende hatda garşylygy hem döretmedik çalaja aňyp bolýan duýgudy, emme bu iş ýüzünde meni rahatlykdan jyda düşürýärdi. Eger özüm hereket etmesem, onda hiç zadyň ýerinden gozgalmajakdygyna men berk ynamlydym.

Şu azat bolma ýetenimden soň, men özümiň şu wagta çenli bilmedik Hudaýdaky rahatlyga eýe boldum. Ol meniň üçin taýýarlanandy, emma özümiň gizlin günäm üçin bu maňa entek elýeter däldi.

Häzir meniň kakam 92 ýaşynda. Ol tä meniň uýamyň ýanyna göçenine çenli, biziň bilen alty ýyl ýaşady we bu ýyllaryň ählisinde ol meniň çagalarym üçin oňat dost boldy, ärim üçin bolsa onuň sport höweslerini paýlaşýan ýoldaşy boldy, özüm üçin bolsa onuň bar bolmaklygy hemişe şatlyk we goldawdy. Haçanda meniň wagtym bolmanynda, ol biziň ählimiz üçin tagamly nahar bişirerdi, bir ýere gidenimde bolsa, çagalara serederdi. Ol meniň halamadyk ähli öý işlerimi: otagy arassalamak, hapany çykarmak ýaly işleri öz üstüne aldy. Emma eger men ony bagyşladyk bolsam, onda onuň bilen şeýle oňat ýaşap bilerdik diýip men oýlanmaýaryn.

Rahatlygy Onda tapmaklyk

Mukaddes Kitapda rahatlyga «jan labyry» diýilýändir (Ýewreýler 6:19 seret), ol durmuşyň tolkunly ýagdaýlarynda gark bolmaklykdan saklaýandyr. Bu ýagdaý dynç alanyňdan soňky

ýeňillige ýa-da gijeki berk süýji ukudan soňky ýakymly duýga meňzeş däldir, çünki töweregimizde näme bolup geçýändigine seretmezden, şeýle ýagdaýdan biz Hudaýyň barlygyndaky hakyky rahatlyga eýe bolýandyrys.

Isa şeýle diýdi: «Eý argynlar, agyr ýüklüler, Meniň ýanyma geliň, Men size dynçlyk bereýin» (Matta 11:28). Ol biziň öz ýüreklerimize howsalalygy goýbermän, oňa garşy Özünde rahatlyga eýe bolmaklyk çözgüdimizi goýmaklygy buýurýar. Biz şeýle diýmeli: «Hudaýym, şu gün men seniň rahatlygyňa girmek isleýärin. Muny nädip etmelidigini maňa görkez».

Eger biz şeýle islegi bildirýän bolsak, onda Hudaý biziň ýolumyzdan ähli böwetleri aýrar. Rahatlyga eýe bolmaklyk diýmeklik, şu maslahaty ýerine ýetirmekligi aňladýandyr: «Ähli gamgussaňyzy Onuň üstüne atyň, sebäbi Ol siziň gamhoryňyzdyr» (1 Petrus 5:7). Ähli ýagdaýlarda-da minnetdar bolmaklygy başaryň (munuň üçin ähli zatdan razy bolmaklyk hökman däldir), şeýle-de, şu sözleri aýtmaklyga bolan taýynlygyňyzy bildiriň: «Hudaýyň Özi çözer, men bu hakda dileg edýärin. Ol meniň mätäçligimi bilýär. Men Oňa meýletin boýun bolaryn we rahat ýagdaýda bolup bilerin».

Biziň rahatlyga eýe bolmagymyza näme päsgel berýär?

Näme üçin biz ahyry rahatlygy tapyp bilmeýäris? Näme üçin duş gelen zada: uky beriji dermanlara, alkogola, neşä, telewideniýä, iň esasy zat — bu hiç zat hakynda alada etmän, arkaýyn bolmaklyga bil baglaýandyrys? Ruhy rahatlygyň duşmanynyň günä, gulak asmazlyk we howsalalykdygy hakynda Mukaddes Kitap aýdýar.

1. *Günä.* Günä bizden Hudaýyň ähli sylaglaryny aýry edýändir, şol hatarda Onuň rahatlygyny-da biziň üçin elýetmez edýändir. «Emma erbetler çaýkanýan deňiz kimindir; çünki ol ýuwaşaýan däldir, tolkunlary daşaryk laý we hapa

taşlaýandyr. Meniň Hudaýym diýýär: erbetlere parahatlyk bolmaz» (Işaýa 57:20-21). Elbetde, Ol bize erbetler diýýän däldir, ýöne biz hem howsala düşenimizde, şübhe we ajyny başymyzdan geçirenimizde, ýüremizi gataldanymyzda, Hudaýa ynanmanymyzda we rahatlygyň wagtyny hemişe berk tutmanymyzda günä edýändiris.

2. *Gulak asmazlyk.* Eger biz Hudaýa boýun bolmakdan ýüz öwürýän bolsak, onda biz gulak asmaýanlardyrys. Haçanda biziň ýüreklerimiz, bilşimiz ýaly, Hudaýyň özümiz üçin öňünden taýýarlan ýolundan çykanynda, biz rahatlygy ýitirýändirs. «Şonuň üçin Men bu nesle gaharlanyp: olar elmydam ýüreklerinde azaşýar, Meniň ýollarymy bilmediler diýdim. Gaharlananymda: "Olar dynçlyk ülkäme girmez!" diýip ant içdim.
3. *Howsalalyk.* Bu hakda Dawut gaty gowy diýýär: «Gorkudan süňňüm titreýär, meni wehim gaplady. Men diýdim: "Käşgä gögerçin kimin ganatlarym bolsady! Uçup, dynçlykda bolardym"…» (Mezmur 55:5-6).

Biziň bilen şeýle ýagdaý neneň kän bolýar? Çar tarapdan bize gahar, howsala, alada, agyry, gorky we elnençlik abanýar we şeýle ýagdaýda özümiz üçin ýeke-täk çygalga hökmünde gaçyp, bir ýerlerde gizlenmekligi görýäris. Emma Hudaý bizi dilege we Özündäki tesellini we rahatlygy tapmaklyga çagyrýar.

Hudaý hem janymyzyň, hem-de tenimiziň dynç almaklygy üçin hepdede bir güni bize berdi. Bu gün biziň ähli aladalarymyzdan we mätäçliklerimizden, çözülmedik kynçylyklarymyzdan, borçlarymyzdan we geljekki çözgütlerden daş durup, bu güni Hudaý bilen bilelikde geçirmekligimiz üçin berlendir. Çünki şeýle diýlendir: «Meniň janym diňe Hudaýda ynjalýar; gutulyşym Ondandyr» (Mezmur 62:1). Eger Hudaýyň Özi dynç gününi ýerine ýetiren bolsa, onda biz nädip onsuz oňup bileris?

Onuň rahatlyk sylagyny alyp bilmegiňiz üçin päsgel berýän zatlaryň baryny öz durmuşyňyzdan aýyrmaklygy üçin dileg ediň.

HUDAÝDAN SYLAGLARY KABUL ETMEKLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Ähli oňat, kämil sowgat ýokardan, nurlar
Atasyndan inýändir. Onda ne üýtgeme,
ne-de çalşyk kölegesi bardyr.

Ýakup 1:17

Şeýlelikde, erbet bolan siz öz oglanlaryňyza
oňat sylaglar bermegi bilýän bolsaňyz, onda
Gökdäki Ataňyz Özünden dilänlere has-da
köp oňat zatlar berer!

Matta 7:11

Hudaýyň dürli merhemetleriniň oňat
dolandyryjysy kimin her kes öz alan sylagyna
görä biri-birine hyzmat etsin.

1 Petrus 4:10

Biziň her birimize Mesihiň sylagynyň ölçegine
görä merhemet berildi.

Efesliler 4:7

Siz ulurak sylaglara yhlas ediň.

1 Korintoslylar 12:31

DILEG

Hudaýym, her bir oňat sylagyň Sendendigini men bilýärin we Seniň ähli sylaglaryňa eýe bolmak isleýärin. Olar üçin öz ýüregimi açyp bilmekligimi maňa öwret. Öz durmuşymda nädip olara eýe bolup biljekdigimi görkez. Özüm üçin Seniň taýýarlan doly durmuşyň bilen olarsyz ýaşap bilmeýändigimi men bilýärin.

ALTYNJY ÄDIM: ŞEÝTANYŇ DUZAKLARYNDAN GAÇA DURUŇ

«Entek bu adam däl, bary-ýogy ten bölejigidir. Çaganyň doglanynda oňa jan we ruh girýändir. Galyberse-de, bu meniň durmuşym we karar kabul etmäge men haklydyryn» — diýip, men öz-özüme gaýtalaýardym we bu ýalana ynanypdym. Men öz-özümi aldapdym we janly zady ýaşaýyşdan mahrum edendigime hiç-de ökünmändim. Ýöne bu işiň aslyny özgertmedi we öz hereketlerimiň erbet täsirleri ol zerarly az bolmaýardy.

Ýalan meniň özümiň mamladygyma ynamlygymda bolşy ýaly, ähli pikirlerimiň, hereketlerimiň we duýgularymyň Hudaýyň ýoluna ters gelmekligindedi. Ähli zady ýalan arkaly görýändigimiz üçin biz aldanýandyrys. Şeýtan — ýalançy we biz onuň bilen bileleşige girenimizde, öz-özümizi aldaýandyrys.

Ýalandan azat bolmaklyk üçin durmuşyň dolulygyna hakykaty açýan Hudaýyň sözüniň yşygyna çykarylmalydyr. Biz bu dünýäniň düşünjeleri bilen ýaşamaly däldiris, çünki bu gaty gowşak esasdyr. Abort kanuny iş diýip, biz öz-özümizi aldaýandyrys we onda hiç bir ýamanlyk ýok diýip ýalňyşýandyrys. Ýöne gürrüň başga adamyň durmuşy hakynda gideninde, bu meniň şahsy işim, meniň şahsy hukugym we meniň şahsy saýlawym bolmagyny bes etdirýändir. Bu ýerde biz başga biriniň durmuşyny göz öňünde tutmalydyrys, ýöne muny boýun almazlyk bolsa, doly manyda azaşmaklygy aňladýandyr.

Özümiň eden abortlarymdan soňky lapykeçliklerim meniň berk ýadymda galdy. Şonda men bu işi özümiň duýgularym bilen

aklapdym we tä Hudaý bilen duşuşyp, Öz hakykatlaryna gözlerimi açýan hakykat Ruhuny kabul edenimçe, abort düşünjesiniň aslynda ýalňyşdygyna hatda göz hem ýetirmändim:

> Men seni garynda emele getirmezimden öň tanadym we göwreden çykmazyňdan öň mukaddes etdim, seni milletlere pygamber belledim.
>
> *Ýeremiýa 1:5*

> Çünki Sen meniň içimi ýaratdyň, ejemiň göwresinde Sen meni emele getirdiň.
>
> *Mezmur 139:13*

Medisina makalalarynda men bäş aýlyk çaganyň ýaşamaga ukyplydygy we enäniň göwresindäki çaganyň ýagtylyk bilen sese jogap berýändigi hakynda okadym. «Göwredäki çagalar görýärler, eşidýärler, tagamy duýýarlar, howsalanýarlar we duýýarlar» — diýip, Jon Grossman özüniň «Aňly bolup doglan» atly makalasynda ýazýar (Health Magazine, March 1985). Men Hudaý tarapyndan başarjaklyklar bilen sylaglanan, özüniň çakylygyna we maksadyna eýe bolan Onuň ýaradyşyny öldürendigimi boýun almaly boldum we men agladym, ýok, men ol ýaradylyşy agladym. Abort — bu ýalan we oňa ynanýanlaryň her birine garaşyp durýan şeýtanyň duzagydyr.

Elbetde, biz Hudaýyň merhemeti sebäpli öz eden işlerimize laýyklykda jeza alýan däldiris, emme eden işlerimiziň netijeleri galýandyr. Abort edibem: «Men bütinleý rahatdyryn we eden işimden kanagatladyryn. Muny edenimden soň men oňat ýaşaýaryn, özümem soňky wagtlarda has kämil şahsyýet boldum» diýen aýallaryň ýekejesini-de görmedim. Abortdan soň meniň durmuşyň näme bolsa-da özgerdi: men onsuz hem baý bolan şahsy gizlinliklerimiň hataryna ýene bir garaňky sahypany goşdum we elbetde, men özümi has-da erbet duýýardym.

Ýalan — her bir erbetligiň çeşmesidir. Şeýtan bizi günä bilen ylalaşyga, Hudaýyň ýollaryna garşy durmaklyga itýändir. Ol biziň tenimizi synaýar we çal reňki bolşy ýaly gara reňkiň bir tarapy däl-de, onuň ak reňke golaýdygyny kabul etmegimiz üçin biziň ýagdaýlarymy çal reňke büreýändir.

ÇÄKDEN ÇYKMAZLYK

Hudaýyň Patyşalygy bilen şeýtanyň patyşalygynyň arasynda çäk bardyr we onuň iki tarapynda hem adamlar bardyr. Adamyň şeýtanyň tarapynda bolmaklygy üçin kän zat gerek däldir we hatda eger bu mesihiniň ýüregi bolaýanynda-da, şeýtan onuň ýüregini öz gözegçiligi astyna alardy. Munuň üçin şeýle ýalana ynanmaklyk ýeterlidir: «Bu meniň tenim», «Bu meniň durmuşym», «Meniň öz hukuklarym bar», «Men hiç kime hem ýamanlyk etmeýärin» ýa-da «Bu meniň durmuşymy ýeňilleşdirýär». Bu ýalan öz yzy bilen biraz teni höwesleri, biraz aldamaklygy, biraz ýanýoldaşyňa biwepalyk etmekligi, biraz ogurlygy, biraz adam öldürmekligi alyp barýandyr. Muňa seretmezden, her bir amala aşyrylan hereket ýa-da hakyky ogurlygy, adam öldürmekligi, zyna etmekligi, teni höwesleri hem aňladýandyr, ýa-da beýle bolýan däldir. Siz ýa-da Hudaýyň tarapynda bolup, Onuň Patyşalygynda bolýansyňyz, ýa-da şeýtanyň tarapynda bolup, onuň ýerlerinde bolýansyňyz.

Şeýtanyň abort duzagynyň arkasynda ýalanyň we adam öldürmekligiň ruhy durandyr. Bu diýmeklik, onuň bilen ylalaşyga girip, meniň adam öldürmeklige girişendigimi aňladýan däldir, emma bu ýerden Hudaýyň özüme beren durmuşyna biperwaý seredenligim üçin kesgitli bahany tölemeli bolandygym gelip çykýar. Men durmuşyň dolulygyny duýup bilmedim, çünki meniň içinde ölüm hereket edýärdi. Meniň hereketlerim bolsa: neşe ulanmaklyk we arakhorluga ýykgyn edilmeklikdir we öz-özümi öldürmeklik baradaky ähli pikirlerim ölümiň ruhunyň aýan bolmaklygyndan başga zat däldir.

Biziň hemmämiz hem belli derejede ýalany hakykat hökmünde kabul etmeklige meýillidiris. Bizi aldamak — ine, şeýtanyň islegi nämedir. Emma hoş habar bar we ol şeýle diýýär: biz duşmanyň ýalanyna gulak asmaly däldiris. Kellämize gelen her pikire ynanmaklyk bilen biz özümiziň dogry edýändigimize dogry hereket edýändiris hasaplaýarys, emma bu beýle däl. Haçanda kellämize gelen her bir pikiri oňat derňäp, onuň Hudaýyň Sözündäli hakykat bilen deňeşdirenimizde, diňe şonda bir dogry hereket edýändiris.

Ýalynyň arkasynda hemişe-de garaňkylygyň ruhy gizlenýändir. Bu diýmeklik, her bir ýalan öz yzy bilen baknalygy alyp gelýändir diýmekligi aňladýandyr we ondan bizi diňe Hudaýyň hakykaty we Onuň ýollary bilen ýöremeklik azat edýändir. Diňe öz aklyňy Hudaýyň Sözüniň hakykaty bilen dolduryp, ýalany tanap bolýandyr. «Hudaýym, meni ýalandan gora» diýen gündelik dilegiň kömegi bilen ýalançyny özüňizden kowuň. Siziň Hudaýy ýeterli derejede bilmezligiňizi şeýtan size garşy ulanar.

Biziň günäni bilegörä edendigimize ýa-da bilmezlikde edendigimize, öz günämizi duýup-duýmaýandygymyza seretmezden, Hudaý her birimizi günäniň zynjyrlaryndan azat etmek isleýändir. Eger siz özüňiziň ýalanyň akymyna düşüp, onuň özüňizi äkidýändigini görýän bolsaňyz, haýal etmän öz günäňizi boýun alyň we toba ediň. Eger siz abort baradaky ýalanyň özüňize ýolbaşçylyk etmegine rugsat beren bolsaňyz, onda şeýle diýiň: «Hudaýym, men özümiň erbet hereket edendigimi ýigrenýärin. Men aklanjak bolmaryn, çünki Sen meniň ýagdaýymy we ýüregimi bilýärsiň. Entek düwünçekde bolanymyzda, her birimizi Seniň bilýändigiň hakynda maňa Seniň Sözüň açdy. Men öldüren adamym babatdaky Seniň niýetleriňiň indi amala aşmajakdygyna men indi güşünýärin. Men bu barada ökünýärin we öz eden işim üçin toba edýärin. Hudaýym, hemişe Seniň ýollaryň bilen ýöremegime we elmydam ýaşaýşy saýlap bilmegime kömek et. Maňa öz rehmiňi inder we günämiň muzdy bolan ölümi menden daş et. Isanyň ady bilen men Saňa dileg edýärin».

Çyn ýürekden toba edip, dileg edeniňizden soň geljekde şeýtanyň özüňizi günäkärlemegine rugsat bermäň, çünki siziň özüňiz üçin Onuň taýýarlan durmuşy bilen ýaşap bilmekligiňiz üçin, Hudaý sizi Öz bagyşlamasy bilen arassalady.

Şu bapda men sizi ýalanyň has giňden ýaýran görnüşleri bilen tanyşdyrmak isleýärin. Olar on bäş setirden ybaratdyr. Biz ýalanyň şu görnüşlerine şeýle bir meýillidiris welin, hatda olaryň barlygyny käwagtlar duýýan hem däldiris. Men hem bu duzaklaryň käbirlerine ençeme gezek düşüpdim ýa-da olara bakna bolmaklyga öz-özümi sezewar edipdim. Şeýtanyň duzaklaryna düşmeziňizden ozal olary tanamakda bu on bäş setirler size kömek eder diýip umyt edýärin. Durmuşyňyzyň hiç bir tarapynda hem ýalanyň şu duzaklaryna düşmezligiňiz üçin ünsli boluň.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN GAHARDAN GAÇA DURUŇ

Özümiziň ýygy-ýygydan bolýan gaharymyzy aklap, biz şeýle diýýäris: «Iň esasy zat — bu meniň hukuklarymdyr we eger olar beýleki adamlar tarapyndan bozulýan bolsa, men nägilelik döretmäge haklydyryn». Şeýle tassyklamanyň duzagy şunda jemlenendir, ýagny bizde şeýtandan başga hemmelere gaharlanmaga hukuk bar diýip ynamlydyrys. Iş ýüzünde bolsa, bizde gahar döredýän adamlar we ýagdaýlar bary-ýogy şeýtanyň gurallarydyr we şeýtan bu gurallary bize garşy ulanýandyr.

Men özümde berk kök uran ejeme bolan ýigrençden azat bolanymdan soň, ejem bilen her duşuşykdaky onuň agzyndan çykýan hemişeki meni masgaralamalary zerarly men ençeme gezek öz gaharymy saklamaly boldum.

«Şeýtan seniň ejeňi saňa garşy ulanýar, Stormy, — diýip, men Meri Enniň ýanyna kömek üçin gelenimde, ol aýdypdy. — Seniň ejeň onuň gabydyr, çünki oňa erbet ruhlar gözegçilik edýändirler. Sen ejeň bilen däl-de, şeýtan bilen göreşýänsiň».

Öz gaharymy ejeme däl-de, şeýtana gönükdirmeklik — bu maňa gaty kynlyk bilen başardýardy. Aýratynam, haçanda men ejemiň öz ýanymda duranynda, hakyky duşmanymyň kimdigini özüme ýatlatmaly bolanymda bu gaty kyndy. Ahyrynda men gaharymy ejemiň öz ýanymdan daşda bolmadyk wagtlarynda hem basyp ýatyrmaklyga öwrendim, ýöne men onuň öz ýanymda wagty gaharymy basyp ýatyrmaklyga ýetip bilmedim, çünki ejem bu wagtyň gelerine çenli ýaşap bilmän, ir aradan çykdy. Her gezek ejem ýanymda bolanynda, men öz gaharym üçin Hudaýdan ötünç sorap, Onuň kömegini dileýärdim.

Hudaýa bolan öýke

Köplenç güýçli gaharyň kökleri adamlaryň Hudaýdan öýkelerinde gizlenýändir. Çünki olar öz betbagtçylyklarynyň günäkäri hökmünde Hudaýy hasaplaýarlar. Köplenç bu ýagdaý at-abraýly adamlar tarapyndan masgaralanyp, kemsidilen we olara bolan umytlaryny ýitiren adamlarda bolup geçýändir. Ýagdaý şeýledir, ýagny adamlar özleriniň edýän işlerine jogap bermän, sütem beriji ata-eneleriniň, mugallymlarynyň ýa-da başlyklarynyň häsiýetlerini Hudaýa mahsus edýärler. Emma bu Hudaýyň tebigatynyň hakykatyna hiç-de laýyk gelýän däldir. Eger siziň ata-eneleriňiz pes, gödek, duýgusyz, ýigrenji, ýapyk, biperwaý, gowşak bolan bolsalar, onda siziň üçin Hudaý hem olardan tapawutlanmaýan ýaly bolup görner. Şeýle duýgular sizi Hudaýa garşy edýändir.

Ärim bilen meniň ikimiziň bir dostumyz bar, ol gaty başarjaň adam, ýöne ol durmuşyndaky heläkçiligiň günäkäri hökmünde Hudaýy öz durmuşyndan çykarypdyr. Şol heläkçilikde onuň iki uýasy ýogalyp, özi bolsa maýyp bolup galypdy we netijede onuň köp wadalary berýän sport bilen meşgullanmagy bes edilipdi. Şondan bäri on bäş ýyl geçdi, ol bolsa entegem öňküsi ýaly Hudaýa gaharly bolmaklygyna galýar we näme üçin Hudaý bolan waka ýol berdi diýip, soramagyny dowam etdirýär. Emma hakykat şundan ybaratdyr, ýagny bu betbagtçylyk hiç haçan hem Hudaýyň meýilnamasyna girmeýärdi. Öldürmeklik — şeýtanyň maksady

we ölüm hem onuň meýilnamasynyň bir bölegidir. Bu oňat adam diňe öz durmuşyna Hudaýyň güýçli täsir etmekligine rugsat bermeýänligi üçin lapykeçlikde we baknalykda ýaşamaklygyny dowam etdirýär.

Hudaýy günäkärlemek bilen biz özümizi burça dykýandyrys, emma biziň halas bolmaklygymyz bolsa Hudaýy özümiziň ýeketäk çykalgamyz hökmünde boýun almaklykdyr. Hudaýy günäkärlemek nädogry gahara alyp barýandyr. Eger ol adamyň içine gönükdirilen bolsa, ony kesel, närazy we lapykeç edýändir ýada eger ol daşa çykarylýan bolsa, onda ýakynlaryňa we töwerekdäkilere zyýan ýetirýändir. Şeýle ýagdaý öňünden ýeňlişe sezewar edilendir.

Eger siz Hudaýa gaharlanýan bolsaňyz, iň oňady — munuň şeýledigini boýun alyň. Gorkara zat ýokdur — siz Hudaýyň göwnüne degýän dälsiňiz, çünki Ol bu hakda hemişe bilýärdi. Dileg bilen Oňa ýüzleniň: «Atam, mende … (özüňiziň anyk ýagdaýlaryňyzy aýdyň) üçin Saňa kän gahar döräpdi. Ýüregimdäki pes göwünlilik Saňa gaharlanma bilen ýerini çalyşdy. Haýyş edýärin, maňa kömek et we öýkelerdir gaharlardan azat bolup bilmekligime kömek et. Sen baradaky nädogry pikirlerden meni azat et we Seni oňat tanamaklygyma kömek et».

Öz gaharyňa nädip döz gelmeli

Biziň gaharlanmaly däldigimiz hakynda Mukaddes Kitap aýtmaýar, emma ol biziň gaharymyz üçin iki sany çäklendiriji çyzygy geçirýär: birinjiden, biz adamlary ne sözlerimiz, ne-de hereketlerimiz bilen masgaralamaga haklydyrys, ikinjiden, biz haýal etmän, öz gaharymyzy Hudaýyň öňünde boýun almalydyrys we onuň bilen öz günämizi örtüp, ony öz içimizde saklamaly däldiris.

Haçanda gahar bizi ýeňeninde, biz munda şeýtanyň barlygyny duýup, bilgeşleýin gaharymyzy oňa garşy gönükdirmelidiris. Gaharyňy töwerekdäkilere — äriňe, aýalyňa, çagaňa, dostuňa, häkimiýetiň wekiline, nätanyş adama ýa-da özüňe dökmek-

lik — bu nädogry nyşany saýlamaklykdyr. Biziň maksadymyz gaharymyzyň doly güýje eýe bolup ýetişmänkä, şeýtany özümizi aldap bilmek mümkinçiliginden mahrum etmeklikdir.

Ejem bilen meniň ýeke galmaly däl diýip Meri Enniň aýdanlary bilen men we ärim ylalaşdyk, çünki bu her gezek meniň üçin hakyky zorluga öwrülipdi. Biz meniň ata-enemi edil maşgala hökmünde bilelikde görmeklige barmaklygy çözüpdik. Ýola düşmegimiziň öň ýanynda biz dileg edip, ejemdäki jynlary biz daňýardyk we olaryň maňa hüjüm etmeklerini gadagan edýärdik. Men Hudaýyň özümi ejeme bolan söýgüden dolduryp, öz gaharymy şeýtana gönükdirmegim hakda dileg edipdim. Bu gaty kömek edipdi. Elmydam hem bu maňa başardýardy diýip aýdyp bilmerin, emma nähili bolsa-da, onuň masgaralyklaryna çydamaklyga men özümde güýç tapardym.

Gaharyňy ýeňip bilmeklik üçin ony Hudaýyň öňünde çyn ýüregiň bilen boýun almaklyk wajypdyr, bolmasa ýalan bilen berkelen gahar gaharyň ruhuny geçip bilýändir we tizara bize ýolbaşçylyk edip başlaýandyr. Eger sizde güýçli gaharlanma ýagdaýy bolýan bolsa ýa-da siziň gaharyňyz saklanmaýan bolup, köplenç gözegçilik astyndan çykýan bolsa, onda siz gaharyň ruhy bilen iş salyşýan bolsaňyz gerek. Gahara meýilli bolmaklyk käwagtlar ata-enelerden miras alynýandyr ýa-da çaganyň ata-enesiniň ýygy-ýygydan bolýan gaharlarynyň şaýatkäri bolýanlygynyň netijesinde döreýändir. Eger haçanda bolsa bir wagt siz gaharyň pidasy bolan bolsaňyz, onda gatylyk we kelläňizden aýrylmaýan ýatlamalar sizde gaharyň daşa çykmaklygyna sebäp bolup bilýändir. Men gaharyň sebäbiniň köplenç ýigrenç däl-de, içki agyry bolýandygyna düşündim.

Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Her ýamanlyk bilen birlikde her hili kine, gahar, gazap, galmagal we ýamanlama sizden daş bolsun. Biri-biriňize mähriban, gamhor boluň, Hudaýyň sizi Mesihde bagyşlaýşy ýaly, siz hem biri-biriňizi bagyşlaň» (Efesliler 4:31-32). Ol şeýle-de, biziň gahara erk bermeklik bilen Mukaddes Ruhy gamgyn edýändigimiz hakynda duýduryş berýändir.

GAHAR HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Gaharlanyň, ýöne günä etmäň. Gaharyňyzyň üstüne gün ýaşmasyn. Iblise ýol bermäň.

Efesliler 4:26-27

Gaharjaň adam bilen ýaranlyk etme; gyzma adam bilen gatnaşyk etme; Onuň ýollaryna öwrenişip, janyňy duzaga düşüräýme.

Süleýmanyň tymsallary 22:24-25

Gaharjaň adam jenjel turuzýandyr; gyzma adamyň jenaýaty köpdür.

Süleýmanyň tymsallary 29:22

… öz doganyna nähak gaharlanan kişi hökümine sezewar bolar…

Matta 5:22

Gaharlanmakda ruhuňda alňasaklyk etme; çünki gaharlanmak akylsyzyň gursagynda dynç alýandyr.

Wagyzçy 7:9

Eger sizde gaharyň ruhy ýaşaýan bolsa, onda siz hiç haçan hem rahatlyga eýe bolup bilýän dälsiňiz, ruhy dikelmekligi başdan geçirip bilmersiňiz we özüňiziň bütewi şahsyýetdigiňizi duýup bilmersiňiz. Gaharyň her bir pürkülmesi sizi yza oklap, islenen maksatdan daş edýändir, dilegleriňiz bolsa jogapsyz galýandyr.

Eger gaharly ruhdan baknalygy duýýan bolsaňyz, onda batly we ygtyýarlyk bilen şeýtana şeýle diýiň: «Gahar ruhy, men seni tanaryn we seni Isanyň ady bilen daňýaryn. Seniň mundan beýläk öz üstümden ygtyýara eýe däldigiňi yglan edýärin we öz gaharymy diňe saňa tarap gönükdirýärin. Gaharyň pürkülmekligi arkaly öz durmuşymy seniň ogurlamaklygyňa men rugsat bermerin. Men Isanyň öz durmuşymyň Hojaýynydygyny, Onuň öz aklyma, janyma we ruhuma gözegçilik edýändigini yglan edýärin. Gahar, Isanyň ady bilen saňa diýýärin, menden aýryl». Onsoň batly ses bilen Hudaýy alkyşlamaga başlaň, Onuň her bir ýalaynyň ruhundan çäksiz güýçlüdigi üçin Oňa minnetdarlyk bildiriň.

Biz öz günämizi ýa-da başgalaryň üstlerine döküýändiris, ýa-da özümizi fiziki kesellere we depressiýa sezewar edip, ony öz içimizde saklaýandyrys, ýa-da ony şeýtana tarap gönükdirýändiris. Saýlaw bizdendir.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN UTANMAKLYKDAN GAÇA DURUŇ

Bir gezek daňdan men (şol wagtlar şu kitabymyň üstünde işleýärdim) elhenç duýgular bilen oýandym, edil meniň daş-töweregimde bar zat dargaýan ýalydy. Öňümde men ne maksady, ne-de geljegi görýärdim. Maşgalam edil daş we keseki adamlaryň bir toplumy ýalydy. Meniň durmuşy gymmatlarym birden öňki manylaryny ýitiren ýalydy: meniň jaýym («Bu ýerden göçmegiň wagty geldi»), meniň nikam («Meniň ärim nähili adam?»), meniň dostlarym («Meniň bilen kimiň işi bar?»), meniň ýazyjylyk hyzmatym («Men adamlara näme bolsa-da bir peýdaly zatlary aýdyp

bilerinmi?») — hiç zat hem meni şatlandyrmaýardy, bary manysyz ýalydy.

Men Hudaýa şeýle soraglar bilen ýüzlendim: «Beýle pikirler maňa nireden geldi? Näme üçin olar peýda boldy? Olaryň Senden gelmändiklerini men bilýärin, Hudaýym. Näme boldy?»

Entek düýn bary ýerbe-ýerdi. Bu ýagdaýymdan öň näme bolup geçendigini men ýatlap başladym. Şol gün biziň çagalarymyz dostlary bilen agşamy geçirmäge ýollanýardylar we meniň Maýkl bilen agşamy ýekelikde geçirmekligiň seýrek duş gelýän pursaty peýda boldy. Biz kino gitmekligi çözdük we gazet boýunça kino saýlamaklyk bilen meşgul bolduk.

«Bu bolmaz — bu kino kän meşhur däl, onda diňe zorluk bar. Munda bolsa diňe samsyklyk bardyr, onda bolsa durşuna bihaýa görkezilýän ýigrenji zatlar bar» — diýip, men filmlere göz aýlap, olary birin-birin taşlap, düşündiriş berýärdim.

Biz özümiziň hiç bilmedik filmimizde saklandyk. Men ähli bildirişleri gözden geçirip, haýsy filmleriň görmek üçin peýdalydygyny bilmek isledim, ýöne bu film barada hiç zat tapmadym.

«Bu film hakynda hiç zat ýazylmandyr, emma ony görmeklik üçin hiç hili çäklendirme ýok, — diýip, men aýtdym. — Gaty gyzykly, ol näme hakdaka?» Ahyrynda biz kinoteatra gitmekligi çözdük, näme bolsa-da, biz ikimiz bilelikde bolarys.

Bu film gülkünç film eken we ol bir aýalyň işli äriniň ýanynda özüni ýeke duýýanlygy sebäpli, onuň söýgi ýolundaky hereketleri hakynda gürrüň berýärdi. Aç-açan bihaýa zatlary görmän hem bolsak, meniň üçin bu film göwnejaý bolmady, çünki ähli wakalarda Hudaýa bolan aç-açan garşylyk bardy, galyberse-de, ol goldaw tapyjy halda görkezilendi.

Bu hakda ýatlap, men bir zada düşündim: filmde wagyz edilýän «gymmatlary» özümiň goldaman, kabul etmändigime seretmezden, şonda-da men olar üçin öz ýüregimiň gapylaryny açdym, netijede bolsa utanmaklyk ruhy maňa girip, durmuşyma täsir etdi. Eger biz Hudaýyň ilkinji duýduryşlaryna gulak asyp, kinoteatrdan giden bolsadyk, ertesi gün mende beýle keýpsizlik

bolmazdy. Şeýle ýagdaý boldy: Mukaddes Ruhuň arassa akymy daşky dünýäniň hapa zygdyrylmasy bilen bulanypdy, netijede mende peýda bolan lapykeçlik bolsa ýüregime ytanmaklygyň girendigi hakynda şaýatlyk edýärdi.

Bu ýöne bir laýyk gelmeklikmidi? Meniň çendenaşa duýgurlygymyň miwesimi? Beýle däl diýip oýlaýaryn. Bank hasapçysynyň diňe eli bilen hakyky pullary galplaryndan tapawutlandyryp bilşi ýaly, men hem Mukaddes Ruhuň barlygyna wagtymy geçirmeklik bilen duşmançylykly ruhlary tanamaklyga öwrendim. Meniň ýüregim Hudaýyň Ruhundan däl-de, filmi gören pursatymda kabul edin utanmaklyk ruhunyň täsiriň astyna düşdi.

Utanmaklygy başdan geçirip, biz özümiz bilen bir zatlar nädogry diýip hasaplap, sebäbi adatça özümizde gözleýäris. Hakykatda bolsa biz ýöne utanmaklyk ruhunyň çeşmesiniň — şeýtanyň özüniň hereketi astyna düşendiris. Eger siziň durmuşyňyz Isa berlen bolsa, onda durmuş ýagdaýlaryňyzyň bütin çylşyrymlygyna seretmezden, onda hiç haçan hem utanmaklyk üçin orun bolmaz.

Ýüregiň utanmaklygy we dünäniň täsiri

Ytanmaklyk — bu pikirleriňde bolmaly tertipliligiň bolmazlygydyr, olarda laýyksyzlygyň bitertip ýagdaýda ornaşmaklygydyr. Utanmaklygyň sebäbi — bu garaňkylyk bilen ýagtylygyň garyşmaklygydyr. Utanmaklyk Hudaýyň tertibiniň we Onuň bilen birligiň bolmadyk ýerine gelýändir. Tertiplilikden jyda düşen durmuş sertlerinde tertipsizligiň garaňkylygyndan geçip bilmekligiň ýeke-täk serişdesi — bu Hudaýyň barlygy we Onuň hakykatynyň sözüdir.

Utanmaklygyň ruhy zatdygyny bilmeklik peýdalydyr. Her bir adam, hatda Hudaý bilen ýakyn gatnaşyklara eýe bolan adam hem oklaryň astyna düşmeklige meýillidir. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Çünki Hudaý tertipsizlik Hudaýy däl-de, mukaddesler ýygnaklarynyň hemmesinde bolşy ýaly, parahatlyk Hudaýydyr» (1 Korintoslylar 14:33). Eger siziň durmuşyňyzyň hojaýyny Hudaý bolýan bolsa, onda siz aýdyňlyk, sadalyk we rahatlyk ýaly oňat

miweleri iýersiňiz. Ters ýagdaýda bolsa siz utanjyň, tertipsizligiň we aljyraňňylygyň gysgyçlarynda bolarsyňyz.

Nädip utanmaklyk ýüregiňi ýesir edýändir?

Munuň üçin size erbet filmlere seretmeklik hökmany däldir. Diňe Hudaýa gulak asmaklygyň deregine köplenç kesekiniň pikirine gulak asmaklyk ýeterlidir. Hudaýyň sözüne bolan her bir garşylyk durmuşymyzyň gapylaryny utanmaklygyň ruhy üçin giňden açýandyr. Mukaddes Kitap alkogolyň adamyň aklyna çaşmaklygy getirýändigi hakynda aýdýar, emma çaşmaklyk Hudaýdan bolmadyk ähli zatlar sebäpli bolup geçýändir: bu gybatlar, hapa sözlemek, jynsy gatnaşykdaky ýeňilkellelik, neşe, telewideniýe, dünýewi «gymmatlardan» doly bolan filmler we žurnallar. Haçanda biz öz durmuşymyzda öňden laýyk gelmeýän zatlary birleşdirmäge synanyşanymyzda, biz utanja eýe bolýandyrys. Mysal üçin, biz ýygnaga gatnaýarys, sadaka berýäris, oraza tutup, dileg edýäris we şol bir wagtyň özünde çopanyň görmegeý kömekçisi ýa-da owadan işdeşi bilen aňymyzda her hili pikirlere ýol berýäris.

Islendik teni höwes aklyňy utandyrýandyr. «Çünki nirede içigaralyk, igenjeňlik bar bolsa, ol ýerde başbozarlyk, her hili erbet iş hem bardyr» (Ýakyp 3:16). Öz-özüňe bolmalysyndan artyk üns bermeklik hem utanjyň ruhy üçin gapylary açýandyr.

Nädip utançdan azat bolmaly?

Biziň aňymyza täsir etmekligi bilen, utanç ruhy siziň akylsyz ýa-da howlukmaç çözgütleri kabul etmekligiňize mejbur etdirýändir ýa-da dogry pikirlenip bilmeklik ukybyňyzy umuman doňdurýandyr we islendik kararlary kabul edip bilmeklik ukybyndan sizi mahrum edýändir. Emma şuny bilip goýuň — siz hiç haçan hem we hiç hili şertlerde-de bu ruhuň gözegçiligi astynda ýaşamaly dälsiňiz. Bu kynçylyk bilen Hudaýyň ýanyna geliň we onuň her bir bölegi üçin dileg ediň: «Hudaýym, men teni ýagdaýda ýaşamaklyk islemeýärin. Munuň Senden däldigini men bilýärin.

UTANÇ HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

…ýöne sizi bulaşdyrjak, Mesihiň Hoş Habaryny
ýoýjak bolýan käbir adamlar bar.

Galatýalylar 1:7

…Akylyňyzy çaşyran kim bolsa bolsun, jezasyny çeker.

Galatýalylar 5:10

Emma ýylanyň How enäni kezzaplyk bilen
aldaýşy ýaly, siziň hem pikirleriňiz bozulyp, Mesihde
bolan sadalykdan aýrylarmykan diýip gorkýaryn.

2 Korintoslylar 11:3

Ýamana ýagşy we ýagşa ýaman diýýänleriň,
garaňkylygy ýagtylyk we ýagtylygy garaňkylyk
ýerine goýýanlaryň, ajyny süýji we süýjini ajy
ýerine goýýanlaryň halyna waý!

Işaýa 5:20

Gözleriň geň-taň zatlar görer, ýüregiň egri
sözlülige ýykgyn eder.

Süleýmanyň tymsallary 23:33

Senden näme gelýändigini men bilýärin, bular — güýç, söýgi we aklyňyň aýdyň bolmalygydyr. Seniň ýollaryňyň sadadygyny men bilýärin. Biziň özümiz öz durmuşymyza çolaşýandyrys. Hudaýym, meniň öz duýgularym we pikirlerim babatdaky Özüňiň sada bolan hakykatyňy görkez. Öz durmuşyma giren utanjyň ruhuna nirede özümiň gapylary açandygymy görkez. Men ony edil günä hökmünde Seniň alnyňda boýun alyp, ondan arassalanmak isleýärin. Men utanç ruhuny inkär edýärin we onuň öz üstümden hiç hili ygtyýara eýe däldigini yglan edýärin. Isa Mesihde eýe bolan ygtyýar bilen men bu ruhuň öz durmuşymdan güm bolmagyny buýurýaryn. Hudaýym, men Seni alkyşlaýaryn we Isa Mesihde özüme aýan bolan akyldarlyk, arassalyk we sadalyk üçin Saňa minnetdarlyk bildirýärin».

Şeýle dileg edip, Hudaýy alkyşlamaga başlaň we pikirleriňiziň öňki aýdyňlyga eýe bolanyna çenli dowam etdiriň. Tersizlik we bulaşyklyk Hudaýyň barlygy bilen laýyk gelýän däldir, ine, utanç ruhy üçin siziň iň oňat gurallaryňyz — bu Hudaýa bolan sežde, alkyş we minnetdarlykdyr.

Sizi utandyrýan ruhuň ygtyýarlygynda galmaklyk siziň ruhy saglygyňyz, durmuş ýagşylyklaryňyz we Hudaýy tanamaklykda ösmekligiňiz üçin çynlakaý gorkudyr. Hudaýyň erkine gulak asmaklykda ýaşaýandygyňyza bolan ynamlylygyňyzy saklap, öz ýollaryňyza syn ediň we utanç ruhunyň duzagyna düşmezligiňiz üçin özüňizi dogry ýola salmaklygy hakynda Ondan soraň.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN HÖKÜM ETMEKLIKDEN GAÇA DURUŇ

Beýlekileri tankyt edenimizdäki biziň ynanýan ýalanymyz şeýle sözlere getirilýändir: «Men olardan oňatdyryn». Emma biziň dogrudanam boýun almaklykdan gorkýanymyz şeýledir: «Olar men oňatdyrlar». Biziň ynanýan ýalanymyz şundan ybaratdyr, ýagny Hudaýdan başga islendik biri başga adamyň kazysy bolup bilýändir diýip hasaplaýandyrys.

Öňler mende elmydam beýlekileri tankytlamak gylygym bardy, men olaryň ujypsyz kemçiliklerini pil ýaly edip, olaryň özümden näçe oňatdyklaryny bilmek isleýärdim. Hakykatda bolsa men mundan gaty gorkýardym. Bu maňa şatlyk getirmeýärdi, çünki netijede men özüme has-da tankytlaýjy seredýärdim. Emma men Mukaddes Kitapda şeýle sözleri okadym: «...nähili höküm çykarsaňyz, siziň-de üstüňizden şonuň ýaly höküm çykarylar...» (Matta 7:2). Netijede men özümiň kämil dälligim sebäpli adamlary höküm etmekligiň diňe Hudaýyň öz durmuşyma täsir etmekligini çäklendirmän, eýsem höküm etmeklik ruhuny hem ýüregime çagyrýandygyna düşündim.

Höküm etmeklik ruhundan azat bolmaklyk

Biziň aramyzdan çagalykda güýçli kemsidilenlerimiz adatça beýlekileri höküm etmeklik gylyna eýe bolýandyrys. Çagalykdan başdan geçirilen kemsitme özüňi ýokary tutmaklyk üçin adamda beýlekileri kemsitmeklik islegini döredýändir. Şeýle adamyň ýüregi gataýandyr, çünki beýlekilere rehimdar bolup bilmeýändir.

Beýlekilere sabyr edip bilmezlik adama güýçli zyýan berýän gylyk bolup galýandyr, çünki söz bilen aýdylmadyk höküm hem tankyt etmeklik ruhuna getirýändir. Bu ruh adamyň her bir pikirini we her bir sözüni büräp, ony şatlykdan mahrum edýändir. Ýagdaýlardan we durmuş şertlerinden närazylyk adamlardan närazylykdan hem beter dargadyjy ýagdaýda täsir edýändir, çünki ol bizi hüňürdegen we nalyş edýän adamlara öwürýändir. Beýle adamlar bilen gürrüň etjek tapylýan däldir. Eger sizden hemmeler gaça durýan bolsalar, onda ruhy taýdan sagalmaklyk üçin wajyp bolan söýgini we goldawy tapmaklyk neneň kän!

Närazylyk ýürekden söýgini gysyp çykarýandyr. «Pygamberlik sylagym bolup, ähli syrlary hem ylymlary bilýän bolsam, daglary ýerinden gozgajak imanym bolsa, ýöne söýgim bolmasa, onda men hiçdirin» (1 Korintoslylar 13:2). Eger biziň ýüregimizde söýgi bolmasa, onda biziň duýgy tarapdan ösüşimiz we ruhy tarapdan sagalmagymyz saklanýandyr. Ýöne baky närazylykdan azat bolup

HÖKÜM ETMEKLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Hiç kim ýüreginde goňşusyna ýamanlyk düzmesin; ýalan anty söýmäň; çünki Men bularyň baryny ýigrenýärin; Reb diýýär.

Zekerýa 8:17

Üstlerinden azatlyk kanuny boýunça höküm çykaryljaklar ýaly şeýle sözläp, şeýle ediň. Çünki rehim etmedige höküm rehim etmez. Rehim hüküme garşy magtanýandyr.

Ýakyp 2:12-13

Agzyňyzdan hiç haçan hapa söz çykarman, gaýtam, eşidenler peýdalanar ýaly, gerekli abatlyk üçin oňat sözler aýdyň.

Efesliler 4:29

Siziň araňyzda kimiň günäsi ýok bolsa, bu aýala daşy ilki şol atsyn.

Ýahýa 8:7

Her zatdan öň birek-birege bolan söýgiňiz joşgunly bolsun, sebäbi, söýgi köp günäleri basyrýandyr.

1 Petrus 4:8

bolýandyr. Munuň üçin elmydam özüňi Hudaýyň söýgüsi bilen dolduryp, Oňa alkyş aýdyp, Oňa minnetdar bolmalysyň.

Eger siz çagalykdan başlap beýlekileri tankytlamaklygy endik edinen bolsaňyz, onda öz sözleriňize we ýüregiňize «goraýjy guralyny» goýuň. Höküm etmekligiň aýratyn, ýakymsyz bolan tagamyny tanamaklyga öwreniň we tankytlaýjy pikirleriňizi we sözleriňizi bilgeşleýin adamlar we ýagdaýlar hakyndaky beýleki, oňat we hoş habary özünde saklaýan sözler bilen çalşyň.

Eger siz özüňizde tankyda bolan berk höwese üns beren bolsaňyz, ondan şeýle dileg ediň: «Hudaýym, men höküm etmeklik ruhunyň öz pikirlerime we sözlerime ýolbaşçylyk etmegini islemeýärin. Men diňe Seniň her bir ýagdaý baradaky hakykaty görýändigiňi bilýärin. Men beýlekiler höküm etmäge hakly däldirin. Meniň höküm ediji, tankytlaýjy, hüňürdegen we nalyş edýän adam bolman, rehimdar bolmaklygyma kömek et. Seniň bagyşlamaň üçin minnetdarlyk bildirýärin. Beýleki adamlara rehimli bolup, olary bagyşlap bilmegime kömek et».

Men şeýle dileg etdim we şu güne çenli Hudaý meniň bu dünýä oňat tarapdan seredip, adamlarda ýagşylygy görüp bilmegime kömek edip gelýär. Bu diýmeklik — meniň adamlarda günäni görmeýändigimi aňlatmaýandyr, ýöne adamy onuň günäleri üçin höküm edip, ony tankytlamaga mende hukuk ýokdur. Men ol hakda dileg edip bilerin, oňa Hudaýyň sözüni aýdyp bilerin, men ony paş edip, onuň garalaýjysy bolmaly däldirin.

Özüňize Hudaýyň rehimdar ýürek bermekligi üçin dileg ediň. Höküm etmeklik ruhy sizi patadan mahrum edýändir we özüňiziň bütewi adam bolmaklyk islegiňiziň amala aşmagyna päsgel berýändir.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN INKÄR ETMEKLIKDEN GAÇA DURUŇ

Meniň ruhy taýdan kesel bolan ejem özi bilen bar zadyň ýerbe-ýerdigine berk ynalydy, daş-töwerekdäkileri bolsa ol däli adam-

lar diýip hasaplaýardy. Bu öz-özüňi aldamaklykdy. Kakam onuň keseli hakynda bilýärdi, emma munuň bilen näme etmelidigini bilmeýärdi. Ol psihiatrlara ýüz tutmady, çünki özüniň ýaşlygynda görek filmlerindäkisi ýaly, aýalynyň ömrüniň ahyryna çenli prihiatrik keselhanada boljakdygyndan gaty gorkýardy. Ol aýalynyň bir wagt nähilidir bir täsinlik bilen «düzeljegine» umyt baglaýardy we kynçylyga üns bermezligi makul bilipdi. Ol hakykaty inkär etmeklik ýagdaýynda ýaşaýardy.

Aldanmaklyk — bu ýalana ynanyp, muny boýun almazlykdyr. Beýleki tarapdan, inkär etmeklik — bu hakykaty bilibem, ony bilmäniň ýaly özüňi alyp barmaklykdyr. Hakykaty inkär etmeklik — bu öz-özüňi aldamaklykdyr.

Sindi ýaş aýal, kakasy onuň bilen elmydam jynsy gatnaşyk edip, maşgalasynyň beýleki agzalaryny urýardy. Şonda-da Sindi kakasyny özüniň tarapdary hasaplaýardy. Ol kakasy bilen gyzynyň arasyndaky jynsy gatnaşygyň nejis ýagdaýdygyny inkär etmeklige öwrenen. Çünki diňe şeýdip ol özüniň maşgalasynda ýaşap bilerdi. Hakykaty boýun alary ýaly Sindide batyrgaýlyk ýetmezçilik etdi.

Ahyrynda onuň özüni kakasynyň aldandygyna, özi bilen kakasynyň gatnaşyklarynyň günä bolandygyna düşünmekligi üçin psihoterapiýanyň bir ýyly gerek boldy. Bu onuň öz kakasyny bagyşlamagyna kömek etdi. Öňler bagyşlamak hakyndaky gürrüňleriň ählisiniň biderekdigi hakynda berk ynamly bolandygyna seretmezden, Sindi Hudaýyň sagalmagyny kabul edip bildi.

Hakykaty inkär edip ýaşamaklyk — ýalan bilen ýaşamaklyk diýmekdir, çünki biz büs-bütin aýdyň bolup duran zatlary boýun almaklykdan gaça durýandyrys. Biz öz-özümize şeýle diýýäris: «Eger men özümi munuň bolandygy ýaly alyp barsam, onda ol öz-özünden ýitirim bolar» ýa-da «Eger munuň başgadygyna özümi ynandyryp bilsem, onda bu başga bolar». Emma haçanda ýagdaý gözegçilik astyndan çykanynda, özüňi goramaklygyň beýle usuly işlemeýär. Özümizi bir zatlar edip halas etmäge synanyşyp, biz

ony öz aňymyzda gulplaýandyrys ýa-da onuň bardygyny inkär edýäris.

Öz-özüňi aldamaklygyň garaňkylygyny diňe Mukaddes Ruhuň hakykaty kowup bilýändir. Düzgün bolşy ýaly, hakykaty inkär edýän adam bilen göni çaknyşyk islenilýän netijä getirýän däldir. Onuň üçin özüni goramaklygyň şeýle usulyndan elini üzmeklik özüňden deriňi sypyrmaklyga barabardyr — agyry çydardan üstün bolar. Bu ýerde wajyp zat ýöne öli derini aýyrmaklyk däl-de, (bu ýerde ýalan deri hakykysy bilen bile berk ornaşypdyr), eýsem içden sagaltmaklykdyr, şeýle sagalmanyň netijesinde ähli gerek bolmadyk gatlar öz-özünde gaçarlar. Hakykaty bütin ömür inkär etmeklikde ýaşaýan adamy paş etmeklikden ozal kän dileg edip, Mukaddes Ruhuň ygtyýarlygyna bütinleý berilmeklik gaty wajypdyr.

Hakykat bilen ýüzbe-ýüz

Köp adamlar özleriniň geçmişlerine ýüz tutmaklygy islemeýärler. Özlerini aklamaklyk üçin olar resul Pawlusyň şu sözlerini gaýtalaýarlar: «Doganlar, men özümi muny gazanan hasap etmeýärin. Emma bir zady edýärin: yzdaky zatlary unudyp, öňdäkilere el uzadyp, Hudaýyň Mesih Isadaky arşa tarap bolan çakylygynyň baýragyna mynasyp bolmak üçin, pellehana tarap ylgaýaryn» (Filipililer 3:13). Ýöne bu ýerde resul Pawlus başga zat hakynda gürrüň edýär — biz özümiziň bireýýäm azat bolan geçmişimiz bilen ýaşamaly däldiris. Biz özümiziň Hudaýyň sözüniň yşygyna çykarman, ony bütinleý aýan etmedik zadymyzdan hiç haçan hem azat bolup bilmeris. Diňe Onuň hakykatynyň yşygynda biz kömek we sagalmaklyk tapýandyrys we diňe şeýle ýagdaýda bizde öz geçmişimizi unudyp, öňe gitmeklige ukyp döreýändir.

Eger siz özüňiziň inkär etmekligiňizden berk durýan bolsaňyz, onda şol bir kynçylyga ýene we ýene dolanyp gelersiňiz. «Näme üçin hiç zat üýtgemeýär? Näme üçin men bu ýagdaýdan çykyp bilmeýärin?» — diýip, öz-özüňizden sorarsyňyz. Jogap bolsa

ýönekeýdir: siz hakykat Ruhuna öz ýagdaýyňyza yşyk saçmagyna rugsat berýän dälsiňiz.

Siz hökman öz durmuşyňyza üns bilen seretmelisiňiz we özüňize aşakda getirilen soraglary bermelisiňiz. Şu aşakdaky sanalanlary okap, durmuşyňyzyň haýsy tarapynda hakykaty inkär etmekligiň bardygyny görkezmegi hakynda Hudaýdan soraň. Oňsoň Hudaýyň sözüniň hakykatyny anyk ýagdaýyňyz üçin ulanyň. «Reb mähriban we rehimdardyr, gahary gelmezek we merhemeti boldur. Reb hemmelere gowudyr, Onuň mähribanlygy ähli ýaradanlarynyň depesindedir» (Mezmur 145:8-9).

Öz duýgularyňyzy derňäň:

1. Soňky gezek men özümi betbagt duýanymda, şeýle wakalar bolup geçipdi (mysal üçin, meniň ärim (aýalym) işi boýunça başga şähere gidipdi);
2. Ondan öň şeýle wakalar bolup geçipdi (meniň ýakyn dostlarym dynç almak üçin gidipdiler, meni bolsa çagyrmandylar);
3. Çagalykda men özümi betbagt duýupdym (haçanda kakam dowamly wagtlap öýden gidende);
4. Bu ýagdaýlaryň ählisinde umumy bir zat barmy? (haçanda meniň ýanýoldaşym ýa-da dostlarym, ýa-da kakam gideninde, men özümi ýeke we hiç kime gerek däl ýaly duýýaryn);
5. Men özümi betbagt duýýaryn, çünki (ýekelik duýgusyny duýýaryn).

Adamlar bilen gatnaşyklaryňyzy derňäň:

1. Soňky gezek maşgalamda ýa-da meniň öz dostlarym bilen düşünmesizlik boldy, çünki (mysal üçin, olar edil meniň dogry kararlary kabul edip bilmeýşim ýaly edip, meniň pikirlerimi şübhe astynda goýdular);
2. Meniň başlygym bilen ýakymsyz gürrüň boldy, haçanda (edil meni barlaýan ýaly edip, onuň meniň işimiň her bir tarapy bilen gyzyklanynda);

3. Çagalykda men ata-eneme gaharlandym, haçanda (olar meniň nirede bolup, näme edendigim hakynda elmydam soranlarynda);
4. Belki-de, meniň garyndaşlaryma ýa-da dostuma, ýa-da başlygyma bolan gaharym (kakamyň özüme berk gözegçilik edendigi) bilen baglanyşyklydyr.

Hudaý bilen öz gatnaşyklaryňyzy derňäň:

1. Men Hudaýa edil (mysal üçin, özümden kämilligi talap edýän sütem edijä bolşy) kimin gatnaşyk edýärin.
2. Öz ata-enemde men (elmydam özümden gaty kyn zatlary talap eden özüm üçin keseki adamlary) görýärin;
3. Belki-de, meniň kakam (ýa-da ejem) bilen gatnaşyklarym Hudaý bilen gatnaşyklaryma täsir edýär.

Özüňiz hakynda, öz durmuşyňyz we özüňiziň geçmişiňiz baradaky hakykaty boýun almaklyk siziň ruhy taýdan sagalmaklygyňyz üçin gaty wajypdyr. Kynçylygyň bardygyny siziň näçe inkär etdigiňizçe, sagalmaklyga ýetmeklik şonça-da kyn bolýandyr. Eger kakam ejemiň keseliniň hakykydygyny öňräk boýun alan bolsa, onda onuň keselini hünärmen psihiatrik maslahatçylaryň we medisina dermanlarynyň kömegi bilen bejerip bolardy. Gorky we kemsitmeler bilen doly bolan şol elhenç ýyllar bolsa asla bolman hem bilerdi.

Hakykaty inkär etmeklige ýol bermezlik

Inkär etmekligiň ruhundan bizi azat etmeklik üçin diňe Hudaýda güýç bardyr. Şonuň üçin hem biziň dilegimiz şeýleräk bolmalydyr: «Hudaýym, meni ýalandan sakla we Seniň hakykatyňy inkär etmeklikden el çekmekligime kömek et. Eger men bir zatlarda aldanýan bolsam, muňa Öz Sözüňiň şöhlesini saç we durmuşymyň bu tarapynda ýolbaşçylyk etmegi üçin hakykatyň Mukaddes Ruhuny iber. Nämäni çyn ýürekden boýun almalydygymy maňa görkez. Azat bolmaklyga mätäç bolanymda, haýsy kynçylygy men gizlemäge synanyşýandyryn? Öz günämi boýun almaklygyň

HAKYKATY INKÄR ETMEKLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Ine, Sen ýürekde hakykat isleýärsiň we içimde
maňa akyldarlyk öwredýärsiň.
Mezmur 51:6

Meniň oglanlarymyň hakykatda gezýändiklerini
eşitmekden uly şatlygym ýok.
3 Ýahýa 4

Siz hakykaty bilersiňiz, hakykat-da sizi azat eder.
Ýahýa 8:32

Sebäbi Hudaýyň hakykaty nädogrulykda saklaýan
adamlaryň bütin hudaýsyzlyk we nädogrulygyna
edýän gahar-gazaby Gökden aýan bolýandyr.
Rimliler 1:18

Emma Hakykat Ruhy gelende, Ol size bütin
hakykata tarap ýol görkezer, çünki Ol Öz-Özünden
aýtmaz, näme eşitse, şony aýan eder, geljek
zatlary size bildirer.
Ýahýa 16:13

deregine, men nirede aklama gözleýärin? Haýyş edýärin, bularyň baryny maňa aç, çünki men hakykaty bilmek isleýärin».

Aslynda günäniň atylan okuň nyşana degmän, onuň gapdalyndan geçip gitmekligidigini ýadyňyzda saklaň. Ähli zatda özümiziň dogrudygymyzy tassyklap, biz kimi aldamaga synanyşýandyrys? Haçanda dostlarynyň özüni boýnyýogynlykda we hakykaty boýun almaga isleginiň ýoklugynda paş edenlerinde, olara gulak asmaklykdan boýun towlan bir aýaly bilýärin. Onsoň ol aýal başga dostlaryna ýüz tutýar we olar işiň aslyna göz ýetirmän, öz tekliplerini aýdýarlar. Ol aýal hem Hudaýa dileg bilen: «Hudaýym, maňa hakykaty görkez. Eger bu adamlar dogry diýýän bolsalar, onda ony meniň görüp bilmekligime kömek et, eger dogry diýmeýän bolsalar, onda olaryň özlerine kömek et» diýip ýüzlenmekligiň deregine, olaryň tekliplerini sabyrsyzlyk bilen kabul edýär. Entek biz özümiziň agyrymyzy ýumşadýan ýalandan berk ýapyşýarkak, Hudaýa mätäç bolýan däldiris, netijede bolsa biz Onuň özümiz üçin taýýarlan patalaryndan has-da daşlaşýandyrys.

Biziň ählimiziň belli bir wagtda (özi-de ýeňillik bilen) öz-özümizi aldamaklygyň gurbany bolýandygymyz üçin, özleriniň inkär etmeklerinde berk durýan adamlary hiç haçan hem tankytlamaly däldiris. Biz diňe bu ýagdaýy boýun alyp, olaryň gözleriniň açylmaklygy üçin dileg edip bilýändiris. Biziň durmuşymyzy yşyklandyrmaga ukyply bilýän Hudaýyň yşygyny agtarmaýanlarymyz öz-özüňi aldamaklygyň gurbanynyň bolup bilmejekdigine ynamly bolup bilmeýändirler. Durmuşymyzda orun tutýan hakykaty inkär etmekligiň her bir ruhuna Hudaýyň täsir etmekligi üçin mydamalyk dileg gerekdir.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN DEPRESSIÝADAN GAÇA DURUŇ

Biziň ynanýan ýalanymyz depressiýada bolup, şeýle eşidilýändir: «Men mundan beýläk şeýle ýagdaýda ýaşap bilmeýärin, emma bir zatlary üýtgetmäge güýjüm ýok». Şeýle pikirler edil gür ümür

ýaly biziň aklymyzy büräp başlaýandyr we biz hiç hili çykalgany görýän däldiris. Bu ýerdäki ýalan biziň ýagdaýymyzyň umytsyzdygynda jemlenendir. Bu ynam biziň aňymyza duýdansyz girýändir, şonuň üçin tä özümizi depressiýanyň garaňkylygy ýuwdanynda çenli onuň bardygyny duýýan däldiris.

Geçen ýyl boýunça öz duýgularyňyzy derňäň we aşakdaky Mukaddes Kitapdan alnan tassyklamalaryň özüňize degişli bolanyny belläň:

- Men iňňildemekden ýadadym; her gije aglamakdan düşegimi gark edýärin. Gözýaşlarym bilen ýorganymy öl edýärin. Gözüm gussadan ýaňa kütelýär; köplüginden ýaňa tapdan düşýär (Mezmur 6:6-7).
- Çünki Makedoniýa gelenimizde-de, göwnümiziň ynjalygy bolman, her tarapdan gysylýardyk. Daşarda uruşlar, içimizde gorkular bardy (2 Korintoslylar 7:5).
- Onsoň olara: «Meniň janym öler ýaly tukat, bu ýerde galyp, Meniň bilen bile oýa boluň» diýdi (Matta 26:38).
- Ýüregim bütin gün gussaly bolup, haçana deňeç janym aladalansyn? Haçana deňeç duşmanym üstüme abanar? (Mezmur 13:2).
- Duşman janymy aňtady, ýaşaýşymy ýere ýegsan etdi, meni gadymky ölenler ýaly garaňkyda oturtdy (Mezmur 143:3).
- Şeýle, ruhum içimde tapdan düşdi, ýüregim içimde aňkardy (Mezmur 143:4).

Eger-de siz pu tassyklamalaryň hiç bolmanda birini bellän bolsaňyz, onda siz depressiýa zerarly ejir çekýän bolmagyňyz ahmaldyr: gijelerine sizde ýüregiňiziň urmasy, gowşaklyk we basyrynlyk bilen bolup geçýän ukusyzlyk bardyr we siz edil çuň we garaňky çukura gaçýan ýaly özüňizi duýýansyňyz. Daňdan siz aýnada özüňiziň soluk ýüzüňizi we çiş gözleriňizi görýänsiňiz, gündizine bolsa adamlar bilen gürrüňdeş bolup bilmeýändigiňize, olaryň özüňizden gaçýandyklaryna düşünersiňiz. Bularyň bary

depressiýada bolanlar üçin tanyş zatlardyr. Şeýle-de, bular ýokarda getirilen tassyklamalary aýdan hem adam öldüren Dawut patyşa, hem-de resul Pawlusa degişlidir. Olar Hudaý üçin gadyrly bolan, Ony söýen beýik adamlardylar. Ähli ýagdaýlarda olaryň depressiýadaky ejirleriniň ahyrky jogaby Hudaýyň Özüdi. Elbetde, depressiýa Hudaýyň Özi üçin tanyş zatdyr.

Eger şeýle ýagdaý diňe siziň ýeke özüňiz bilen bolup geçýändir diýip oýlaýan bolsaňyz, onda siz has hem ýalňyşýansyňyz. Millionlarça adamlar şu gün depressiýada bolýandyrlar we adamlaryň müň ýyllar mundan ozal hem ejir çekişleri ýaly, sizden az ejir çekýän däldirler. Belki-de, bu hakda ýatlatmaklyk siziň ýagdaýyňyzy ýeňilleşdirýän däldir, emma siz hiç bolmanda munda özüňiziň ýeke däldigiňizi bilersiňiz.

Ine, depressiýanyň giňden ýaýran käbir alamatlary: ukynyň bozulmaklygy ýa-da tersine, ukuçyllyk, mydama özüňi ýadaw duýmaklyk, agramyňy ýitirmeklik ýa-da nädogry iýmitlenmeklik sebäpli semizlik, ünsüňi jemläp bilmeklik ukybynyň ýitmegi, gowşak ýat, öz-özüňden närazy bolmaklyk, hatda iň ýönekeý kararlary hem kabul edip bilmezlik, öz-özüňi öldürmeklik baradaky pikirler, ýeke bolmaklyga isleg, ähli daş-töwerekdäki zatlara erbet baha bermeklik, özüňe kem baha bermeklik, işi soňuna çenli alyp baryp bilmezlik, azajyk kynçylykda göwnüçökgün bolmaklyk, gaýga we lapykeçlige batmaklyk, hatda ýönekeý meseleleri hem çözüp bilmezlik.

Bularyň bary biziň käbirlerimize şeýle bir «sapylan» welin, hatda durmuşymyzyň bir bölegi bolup galypdyr. Emma beýle bolmaly däl. Depressiýa Hudaýyň niýetine girýän däldir. Men depressiýa bilen bütin ýaşlygym, ýagny tä otuz ýaşyma çenli, hatda ondan soň hem göreşdim. Durmuşymdaky özgerşiklere bolan soňky umydymy ýitirip, men öz-özümi öldürmeklik pikirine gelipdim. Haçanda men Hudaýy tananymda, depressiýadan azat bolmaklygym meniň ilkinji ýeňşim boldy. Durmuşymy basyp duran toba edilmedik günäleriň tolkunlary meni Hudaýyň barlygyndan we Onuň güýjünden aýyrýardy. Şu gün men özümde

depressiýanyň alamatlaryny görenimde, durmuşymyň bir tarapynda dargamaklygyň bolandygyna ýa-da pikirlerim bilen bir kynçylygyň bolandyga düşünýärin we haýal etmän, Hudaýyň ýanyna ylgaýaryn.

Depressiýa garşy çäreleri görmeklik

Eger depressiýa garşy çäreler çaltlyk bilen görülmese, onda ol gar harsaňyna öwrülip biler. Hiç hiç zat: ne özüňiz, ne adamlar, ne-de özüňizden has daşlaşyp barýan Hudaý şatlandyrýan däldir. Şol bir wagtyň özünde bolsa siziň depressiýaňyz güýçlenýändir.

Eger siz depressiýanyň wagtal-wagtal hüjümleri bilen göreşmeli bolýan bolsaňyz ýa-da eger siz ol zerarly hut şu wagt ejir çekýän bolsaňyz, onda men özümiň ulanan soraglarym bilen hut şu wagtyň özünde Hudaýa ýüzlenmegiňizi teklip edýärin:

1. Meniň saglygymyň ýagdaýy öz depressiýamyň sebäbimikä? Depressiýa fiziologik bozulmalar bilen, mysal üçin, gormonlaryň üýtgemekligi ýa-da neşe, alkogol, käbir dermanlary ulanmaklyk bilen bagly bolup hem bilýändir. Depressiýanyň sebäbi ýadawlyk, halys bolmaklyk, ukusyzlyk, kesel, az hereketli durmuş we nädogry iýmitlenmeklik bolup bilýändir. Özüňiziň depressiýaňyzyň nähilidir bir fiziki kesel zerarly bolup-bolmaýanlygy hakynda Hudaýdan soraň.

2. Öz depressiýamyň sebäbi adamlar ýa-da ýagdaýlarmyka? Eger, mysal üçin, siz ýakymsyz ýa-da depressiýa meýilli adam bilen bir öýde bile ýaşaýan bolsaňyz, onda siziň depressiýaňyzyň sebäbi gaty aňdyň bolup bilýändir. Eger bu şeýle bolsa, onda Hudaýyň çykalga görkezmegi hakynda Ondan soraň. Belki-de, ol adam bilen gürleşmeklik gerekdir ýa-da käbir zatlary başga ýollar bilen üýtgetmelidir. Belki-de, siziň ýöne aňlamaýan bir çykalgaňyz bardyr? Käwagtlar depressiýa çalt amala aşyrylmaly özgermeler hakynda şaýatlyk edýändir. Özüňiziň nähili ýüklerden azat bolup, nämäni üýtgetmelidigiňizi görkezmekligi hakynda Hudaýa dileg ediň.

3. Toba edilmedik günä meniň depressiýamyň sebäbimikä? Depressiýanyň sebäpleri dürli-dürli bolup bilýändir. Eger adam Hudaýa ýakymsyz işler bilen meşgullanýan bolsa, onda depressiýanyň sebäpleri daşky bolup bilýändir. Käwagtlar bolsa sebäp şeýtanyň hüjümlerinde gizlenip bilýändir, aýratynam eger Hudaý siziň durmuşyňyzda käbir beýik işleri amala aşyrýan bolsa. Emma köplenç depressiýanyň köklerini nädogry pikirlenmede we özüňi nädogry alyp barmaklykda gözlenmelidir (adama ýa-da ýagdaýa nädogry jogap bermeklik). Hudaýyň öňünde beýleki adama bolan her bir erbet duýgular, erbet gatnaşyklar we ilki bilen siziň bagyşlap bilmezligiňiz boýun alnyp, toba edilmelidir. Çünki depressiýanyň netijesinde siziň özüňiz gurban bolýansyňyz, şonuň üçin durmuşyňyzdaky toba edilmeli zatlaryň baryny görkezmekligi üçin Hudaýa dileg ediň.

4. Öz depressiýamdan azat bolmaklyk üçin men dileg edýärinmi? Siziň depressiýaňyzyň alnyndaky özüňiziň düýpgöter güýçsüzdigiňiz hakyndaky pikirleriňiz beýik ýalan bolup durýandyr. Siz özüňiziň sagalmagyňyz üçin dileg etmeýärsiňiz, çünki siz depresssiýany öz durmuşyňyzyň bir bölegi hasaplaýansyňyz. Siz depressiýany edil sowuklamak ýaly kesel hökmünde kabul etmeýärsiňiz. Entek çynlakaý kynçylyklary döredip ýetişmänkä, ony sagaldyp bolýandyr. Siz öz duýgularyňyz hakynda Hudaýa çyn ýürekden gürrüň bermelisiňiz we özüňizi Onuň depressiýadan azat etmekligi üçin dileg etmelisiňiz.

Ýadyňyzda saklaň, siziň tarapyňyzda Hudaý bardyr, duşmanyňyz bolsa — şeýtandyr. Jek çopan meni şeýle ruhlandyrypdy: «Eger seniň töweregiňde garaňkylyk bolsa, onda seniň ýeriň Isanyň aýak astyndadyr. Gijäňiň neneň dowamly we garaňky bolýandygyna seretmezden, eger sen Hudaýyň aýak astynda garaşýan bolsaň, Ol daňyň atmagy hakynda alada edýändir». «Agşam agy dowam eder, ýöne ertir şatlyk geler» (Mezmur 30:5).

Eger siz ýüreg agyry bilen gorkuda we howsalalykda gijäniň içinde oýanýan bolsaňyz, haýal etmän tutuň-da, Hudaýyň sözüni

okap, dileg etmäge başlaň. Ýagdaýyňyz bolanynda, düşegiňize dolanyň we ertesi gün dilegiňizi dowam etdiriň. Şeýle ýagdaýlar bolýar welin, dileglerine dessine jogap alman, köp adamlar Hudaýa ýüzlenmeklerini bes etdirýärler we öz güýçleri bilen halas bolmaklyga synanyşýarlar. Hiç haçan hem şeýle etmäň.

5. Nähili ýalana men gulak asýaryn? Eger sizde depressiýa bar bolsa, onda siziň hakykat hökmünde kabul edýän ýalan bardyr: «Men betbagt. Menden hiç bir oňat zat çykmaz. Men hiç zada hem ýaramaýaryn. Men baryp ýatan tentek». Ýöne bularyň bary gönüden-göni Mukaddes Kitaba garşy gelýändir, çünki onda siziň täsin sylaglara we başarjaňlyklara eýedigiňiz hakynda aýdylýandyr. Eger dünýä sizdäki sylaglary boýun almaýan bolsa, onda bu dogrudanam sizde hiç zat bolman, siziň bolsa hiç zatdygyňyzy aňladýan däldir. Bu ýalany Hudaýyň sözüniň hakykaty bilen çalşyň.

6. Öz ýagdaýyma gabat gelýän Hudaýyň haýsy wadalaryny men ses bilen yglan etmelidirin? Hudaýyň sözi şeýle diýýär: «Ýüregindäki ýük adamy çökerýändir; ýagşy söz bolsa ýüregini begendirýändir» (Süleýmanyň tymsallary 12:25). Şeýle ýagşy sözi siz çopandan, dostdan, ýanýoldaşdan, garyndaşdan ýa-da köçedäki oňat adamdan eşidip bilersiňiz, emma adamlara bil baglamaň. Siziň ýüregiňizi diňe Hudaýdan Onuň sözi arkaly gelýän zatlar şatlandyryp bilýändir. Şeýle sözler gaty kändir we şu bapda men olaryň käbirlerini ýatlap geçerin. Öz ýagdaýyňyza laýyk gelýän Hudaýyň sözüne duş geleniňizde, ony belläň, kagyza ýazyp alyň we ony ýuwunýan otagdaky aýna ýelmeşdiriň. Her gezek üstüňize abanyp gelýän depressiýany duýanyňyzda, onda ýazylanlary batly ses bilen okaň. Hatda şol sözler ýazylan kagyzyň bolmanynda-da, Hudaýyň sözüni yglan etmegiňizi bes etdirmäň, çünki ahyrsoňy siziň ruhuňyz we janyňyz umydyň we hakykatyň çakylygyna ses bererler.

Mysal üçin, şu aşakdaky aýatlary yglan edip, Hudaýyň sözüni öz durmuşyňyza degişli edip bilersiňiz:

Suwlardan geçeniňde seniň bilen bolaryn; derýalardan geçeniňde olar seni gark etmez; oduň ortasyndan ýöräniňde ýanmarsyň, ýalyn seni ýakmaz.

Işaýa 43:2

7. Depressiýada bolanymda, men dowamly wagtymy Hudaýy alkyşlamaklyga, Oňa sežde edip, minnetdarlyk bildirmeklige berýärinmi? Siziň gamgyn ýagdaýyňyz özüňiziň diňe öz aladalaryňyz bilen basylandygyňyza görkezýändir. Hudaýy alkyşlamak ünsüňi özüňden aýryp, ýüregiňi Hudaýa tarap gönükdirmäge kömek edýän iň peýdaly serişdedir. Öz aladalaryňyz hakynda ýatdan çykaryp, şeýle diýiň: «Hudaýym, men Seni alkyşlaýaryn, Saňa sežde edýärin we Saňa minnetdarlyk bildirýärin. Men Seni şöhratlandyrýaryn, Seni söýýärin we adyňy arşa göterýärin. Men öz durmuşymda depressiýa orun bermekligi inkär edýärin we özüme berýän şatlygyňda güýjümiň bardygy üçin Seni şöhratlandyrýaryn». Özüňize berýän ähli zady üçin Oňa minnetdarlyk bildiriň, çünki siziň minnetdarlygyňyz — bu siziň aklyňyzy bürän öz-özüňizi höküm etmekligi saklamaklygyň iň oňat serişdesidir. Elleriňi çarpmaklyk bilen Hudaýa aýdylan alkyşlaryň depressiýadan uly ýeňillemäni getirip, gamgynlyk ruhundan azat edýändigine men göz ýetirdim. Siziň ýagdaýyňyzyň şeýle hereket etmekligiňize höwes döretmeýändigini düşnüli zatdyr, ýöne siz mundan beýläk depressiýada ýaşamak islemän, Hudaýyň özüňiz üçin taýýarlanlaryna eýe bolmak isleýändigiňiz hakynda karar kabul etmelisiňiz. Tä bu söweşi ýeňeniňize çenli, hiç haçan hem yza çekilmäň.

Haçanda hiç zat hem kömek etmäninde

Eger siz ähli soraglar jogap berip, teklip edilenleri ýerine ýetiribem, özüňizde üýtgemeleri görmeýän bolsaňyz, eger siziň depressiýaňyz gowşaýaman bolsa, diýmek size mesihi psihology gerekdir. Eger şu ýakynda onuň bilen duşuşmaga sizde mümkinçilik bolmasa, onda daňdan düşegiňizden turmaklyga özüňizi mejbur ediň we aşakda getirilenleriň azyndan ikisini ýerine ýeitiriň.

DEPRESSIÝA HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Şonda görgi içinde Rebbe perýat etdiler,
olary muşakgatlaryndan gutardy. Garaňkylykdan,
ölüm kölegesinden olary çykardy, daňylaryny üzdi.
Mezmur 107:13-14

«Aýagym taýýar» diýen mahalym, ýa Reb,
merhemetiň meni tutýar. Içimdäki aladalar
artanda Seniň teselliň janyma rahatlyk berýär.
Mezmur 94:18-19

Dogry adamlar perýat edenlerinde Reb eşidýär,
olary ähli muşakgatlaryndan gutarýar. Reb göwni
synyklara ýakyndyr we ruhy ökünçlileri gutarýandyr.
Mezmur 34:17-18

Emma Rebbe umyt baglaýanlar täzeden
kuwwat tapar, bürgütler kimin ganat ýaýyp galar,
ýortup ýadamaz, ýöräp ejizlemez.
Işaýa 40:31

Siz gap-çanaklary ýuwup bilersiňiz, düşegiňizi ýygnap bilersiňiz, bakjadaky haşal otlary aýryp, garažy süpürip bilersiňiz, kir ýa-da maşyny ýuwup bilersiňiz ýa-da sandykdaky zatlaryňyzy tertibe getirip bilersiňiz. Bu işler bilen meşgul bolanyňyzda, hiç bir özge zatlar hakynda oýlanmaň. Onsoň Mukaddes Kitabyňyzy alyň we Hudaý bilen ýekelikde galyp, öz durmuşyňyzda tertibiň bardygyndan, özüňiziň bolsa peýdaly zatlar edip bilýändigiňiz baradaky pikirlerden teselli tapyň.

Eger siz ýokardan doglan bolsaňyz, onda depressiýa sizden daş bolardy diýip, ýalan sözleri aýdýan erbet we tekepbir adamlaryň sözlerine gulak asmaň. Goý, olar bu sözleri Dawut patyşa ýa-da resul Pawlusa aýtsynlar!

Siz depressiýany Isanyň güýji bilen ýeňip bilersiňiz.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN GÖRIPLIKDEN GAÇA DURUŇ

Birnäçe ýyl ozal men dostlarymyňka myhmançylyga gelipdim we olaryň giň, arassa yşyk we howadan doly bolan öýlerine diýseň geň galypdym. «Haçan bolsa-da, meniň hem şeýle öýe eýe bolasym gelýäri» — diýip oýlandym, çünki maňa olaryň öýi gerek däldi we olarda şeýle jaýyň bardygy meni hiç-de gamgym edenokdy. Haçanda men öýe dolanyp gelenimde, öz maňa öňküsi ýaly ýaraýardy. Men şeýle diýmedim: «Men edil olaryňky ýaly öýe hut şu wagt eýe bolmak isleýärin!». Men şeýle oýlandym: «Maňa şeýle jaý ýaraýar we eger mende bir wagt saýlaw bolaýsa, onda hökman hut şeýle jaýy saýlaryn». On ýyldan soň men Maýkl bilen özümiz üçin täze jaý saýlanymyzda, edil şunuň ýaly köp äpişgeli, giň we yşykly jaýy saýladyk. Men başganyň jaýynyň artyklygyny boýun aldym, emma men göripçilik etmedim.

Men ýazyjy hökmünde özümiň söýgüli işdeşlerimden kem bolmazlyga synanyşýaryn, emma mende olaryň gazananlaryny özüme degişli etmeklige isleg ýokdur, şeýle-de, olaryň haýsydyr biriniň at-abraýyna zyýan ýetirilip, özümi bolsa arşa galdyrmak-

laryny hem islemeýärin. Men hiç kimden hem görelde alasym gelýän däldir. Olaryň hiç birine-de men şowsuzlygy dilemeýärin; men ýöne olaryň edişleri ýaly, adamlaryň ýüreklerine çuňňur we duýgurly täsir etmek isleýändirin. Men geň galýaryn, emma göripçilik etmeýärin.

Eger men her gezek öz öýümden oňat bolan öýe girenimde, gam-gussa batýan bolsam we her gezek täze oňat kitaby okanymda, müňňürip aglaýan bolsam, onda men özümiň göripçilik edýän adamdygymy boýun almaly bolardym.

Biziň göripçilik edýän wagtymyzdaky ynanýan ýalanymyz şeýle eşidilýändir: «Men muňa gaty mätäçdirin we men bu adamdaky zada eýe bolmaklyga mynasypdyryn». Emma hakykat şundan ybaratdyr: durmuşymyzdaky ähli zatlar bize Hudaý tarapyndan berlendir. Kimdir biriniň bir zada eýedigi ýa-da onuň käbir artykmaçlyklara eýedigi sebäpli döreýän öýke, gaýgy ýa-da gahar Hudaýyň özümize berenini we Onuň bize bermäge ukyplydygyny inkär edýändigimizi görkezýändir. Hudaýda biziň üçin hiç bir oňat zadyň ýoklugynda göripligiň duzagy jemlenendir. Şeýle ýagdaýda başga adamyň eýe bolan zady biziň ýagşylygymyz üçin heläkçilik bolup bilýändir.

New Bible Dictionary sözlügi açgözligi edil «diňe özüň baradaky isleg» ýaly häsiýetlendirýär. Bu bolsa aslynda «öz-özüňe sežde etmeklikdir». Bu arassa butparazlykdyr, butparazlyk bolsa göripligiň kökündir. Mukaddes Kitap bize şeýle diýýär: «Şonuň üçin ýerdäki tebigatyňyza mahsus bolan zyna, hapalyk, şehwet, höwesler we butparazlyga barabar bolan husytlyk ýaly islegleriňizi öldüriň» (Koloseliler 3:5). Bular Hudaýyň niýetini amala aşyrmaklyga päsgel berýändir. Bu hakda Süleýman özüniň tymsallarynda aýdyň gürrüň berýändir: «Asuda ýürek bedene ýaşaýyşdyr; göriplik bolsa süňkleri çüýredýändir» (Süleýmanyň tymsallary 14:30).

Açgözlik biziň ýaşaýşymyzyň esasyny dargadýandyr we bizi içki güýçden mahrum edýändir. Eger bagyşlap bilmezlik biziň janymyzy öldürýän bolsa, onda göriplik bolsa ony guradýandyr!

Göriplik bilen geň galmanyň arasyndaky çäk

Geçmişde göriplik meni ýazarlady, çünki men hiç bir oňat zada mynasyp däldirin diýip hasaplaýardym. Men hemişe-de özümiň eýe bolanymdan artygyny küýseýärdim, çünki men hiç zat hem ýokdy diýen ýalydy we özümde şol zada eýe bolmaklyga mümkinçiligim bolmanynda, öz-özüme gaty haýpym gelýärdi. Ähli synanyşyklaryma seretmezden, çagalygymdan başlap ses perdelerim meniň üçin uly kynçylyk bolup galýardy we men özümi aldanan kimin duýýardym.

Bir gezek men Mukaddes Kitaby okap, öz ýüregimde seslenen Hudaýyň sözlerini eşitdim: «Çünki nirede içigaralyk, igenjeňlik bar bolsa, ol ýerde başbozarlyk, her hili erbet iş hem bardyr» (Ýakup 3:16). Edil Hudaý meniň ýüregime görkezip, şeýle diýýän ýalydy: «Şu wagt seniň durmuşyňda tertip ýok, şonuň üçin hem ýüregiňde göriplik we öz-özüňi söýmeklik höküm sürýändir».

Men özümi gaty erbet duýdum: «Göriplik? Mende?». Emma men hemişe özümi beýlekiler bilen deňeşdirip, göripligiň ösen tohumlaryny ekendigime düşündim. Entek olar mendekäler, rahatlyk durmuşyma girip bilmezdi.

Azat bolmaklygym üçin şular gerekdi:

- özüme Hudaýyň beren zatlaryny minnetdarlyk bilen kabul etmeklik;
- öz ýetmezçiliklerimi boýun alyp, özümi beýlekiler bilen deňeşdirmekligimi bes etdirmeklik;
- beýleki adamlaryň başarjaňlyklary, sylaglary we ukyplary üçin Hudaýa minnetdarlyk bildirmeklik;
- başgalaryň sylaglaryna göripçilik etmän, Hudaýyň özüme beren sylaglaryny boýun almaklygy özüme ýatlatmaklyk.

Sorag şundady, ýagny men Hudaýa şeýle diýip bilerinmi: «Hudaýym, Sen meni ýaratdyň we doly ýaşaýyş üçin özüme näme gerekdigini Sen bilýärsiň. Beýleki adamlaryň sylaglaryny göripçilik edýändigim üçin meni bagyşla. Özüme degişli bolmadyk

zatlara bolan göripligiň we olara eýe bolmaklygyň güýçli isleginiň ruhuna bakna bolmaklykdan meni azat et. Özümi üçim meniň ähli isleglerimden hem artyk bolan oňat zady taýýarlandygyňy bilýändirin».

Özüňize göripligiň ýa-da geň galmanyň täsir edýändigini derňemekligiňiz üçin aşakdaky tassyklamalary okaň we olary öz durmuşyňyza degişli ediň:

- men elmydam özümi beýlekiler bilen deňeşdirýärin;
- men başgalaryň şowsuzlygyndan we betbagtçylygyndan kanagatlanma tapýaryn;
- eger kimdir biri öz işinde üstünlik gazanyp başlaýan bolsa, men bar zada dogry baha bermekligiň deregine, ukypsyzlygym sebäpli özümi käýäş başlaýaryn;
- men başarjaň, uly ruhy sylaglara eýe we owadan bolan adamlaryň ýanynda bolup bilmeýärin, çünki olaryň mynasyplyklary maňa agyr degýär;
- dostlarymyň ýa-da goňşularymyň täze zat (maşyn, geýim ýa-da islendik zat) alanlarynda, men özümi erbet duýýan;
- başgalarda täze zady görenim dessine, meniň hem edil şeýle zada eýe bolasym gelýär;
- haçanda men adamlaryň erbet gylyklaryny görenimde, hemmeleriň hem muny görmeklerini isleýärin;
- has owadan we baý öýlere men myhmançylyga barmak islemeýärin, çünki öz öýümiň neneň erbetdigini görüp başlaýaryn.

Eger siz şu ýokarda agzalanlaryň hiç bolmanda birini bellän bolsaňyz, onda göriplik siziň ýüregiňize girendir. Oňa böwet goý, toba et we ony inkär et.

Siziň durmuş ýoluňyzda göriplik kän böwetleri döredýändir. «Gazap zabundyr, gahar sil kimindir; emma gabanjaňlygyň öňünde kim durup biler?» (Süleýmanyň tymsallary 27:4). Ähli zady dargatmaga ukyply bolan beýle göripligiň agramynyň astynda

GÖRIPLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Olaryň öz paýhaslarynda Hudaýy tanamak islemeýişi ýaly, Hudaý hem olary ýerliksiz işleri etmekleri üçin ýaramaz pikirde taşlady. Olar bütin nädogrulyk, zyna, erbetlik, betnebislik, ýamanlyk bilen doly bolup, içigaraçylyk, adam öldürmek, jedel, mekirlik, bethäsiýetlikden doly, gepçi, töhmetçi, Hudaýy ýigrenýän, tekepbir, öwünjeň, erbet zatlary oýlap tapyjy, ata-enä etagatsyz, pähimsiz, wepasyz, tebigi söýgüsiz we rehimsizdir. Olar Hudaýyň beýle işleri edýänler ölüme mynasypdyr diýen adyl hökümini bilseler-de, bu işleri diňe bir etmek bilen çäklenmän, eýsem, olary edýänleri-de halaýarlar.

Rimliler 1:28-32

Çünki bir wagtlar biz hem aň-düşünjesiz, söze gulak asmaz, ýolundan azaşan, dürli höweslere hem-de keýplere bakna, ýamanlyk hem göriplikde ýaşap, ýigrenji, biri-birlerini ýigrenýän adamlardyk.

Titus 3:3

Çünki siz entek tebigy adamlarsyňyz. Sebäbi araňyzda içigaraçylyk, çekişme we dawanyň barlygyna görä, siz tebigy adamlar dälmi? Adam adaty boýunça gezmeýärsiňizmi?

1 Korintoslylar 3:3

…söýgi göripçilik edýän däldir…

1 Korintoslylar 13:4

Başga adamyň öýüne, aýalyna, gul-gyrnagyna ýa-da öküzine, eşegine — oňa degişli zatlaryň hiç birine göz dikme.

Çykyş 20:17

kim durup biler? Göripligiň sizde ýaşaýandygynyň ýa-da onuň size täsir edýändiginiň parhy ýokdur, bary-bir ol ýamanlyk bolmaklygyna galýandyr. Şeýtan Göklerden aşak taşlanypdy, çünki ol Hudaýdaky ähli zatlara eýe bolmak isläpdi. Eger siz özüňizde göripligi läliksiredýän bolsaňyz, onda siziň bilen hem edil şeýle bolar we siz hiç haçan hem Hudaýyň özüňizi ýaradyşy ýaly bütewi şahsyýet bolup bilmersiňiz. Özüňize beren patalarynda parahatlyk tapmaga synanyşyň.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN GORKUDAN GAÇA DURUŇ

Tä Isa ynananymça, gorky meniň durmuşymyň esasy bolup gelipdi: men şowsuzlyga duçar bolmaklykdan, fiziki taýdan şikes almaklykdan, ruhy şikesi başymdan geçirmeklikde, şeýle-de, garrap, hiç kime gerek däl bolmaklykdan gaty gorkýardym. Meniň bütin durmuşym agyryly, ähli zady ýuwudýan gorkynyň ruhy zerarly doň edilipdi. Bu gorky ruhy öz ýany bilen öz-özüňi öldürmeklik hakyndaky pikirleri, lapykeçligi, howsalany we umytsyzlygy getiripdi. Men çümmezlik üçin ýokarda saklanyp durjak bolup, bar güýjümi ýitiripdim. Ýuwaş-ýuwaşdan meniň ýaşaýyşdan gorkym ölüm gorkusyndan ýeňilip başlady we öz-özüňi öldürmeklik iň islegli çykalga ýaly görünýärdi.

Eger GORKY sözüni edil gysgaldylyp, diňe baş harplaryň ulanylandygyny göz öňünde tutanymyzda, onda bu sözüň «Hakyky görünýän ýalan şaýatlyk» ýaly doly derňelýändigi hakynda men ençeme gezek eşidipdim (bu ýerde gürrüň iňlis sözi FEAR-nyň «False Evedence Apprearing Real» — ýaly derňelýändigi hakynda gidýändir. — *Terj. bell.*). Haçanda şeýtan ýalany görkezip, ony hakykat hökmünde hödürläninde, biz saýlaw edip bileris: ýa-da ýalany diňlemeli, ýa-da Hudaýa ynanmaly.

Gorkynyň ýene bir görnüşi — beýleki adamlaryň pikirleriniň alnyndaky gorky. Bu gorky adatça çagalygynda çynlakaý ruhy şikes alan adamlara mahsusdyr. Onuň täsiri astynda bolup, biz şeýle

diýýändiris: «Eger adamlar özüm baradaky hakykaty bilseler, onda olar menden ýüz öwrerler». Emma Işaýa pygamber şeýle diýýär: «Dogrulygy bilýän, kanunymy ýüreklerinde saklaýan siz Meni diňläň! Ynsanalaryň käýinjinden gorkmaň, olaryň sögünjinden iki bükülmäň» (Işaýa 51:7). Biz hiç haçan hem adamlaryň özümiz baradaky pikirlerinden gorkmaly däldiris, çünki bizde Isa bardyr.

Ýürekleri şikesli bolan adamlar ejir çekmeklikde gorkýandyrlar. Öňler men hatda gündizine-de ýeke galmaklykdan gorkýardym, gijelerine bolsa uklap bilmeýärdim, çünki edil dünýäniň bar ýamanlygy meniň başyma düşýän ýalydy. Indi men Hudaýyň goragy astynda ýaşanymda, mende mundan beýläk beýle gorkular ýokdur.

Biziň ynanýan ýalanymyz şundan ybaratdyr: «Hudaý meniň howpsuzlygymy we özüm üçin gymmatbaha bolanlaryň barynyň howpsuzlygyny üpjün etmäge ukyply däldir». Bu dünýäde köp zatlardan gorkup bolýandygy düşnükli zat, emma haçanda gorky biziň Hudaýy duýýanlygymyzdan has güýçli bolanynda, gorkynyň ruhy biziň şahsyýetimiziň bir bölegi bolup galýandyr. Eger çagalykda biz kemsitmä, gödek gatnaşyga sezewar bolan bolsak, onda biz ýalana ynanarys, çünki Hudaý biziň ýagdaýymyza gözegçilik edýän däldir diýip oýlaýandyrys.

Gorka ynam garşy durýandyr we biz adatça öz durmuşymyzyň wakalaryna ýa-da gorky, ýa-da ynam esasynda düşündiriş berýändiris. Gorky biziň duýgularymyzy doň edýändir. Özümiz üçin ýeterli bolmaz diýip gorkup, biz beýlekilere özümizden hiç zat hem berýän däldiris. Özümizi ulanarlar diýip biz gorkýarys we şonuň üçin hem beýlekilere hyzmat edýän däldiris. Özümizi terk ederler diýip biz gorkýarys we şonuň üçin hem bir burçda oturyp, Hudaýyň çakylygyna jogap berýän däldiris.

Eger gorky sizi eýelän bolsa, onda näme etmeli?

Gorkynyň Hudaýdan gelmeýändigini we özüňiziň bolsa ondan gorkmaly däldigiňizi boýun alyň — bu siziň azat bolmaklygyňyzyň birinji ädimidir. Gorkyny ýeňmekligiňiz üçin siziň ýerine ýetirmeli birnäçe ädimleriňizi ýatlap geçerin.

1. *Öz gorkyňyzy Hudaýyň alnynda boýun alyň we özüňizi Onuň azat etmegini soraň.* Öz gorkyňyzy inkär etmäň, emma Hudaýa ol hakda gürrüň beriň we özüňizi Onuň halas etmekligi hakynda dileg ediň. Oňa ýakynlaşdygyňyzça, Onuň söýgüsi siziň durmuşyňyza aralaşyp, ondan gorkyny gysyp çykarar.

Eger siziň gorkyňyz gaty güýçli bolup, gözegçilik astyndan çykýan bolsa, onda siz gorky ruhunyň gözegçiligi astynda ýaşaýan bolsaňyz gerek we siz ondan hökman azat bolmalysyňyz. Şeýle ýagdaýda dileg edip: «Hudaýym, men öz gorkymy Seniň alnyňda edil günä hökmünde boýun alýaryn we meni bagyşlamagyňy soraýaryn. Meniň Saňa we Seniň Sözüňe bolan ynamymy berkit. Isanyň ady bilen durmuşymdan gümüňi çekmegiňi men saňa buýurýaryn, gorkynyň ruhy. Hudaýym, Özüňiň maňa gorky ruhuny däl-de, güýjüň, söýginiň we aýdyň pikirlenişiň ruhuny berendigiň üçin minnetdardyryn. Meni öz söýgiň bilen dolduryp, ähli şübhelerimden azat et».

2. *Özüňize howpuň abanyp-abanmaýandygyny barlag we eger abanýan bolsa, onda onuň öňüni almaga çalşyň.* Tä özüňizi howpsuzlykda duýup, ýüregiňize rahatlyk aralaşanyna çenli beýleki ynanýanlaryň özüňiz bilen dileg etmeklerini haýyş ediň.

3. *Ýedi günüň içinde bar zatda Hudaýa bil baglamaklyk kararyny kabul ediň.* Hudaýyň her bir wadasynyň özüňize gönükdirilendigine indiki bütin hepdäniň içinde ynanjakdygyňyzy aýdyň. 91-nji mezmurdaky Hudaýyň özüňizi gorajakdygy baradaky wadasy hakynda günde okaň. Her gün bir aýat saýlaň we ony batly ses bilen aýdyň, onsoň Hudaýyň wadalary üçin Oňa minnetdarlyk bildiriň. Bu aýatlaryň her bir sözleri Hudaýyň söýgüsi bilen dolduryландyr we olar siziň ýüregiňize berk ornaşyp, ol ýerden gorkyny kowup çykarar.

4. *Gaty ses bilen Hudaýy alkyşlaň.* Öwgi — bu siziň üstünlikli ulanyp bilýän gaty peýdaly ýaragyňyzdyr. Elleriňizi çarpyň, aýdym aýdyň, Hudaýa öwgüler aýdyň, Onuň beýik söýgüsi üçin minnetdarlyk bildiriň. Hudaýyň Onuň söýgüsi üçin näçe kän

GORKY HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Men Rebbi agtardym, Ol maňa jogap berdi, meni ähli howplardan halas etdi.

Mezmur 34:4

Men ölüm kölegesi deresinden ýöresem-de ýamanlykdan gorkmaýaryn, çünki Sen meniň bilensiň. Seniň hasaň, Seniň taýagyň maňa göwünlik berýär.

Mezmur 23:4

Söýgüde gorky ýokdur. Kämilleşen söýgi gorkyny kowup çykarýandyr, çünki gorkuda sütem bardyr. Kim gorkýan bolsa, ol söýgüde kämilleşen däldir.

1 Ýahýa 4:18

Reb meniň nurumdyr, Halasgärimdir; kimden gorkaýyn? Ömrümiň güýji Rebdir; kimden heder edeýin?

Mezmur 27:1

Gorkma, çünki Men seniň bilendirin; töweregiňe garanjaklama, çünki Men seniň Hudaýyňdyryn; seni güýçlendirerin, hawa, saňa kömek ederin; hawa, dogrulygymyň sag eli bilen seni söýgetlärin.

Işaýa 41:10

şöhratlasaňyz, siziň ýüregiňiz ony kabul etmeklik üçin şonça-da giň açylýandyr.

Özüňiz bilen ýa-da töweregiňizde näme bolup geçýändigine seretmezden, şuny bilip goýuň: eger siz Hudaýyň ýollary bilen ýöreýän bolsaňyz, onda Ol sizi goraýandyr. Nirede bolýandygyňyza seretmezden, Ol sizi goramaklyk wadasyny berdi. Hudaýyň özümizi her gün nähili ýagdaýlarda neneň ýamanlykdan goraýandygyny biz bilýän däldiris, emma Onuň kömeginiň biziň ähli umytlarymyzdan hem artykdygyna men ynamlydyryn. Ol biziň garşymyza çykyş edýän her bir duşmandan güýçlüdir we bu duşmanyň özümize neneň zyýan ýetirýändigine seretmezden, biz ony ýeňýändiris.

Bizde ýaşamaly bolan ýeke-täk gorky — bu Hudaýyň beýikliginiň we güýjüniň alnyndaky hormatly gorkudyr. Hudaýyň alnyndaky gorky Onuň Özüni ýitirmeklik gorkusyny göz öňünde tutýandyr. Şeýle-de, bu Onuň özümize bolan minnetdarlygy hem göz öňünde tutýandyr, çünki Onuň hut şu söýgüsi bizi Ony ýitirmek gorkusyndan ebedilik azat edýändir.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN HÖWESDEN GAÇA DURUŇ

Teni synaglary başdan geçirenimizdäki özümiziň ynanýan iň uly ýalanymyz şeýle eşidilýändir: «Bu hakda oýlanmaklyk maňa ýöne ýakymly — men hiç bir ýaman iş edýän däldirin ahyryn». Iş ýüzünde bolsa her bir ahlaksyz hereket ol hakdaky ýönekeý pikirden başlanýandyr. Synaga garşy durup bilerimiz ýaly özümiziň ýeterli derejede güýçli we dogrudygymyz hakynda oýlanyp, biz öz-özümizi aldaýandyrys. Haçanda biziň garşylyk görkemämiz gowşap, ýüregimiz goragly bolman pursatlarynda synag bize aralaşýandyr.

Höwes — bu islendik teni duýgulary kanagatlandyrmaklygyň gaty güýçli küýsegidir, emma men şu wagt aýratyn ruh, ýag-

ny jynsy gatnaşyk islegi hakynda gürrüň edýändirin. Ol siziň durmuşyňyzy dargatmaklyk üçin gelýändir, siziň mundan beýläk hiç-de etjek däl diýeniňizi etmäge mejbur edýändir.

Bu ruh maňa özümiň täze hyzmata başlamagymyň öň ýanynda, är-aýal durmuşymyň bäşinji ýylynda hüjüm etdi. Men «hüjüm etdi» diýýärin, çünki özümiň hiç hili gyzyklanma döretmedik adamyma bolan duýdansyz aňk-taňk ediji özüneçekijilik boş ýerden peýda boldy we meni edil deňziň tolkunlary ýaly örtdi we uzaklara äkitdi. Käbir adamlary munda «ykbalyň ýüzügini» ýa-da beýik söýgini, ýa-da özleriniň «ýarym bölekleri» bilen duşuşygy görýändiklerini bilýändirin. Emma men munuň barynyň ýalandygyny bilýärdim, çünki Hudaý meni öz ärim bilen birleşdiripdi we başga hiç kim bilen hem men hiç hili umumy zada eýe bolmak islemeýärdim.

Haçanda bu şeýle bolanynda, men Hudaýyň alnynda dyzyma çökdüm, Oňa özümiň ähli duýgularym hakynda gürrüň berdim, ten höwesiniň ruhuny inkär etdim we halas bolmaklyk hakynda Oňa ýalbardym. Bu göreş birnäçe gün dowam etdi. Bu günleriň ählisinde men Hudaýyň barlygynda galdym (dileg, öwgi, Hudaýyň sözüni okamaklyk), Ol bolsa bu söweşi meniň üçin alyp bardy. Üçünji gün daňdan oýanyp, men höwesiň doly ýitendigine düşündim. Söweş gutarypdy, Hudaý ýeňdi we men azat bolupdym. Eger bu amala aşmadyk bolsady, onda men mesihi psihologyna ýüz tutmaly bolardym. Emma men ýeňşiň doludygyna ynanýardym, çünki şol adam bilen duşuşyk mende hiç hili duýgy döretmedi. Hatda men düşünmesizlik bilen şeýle oýlandym: «Nädip men şeýle synaga düşüp bildim?»

Öz ýüregiňe däl-de, Hudaýa ynanmaklyk

Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Öz ýüregine bil baglaýan akylsyzdyr; akyldarlykda gezýän bolsa halas bolar» (Süleýmanyň tymsallary 28:26).

Eger men öz ýüregime ynanan bolsadym, onda uly samsyklygy amala aşyryp bilerdim, bar zadymy ýitirerdim. Şu wagt men

şonda şeýtanyň özümi synamak üçin gelendigini görýärin. Emma Hudaý bir wagtlar Eýýuba kömek edişi ýaly, meniň hem hakykatda berkemegime kömek etdi. Özümiň kabul eden kararymyň durmuş ýolumyň dogrudygyny tassyklap, öz hyzmatym üçin ýoly açandygyna men şübhelenmeýärin.

Öz hususy tejribäm boýunça men teni höwesiň ruhunyň güýjüni bilýändirin. Hudaýda gowşak bolan adam oňa garşy durmaklyga güýje eýe däldir. Ýöne ýagdaýa aňly baha bermeklik bize özümiziň we öz nikamyzyň gowşak taraplaryny açýandyr. Maňa, mysal üçin, ärim bilen özümiň işimiz bilen şeýle bir meşgul bolup, hatda öz-özümiň är-aýaldygymyzy hem duýman başlandygymyz aýan boldy. Maýkl işi bilen gaty meşguldy we şonuň üçin hem ol meniň talaplaryma bolan gyzyklanmasyny ýitirdi, men bolsa onuň goragyndan mahrum boldum. Ýagdaý şeýtanyň ara girmekligi üçin gaty oňatdy.

Är-aýallar biwepalyk etmeklik günäsini amala aşyrýarlar, ýeke adamlar bolsa özleriniň jynjy gatnaşyk kynçylyklarynyň batgasyna batýandyrlar, çünki ten höwesiniň ruhy ýalan pikirler bilen olary synaýandyr. Ol pikirler şeýleräkdir:

- «Hiç kim hem bilmez».
  Ýöne hakykat şundadyr: Hudaý ähli zady bilýändir;
- «Men muňa döz gelip bilerin».
  Ýöne hakykat şundadyr: teni höwsleriň ruhuna garşy durary ýaly adamyň teni gaty gowşakdyr;
- «Bulary bary çynlakaý däldir, bularyň bary degişme üçin edilýändir».
  Ýöne hakykat şundadyr: teni höwesleriň arkasynda şeýtan durandyr we onuň sizi heläk etmeklik niýetleri hemişe-de gaty çynlakaýdyr;
- «Men özümiň näme edýändigimi bilýändirin».
  Ýöne hakykat şundadyr: ten höwesiniň ruhy tarapyndan gözegçilik edilýänleriň bary aldanýandyrlar, çünki siz öz hereketleriňize dogry baha berip bilýän dälsiňiz.

Öz pikirleriňize üns beriň. Teni höwesleriň ruhuny duýanyňyzda, her gezek gaty hüşgär boluň. Eger siz nikada bolsaňyz, onda şu aşakdakylary belläp alyň:

Nikada bolanlar üçin teni höwesiň barlygynyň alamatlary:

- Men özümiň onuň bilen nikada bolmadyk adamyma gaty güýçli gyzyklanma duýýaryn;
- Ol hakdaky pikirler meni yzarlaýarlar we men ol adam bilen başga ýagdaýlarda bolmaklyk hakynda bütin gün arzuw edýärin (çaýhanada, gezelençde we ş.m.)»
- Haçanda men kararlary kabul edenimde ýa-da geýnenimde bu adam hakda pikir etmegimi dowam etdirýärin;
- Men özümi onuň barlygynda gaty ynamly duýýaryn;
- Men bu adam bilen duşuşmaklyk mümkinçiligini gözleýärin;
- Onuň özüm hakda, ýagny meniň daş-keşbim ýa-da näme bilen meşgul bolýandygym hakda oýlanýandygy ýa-da däldigi meni gaty gyzyklandyrýar;
- Başga adama bolan güýçli gyzyklanmama üns berer diýip, men öz ärime (aýalyma) gaty kän üns berýärin;
- Öz hyýallarymda men bu adam bilen jynsy gatnaşyk edýärin;
- Men bu adam baradaky pikirlerim üçin özümi günäkär duýýaryn.

Eger siz nikada bolmasaňyz, onda şu aşakdakylara üns beriň:

Nikada bolmadyklar üçin teni höwesiň barlygynyň alamatlary:

- Başga adam baradaky jynsy gatnaşyk häsiýetli kellämden aýrylmaýan pikirler meni yzarlaýarlar;
- Men bu adama gaty güýçli höwesi duýýaryn we bu höwese döz gelip bilmerin diýip gaty gorkýaryn;

- Men bu adam hakynda Hudaýdaky doganym ýaly dälde, edil jynsy gatnaşyk edýän adamym hökmünde pikir edýärin;
- Meniň ymtylmalarymyň iň esasy maksady — ol adamyň Hudaýyň ýaradyşy ýaly bolup bilmegine ýardam bermekligiň deregine öz talaplarymy kanagatlandyrmaklyk;
- Men özümiň bu adama bolan çuňňur duýgularym üçin Hudaýyň alnynda toba etmeklige özümde güýç tapmaýaryn;
- Haçanda men Hudaýa ýüzlenenimde, özümiň bu adam hakyndaky pikirlerim üçin men gaty utanýaryn;
- Beýle etmeli däldigini bilýändigime seretmezden, ol adam bilen ýekelikde galyp, özümiň howply ýere barmaklygyma rugsat berýärin.

Eger siz özüňiziň güýçli jynsy gatnaşyk duýgusyny başyňyzdan geçirýän adamyňyz bilen bile bolan bolsaňyz, haýal etmän, bu işde şeýtany paş ediň. Oňa şeýle diýiň: «Men seni daňýaryn, şeýtan we synag bilen öz durmuşymy dargatmagyňa rugsat bermerin. Jynsy gatnaşyk günäsi Hudaý üçin gaty nejis zatdyr we men bu günäni inkär edýärin. Mukaddes Ruhuň güýji bilen men teni höwesiň ruhunyň ygtyýarlygynda bolmaklygy inkär edýärin».

Onsoň dileg bilen Hudaýa ýüzleniň, Onuň alnynda dyza çöküň we şeýle diýiň: «Hudaýym, men özümiň bu adama bolan ymtylmamy we kelläme gelýän jynsy gatnaşyk pikirlerini boýun alýaryn. Meni bagyşla we olardan azat et. Näme üçin durmuşymyň şu tarapynda şeýtanyň orun alyp, özüme hüjüm edýändigini maňa aýan et, eý, Hudaý. Öz-özümi aldamaklykdan meni gora, emma ýagdaýa aýdyň düşünip bilmegime kömek et. Öz ýolumda duran her bir synagdan Seniň güýçlüdigiň üçin Seni şöhratlandyrýaryn, eý, Hudaý». Hudaý bilen bile galyň, öz egniňizden ýüküň gaçýandygyny duýanyňyza çenli merhemeti, söýgüsi we ýagşylygy üçin Hudaýy alkyşlaň.

Eger ruhy söweşi Hudaýyň öz gözegçiligi astyna alýanyna çenli siz Onuň barlygyndan çyksaňyz, siz howply ýerde bolup

bilýänsiňiz we şonda duşman sizi heläk eder ýa-da ölümli şikes ýetirer. Şeýle ot bilen oýun etmäň, çünki bu ot partladyjy zat bilen birigip, size gaty uly zyýan ýetirip bilýändir.

Aşak gaçmadan soň

Eger siz ahyrsoňy durup bilmän, jynsy gatnaşyk edip, şeýtanyň duzagyna düşen bolsaňyz, onda size toba etmeklik we azat bolmaklyk wajypdyr. Kömek üçin mesihi psihologyna, ýygnak çopanyna, ýygnagyň baş hyzmatkärine, dileg toparyna ýa-da özüňiziň tobaňyzyň syryny saklap bilýän ruhy taýdan ýetişen ynanýan adama ýüz tutuň. Goý, bu adamlar siziň azat bolmaklygyňyz üçin dileg etsinler. Onsuz siz hiç zady hem başarmarsyňyz. Azat bolanyňyzdan soň sagalmaklygyň dowamly ýoluna taýyn bolup, emma bu ýolda hem size kömek gerek bolar.

Her gezek ten höwesiniň ruhy sizi synamaklyk üçin aralaşanynda, muny boýun alyň we ähli zady gizlinlikde saklap bilýän ynanýan adamyň ýanynda toba ediň. Özüňiziň höweslenýän adamyňyz bilen hiç haçan hem ýekelikde galmaň. Iň oňady — ol adamdan daş durmaklykdyr, emma bu mümkin bolmasa, onda, goý, siziň ýanyňyzda hemişe üçünji bir adam bolsun.

Mesihiler hökmünde biz ýamanlygyň ilkinji alamatlaryny duýup pursatymyz ondan gaça durmalydyrys, bu jynsy gatnaşyk günäsine hem degişlidir. Biz adaty syn etmeklikden synaga ýa-da höwese geçelgäniň başlanýan çägini bilmeklige borçludyrys. Çünki siz hatda bir-biriňize ýöne seretmeklik arkaly hem synaga düşüp bilýänsiňiz. Siz öz höwesiňiziň gaýdyp özüňize gelmezligi üçin hut şu wagtyň özünde islendik usul bilen ondan azat bolmaklygyň kararyny kabul etmelisiziňiz.

Öz durmuşyňyzyň ýagdaýlaryny derňäň we özüňizi günä nämäniň itekleýändigine syn ediň: nikadaky kynçylykmy, siziň baknalyklaryňyzyň birimi ýa-da, belki-de, geçmişde özüňize ýetirilen ruhy şikeşmi? Ýa-da siziň hyzmatyňyz şeýtanyň öz ygtyýarlygynyň bir böleginiň elinden alynmaklygyna sebäp bolýarmy? Eger şeýle bolsa, onda ol sizi dürli usullar bilen saklamaklyk üçin

TEN HÖWESI HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Hudaýyň isleýäni, mukaddes bolmagyňyz üçin, zynadan saklanmagyňyz, her kişiniň Hudaýy tanamaýan milletler ýaly haram keýp bilen däl-de, öz bedenine mukaddeslik we hormat bilen eýelik etmegi, bu zatda hetdinden aşman, öz doganynyň hakyny iýmezligidir.

1 Selanikliler 4:3-5

Siz her kişiniň başyna gelýänden başga hiç bir synaga salynmadyňyz. Hudaý dogruçyldyr, Ol size güýjüňizden öte synalmagyňyza ýol bermän, döz gelip bilmegiňiz üçin, synag bilen bilelikde çykalga-da açar.

1 Korintoslylar 10:13

Eý söýgüliler, sizden haýyş edýärin, jana garşy söweş edýän günäli höweslerden garyplar, mysapyrlar hökmünde gaça duruň.

1 Petrus 2:11

Göni adamlary dogrulygy halas eder; dönükler bolsa öz hyýanatlaryna çolaşar.

Süleýmanyň tymsallary 11:6

Synaga çydaýan adam bagtlydyr, sebäbi ol synagdan geçenden soň, Rebbiň Özüni söenlere wada eden ýaşaýyş täjini alar.

Ýakup 1:12

dessine ten höwesiniň ruhuny (ýa-da başga ruhy) çagyrar. Muňa gaty çyklakaý çemeleşiň. Biz eýýäm ençeme gezek onuň ýeňşini gördük. Höwes — bu biziň her birimiz üçin taýýarlanan duzakdyr. Özüňiziň oňa neneň düşýändigiňe seretmeklikden şeýtanyň keýplenmegine ýol bermezlik kararyny kabul ediň.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN ÝALANDAN GAÇA DURUŇ

Adamzat ýüregine ýalanyň ýetirýän zyýanynyň derejesine köp adamlar hatda düşünmeýärler. Ýalan bizi Hudaýdan daş edýär, çünki Hudaýyň barlygy bolmasa, onda doly durmuş bilen ýaşap bilýän däldiris. Eger Hudaýyň hakykaty siziň ýüregiňizde bolmaýan bolsa, onda Ol sizi Özüne çekip bilmeýändir.

Şeýtanyň duzagy bolan ýalan şundan ybaratdyr, ýagny ýalan biziň durmuşymyzy ýeňilledýär diýip biz hasaplaýandyrys. Iş ýüzünde bolsa bary tersine bolýandyr. Ýalançy ýalaynyň ruhy bilen birleşige girýär. Ýalanyň ruhunyň atasy bolsa şeýtandyr. Aldamaklyk — bu şeýtana we onuň patyşalygyna öz ýüregimiziň bir bölegini bermekligi aňladýandyr. Siz näçe kyn aldadygyňyzça, ol şonça-da sizi berk gysýandyr we ahyrynda sizi ýalaynyň ruhy bilen şeýle bir daňýar welin, hatda mundan beýläk aldaman bilýän dälsiňiz.

Men çagalykda ýalan geplemeklige öwrenipdim, çünki hakykaty aýdýanlaryň neneň temmi alýandyklaryny görýärdim. Galyberse-de, meniň gurnalmadyk durmuşymyň tejribesi şuny aýan etdi: adamlar üçin ýalany diňlemeklik hakykaty diňlemeklikden ýakymlydyr. Köplenç men öz ýaşym babatda ýalany aýdýardym. Waýoming ştatyndaky biziň kiçijik şäherjigimizde diňe bir mekdep bardy, özi-de gaty kiçijyk mekdepdi. Okuw ýylynyň başlan wagtyna, ýagny 14-nji Ruhnama (sentýabr) aýyna alty ýaşy dolmadyklar ýene bir ýyl garaşmaly bolardylar (bizde çagalar baglary ýokdy). Meniň doglan günüm 16-njy Ruhnama (sentýabr) aýynda bolandygy sebäpli, men ýene bir ýyl garaşmaly boldum. Birnäçe ýyldan

soň biz Kaliforniýa göçenimizde, men dördünji synpa geçmelidim. Kaliforniýada okuw ýyly Ruhnama (sentýabr) aýynyň 17-sinden başlanýardy. Şondan bir gün öň meniň on ýaşym doldy, synpymdaky beýleki ähli okuwçylaryň bolsa dokuzy dolupdy. Haçanda synpdaşlarym meniň özlerinden bir uludygymy gizländigimi bilenlerinde, meniň üstüme olaryň gülküleri gönükdirildi, çünki meni syndyndan galan hasaplaýardylar.

Indiki gezek başga şähere göçenimizde, men ýene-de öz ýaşym hakynda mekirlige baş goşdum. Bu ýalan mekdep ýyllarynda-da, kollejde okan ýyllarymda-da, telewideniýede özümiň sahnaçy, aýdymçy we tansçy bolup islän ýyllarymda-da meniň yzymdan aýrylmady. Gyzyklandyrma işiniň ýaşlar üçin niýetlenendigi sebäpli, men öz ýaşymy käwagtlar bäş ýyla çenli kiçeldýärdim we hakykat aýan bolar diýip elmydam gorkýardym. Haçanda bu ahyrsoňy amala aşanynda, men utançdan tas ölüpdim.

Onsoň men Hudaýa ynanyp, Onuň ýoluna eýerdim we şu ýerde men şol bir wagtyň özünde hem ýalanyň atasy, hem-de Mukaddes Ruh bilen birleşikde bolmaklyk mümkinçiliginiň ýokdugyna düşündim. Özümi bolşum ýaly kabul etmekleri ýa-da terk etmekleri üçin adamlaryň saýlawlarynyň bolmaklygy üçin özüm baradaky hakykaty bilmelidirler diýen karara geldim. Adamlar tarapyndan paş edilmeklikligiň gorkusyndan azat bolanymda, neneň ullakan ýeňilligi duýupdym! Şondan bäri heniz hiç kim hem meni öz ýaşym baradaky hakykat sebäpli terk etmedi. Haçanda hakykat boýunça ýaşanymyzda, özümizi bahalandyrmagymyzyň neneň artýandygy gaty geň.

Ýalan öz-özüňi goramaklygyň serişdesi hökmünde

Ruhy şikesli bolan adamlaryň öz-özlerini goramaklygyň serişdesi hökmünde ýalana ýüz tutýan pursatlary seýrek duş gelýän däldir. Bu niýetiň tebigy ýaly bolup görünýändigine seretmezden, ýalan ýalanlygyna galýandyr we ol ruhy deňagramlylygyň bozulmaklygynyň we hatda ruhy keselleriň hem peýda bolmaklygynyň sebäbi bolup bilýändir. Ýalançy

ýuwaş-ýuwaşdan öz ýalanyna uýgunlaşýandyr we bu ýalan onuň özi şeýle bir adaty zat bolup galýandyr welin, hatda özi hem oňa ynanyp başlaýandyr.

Meniň ejem bilen hut şeýle bolupdy. Haçanda ol on bir ýaşyna ýeteninde, onuň ejesi heläkçilik ýagdaýda aradan çykypdyr. Kakasy ol we onuň iki uýalary hakynda ýeterli alada edip bilmändir, şonuň üçin hem gyzlary dürli maşgalalara beripdirler. Ejemi başga maşgala ýaňyja ýerleşdiren wagtlary şol maşgalanyň hojaýyny duýdansyz ýagdaýda öz-özüni öldüripdir. Gadyrdan adamynyň ölümi we onsoň öweý atasynyň ölümi ejem üçin şeýle bir agyr synag bolupdyr welin, ol aljyraňňylykdan çykyp bilmändir.

Bu iki ölümde özüni günäkär hasaplaýandygyny ejem ençeme gezek aýdypdy. Özi bilen ejesiniň arasynda jedel bolupdyr we şol günüň agşamy ejesi keselhana düşüp, şol ýerde aradan çykypdyr. Şondan bäri ejemi özüni günäkär duýmaklygy günleriniň ahyryna çenli-de taşlamady. Öweý atasynyň öz-özüni öldürmekligi hem ejemiň özüniň täze öýe gelmekligi bilen baglydygyna ol ynamlydy. Bularyň bary Beýik depressiýa ýyllary bolup geçipdi, ejem bolsa täze maşgalada artyk agyz bolupdy. Günäkärlik duýgusy ony gaty haldan düşüripdir we ol özi üçin hususy dünýä oýlap tapypdyr. Onuň bu dünýäsinde ejem arkaýyn ýaşap bilerdi we ol ýerde ýalan hakykat bilen ýerini çalşypdy. Ejem bolsa hakykatyň ýüzüne göni seretmejek bolup, ýalany terk etmek islemeýärdi. Eger şonda ejem oňat mesihi psihologynyň kömegini alan bolsady, eger hiç bolmanda maşgalasy onuň üçin elmydam dileg eden bolsady, onda ol elbetde, özüniň bütin durmuşyny tümlüge bürän ruhy keselden gaça durup bilerdi. Ejemiň mysaly ýalanyň ruhuna bakna bolmaklygyň çet derejesiniň aýdyň mysaly bolup durýandyr.

Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Ýalançy dil bilen hazynalar edinmek ölüm agtarýanlaryň çapýan salgymy ýalydyr» (Süleýmanyň tymsallary 21:6). Mundan aýdyň aýdyp bolarmy? Hakykaty aýdýan ölüm bilen hiç bir umumy zada eýe bolmadyk miweleri dadar.

ÝALAN HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Merhemet we hakykat seni taşlamaz; olary boýnuňa bagla, ýüregiň daş sahypasyna ýaz. Onsoň Hudaý we adamlar saňa mäherli garar, adyň ýagşylykda tutular.

Süleýmanyň tymsallary 3:3-4

Ýalançy dodaklar Rebbe ýigrenjidir; dogrulyk bilen işleýänleri bolsa Ol halaýandyr.

Süleýmanyň tymsallary 12:22

Ýa Reb, meni ýalançy dodaklardan, hileli dilden halas et.

Mezmur 120:2

Ýalançy dil ýaralaýan adamlaryny ýigrenýändir; ýaranjaňlyk edýän agyz heläkçilik döredýändir.

Süleýmanyň tymsallary 26:28

Ýalan ýoluny menden daş et, kanunyň arkaly maňa rehim et.

Mezmur 119:29

Eger siz özüňizde ýalana bolan höwese üns beren bolsaňyz, onda haýal etmän muny Hudaýyň alnynda boýun alyň. Diliňizden ýalan sözleriň çykany dessine şeýle diýiň: «Hudaýym, men özümi şeýtan bilen birleşige alyp baran ýalany Seniň alnyňda boýun alýaryn. Meni bagyşla we her bir ýamanlykdan arassala. Seýtan, men seniň ýalanyňyň we ýamanlygyňyň bir bölegi bolmaklykdan boýun towlaýaryn we seniň ýalanyňyň ruhunyň güm bolmagyny Isanyň ady bilen buýurýaryn. Hudaýym, men Saňa alkyş aýdýaryn, çünki Sen gudraty güýçli we ähli täze zady ýaratmaklyk güýjüne eýesiň».

Onsoň Hudaýyň hakykatynda, Onuň sözünde berkäň. Hakykat Ruhunyň — Mukaddes Ruhuň özüňiz arkaly akyp, her bir ýalandan arassalamaklygy hakynda soraň. Durmuşyňyzdaky her bir ýalany, şeýle-de, agzyňyz bilen aýdylýan ýalany görkezmekligi hakynda Hudaýdan soraň. Ýalan sizi adamlar bilen sagdyn gatnaşyklardan keýplenmeklikden jyda düşürýändir (Süleýmanyň tymsallary 26:28 seret) we Hudaýyň barlygyndan daşlaşdyrýandyr: «…ýalan sözleýän gözlerimiň öňünde durmaz» (Mezmur 101:7). Onuň barlygy bolmasa, onda siziň üçin oňat duýgular we şatlyk elýetmez bolýandyr.

Özüňiz tarapyndan aýdylan her bir ýalan ýüregiňiziň bir bölegini şeýtanyň ygtyýaryna berýändigini ýadyňyzda saklaň. Şeýtan bolsa ony ruhy keseli we ölümi getirýän gussadan doldurýandyr. Şeýtana beýle hezillik bermäň. Muňa derek hakykatyň ýoluny saýlaň.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN ÖZ-ÖZÜŇI KÄMILLEŞDIRMEKLIKDEN GAÇA DUR

Elmydam kämillige ymtylmaklyk neneň agyr! Şeýle-de, gaty ýadadyjydyr. Biz özümize we beýlekiler ýaranjak bolup, kämillige ýetmek isleýäris, emma näçe synanyşdygymyzça, şonça-da töweregimizdäkileriň gözlerine erbet görünýändiris. Adamlar beýlekilerde kämilligi gözlemeýäriler — olar söygini gözleýärler.

Öz-özüňi kämil etmeklige bolan ymtylyş kämilligi Hudaýdan daşda agtarmaga mejbur edýän azaşmaklykdyr.

Ýyllar boýy men hiç bir oňat zat ýazyp bilmedim, çünki öz kitaplarymy kämil däl diýip hasaplaýardym. Men öýüme myhmanlary çagyrmadym, çünki meniň öýüm we näz-nygmat taýýarlamak ukybym maňa kämil däl ýaly görünýärdi. Daş-keşbim kämillikden daş bolanynda, men adamlardan gaçardym we telefon boýunça-da hiç bilen gürleşmeýärdim, çünki hut şol sebäbe görä munuň üçin meniň keýpim kök däldi. Elmydam kämilligiň yzyndan ylgamaklyk meniň el-aýaklarymy daňýardy.

Söýgüde kämilleşiň

Biz gezek men bir žurnalda öz makalamy ýerleşdirdim. Onda şeýle pikir aýdylýardy: «Hudaý hiç haçan hem bizden kämilligi talap etmeýär. Ol ýöne biziň Öz erkine gulak asmaklyk ýolundan ýöremekligimi soraýar». Öz hatyma jogap edip, men şeýle manyly sözleri okadym: «Eger Matta 5:48-de: "…Gökdäki Ataňyzyň kämil bolşy ýaly, siz-de kämil boluň" diýilýän bolsa, onda näme üçin siz beýle diýip bilersiňiz!»

Özüme gelen bu hata jogap edip, men «kämil» sözüne *New World Dictionary* sözlüginiň getirýän düşündirişini ýazdym: «ähli babatda dogry, birkemsiz, ýalňyşsyz, hiç hili ýetmezçiligi bolmadyk, oňat hili bilen tapawutlanýan». Şu kesgitleme esasynda Isanyň sözlerine şeýle düşündiriş berip bolýandyr: «Siz birkemsiz, azajyk-da tegmiltsiz we bütinleý dogry bolmalysyňyz! Hut şu wagtyň özünde!» Emma bu mümkin däl!

Özlerinden Hudaýyň kämilligiň şunuň ýaly derejesini talap edýändir diýip oýlanýan adamlar, oňa ýetmeklik üçin bar güýçlerini sarp edýändirler, onsoň bolsa özleriniň ejizdiklerine göz ýetirýärler we çäksiz gaýgylanýarlar. Biziň bagtymyza, Hudaýy sözi bu soraga gaty başgaça çemeleşýändir. «Gökdäki Ataňyzyň kämil bolşy ýaly, siz-de kämil boluň» (Matta 5:48) diýmekligi bilen Isa nämäni göz öňünde tutduka? Bu sözleriň hakyky manysy Isa öňräki aýdanlarynda beýan edilýändir. Isa şeýle diýýär: «Siz:

“Goňşyňy söý, duşmanyňy ýigren” diýlenini hem eşidensiňiz. Men welin size diýýärin, Gökdäki Ataňyzyň ogullary bolar ýaly, duşmanlaryňyzy söýüň, özüňize gargaýanlara alkyş okaň, ýigrenýänlere ýagşylyk ediň, size zulum edýänler, sizi yzarlaýanlar üçin doga ediň» (Matta 5:43-44). Bu mowzuk ýene-ne dowam edýär: eger biz Hudaýyň söýşi ýaly söýýän bolsak, onda edil Gökdäki Atamyz ýaly kämil bolýandyrys. Başga sözler bilen aýdanymyzda, eger biz ähli işlerimizde özümize goňşymyzy söýmeklige goldaw berýän Hudaýa bolan söýgi bilen hereketlenýän bolsak, onda kämil adamlar bolýandyrys. Kämillik adamyň ýüreginiň ýagdaýy bilen gönüden-göni kesgitlenýändir.

Bir gezek meniň alty ýaşly gyzym Amanda meniň gülleri gaty gowy görýändigimi bilip, meni şatlandyrmaklygy çözýär we öýümiziň arka howlusynda bägülleriň birnäçesini ýolupdyr. Haçanda ol tekjäden meniň söýgüli küýzämi alanynda, ony duýdansyz elinden gaçyrdy we küýze çym-pytrak boldy. Amanda meniň özüm ýaly köşeşmezek ýagdaýdady. Ýöne men gyzyma temmi bermedim, çünki niýetiniň şowsuz gutarandygyny seretmezden, onuň ýüregi kämildi. Ol niýetlerini söýgi bilen amala aşyrmak isledi, emma bolmalysy ýaly ýerine ýetirip bilmedi. Hudaý bizde hut şeýle kämilligi gözleýär.

Hudaýa söýgüden doly bolan arassa ýürek Oňa gulak asyjy bolmagy isleýändir. Hatda eger biziň hereketlerimiz gaty bir kämil hem bolmasa, ýüreklerimiz kämil bolup bilýändir. Özümizi kämil halda alyp bilmejekdigimizi bilip, Hudaý bize Isany iberdi we Ol arkaly Hudaý diňe Özüniň berip biljek kämilligine biziň üçin ýol açdy.

Çagalygynda gödek gatnaşykdan ejir çekenler özleriniň kämilsizliklerini gaty agyryly kabul edýärler. Maňa we maňa meňzeş adamlar üçin Hudaýyň bizden kämil hereketleri talap etmeýändigini bilmeklik gaty wajypdyr. Hudaý biziň kämil ýüreklerimizi görmek isleýändir. Haçanda Hudaýyň biziň ýüreklerimize seredip, ol ýerde Isany göreninde, Onuň üçin özümiziň bireýýäm kämildigimizi biz hökkman bilmelidiris. Eger biz muňa düşünmeýän bolsak, onda elmydam belentliklere ymtylyp, olara

KÄMILLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Emma Mesih günäleriň deregine hemişelik üçin diňe bir gurban hödürländen soň, Hudaýyň sagynda oturdy. Şondan bäri hem duşmanlarynyň Öz aýaklarynyň astyna basgançak edilmegine garaşýar. Çünki mukaddes edilenleri diňe bir gurban bilen hemişelik kämillige ýetirdi.

Ýewreýler 10:12-14

Biz ähli adamy Mesihde Hudaýa kämil hödürlär ýaly, her kime öwüt-ündew edip, ähli kişä bütin akyldarlyk bilen tälim berip, Mesihi wagyz edýäris.

Koloseliler 1:28

Men häzirden bulara ýetenimi ýa kämilleşenimi aýtmaýaryn, ýöne Mesihiň meni gazanmakdaky maksadyny gazanjak bolup jan çekýärin.

Filipililer 3:12

Mesihde Öz ebedi şöhratyna çagyran bütin merhemetler Hudaýy az wagtlaýyn görgi göreniňizden soň, sizi kämilleşdirer, berkider, güýçlendirer we gurar.

1 Petrus 5:10

Hudaý meniň bilime güýç berýär, ýolumy kämil edýär.

Mezmur 18:32

ýetip bilmänimizden soň bolsa, özümiziň «bolmalymyza» ýetip bilmekligi ukypsyzdygymyza göz ýetirip, baryny taşlamaklyga duçar edilendiris.

Hudaý bizi adamzadyň kämilliginden gaty üstün bolan käbir uly zat etjekdigi hakynda gürrüň berýär. Ol Özüniň söýgüsi arkaly sizi bütewi şahsyýet edip, sizi şeýle bir derejä götermek isleýändir welin, hatda ol derejeden siz öz durmuşyňyzda Onuň söýgüsini aýdyň görüp bilýänsiňiz. Hudaýyň hut şu söýgüsine görä, men şu gün öz öýüme myhmanlary çagyryp bilýärin, olar üçin näz-nygmatlar taýýalap bilýärin, olar bilen gürrüň edip, olar üçin ýazyp bilýärin. Maňa öz kämilligim hakynda alada etmekligiň geregi ýokdur, çünki Mesihiň kämilligi özüm arkaly akýan Onuň söýgüsinde aýan bolýandyr.

Eger aýna seredip, onda Isanyň kämil owadanlygynyň serpikmesini görýän bolsaňyz, diýmek siz öz şahsyýetiňiziň hakyky gymmatyny görýänsiňiz. Haçanda siz Hudaýyň kämilliginden keýpleneniňizde, her gezek şahsyýetiňiziň täzelenmegi bolup geçýändir.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN TEKEPBIRLIKDEN GAÇA DURUŇ

Nähili geň bolýandygyna seretmezden, ruhy şikes alanlar üçin tekepbirlik çynlakaý kynçylyk bolup durýandyr. Ony tanamaklyk ýeňil däldir, çünki ol biziň içimiziň çuňunda ýerleşendir we öz-özüňe pes baha bermeklik bilen şertlenen duýgularyň arkasynda gizlenendir. Özümde tekepbirlik ýok diýip, men hem hasaplapdym we hatda gizlinlikde muňa begenerdim. Emma bary beýle däldi. Haçanda men telewideniýede işlänimde, üstünligi islemeklige seredeniňde, şowsuzlykdan gaty gorkýardym. Emma bolup biljek şowsuzlygyň alnyndaky meniň gorkym pes göwünlilikde däl-de, tekepbirlikde kök urupdy. Men özümi üstünlige mynasyp hasaplaýardym, emma iş ýüzünde bolsa meniň tekepbirligim her hili şowsuzlyk üçin topragy taýýarlaýardy.

Tekepbirlikde bolup, biziň ynanýan ýalanymyz şeýle eşidilýändir: «Men öz durmuşyma ýolbaşçylyk edip bilýärin, öz isleýşim ýaly işlerimi gurnamaklyga meniň ýagdaýym ýetýändir». Eger biz pes göwünlilik ýaly häsiýete eýe bolan bolsadyk, onda başgaça oýlanardyk: «Onsuz men hiç zat, emma özümi berkidýän Mesihde ähli zady edip bilýärin».

Tekepbirlige eýe bolmaklyk bilen öz erkimiziň Hudaýyň erkinden wajyp diýip oýlanymyzda, biz gaty ýalňyşýandyrys. Şeýtanyň aşak gaçmaklygynyň sebäbi siziň ýadyňyzdamy? Ol Hudaýyň Hudaý bolmaklygyna rugsat bermän, Onuň erkiniň ygtyýarlygy bilen ylalaşyp bilmedi. Şeýtanyň Göklerden aşak taşlanylmaklygynyň öň ýanyndaky sözleri şeýledir: «…men göklere çykaryn; tagtymy Hudaýyň ýyldyzlaryndan ýokary galdyraryn; demirgazygyň gyrasynda ýygnak geçirilýän dagda oturaryn» (Işaýa 14:13). Tä tekepbirligiň öz ýüreginde kök uranyna çenli ol kämildi we şonda ol öz erkini Hudaýyň erkinden ýokary goýmak isledi. Emma «Hudaý tekepbirlere garşy durýandyr, kiçigöwünlilere bolsa merhemet edýändir» (Ýakup 4:6). Hudaýyň merhemeti bolmasa, biz aşak okdurylýandyrys.

Gorkyny gizleýän örtgi

Tekepbirlik adamyň öz-özüni pes baha bermekliginiň netijesinde döreýändir we şeýle pikire eýermeklige ony mejbur edýändir: «Men hemmelerden oňatdyryn, men adamlaryň özümi söýmeklerine mejbur etdirerin, çünki olaryň gözleriniň alnynda bütinleý biçäre görünmeklikden gorkýandyryn». Garşy tarapda bolsa başga manyly pikir durýandyr: *«Eger men beýlekilerden oňat bolup bilmesem, ondan olardan beter bolup bilýändirin. Eger men adamlaryň özümi söýmeklerine mejbur etdirip bilmesem, onda olaryň özümi ýigrenmeklerine mejbur etdirip bilerin».* Şu gün türmeler şu pikire eýeren adamlardan doludyr.

Ruhy ýetişenlige eýe boldugymyzça, biz özümiziň Hudaýsyz hiç zat hem däldigimize gitdigiçe oňat düşünýändiris, çünki diňe Ol bize öz mertebeligimiziň duýgusyny berýändir: «Çünki bir

TEKEPBIRLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Heläkçilikden öň tekepbirlik gelýändir
we ýykylmadan öň ulumsy ruh gelýändir.
Süleýmanyň tymsallary 16:18

… Olar boýun egdiler, Men olary heläk etmän,
az-owlak gutulyş bererin…
2 Ýyl ýazgylary 12:7

Betnebis adam jenjelçidir; Rebbe bil baglaýan bolsa
bolluk bilen doýrular.
Süleýmanyň tymsallary 28:25

Adamyň tekepbirligi ony peseldýändir; kiçigöwünli
adam bolsa hormat gazanýandyr.
Süleýmanyň tymsallary 29:23

Ýüregi tekepbir adam Rebbe ýigrenjidir;
hatyrjem bol, ol jezasyz galmaz.
Süleýmanyň tymsallary 16:5

adam hiçkä özüni bir zatdyr öýtse, öz-özüni aldaýandyr» (Galatýalylar 6:3). Ine, Süleýman öz tymsallarynda neneň maslahat berýär: «Öz gözüňe akyldar görünme; Rebden gork we ýamandan gaça dur. Süňňüňe şypa we süňkleriňe ýilik bolar» (Süleýmanyň tymsallary 3:7-8).

Sagalmaklygyň netijesinde özüňiziň hiç zatdygyňyzyň duýgusyna derek özüňizi Isada gymmata eýe bolan şahsyýet hökmünde boýun almaklyk we diňe Hudaýdan daşda özüňiziň hiç zatdygyňyza bolan düşünje gelýändir. Haçanda bu amala aşanynda, sizde ýaşaýan hut Hudaýyň Özi sizi kämillige alyp barar. Özüňize ýumşak ýürek bermekligi hakynda Hudaýdan soraň we Ol jogap berer.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN GULAK ASMAZLYKDAN GAÇA DURUŇ

Hudaýsyz biziň barymyz hem pitneçilerdiris. Ýöne biziň boýun bolmazlygymyz hatda Hudaý bilen duşuşyp, gulak asmaklygyň ýoluna düşenimizden soň hem özi hakda bize ýatlama berýändir. Biz hatda üns hem bermän, gulak asmazlyga düşüp bilýändiris.

Häzirki ynanýanlaryň arasynda gulak asmazlygyň has giňden ýaýran görnüşleriniň biri — bu ruhy keýpsizlikdir. Eger biz çakyr dükanyny ogurlan bolsak, kimdir birini öldüren bolsak ýa-da ýanýoldaşymyza ikilik eden bolsak, onda bu hakda hökman bilerdik. Emma haçanda biz öz durmuşymyzda hereket edýän Mukaddes Ruh hakynda ýadymyzdan çykaranymyzda bolsa, biz öz gulak asmazlygymyzyň aýan bolmaklygyna duýgusyz halda galýandyrys.

Biznäçe ýyl mundan ozal men çagalykda alan şikesim zerarly peýda bolan kynçylyk zerarly operasiýa edilmeli boldum. Lukmanlar maňa şeýle maslahat berdiler: «Öýde iki aý bolup, hiç zat götermeli däl, egilmeli däl, maşklary we duýdansyz herehetleri ýerine ýetirmeli däl, umuman, her bir agramy durmuşymdan aýyrmaly». Başgaça aýdanymda, hiç hili ýaşaýyş ýok.

Mukaddes Kitaby okap, kän dileg ederim ýaly men ilkinji birnäçe hepdäniň içinde gaty gowşak boldum we şu wagta çenli etmedik işim bilen meşgul boldum: hemişe telewizora seredip, žurnallary sahaplaýardym. Edil hiç hili ýaman zady bolmadyk meşgullanma ýalydy, emma bularyň bary özümiň näme hakda oýlanmalygym, nämä seretmelidigim, näme satyn alyp, näme satmalydygym, nädip öz hojalygy bilen meşgul bolup, öz maşgalamy nädip gurmalydygym hakynda maslahat berýän bu dünýäniň ruhundan doludy.

Sagalanymdan soň men ýuwaş-ýuwaşdan öňki durmuşyma dolanyp başladym. Emma bir zatlar üýtgäpdi. Men indi Mukaddes Kitaby okamaklyga kän wagt sarp etmeýärdim we dileg otagymda ýekelikde bolmaklygym üçin gaty işlidim, men dileg etmäge howlugyp, çaltlyk bilen ony gutaryp, başga işlerim üçin ylgaýardym. Men özümi goldaýan Hudaýyň elinden berk ýapyşmaklygyň deregine, tizara özümiň hususy «gämimde» ýüzýärdim.

Birnäçe wagtdan soň bolsa men Hudaý bilen maslahatlaşman, durmuşyň wajyp kararlaryny kabul edýärdim. Özümiň hiç zada üns bermändigime seretmezden, işlerimiň miweleri maňa bütin hakykaty aýan etdi: men gulak asmazlygyň ýoly bilen ýöräp, öz mätäçliklerimi öz güýjüm bilen kanagatlandyryp başladym.

Biziň gulak asmazlygyň ýoluna düşmekligimiz bilen ynanýan ýalanymyz şundan ybaratdyr: «Meniň pikirimçe, bu meniň üçin dogry gelýär, şonuň üçin hem Hudaýyň ýa-da ýene başgalaryň näme diýýändiklerine seretmezden, men hut şeýle hereket ederin». Biziň Hudaýa garşy çykmaklyk ýoluna düşmekligimiz bilen ynanýan ýalanymyz biziň özümiziň ýolumyzyň Hudaýyňkydan oňatdyr diýen ynamda jemlenendir. Gulak asmazlyk — bu iş ýüzünde amala aşan tekepbirlikdir.

Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «…topalaň palçylyga barabar günädir. Tekepbirlik şere we butparazçylyga barabardyr…» (1 Şamuwel 15:23). Jadygöýlik, elbetde, Hudaýa garşy durmaklykdyr. Emma bu aýatda gulak asmazlyk bilen butparazlygyň arasynda

deňlik belgisi goýlandyr. Tekepbirlik bizi gulak asmazlyga alyp barýandyr. Boýnyýogynlyk bizi gulak asmazlykda saklaýandyr. Hudaýa garşy durmaklykda erjellik edýän her bir adam öz durmuşynda buta eýedir. Bu buty tanamaklyk we ony çym-pytrak etmeklik — Hudaý bilen birligi dikeltmekligiň ýeke-täk ýoludyr. Biziň isleglerimiz bary-ýogy islegler bolmaklygyna galýandyrlar. Olary oňatja barlamaklyk bilen siz nämäniň Hudaýyň erki bilen ylalaşmaýandygyna we nämäniň-de butdugyna düşünersiňiz.

Ruhy keýpsizlik

Haçanda biz Hudaýy tanap, Onuň ýollary bilen ýöräp başlanymyzda, bize bir howp abanýandyr: biz özümiziň bireýýäm ähli zada öwrenendigimiz hakynda oýlanýandyrys. Biz Mukaddes Kitaby okaýarys, Hudaýyň patalaryny alýarys we indi rahatlanyp bileris diýip oýlaýarys, çünki bary öz-özünden sazlaşýandyr. Biz özümiziň öwrenenlerimiz bilen kanagatlanýandyrys. Ýygnaga gatnamaklyk ikinji orna çekilýändir, gurbanlyk bermeklik islegimiz gowşaýar we biz indi başga tarapa seredýäris, çünki gulak asmaklyk ýolunda birden gyra çekildik we indi duşmanyň ýoluň beýleki çetinden gelýändigini görmeýändiris.

Hut şeýle gulak asmazlygyň netijesinde ençeme ruhy söweşler ýeňilmeklik bilen tamamlandy. Ýöne näme üçindir biz gulas asmazlygy ýetişmeklik diýip atlandyrmaga çalyşýandyrys, bir zatlar bolanyndan soň bolsa, ona samsyklyk diýýäris. Biziň ählimiziň ruhy keýpsizlige ýykgyn edilendigimize görä, «Şonuň üçin eşidenlerimizden daşlaşmaz ýaly, olara has köp üns bermelidiris» Yewreýler 2:1). Ruhy keýpsizlik hakynda siz näme bilýärsiňiz? Aşakda ony tanamaklyga size kömek edip bilýän ençeme alamatlar getirilen. Şulara wagtal-wagtal üns beriň we bu alamatlaryň haýsylaryny özüňize degişli edip bilýändigiňizi barlaň:

- men maglumatlaryň çeşmesi bolan telewideniýäniň, žurnallaryň, kinofilmleriň we kitaplaryň özüme Mukaddes Ruhdan artyk täsir etmeklerine rugsat berýärin;

- men Hudaýyň özüme diýýänlerine gulak asmaklykdan dostlarymyň aýdanlaryna gulak asmaklyga çalt ýüz tutýan;
- men günde Hudaýyň sözünden iýmitlenmän we alkyşlamakdyr dilegler arkaly Onuň barlygynda bolman, ruhy açlygy duýýaryn;
- men bularyň baryny bireýýäm bilýän ýaly we şu sebäpli-de mundan beýläk mukaddes kitap sapaklarynadyr ýygnaga gatnamaklygyň manysyna düşünmeýärin;
- täze duýgularyň peýdasyna mende öňler özümi gyzyklandyrmadyk zatlara bolan höwes döräp başlady we bu meniň nämäniň dogrulygyny bilýänligime seretmezden, birden peýda boldy;
- men Hudaýdan maslahat soraman karar kabul edýärin, çünki özüm üçin bu dogry ýaly bolup görünýär;
- wajyp söwda üçin Hudaý bilen maslahatlaşmak islegi mende peýda bolmady, emma bu zady meniň şeýle bir satyn alasym geldi welin, bu işi edil Hudaýyň erki bilen edýänim ýaly bolup göründi;
- hiç bir ýaman zat etmeýän diýip, men hasaplaýaryn we şonuň üçin hem günäme toba etmeklik talabyny duýmaýaryn.

Eger siz ýokarda agzalanlaryň hiç bolmanda birini özüňize degişli eden bolsaňyz, onda ölüme eltýän ýoldan sowularyňyz ýaly, haýal etmän Hudaýyň alnynda toba ediň.

Hudaýyň erkiniň ýolundan ýöremeklik

Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Ýol bardyr, adamyň gözüne dogry görünýändir, onuň soňy bolsa ölüm ýollarydyr» (Süleýmanyň tymsallary 16:25).

Biz öz gözümiziň alnynda bütinleý dogry bolup bilýändiris, emma şol bir wagtyň özünde bolsa beýik aldawçylykda hem bolup bilýändiris. Şonuň üçin hem biz özümiz üçin dogry ýoly saýlamaklyga ukyply däldiris. Ony diňe Hudaý bilýändir. Onuň erkini

tanap, onda bolmaklygymyz üçin biz Oňa ýüz tutmalydyrys, çünki diňe şol ýerde biz bütinleý howpsuzlykda bolýandyrys. Onuň erkinde ýöremeklik — gulak asmaklykda ýöremeklikdir.

Toýumyzdan öň men Maýkl bilen duşuşanymda, ýolbaşçylygy öz elime alaryn we netijede batyny bozaryn diýip, men gaty tolgunýardym. Maýkl bilen gatnaşyklarymda Hudaý meni Özüniň erkine gulak asmaklykda saklamaklygy üçin men ýene we ýene dileg ederdim. Men özümiň dowamly bolmadyk birinji nikamdaky ýaly ýene bir ýalňyşlygy amala aşyrmaklygy islemeýärdim.

Bu işe duýdansyz aralaşyp, ähli zady öz peýdam üçin gurnamaklyga başlamazym ýaly, men kän güýç sarp etmeli boldum. Mysal üçin, haçanda Maýkl biraz wagtlap maňa jaň etmäninde, men birinji bolup oňa jaň etmeklik synagy bilen kän göreşýärdim. Şeýle pursatlarda men Maýkl bilen gatnaşyklarymy dowam etdirmeklik isleginden ýanyp barýandygyma seretmezden, ondan daş durmaga synanyşardym. Haçanda ol ahyrynda maňa söz aýdanynda, men muny edil özümiň mekirli hereketlerimiň netijesi hökmünde däl-de, Hudaýdan gelen isleg hökmünde kabul etdim.

Hudaýyň erkini tanamaklygyň açary ýeke-täk dogry ädimi ätmeklikden durýandyr — ähli zady bütinleý Hudaýyň eline tabşyryp, dileg etmeklik, Onuň kämil erkini şöhratlandyrmaklyk, soňra bolsa jogaba garaşmaklyk. Hudaýyň erkinde bolmaklyk bizi howpsuzlygy we biçäk şatlygy duýmaklykdan doldurýandyr.

Hduaýyň erkiniň ýerine ýetirilmek ýolundan ýöremeklik durmuşy ýeňilleşdirýändir. Oswald Çambers şeýle diýipdi: «Özümiziň şahsy maksatlarymyza ymtylmaklyk bilen biz Hudaýyň perzentleriniň durmuşlaryna mahsus bolan sadalygy we ýeňilligi dargadýandyrys» (My utmost for His Highest, p. 159). Bu ýerden apy-tupandyr geň galmalaryň bizden daş boljakdygy gelip çykýan däldir. Synaglar we kynçylyklar bolarlar, emma elmydam hem adamyň düşünjesinden artyk bolan parahatlygyň höküm sürjek ýeri hem bolar.

Hudaýyň erki biziň ähli ýagdaýlarymyzdan hem güýçlüdir. Hatda biziň ençeme gezekki Oňa boýun bolmazlygymyz hem

GULAK ASMAZLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Eger göwünjeň bolup diňleseňiz, ýeriň näzi-nygmatyny iýersiňiz. Eger-de boýun gaçyryp, pitne turuzsaňyz, sizi gylyç symyşlar; çünki Rebbiň agzy şeýle diýýär.

Işaýa 1:19-20

Eý Hudaý, olary höküm et; olar öz maslahatlaryndan, öz pällerinden tapyp ýykylsynlar; köp jenaýatlary sebäpli olary sürgün et, çünki olar Saňa garşy pitne turuzdylar.

Mezmur 5:10

Olar garaňkylykda, ölüm kölegesinde ýaşadylar, demir zynjar bilen baglanyp, muşakgat içinde ýesirilik çekdileýer. Çünki olar Hudaýyň sözlerine garşy pitne turuzdylar, hemmeden beýik Bolanyň öwüdini äsgermezlik etdiler. Olaryň ýüregini agyr iş bilen çökerdi; olar ýykyldylar, ýardam eden bolmady.

Mezmur 107:10-12

Muňa garamazdan, olar gulak asmazak boldular. Olar Saňa garşy pitne turzup, Seniň kanunyňy ýigrendiler. Saňa tarap öwrülmelidiklerini duýduran pygamberleriňi öldürdiler. Saňa garşy uly küpür işler etdiler. Şonuň üçinem Sen olary duşmanlarynyň eline berdiň. Duşmanlary olara ezet berdiler.

Nehemýa 9:26-27

bizi Onuň merhemetinden mahrum edýän däldir. Eger siz öz kynçylyklaryňyzyň sebäbini gulak asmazlykda görýän bolsaňyz, onda muny Hudaýyň alnynda boýun alyň. Öz merhemeti bilen Ol siziň ýene-de maksady görüp bilmeklik ukybyňyzy täzeden dikelder.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN TERK EDILMEKLIKDEN GAÇA DURUŇ

Haçanda men garaňky otagda oturanymda, özümi terk edilen duýupdym. Ejem şonda meni ol garaňky otagda gulplap goýupdy. Eger bu waka diňe bir gezek bolan bolsady, onda men gorkmazdym, ýöne bary beýle däldi. Terk edilmeklik duýgusy men ösdi we şeýle göwrüme ýetipdi welin, hatda indi hiç hili psihologik maslahatlar hem kömek etmeýärdi.

Adamlaryň makullamaklaryna eýe bolmaklyk meniň üçin iň wajyp maksat bolup galdy. Adamlar özüme üns berip, üstünliklerime mynasyp baha bererler diýen umyt bilen men kän işleýärdim. Özümiň duýgy kynçylyklarymy bilenlerinden soň, adamlar men baradaky oňat pikirlerini üýtgederler diýip ynanýardym. Men adamlardan terk edilmeklikden başga zada garaşmaýardym.

Telewideniýede işlän ýyllarymda meniň çynlakaý gatnaşyk eden bir ýaş ýigidim bardy. Birnäçe ýyl mundan ozal men şol ýaş ýigidiň iň oňat dostuna duş geldim. Biz öňki wagtlary ýatladyk we elbetde, meniň öňki dostum hakynda gürrüň etdik.

— Sen Ron bilen duýdansyz arany üzeniňde, ol gaty ejir çekdi, — diýip, ol aýtdy.

— Şeýlemi? — diýip, men haýran galdym. — Onuň üçin parhy ýok we eger biz arany üzsek, onda oňat bolar diýip men oýlapdym.

— Wah, ýok. Beýle däl! — diýip, meniň gürrüňdeşim garşy çykdy. — Sen onuň üçin gaty gadyrdandyň. Şol tomusda ol saňa söz aýtjakdy we näme üçin seniň şeýle hereket edendigiňe ol hiçde düşünip bilmedi.

Men gaty geň galypdym. Ron bilen arany üzendigimiň özümiň eden samsyk işim ýaly ökünmedim. Özümi şol wagtlar kör eden terk edilmeklik duýgusynyň neneň beýikligi meni haýran galdyrdy.

Özümi terk edilen duýmaklyk bilen biziň ynanýan ýalanymyz şeýle eşidilýändir: «Men hiç zat hem däldirin, şonuň üçin hem adamlaryň özümi terk etmekleri gaty düşnüklidir». Terk edilmekligiň ruhy bizi munuň şeýledigine ynandyrýar we beýleki adamlaryň her bir sözüni we her bir hereketini şu ynam arkaly kabul edýändiris.

Biziň haýsymyz ýa-da garyndaşlarymyz, ýa-da dostumyz, ýa-da mugallymyz, ýa-da nätanyş adamdyr tötänlikden tanyş adam tarapyndan özümizi terk edilendigimizi duýmaklygy başyndan geçirmedi? Eger biz ruhy saglyga eýe bolsak, onda şeýle ýagdaýlar bize zyýan ýetirmez we tizara biz olar hakda ýatdan çykararys. Emma özümiziň ençeme gezekki terk edilenligimiz netijesinde alnan çuňňur ruhy şikesler bizde bar bolsa, onda bizi şeýle wakalaryň her biri gaty agyryly şikeslendirýändir.

Är-aýal durmuşymyzyň birnäçe ýylyndan soň men Maýkl bilen bir zada düşündik: bir-birimizi dogry kabul edip bilmeýänligimiz sebäpli biz çykgynsyz ýagdaýda galdyk. Şonda biz özümize kömek edip bilýän ýokary hünärmeniň gözlegine çykdyk.

«Sizi gatnaşyklaryňyz terk edilmekligiň aýdyň barlygy bilen häsiýetlendirilýär, — diýip, bize psiholog aýtdy. — Ikiňizden biriňiziň bir zat diýeninde ýa-da bir iş edeninde, terk etmekligiň ruhy beýlekiňizi bu sözleri we hereketleri özüňe düşündirmäge mejbur edýändir. Siz bir-biriňiz bilen gürrüňdeş bolmaklyga öwrenmelisiňiz we jogap edip, terk edilmeklige däl-de, tersine, bir-biriňiz bilen hasaplaşmaga kömek edýän kabul etmä garaşmalysyňyz».

Terk etmekligiň ruhy bardyr diýip, men hiç haçan hem oýlanmandym, emma hünärmeniň sözleriniň üstünde näçe kän oýlandygymça, bu ruhuň özümde edýän hereketine şonça-da aýdyň

göz ýetirip başladym. Maýklyň ýygy-ýygydan öýde bolmazlygyny we onuň kadaly bolmadyk iş gününi men edil özümiň terk edilmekligim kimin kabul edýärdim. Haçanda ol ýeke-täk dynç güni dostlary bilen golf oýnamaklyga gideninde, men muny ol tarapyndan özümiň terk edilmekligim ýaly bahalandyrýardym. Haçanda ol özüm bilen gürrüň etmeklikden gaça duranynda, munda hem men terk etmekligi görýärdim. Emma men onuň özüni şeýle alyp barşyny ruhy ýagdaýy we içki kynçylyklary bilen düşündirmelidim. Meniň jogabym özümiň terk edilmeklik duýgym bilen döräpdi.

«Terk etmekligiň ruhy gündelik iýmitlendirilmekligi talap edýändir, — diýip, psiholog aýtdy, — we ony ýok etmekligiň ýeke-täk serişdesi — bu ony açlyga sezewar etmeklikdir. Ol adamyň özi hakyndaky erbet pikirler arkaly iýmitlenip ösýändir. Haçanda ol ýaşaýşyny berkidýän wajyp zatlary almanynda, ol ölýändir we azat bolan ýerde ýüregi Hudaýyň söýgüsi we merhemeti bilen iýmitlenýän şahsyýet ösýändir.

Elbetde, bu ruhy kowmaklyga Hudaýyň güýji ýetýändir, ýöne Ol adamyň orun berýän zadyndan ony azat edip bilýän däldir. Eger köçede gezýän iti naharlandyrsaň, ol it naharlandyrylan ýerinde galýandyr, eger terk edilmekligiň ruhuny hem iýmitlendirseň, onda hem hiç ýere gitmez. Hudaý tarapyndan berlen kabul etmekligiň we söýginiň bütin dolulygyny kabul etmeklikde oňa garşy güýçli serişdäni tapýandyrys.

Psiholog bize Hudaýyň özümizi kabul edýändigini tassyklaýan aýatlary Mukaddes Kitapdan tapmaklygy maslahat berdi. Soňky birnäçe günüň içinde men ärim bilen şeýle aýatlary tapmaklyk bilen meşgul bolduk. Psiholog bilen sapaklarymyzyň altynjy, ýagny soňky hepdesiniň ahyryna biz Hudaýyň söýgüsi hakynda we ony özümiziň nädip kabul etmelidigimiz hakynda has çuňňur düşünjelere eýe bolduk. Psiholog biziň her birimiziň terk edilmekligiň ruhundan azat bolmaklygymyz üçin dileg etdi. Netijede, Maýkl bilen meniň gatnaşyklarym täzelendi we her kim öz ýüregi üçin sagalma tapdy.

TERK EDILMEKLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Sen Meniň bendämsiň, Men seni saýladym, seni terk etmerin… Gorkma, çünki Men seniň bilendirin; töweregiňe garanjaklama, çünki Men seniň Hudaýyňdyryn; seni güýçlendirerin, hawa, saňa kömek ederin; hawa, dogrulygymyň sag eli bilen seni söýgetlärin.

Işaýa 41:9-10

Çünki Reb Öz halkyny taşlamaz we mirasyny terk etmez.

Mezmur 94:14

Çünki siz Hudaýyňyz Reb üçin mukaddes halksyňyz. Hudaýyňyz Reb Özüniň gymmatly halky bolmagyňyz üçin ýer ýüzündäki ähli halklaryň arasyndan sizi saýlady.

Kanun taglymaty 7:6

…Çünki Hudaý sizi Ruh arkaly mukaddes edilip, hakykata ynanmak bilen gutulmagyňyz üçin başlangyçdan saýlady.

2 Selanikliler 2:13

Şöhratly adynyň hatyrasyna Reb Öz halkyny terk etmez, çünki Ol sizi Öz halky etmekden hoşal boldy.

1 Şamuwel 12:22

Hudaýyň saýlanlaryna mahsus durmuş bilen ýaşamaklyk

Hudaý Öz sözünde şeýle diýýär: «…Meniň sizi dünýäden saýlap alanlygym üçin, ine, şunuň üçin dünýä sizi ýigrenýär…» (Ýahýa 15:19). Biz ilkinji bolup Isany saýlamadyk, Ol bizi saýlady. Biz Hudaýyň saýlanlaryna mahsus durmuş bilen ýaşamaklyga borçludyrys.

Haçanda kimdir biriniň sözleri ýa-da hereketleri sizde terk edilmeklik duýgusyny döredeninde, ýadyňyzda saklaň, Isa sizi saýlady. Hudaýyň sesiniň hemişe ruhlandyrýandygyny, şeýtanyň sesiniň bolsa hemişe gamgynlandyrýandygyny ýadyňyzda saklaň. Eger siz özüňizde hiç bir oňat zady görmeýän bolsaňyz, diýmek şeýtan geljegiňizi geçmişiňiziň suratlary bilen sizden gizländir.

Her gezek siz terk edilmekligiň ruhuny duýanyňyzda, oňa garşy duruň. Teniňiziň onuň bilen näçe ylalaşýandygyna seretmezden, şeýle diýip: «Terk edilmekligiň ruhy, men seni kowýaryn! Hudaý özümdäkileriň baryny söýýändir. Hatda özümi dünýäniň ähli adamlary-da terk edäýenlerinde, Onuň meni kabul etjekdigini bilýärin. Mundan beýläk men terk edilmekligiň agyrysy bilen ýaşamaklygy inkär edýärin. Hudaý meni saýlady we men Onuň söýgüsiniň we kabul etmesiniň dolulygynda ýaşamaklyk kararyny kabul edýärin. Meni Özüňiň kämil ýaradanyň edýändigiň üçin Saňa minnetdarlyk bildirýärin, eý, Hudaýym».

Özüňizi Hudaýyň söýgüsi we kabul etmesi üçin açyň we olary öz ýüregiňize kabul ediň. Çünki siziň ruhy saglygyňyz şuňa baglydyr.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN ÖZ-ÖZÜŇE HAÝPYŇ GELMEKLIKDEN GAÇA DURUŇ

Düzgün bolşy ýaly, çagalykda ruhy şikese eýe bolan adamlar wagtyň geçmegi bilen özleri hakynda erbet pikiri kabul edýärler. Şeýle adamyň ynanýan ýalany şeýledir: «Men biçäre. Meniň bilen

hemişe iň erbet zatlar bolup geçýär». Haçanda siz öz-özüňizden närazy bolmaklyga günde orun bereniňizde, siz özüňizi ýamanlygyň ruhy üçin açýarsyňyz. Öz-özüňe haýpyň gelmekligiň ruhy ýuwaş-ýuwaşdan we her bir sebäp bilen siziň durmuşyňyzy örtýändir. Kiçijik-de betbagtçylyk, mysal üçin, açaryňyzy ýitirmeklik ýa-da aýagyňyza çalaja zyýan ýetmeklik, bada-bat Hudaýyň öz tarapyňyzda däldiginiň alamaty bolýandyr. Hatda özüňiziň ondan azat bolan zatlaryňyz hem dolanyp gelýändir we ýene-de size agram bermegini dowam etdirer.

Olwald Çambers şeýle diýýär: «Öz-özüňize artyk üns bermäň, çünki ol duýdansyzlyk bilen öz-özüňe haýpyň gelmeklige geçer. Bu bolsa şeýtanyň çeşmesinden gözbaşyny alýandyr» (My Utmost for His Highest, p. 170). Öz-özüňe haýpyň gelmeklik siziň ýaşaýşyňyzy ogurlap, heläk etmäge gelýän şeýtanyň işidir. Bu hakda ýadyňyzda saklaň. Elbetde, öz-özüňize ýüregiňiziň abanyp, haýpyňyzyň gelmeginiň hiç bir ýamanlygy ýokdur, çünki siz öz durmuşyňyzda hiç bir oňatlygy görýän dälsiňiz, emma şeýle ýagdaýda kän wagtlap bolmaklyk — durmuşyňyzda Hudaýyň güýjüniň hereketi üçin orun bermezligi aňladýandyr. Hut şuňada şeýtan ýetmek isleýändir. Hemişe öz-özüňe haýpyň gelmeklik Hudaýyň özüňiz üçin taýýarlan patalaryny sizden hemişelik gizleýän böwet bolup galyp biler.

Bar ünsüňizi Hudaýa bermeklik

Öz-özüňe haýpyň gelmeklik öz kynçylyklarymyzdan ünsümizi aýyrmaklyga ýol berýän däldir. Ünsüňiň öz içiňe gönükdirilmegi ünsüňiň daşa, ýagny Hudaýa gönükdirilmegine gapma-garşydyr. «Mukaddes edilen adamyň pikirleri öz-özüni ulanmaklyga dälde, Isa Mesihi tanamaklyga gönükdirilendir» (My Utmost for His Highest, p. 140). Öz pikirlenişimizi häzirki döwrüň kanunlaryna uýgunlaşdyryp, öz-özüňe kän üns bermeklik bagtly we oňat durmuş bilen üpjün eder diýip, biz ýalňyş hasaplaýandyrys, beýle pikir ýalandyr, çünki bar ünsüňi öz-özüňe bermeklik ruhy keseller üçin topragy taýýarlaýandyr. Öz mätäçlikleriň we duýgularyň

ÖZ-ÖZÜŇE HAÝPYŇ GELMEKLIK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Mesih bilen birlikde haça çüýlendim. Indi men
ýaşaman, eýsem, Mesih mende ýaşaýar. Şindi
tende geçirýän ýaşaýşymy Hudaýyň meni söýen,
meniň ugrumda Özüni pida eden Ogluna
bolan iman bilen geçirýärin.

Galatýalylar 2:20

Çünki Hudaýyň islegi boýunça gaýgylanmaklyk
gutulyş üçin ökünçsiz tobany emele getirýändir.
Dünýäniň gaýgylary bolsa, ölümi emele getirýändir.

2 Korintoslylar 7:10

Imandadygyňyzy özüňiz barlap görüň. Özüňizi synaň.
Ýa-da Mesihiň sizdedigini özüňiz hem bilmeýärsiňizmi?
Beýle bolmasa, synagdan ýykylardyňyz.

2 Korintoslylar 13:5

Eý söýgüli doganlar, siz özüňizi iň mukaddes
imanyňyzyň üstünde gurup, Mukaddes Ruhda doga
edip, ebedi ýaşaýyş üçin Rebbimiz Isa Mesihiň rehimine
garaşyň, özüňizi Hudaýyň söýgüsinde saklaň.

Ýahuda 20-21

Nebsine buýrup bilmeýän adam ýykylyp,
diwarsyz şäher kimindir.

Süleýmanyň tymsallary 25:28

baradaky pikirlere çuňlaşmaklygyň deregine öz pikiriňi Hudaý hakyndaky pikirlerden doldurmaklyk gerekdir.

Diňe Hudaý siziň üns merkeziňiz bolmalydyr. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Ýüregi durnuksyz öz ýollary üçin almytyny alar; ýagşy adam bolsa öz hakyna gowşar» (Süleýmanyň tymsallary 14:14). Eger Hudaýa Onuň ýagşylygy we Onuň Öz bolşy üçin elmydama minnetdarlyk bildirseň, onda bar ünsüňi Onda jemlemeklik mümkindir. Eger ýürekde Hudaý şöhratlandyrylýan bolsa, onda özüň hakda kän pikirlenip, özüňe haýpyň gelmekligiň döremegi mümkin däldir.

Özüňize haýpyňyzyň gelmekligi hakynda mundan beýläk oýlanmazlyk we bu hakynda gürrüň etmezlik kararyny kabul ediň. Batly ses bilen şeýle diýiň: «Men diňe öz mätäçliklerim we duýgularym hakynda oýlanmaklygy inkär edýärin. Men geçmiş, häzir we geljek hakynda aglamaklygy inkär edýärin. Men bilgeşleýin Seni we Seniň merhemetiňi saýlaýaryn, eý, Hudaý. Ähli mätäçliklerimiň öwezini Özüň doldurarsyň diýip men umyt edýärin. Sen olary menden hem oňat bilýärsiň».

Şeýtanyň duzagy bolan öz-özüňe haýpyň gelmeklikden gaça duruň, ünsüňizi Hudaýda jemläň we ähli zat üçin Ýaradyja minnetdarlyk bildiriň. Hut şuňa-da hem siziň ruhy saglygyňyz baglydyr.

ŞEÝTANYŇ DUZAGY BOLAN ÖZ-ÖZÜŇI ÖLDÜRMEKLIK PIKIRINDEN GAÇA DURUŇ

Men on dört ýaşyma ýetenimde, şeýle bir ruhy ejirleri başymdan geçirdim welin, edil özüm üçin hiç hili geljek ýok ýalydy. Öz gözlerime men elhenç, artyk, samsyk, hiç zada ýaramaýan, söýülmeýän we hiç kime (esasan-da ata-eneme) gerek bolmadyk ýaly görünýärdim. Bir gezek ejem özümiň etmedik zatlarymda meni günäkärläp, gahar-gazap sözleriniň baryny meniň üstüme ýagdyrdy. Onuň gazabyndan gaçyp gizlenere ýerim ýokdy, men özümiň gaty ejiz we ýeke duýdum. Lapykeçlik we umytsyzlyk meni şeýle bir döwdüler welin, men hiç hili özgerşigi görmeýärdim

we mundan beýläk ýaşamaklyk islegi menden aýrylypdy. Şol gije men uky berýän dermanlaryň gaty kän möçberini kabul etdim. Men ýöne oýanmazlyk isläpdim.

Çykalga ýok — bu biziň öz-özümizi öldürmeklik pikiri bilen duş gelenimizdäki ynanýan ýalanymyzdyr. Öz ýagdaýymyzyň umytsyzdygyna biz ynanýandyrys we onsoň ýeke-täk ölüm diýen ýalany kabul edýäris. Emma eger siz Hudaý bilen bolsaňyz, onda ýagdaýyňyzyň bütin elhenjine we umytsyzlygyna seretmezden, bu hiç haçan hem dogry bolup bilmez. Sizde ýaşaýan Hudaý öz kynçylyklaryňyzdan beýik we güýçlüdir, çünki diňe Ol size azat bolmany we halas bolmaklygy bermäge ukyplydyr.

Öz-özüňi öldürmeklik hakyndaky ejir beriji pikirler

Agyryly ruhy şikesli adamlaryň her birleri diýen ýaly öz-özüňi öldürmeklik hakyndaky pikirler barada oýlanýandyr. Eger siz özüňizi bu pikirlerde tutýan bolsaňyz, onda bilip goýuň, munuň çeşmesi şeýtandyr. Ölmeklik islegi Hudaýdan we siziň özüňizden gelýän däldir. Siz fiziki ýa-da ruhy agyrydan azat bolmany agtarýarsyňyz we bu tebigydyr, emma öz-özüňizi öldürmeklik pikirleri sizi öldürmeklik üçin niýetlenen dowzahdan gelýän ölüm ruhy tarapyndan döredilýändir. Bu ykbal siziň üçin däl! Sizde ýaşaýan Hudaýyň Ruhy hemişe-de ýaşaýşa eltýän karary teklip edýändir.

Eger siz öz-özüňizi öldürmeklik hakynda oýlanýan bolsaňyz (bu barada men käbir okyjylarymy şübhe astyna salýaryn), men size özümiň hem siziň şu wagtdaky düýpsüz çuňurda bolandygymy aýdasym gelýär we siziň ajydyr agyrylaryňyz maňa gaty tanyşdyr. Men hem siziň şu wagtky ynanýan şeýtanyň ýalanyna ynanypdym. Ine ol:

- Seniň ölüniň oňatdyr. Bol, muny et.
- Bu elhenjiň, boşlugyň soňuna çyk.
- Netijeleri hakynda alada etme. Hiç kimiň hem sen hakda işi ýokdur. Aslynda sen töwerekdäkilere hatda uly hyzmat hem edersiň.

- Sen bu agyra çydap bilmersiň. Onuň soňuna çyk — öz-özüňi hut şu wagtyň özünde öldür.

Käbirleri öz-özüňi öldürmekligi ünsüni bütinleý öz-özünde jemlän adamyň egoist hereketi diýip hasaplaýarlar. Ýöne öz-özüni öldürmeklik hakydna pikir edýän adamyň diňe bir egoizm bilen tutgaýly däldigini men bilýändirin. Ýüreginiň töründe ol adamyň ýaşamak isleýändigini men bilýärin, emma ol şu wagtkysy ýaly ýaşamak islemeýär. Sizde ölümden başga çykalganyň ýoklugy hakynda size içki ses aýdýandyr. Siz umydyň gözleginde ylgaýarsyňyz, emma ýagdaýyň umytsyzdygyny şol içki ses tassyklaýandyr. Siz hem bu ýalana ynanýarsyňyz, çünki ony inkär eder ýaly sizde ne fiziki, ne-de ruhy güýç bardyr. Emma hakykat siziň ýaşamak isleýändigiňizdedir.

Meniň bagtyma, on dört ýaşymda men işi soňuna çenli edip bilmedim, çünki uky getirýän dermanyň ölüm getirmeýän möçberini kabul edipdim. Ölmekligiň deregine, men zordan diri bolup oýandym. Okudan oýananypdan soň, durmuşymda hiç zadyň hem özgermändigine seretmezden, birden özümi başga adam ýaly duýdum, özümiň betbagt we biçäre durmuşymdan çykmaklyk üçin göreşmeklige taýyn ýalydym.

Eger sizi öz-özüňizi öldürmeklik hakyndaky pikirler bizar edýän bolsa, onda bilip goýuň, durmuşyňyzyň islendik pursatynda bir zatlar özgerip bilýändir. Özgerşikleri hökman bolýandyr. Özgermeýän ýeke-täk Biri — bu Hudaýdyr: «Çünki men Rebdirin, üýtgeýän däldirin…» (Malaky 3:6). Hudaý elmydam siziň ýagşylygyňyz üçin hyzmat edýändir. Şu gün siziň özüňizi öldürmek isleýändigiňize seretmezden, ertir bary düýpgöter üýtgäp bilýändir.

Öz-özüňi öldürmeklik hakyndaky pikirleri inkär etmeklik

Eger siz birnäçe gezek: «Men mundan beýläk ýaşamak islemeýärin» diýip aýdyp bilýän bolsaňyz, onda diýmek siz öz-özüňi öldürmekligiň ruhunyň gözegçiligi astynda bolýansyňyz.

Öz sözleriňiz bilen siz bu ölüm ruhuny çagyryp, durmuşyňyzyň soňuna çykmak islegiňize onuň kömek etmegini soraýansyňyz. Eger Isa bilen bolsaňyz, onda bu pikirleri ýeňillik bilen özüňizden kowup bilersiňiz diýip pikir etmäň. Özüňiziň ölmeklik islegiňiz hakynda haçan aýdýandygyňyzyň hiç parhy ýokdur, öz-özüňi öldürmekligiň ruhy ony ýerine ýetirmäge hemişe-de taýyndyr.

Hut şu wagtyň özünde şeýle pikirleriň özüňizde bolup-bolmaýandygynyň parhy ýokdur, siz hökman olar üçin Hudaýyň alnynda toba etmelisiňiz, öz-özüňizi öldürmeklik hakyndaky pikirleriň durmuşyňyzda orun alandygyny boýun almalysyňyz. Şondan soň şeýle diýiň: «Ölmeklik islegini özüme seniň iberýändigiňi men bilýärin, şeýtan we men seni Isanyň bilen kowýaryn. Men seniň ruhuňy inkär edýärin we ýeke-täk hakykat bolan Hudaýyň hakykatyny kabul edýärin. Bu hakykata laýyklykda, meniň durmuşym babatda Hudaýyň niýeti bardyr. Şonuň üçin hem meniň durmuşym umytsyz däldir. Men ýaşap, Göklerdäki Atamy şöhratlamak isleýärin. Özüme Isanyň ady bilen berlen ygtyýarlyk bilen men öz-özüňi öldürmekligiň ruhuny dargadýaryn we özümiň ölümi gazanýandygymy aýdýan sese gulak asmaklygy inkär edýärin. Öz ölümiň bilen ölümiň ruhunyň durmuşymyň üstünden edýän her bir ygtyýarlygyny ýok edendigiň üçin Saňa minnetdarlyk bildirýärin, Isa».

Eger talap edilýän bolsa, bu dilegi günde ýigrimi gezek hem gaýtalaň. Men öz-özüňi öldürmekligiň ruhundan azatlygy psihologym Meri Enniň otagynda alypdym we Hudaýy tananymdan soň hem onuň barlygyny duýandygyma seretmezden, ol meni howsala salmady, emma bu dilegiň sözlerini aýdyp başlanym dessine, öz-özümi öldürmeklik baradaky pikirler menden aýrylýardy. Bu ruhu öz durmuşyňyzda azajyk-da orun bermäň.

Ölmeklik islegini inkär edeniňizden soň, siz ilki bilen öz islegiňiziň sebäplerini oňatja derňemelisiňiz. Belki-de, siz özüňiziň göwnüňize degen adamlary bagyşlamalysyňyz ýa-da siziň pikiriňizde, Özüniň etmeli işini etmändigi üçin Hudaýy bagyşlamalysyňyz, ýa-da özüňiziň bolmalyňyz ýaly bolmandygyňyz

üçin (ýene-de öz pikiriňiz boýunça), özüňizi bagyşlamalysyňyz. Hudaýdan doly bagyşlamany almaklyk üçin öz tobaňyzda hiç zady hem sypdyrmaň.

Öz-özüňi öldürmekligiň agyryly pikirleri bilen özbaşdak baş alyp çykmaklyga hiç haçan hem synanyşmaň, munuň deregine, hut şu pursat özüňize kömek etmäge güýji bolanlara ýüz tutuň. Iň oňady — mesihi psihologa ýüz tutuň, eger sizde beýle mümkinçilik bolsama, onda «öz-özüni öldürýänler üçin tis kömege» jaň ediň. Psihiatra, ýygnak çopanyna, maslahatça, dostuňyza, ruhda güýçli bolan mesihä ýüz tutuň. Özüňiz bilen we siz hakynda dileg edip bilýän beýleki ynanýanlar bilen birleşiň we hökman ýygnaga baryň. Ol ýerde siz dowamly wagt Hudaýa sežde etmeklikde we dilegde bolup bilýänsiňiz. Içki täzelenme — ine, ilki bilen size wajyp bolan zat.

Oňady entek öňdedir

Durmuşymyzyň iň oňat bölegi entek öňde diýip, Jek çopan bize öwredipdi. Meniň Isa bilen durmuşymyň ýigrimi ýylynda bu tassyklandy, çünki çagalygynyň köp bölegini garaňky otagda oturyp geçiren kiçijik gyzjagaz şu wagt söýgüli ärine, Hudaýy söýýän çagalarynyň alada ediji kakalaryna eýe boldy we olar şatlykda ýaşap, miweli hyzmat çekýärler. Haçanda men öz-özümi öldürmeklik hakynda oýlanynda, beýle patalar hakynda hatda arzuw hem edip bilmändim. Eger şonda men öz meýilnamamy ýerine ýetirip bilen bolsadym, onda bularyň baryndan jyda düşerdim.

Muny göz öňüne getirip bilýän ýa-da bilmeýändigiňiziň parhy ýokdur, emma Hudaý siziň durmuşyňyzdaky täsin işleri ahyryna çenli ýerine ýetirmeklik niýetine eýedir. Isa şeýle diýýär: «Ogry diňe ogurlap öldürmek, heläk etmek üçin gelýändir. Emma Men olarda ýaşaýyş bolsun, gurply ýaşaýyş bolsun diýip geldim» (Ýahýa 10:10). Siz muny ynam bilen kabul etmelisiňiz. Isa sizi çykap bilmeýän çuň çukuryň ýokdugyny siz bilmelisiňiz. Şeýtan sizi kör etdi; Hudaý hemişe-de siziň ýagdaýlaryňyzy üýtgedip bilýändir we munuň üçin wagt gelen bolsa gerek. Eger siz durmuşdan geçseňiz, onda hiç haçan hem Hudaýyň özüňiz

ŞEÝTANYŇ DUZAKLARYNDAN GAÇA DURMAKLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Ýol bardyr, adama dogry görünýändir; onuň soňy bolsa ölüm ýollarydyr.
Süleýmanyň tymsallary 14:12

…çünki meni tutmak üçin çukur gazdylar, aýaklarym üçin gizlin duzak gurdular.
Ýeremiýa 18:22

…çukuryň içinden çykan duzaga düşer…
Işaýa 24:18

Ynsanyň ölüm duzaklaryndan gutulmagy üçin Rebden gorkmak ýaşaýyş çeşmesidir.
Süleýmanyň tymsallary 24:27

Sen janymy ölümden, gözlerimi ýaşdan, aýaklarymy taýmakdan halas etdiň. Men diriler ýurdunda Rebbiň huzurynda gezerin.
Mezmur 116:8-9

üçin taýýarlan ajaýyp geljegi görüp bilmersiňiz. Onda ony inkär edip, durmuşyňyzyň iň oňat bölegini ýitirmekligiň näme geregi bar? Bilip goýuň: Isanyň öz ýanyňyzdadygy üçin durmuşyňyzyň soňuna çenli ýaşamaklyk degerli işdir.

DILEG

Hudaýym, men Senden haýyş edýärin: aýaklarymy duşmanyň zynjyrlaryndan, janymy bolsa şeýtanyň özüm üçin taýýarlan ejirlerinden we ölümden azat et. Öz ganatlaryňyň kölegesinde meni gizle. Meniň galam, galkanym we güýjüm bol. Hakykat bilen ýalany tapawutlandyrmaga meni öwret. Hakykata gözlerimi aç we özümiň ýalňyş pikirlerimi çaltlyk bilen tanap bilmegime öwret. Men öz durmuşymy Saňa berýärin. Özüm üçin saýlan ýoluňdan meni alyp bar.

ÝEDINJI ÄDIM: HAKYKATDA BERK DURUŇ

Telefonyň jaň sesi eşidileni dessine, men jogap berdim. Şol gün biz Diananyň keseliniň sebäbini we özüniň hiç-de ondan azat bolup bilmedik keseliň nämedigini bilmeklik üçin onuň analizleriniň netijesini bilmelidik. Bu sowuklanmanyň yzasydyr diýip, biz oýlaýardyk. Diana bilen biz ýigrimi sekiz ýyl mundan ozal mekdebiň dramatiki sapagynda tanyş bolupdyk we şondan bäri oňat dost bolup galypdyk. Biziň durmuşymyzda gaty meňzeş zatlar kändi, hatda maşgala ýagdaýymyz hem meňzeşdi. Haçanda men Isa ynananymda, Oňa öz joramy hem getiripdim. Her bazar gün biz ýygnaga barýardyk we hepdede birnäçe gezek telefon boýunça dileg ederdik. Men onuň dilegi bolman, ýekeje-de wajyp kararlary kabul etmezdim.

Bu jaňdan iki ýyl öň Diana göwsünde rak keseliniň bardygyny bilipdi. Iki göwsüni hem aýyranlaryndan soň onuň wagtal-wagtal tabşyrýan analizleri rak keseliniň ýoklugy hakynda şaýatlyk edýärdiler. Ýöne rak gaýdyp geler diýip, Diana hemişe gorkýardy.

— Stormy… — diýip, geň ýuwaş we egenjeň ses telefon boýunça eşidildi.

— Lukman näme diýdi, Diana?

— Oňat zat ýok…

— Sen näme diýjek bolýaň? Analizler näme görkezýär?

— Rak dolandy.

— Nirä dolandy?

Men demimi saklap durup, jogaba garaşdym.

— Ol ähli ýerde, Stormy, — bokurdakda, aşgazanda, süňklerde we beýnide hem bolmagy ahmal.

— Gadyrdan Isa, bize kömek et! — diýip aýdanym hem boldy, ikimiz-de aglap başladyk.

Ikimiziň bilelikdäki müňňürip aglamagymyzyň näçe wagt dowam edendigini bilmeýärin. Haçanda bize ýene-de sözleýiş dolanyp geleninde, biz Diananyň sekiz ýaşly ogly Jon Deýwid hakynda gürrüňe başladyk.

— Men onuň uly bolanyny şeýle bir görmek isleýärdim, — diýip, Diana aglady.

Biz lukmanyň bellän sagalmaklyk täri hakynda gürrüňe başladyk. Onuň bellän himiýaterapiýanyň we şöhlelenmäniň gaty uly möçberi ölüme höküm edilmeklige meňzeýärdi. Biz Hudaýdan täsinlik hakynda ikimiz bilelikde dileg etdik.

Biziň gürrüňimiz oguz aýynda bolupdy we bütin tomus Jon biziň bilen bile ýaşady, onuň kakasy bolsa Diana hakda alada edýärdi. Diana gaty ejir çekýärdi, gowşaýardy we gitdigiçe ruhdan düşýärdi. Ruhnama aýynyň 13-inde ol bizden aýryldy. Onuň Hudaý bilen biledigini bilýändigimize seretmezden, bu ýitgi gaty uludy.

Öz başyma düşen betbagtlyk çydar ýaly däl görünýärdi. Entek Diana sönýärkä we onuň ölüminden birnäçe aýdan soň men özümiň kesellerim bilen göreşýärdim (olaryň sebäpleri, elbetde, özümiň 20 ýaşymdan soňky alyp baran nädogry ýaşaýşymdy). Tizara maňa ahyrky netijäni aýtdylar — giňişleýin gisteriosmotiýa. Maňa operatsiýa edenlerinden birnäçe günden soň biz jaýymyzy we işimizi satyp, täze jaýa göçdük we şol ýerde täze saz ýazdyrýan jaýy satyn aldyk. Onsoň saz bazarynda duýdansyz üýtgän ýagdaýyň netijesinde biz agyr maddy ýagdaý astyna düşdük. Öz gezeginde, bu biziň är-aýal gatnaşyklarymyzyň beter bolmagynyň sebäbi bolup hyzmat etdi. Bir wagtda başymyza düşen bu kynçylyklaryň astynda men agyr ruhy we fiziki kynçylyklar başlandy.

«Hudaýym, ýaşaýyş meni taşlap gidýän ýaly, — diýip, men gijelerine aglaýardym. — Özümiziň ähli ýitgilerimiziň öwezini nädip doldurmaly? Näme üçin men Diananyň ölüminden soň köşeşip bilmeýärin? Şondan soň men rahat ýaşap bilmeýärin. Hudaýym, Maýkla we özüme kömek et. Biziň gatnaşyklarymyz Saňa ýaraýan dälmikä? Täze öý we saz ýazdyrýan jaýy satyn alyp, biz ýalňyşaýdykmykamyz? Belki, biz Seniň erkiňe nädogry düşünendiris? Biz bütin bir ýylyň içinde dileg etdik we Seniň özümize ýolbaşçylyk edýändigiňe men ynamlydym. Emma muny başdan geçirip bolar ýaly däl, Hudaýym, meniň artyk güýjüm galmady».

«Bolýar. Indi seniň ýüküňi Öz üstüme almagyma rugsat ber, — diýýän Hudaýyň sesini men öz ýüregimde eşitdim. — Sen ýöne Meniň hakykatymy bilmeklikde berk dur, Men bolsa ähli zat hakynda alada ederin».

Hudaýdan gelen teselli beriji sözlere seretmezden, meni wakalaryň elhenç akymy heläk edýärdi. Şemalyň durmuşym agajymyň şahalaryny döwýändigine seretmezden, men Hudaýyň özüme aýdyşy ýaly, öz köklerime berk ýapyşýardym. Içki agyryma we durmuşymyň daşky rahatlygyna seretmezden, töwerekde bar zadyň ýumrulýandygy maňa görneninde, men öňümde goýlan maksady duýup ýaşamaklygymy dowam etdirýärdim we Sözde berk durýardym: men dileg edýärdim, Hudaýa alkyş aýdýardym, Oňa özümi we öz durmuşymy ynanýardym, hatda güýjüm gutaryp baranynda-da, Onuň yzyna eýerýärdim. Tupanyň gapdalymdan geçip, özümiň bolsa berk duranymda, men özümiň mundan hem beýläk Hudaýda ösüp bilýän berk toprakda durandygymy gördüm.

Ahyrynda bary ýerbe-ýer bolup başlady. Maňa Diananyň ölüminden soň teselli geldi we Hudaý maňa beýleki adamlar we Özi bilen çuňňur gatnaşyklary berdi. Men öz keselimden sagaldym we özümi öňkülerinden oňat duýýardym. Ärimiň işinde hem täsin özgermeler bolup geçdi, öýümiz we saz ýazdyrýan jaýymyz halas bolupdy, biziň nikamyz bolsa täsin halda berkeýärdi.

Şondan soň meniň durmuşymy bagtly diýip hasaplasa bolar. Ýöne hakykat bar zadyň başgaça bolup bilmeginde jemlenendir: garyplyk, aýrylyşmaklyk, ruhy näsazlyk we keseller. Şeýle ýagdaý oňat adamlar bilen hemişe bolup geçýändir. Emma Hudaýa bil baglap, men ýöne ählisini ýeňip geçmän, eýsem güýçli hem boldum. Diňe Hudaý bizi dowzahdan çykaryp, täzeden dikeldip bilýändir. Üstünlige bolan açary tapmaklyk wajypdyr — Hudaýda berk durup, hiz zada üns bermän, dogry hereket etmeklik gerekdir.

HUDAÝA HER BIR ÄDIMIŇI YNAN

Bütinleý azat bolmaklyga we öz şahsyýetiniň doly dikelmegine ymtylýanlaryň her biri şeýle diýmelidir: «Men muňa ynanýaryn; men şeýle ýaşaryn; bu meniň isleýänim we şeýle-de bolar». Bizde hakykatda yrgyldaman durmaklyk islegi bolmalydyr we hiç zada seretmezden, hakykaty bilmekligiň özümizden talap edişi kimin hereket etmelidiris. Oswald Çambers şeýle tassyklaýar: «Mesihi durmuşy kynçylyklardan azat bolmaklygy göz öňünde tutýar diýlip hasap edilýär. Iş ýüzünde bolsa bu azat bolma kynçylyklaryň batgalygyndan azat bolmaklykdyr, munuň bolsa birinji aýdyl bilen hiç-de meňzeşligi ýokdur» (My Utmost for His Highest, p. 157).

Mukaddes Kitap bize kynçylyklardan azat bolmaklygy wada bermeýär, tersine, ol şeýle diýýär: «Dogry adamyň dertleri köpdür; ýöne Reb olaryň ählisinden ony halas edýändir» (Mezmur 34:19). Bize gorkara zat ýokdur, haçanda biz betbagtlyklarymyzy dilegde Hudaýa aýdyp, Onuň sözüne boýun bolanymyzda, Ol biziň betbagtlyklarymyzy biziň oňatlygymyz üçin ulanýandyr. Köplenç ýamanlyk oňat adamlaryň durmuşlaryna girýändir. Emma munuň beýle bolmajakdygy hakynda Hudaý hiç haçan hem aýtmady. Ol durmuşyň adalatlydygy hakynda aýtmady. Ol Özüniň adalatlydygy we Özüniň azat bolmadyr ýaşaýyş getirýändigi hakynda aýtdy.

HUDAÝDA ÖSMEKLIK

Bir gezek entek göçmegimize ençeme wagt barka, men hatda şu wagt ýatlamak hem islemeýän bir kynçylygym bilen Meri Enniň ýanyna gelipdim. Emma men onuň soňky maslahatyny ýadymda saklapdym. Ine, onuň söýgi bilen maňa aýdan birnäçe sözleri: «Sen ösmelisiň».

— Bu nähili? — diýip, men geň galdym.

— Ösmekligiň wagty geldi, Stormy, — diýip, ol sesiniň ýuwaşlygy bilen gaýtalady.

— Haçanda ejem ýüzüme şeýle sözleri atanynda, olar meni gaty agyryly ýaralaýardy, Meri Enniň aýdanlaryny bolsa men Mukaddes Ruhuň şemaly hökmünde kabul etdim.

— Ösmeli? — diýip, men jikme-jik biljek bolup soradym.

— Hawa, Stormy. Hudaý bilen ýekelikden gepleşik, maňa berýän soraglaryňy Oňa bermegiňiň wagty geldi. Saňa Onuň näme diýendigi hakynda soň gürrüň berersiň.

Onuň sözleri şonda meniň göwnümden turupdy we men bu hakda Maýkla şatlyk bilen gürrüň berdim: «Haçanda sen kömek üçin psihologyň ýanyna baryp, ondan özüňiň ösmekligiň hakynda eşideniňde, munuň özüň üçin gaty gyzykly bolup görünýärdigini boýun almaklyk gerek. Bireýýäm şu ýagdaýyň özünde hem özüňiň ruhy taýdan sagalýandygyňyň nyşanyny görüp bolýandyr».

Men Meri Enniň maslahatyna eýerdim we Hudaýa soraglar berip başladym, Ol hem edil Meri Enniň aýdyşy ýaly, meniň soraglaryma jogap berip başlady. Hut şonda ýaşaýyş üçin gerek bolan ähli zadyň öz içimdedigine mende ynam peýda boldy we meniň etmeli ýeke-täk zadym — bu Hudaýda berk durmaklykdyr. Mende edil eginlerimiň dikelip, boýumyň bolsa ösendigi ýaly duýgy peýda bolmady.

Hudaý bilen bilelikde ýöremeklikde şeýle ýagdaý bolýandyr welin, biz özümiziň ýeterli maslahaty, ruhy azatlygy, Hudaýyň ýollary hakynda bilim alandygymyz, ýagny berk aýak üstünde durup: «Öz durmuş ýolunda men ynam bilen giderin» diýýän ýaly duýgular peýda bolýandyr. Biz bütin ömür biriniň elinden

ýapyşyp, kimdir biri öz kynçylyklarymyzy çözer diýip umyt edip bilmeýändiris. Biz ösmelidiris we öz durmuşymyz üçin jogapkärçiligi öz üstümize almalydyrys. Biz ýagdaýlaryň pidasy bolmaly däldiris, çünki Hudaý biziň çykalgasyz ýagdaýlarymyzdan çykalgany bireýýäm taýýarlap goýandyr. Biz özümiziň hususy güýjümize bil baglamaly däldiris, çünki Hudaýyň hakykatynda berk durmaklyga çagyrylandyrys.

«…Ejiz: "Men güýçlüdirin" diýsin» (Ýiel 3:10). Bu siziň: «Meniň pikirimçe, men muny başararyn» ýa-da: «Belki-de, men synanyşyp göreýin» diýmekligiňizi aňladýan däldir. Ýok, ynam bilen şeýle diýiň: «Bu şeýledir. Men Hudaýda berk duraryn. Men gaýduwsyzlyk bilen duşmana garşy duraryn, aglamaryn, igenmerin we ýitirenlerim üçin gözýaş dökmerin, özümde baryna we Hudaýyň edýänlerine şatlanaryn». Şeýlelik bilen, siz hakykaty bilmeklikde berk durmaklyk, ýagny ösmeklik kararyny kabul edýänsiňiz. Ýüregiň dikelmeginiň manysy-da hut şundadyr.

HÜJÜM EDÝÄN DUŞMANYŇ ÖŇÜNDE BERK DURMAKLYK

Siziň ähli işleriňiziň oňat gidýän wagtlary bolýandyr, emma näme üçindir belli däl ýagdaýda birden depressiýa garaňky bulut bilen siziň aňyňyzy örtýär we onuň yzysüre özüňe ynamly bolmazlyk gelýändir. Ýa-da haýsydyr bir adama bolan ýigrenç sizi eýeleýär we edil dowzahyň ähli güýçleri özüňize we gatnaşykalyňyza garşy aýaga galan ýaly bolup size görünýär. Ýa-da siziň azatlygyňyzyň we sagalmagyňyzyň bireýýäm amala aşan ýerinde betbagtçylyklar başlaýandyr. Şeýle ýagdaýda siziň üçin ähli zat umytsyz ýiten we ýagdaý has erbetleşen ýaly bolup görünýändir. Bularyň bary siziň şeýtanyň hüjümlerine sezewar bolandygyňyz hakynda şaýatlyk edýändir. Emma gorkmaň. Bu biziň her birimiz bilen kesgitli wagt bolup geçýändir.

Şeýle ýagdaýlarda siz Isanyň yzyna eýereniňizde hiç haçan yzyňyza öwrülmeýändigiňize bolan ynamda berkemelisiňiz. Eger

biziň gözlerimiz Oňa gönükdirilen bolsa, onda şöhratdan şöhrata, güýçden güýje ösjekdigimiz hakynda Hudaý öz sözünde anyk aýdýar. Resul Pawlus şeýle diýýär: «Emma biziň hemmämiz perdesi aýrylan ýüz bilen Rebbiň şöhratyny görüp, şöhrat üstüne şöhrat bilen şol keşbe dönderilýändiris. Bu hem Ruh bolan Mesih tarapyndyr» (2 Korintoslylar 3:18). Mezmurçy bolsa şeýle diýýär: «Olar güýçden-güýje ulaşyp, Sionda Hudaýyň öňünde häzir bolarlar» (Mezmur 84:7).

Yzyňyza öwrülmeklik bilen siz Hudaýa arka berýänsiňiz we garşy tarapa gidýänsiňiz. Tä Oňa göni seredýärkäňiz, siz öňe gidýänsiňiz. Näme duýýandygyňyzyň hem parhy ýokdur, munuň şeýledigini ýöne bilip goýuň.

Şübhelenmäň. Hudaý siziň tarapyňyzdadyr. Ol siziň söýgüli adamyňyzyň heläkçilikli ýagdaýyndaky ölümi, siziň aýrylyşmaklygyňyz, äriňiziň arakhordugy, özüňiziň işiňizi ýitirenligiňiz, betbagtçylygyň bolup geçenligi, maşgalaňyzda parahatlygyň ýoklugy, keselleriňiz, özüňizi kemsidiji duýgularyňyz üçin günäkär däldir. Bularyň bary üçin jogapkär şeýtandyr. Diňe ol siziň duşmanyňyz we özüniň ýalanyna siziň ynanmagyňyzy isleýändir. Ol size gowşaklyk pursatlaryňyzda (aýratynam fiziki taýdan) ýakynlaşýandyr we özüniň ýalanyma hakykatyň bir bölegini goşup, sizi öz garyndysyna ynandyrmak isleýändir.

Öz joramyň ölümini aglap, men öz ölümimiň ýakynlaşyp bilýänliginden gaty gorkýardym. Men joram bilen ýigrimi sekiz ýyl ýakyndyk we onuň ölümi meni gaty aljyraňňylyga salypdy. Bu hakdaky pikir meni ýygnagyň dynç gününiň daňyna çenli yzarlady. Şol gün men Hudaýyň alnynda dyzyma çöküp, hemmeler bilen sežde edip, Özümi patalap, beren durmuşy üçin Oňa minnetdarlyk bildirdim. Hut şol ýerde we şonda men özümiň şeýtanyň hüjümine sezewar bolandygymy duýdum. Özümiň hem teni, hem-de ruhy taýdan gowşaklandygym üçin, eger meniň ejem bilen iň oňat joramyň rak zerarly ölem bolsalar, onda özümiň hem edil şeýle ölüm bilen ölmekligim ykbalymdadyr diýen pikir bilen şeýtan meniň aňyma hüjüm edýärdi.

Şol günki ýygnakda özümiň ne ejem ýaly, ne-de joram Diana ýaly däldigim hakyndaky bütin hakykaty aýan etdi. Eger Hudaý meni Öz ýanyna almaklygy çözäýse, onda bu ejemdir joram bilen bolup geçen wakalara baglanyşykly bolman bolup geçer we Onuň Özüniň bellän wagtynda amala aşar. Haçanda men öz durmuşym we kabul eden umydym üçin Hudaýa minnetdarlyk bildirenimde, gözlerim şatlygyň gözýaşlaryndan doldy.

Meniň taryhym şeýtanyň hüjümleri hakyndaky ynanýanlaryň şaýatlyklarynyň bary-ýogy ýekejesidir. Eger şuňa meňzeş zat siziň durmuşyňyzda bolup geçen bolsa, onda onuň öz üstüňizden agalyk etmegine rugsat bermäň. Eger şeýtan sizi garyplyga, kesellere ýa-da başga hili betbagtçylyklara duçar eden bolsa, ruhuň berkligini ýitirmäň we olaryň üstünden ygtyýary Hudaýyň özüňize berendigine ynamly boluň. Hawa, şu wagt siz ejir çekýärsiňiz, emma siziň ejirleriňiz gutarar. Hudaý sizi terk etmez, Ondan güýç alyň.

Şeýtanyň hüjümini bilmekligiň dört usuly

Haçanda siziň durmuşyňyzda Hudaý hereket edeninde, siziň adaty ýaşaýşyňyzyň esaslary titreýändir we teniňiz ejir çekip başlaýandyr. Munda hiç bir ýakymly zat ýokdur. Emma haçanda şeýtan size ýakynlaşanynda, duýgular ondan oňat bolýan däldir. Hakykatda näme bolup geçýändigini diňe Mukaddes Ruh Hudaýyň sözi arkaly açyp bilýändir. Siz bu ylhamy Onuň barlygynda, öwgüde, Oňa sežde etmeklikde we dilegde tapýansyňyz. «Hudaýym, bu Senmi ýa-da şeýtanyň işimi?» diýip soraň we Ol size açar.

Köp adamlar öz durmuşlarynda bolup geçýänleri gazanylan jeza diýip hasaplaýarlar we munuň duşmanyň serhedine göni düşmeklikdigi hakynda hatda pikir hem etmeýärler. Şonuň üçin hem şeýtanyň hüjümlerini tanap bilmeklik gaty wajypdyr.

Meniň ähli zady ýönekeýleşdirip, baryny formulalara getiresim gelmeýär, emma käwagt bu esasy tarapy saýlamaklyk üçin gaty wajyp bolup durýandyr. Duşmanyň hüjüminiň güýji şeýle

bir beýik bolýandyr welin, ondan soň edil ýyldyrymdan soň bolşy ýaly, siz öz ýoluňyzy aýdyň görmeklik ukybyňyzy ýitirýänsiňiz, öz hereketiňiziň ugruny dogry saýlap bilmeklik hakynda bolsa gürrüň hem etmegiň geregi ýokdur. Köplenç bu ýüreklerinde çuňňur ýara bolanlara degişlidir, çünki şeýtan olaryň öz-özlerine baha bermeklerine güýçli urgy edýändir. Muny hasaba alyp, men size dört düzgünleri teklip edýärin. Bu düzgünleri ýerine ýetirmeklik agyr wagtlarda dogry ýoldan çykmazlyga kömek edýändir.

1. *Hudaýyň ýüregine düşünmeklik üçin Ony çuňňur tanamaklyga ymtylyň.* Eger-de men syrkawlanymda we Diananyň ölüminde fiziki we ahlak taýdan bölünmedik bolsadym, onda men şeýtanyň sesini çalt tapawutlandyryp bilerdim. Emma men şeýle bir gowşakdym welin, onuň sesine gulak asypdyryn. Şu gün yzyma bakyp, men haýran galýaryn, nädip men Hudaýyň özüme: «Seniň ejeň we iň oňat joraň rak zerarly aradan çykdylar we sen hem hut şu keselden ölersiň» diýip biljekdigine ynanyp bilipdirin. Bu Hudaýyň sesi bilen hiç bir umumy zada eýe däldir. Haçanda men Hudaýyň barlygynda bolanymda, hakykata düşünmeklik maňa geldi.

Şondan soň tiz aralykda joralarymyň biri maňa jaň etdi we özüniň kiçijik oglunyň syrkawlaýandygyny aýdyp, ýygnagy taşlanlygy üçin oglunyň syrkawlamagy bilen özüni Hudaýyň jezalandyrýandygy ýa-da däldigini hakynda sorady.

«Sen Hudaýyň ýüregini bilmeýärsiň, Meri, — diýip, men jogap berdim. — Hudaý hiç kimi hem kesel bilen jezalandyrmaýar we öz günälerimizdir ýalňyşlyklarymyz üçin biziň çagalarymyza jeza berýän däldir. Bu şeýtanyň pikirleri we biz söweş alyp barmalydyrys. Eger sen bar zatda Hudaýa bil baglaýan bolsaň, onda hökman ýeňersiň. Sen bu ýagdaýda ýeňlişe sezewar bolup bilýän dälsiň».

Goý, siziň Hudaýy tanamaklyk we Onuň barlygynda bolmaklyk islegiňiz şeýle bir güýçli bolsun welin, siz hiç haçan hem şeýtana ýol bermäň. Ol hemişe sizi burça dykmaklyga synanyşýandyr, emma siz muňa ýol bermäň we şeýle diýiň: «Men boýun bolmaryn.

Hudaý meniň goragçym we öz durmuşyma seniň aralaşmagyňa men ýol bermerin».

Elmydam Hudaý hakda aýdyň düşünjä eýe boluň we öz durmuşyňyzyň wakalaryny Hudaý hakda bilýänleriňiz bilen deňeşdirip, özüňizi gurşan ýalanyň arasynda hakykatdan berk ýapyşyň. Meriniň özüniň ýygnaga gatnamandygy üçin Hudaýyň jeza berýändigi hakdaky pikirleri Onuň ýagşylyk ýaly häsiýetine garşy çykýandyr. Töweregiňizde bolup geçýänlere üns bermäň, emma içiňizde bar Bolana serediň. Men size Hudaýa we Onuň tebigatyna mahsus bolan häsiýetler bilen tanyşmaklygy teklip edýärin. Haçanda şeýtanyň synaglarynyň ygtyýarlygynda bolanyňyzda, olar ses bilen yglan ediň.

2. *Şeýtan hakyndaky hakykaty biliň.* Belki-de, siz şeýle pikir edýärsiňiz: *«Men şeýtan bilen göreşmek islemeýärin we bu söweşi alyp barmaryn. Men asla bu hakda oýlanmak islemeýärin».* Emma Hudaý şeýtan bilen bu söweşi siziň durmuşyňyz üçin alyp barýandyr. Bu hakykatdyr we muny inkär etmeklik hiç zady hem üýtgedýän däldir. Eger siz ynanýan adam bolsaňyz, onda siz bireýýäm Ýeňijiniň tarapyndadyňyz. Emma eger siz entek ol ýerde, ýagny Hudaýyň erkinde, Onuň barlygynda, Onuň hakykatynda, Oňa gulak asmaklykda bolmasaňyz, eger siz Onuň goragy astyndan çykmaklyga özüňize rugsat berýän bolsaňyz, onda siz atylýan oklaryň howpy astynda bolup bilersiňiz. Köplenç adamlar söweşde ýeňilýändirler, çünki ýeňşiň öz-özünden geljekdigine ynamlydyrlar. Emma bu beýle däl. Biz duşmany tanamaly, söweş tärlerini saýlap, hakykaty öňe sürýän ýeňiji-esgerlerdigimize ynamly bolmalydyrys.

Şol gün ýygnakda Hudaýy şöhratlandyryp, men öz duşmanymyň şeýtandygyna ýene-de düşündim, çünki diňe ol meniň ölümimi isleýändir. Öz durmuşymdaky Hudaýyň işlerini ýok etmeklik üçin onuň nähili uly güýç sarp edýändigi maňa aýan boldy. Men onuň bireýýäm ýeňlendigini, Hudaýyň ony ýeňendigini we Hudaýa degişli bolanym üçin özümiň hem ýeňijidigimi ýadyma saldym.

HUDAÝ HAKDA BILMELI ÝEDI SANY HAKYKAT

1. Men Hudaýyň ýagşydygyny bilýärin. *«Reb ýagşy hem gönüdir…» (Mezmur 25:7).*

2. Hudaýyň öz tarapymdadygyny bilýärin. *«Reb meniň bilendir…» (Mezmur 118:6). «…Hudaý meniň bilendir» (Mezmur 56:9).*

3. Hudaýyň parzlarynyň we ýollarynyň öz ýagşylygym üçin berlendigini men bilýärin. *«Rebbiň buýruklary gönüdir, olar ýüregi şatlandyrýandyr. Rebbiň tabşyryklary durydyr, olar gözleri nurlandyrýandyr. Rebden gorkmak tämizdir, ebedi galýandyr. Rebbiň hökümleri hakdyr, ählisi adyldyr. Olar altyndan, juda sap altyndan hem köp arzuw edilýändir; baldan, ary öýjüginden damýan baldan hem süýjüdir. Seniň bendäňe-de olaryň üsti bilen duýduryş berilýär; olary saklamakda uly sylag bardyr» (Mezmur 19:8-11).*

4. Hudaýyň hemişe öz ýanymdadygyny bilýärin. *«…Seni hergiz terk etmerin, Seni hergiz taşlamaryn…» (Ýewreýler 13:5).*

5. Özümiň täzeden dikelmegimi Hudaýyň isleýändigini bilýärin. *«Reb meniň güýjüm we nagmamdyr, hawa, Ol meniň gutulyşymdyr (Mezmur 118:14).*

6. Hudaýyň özüme beren wadalarynyň berk we hakykydygyny bilýärin. *«Seniň ynamdarlygyň nesilden-nesle dowam eder…» (Mezmur 119:90).*

7. Hudaýyň elmydam hem Ýeňijidigini bilýärin. «*Reb gahryman kimin çykar; söweşjeň adam kimin yhlasyny oýandyrar, gygyrar, hawa, nagra çekip duşmanlyndan üstün çykar (Işaýa 42:13).*

Eger siz şu tassyklamalaryň hiç bolmanda birinde şübhelenäýseňiz, onda Mukaddes Kitabyň şol baplaryny dolulygyna okaň we Özüniň wadalarynyň hakykylygyny öz ýüregiňiz üçin açmagyny haýyş ediň.

Şeýtanyň niýetlerini paş edip bileriňiz ýaly, ol hakdaky hakykaty biliň. Şu bapda men şeýtanyň hakyky tebigatyny açýan hakykatlaryň käbirlerini açyp görkezerin.

Käwagtlar öz betbagtçylyklarymyzda — kesellerde, garypçylykda ýa-da şulara meňzeş zatlarda biz özümizi günäkärleýändiris. Ýöne öz üstüňe jogapkärçiligi alyp bilmeklik bilen ähli zatda özüňi günäkärlemekligi tapawutlandyryp bilmeklik gaty wajypdyr. Käwagtlar biz duşman bilen duş gelenimizde biziň hiç hili günämiz ýokdur. Şeýtanyň täri — özüniň eden işleriniň günäsiniň ýüküni siziň egniňize atmaklykdyr. Ol örtgi bilen örtünip, siziň özüňiz ýaly bolup hem gelip bilýändir we siz hiç bolmanda munuň dogrudan hem özüňizdigine ynanyp başlaýansyňyz. Şeýtanyň maksadynyň islendik mümkinçilikde özüňizi ýok etmeklikdigini siz anyk bilmelisiňiz we onuň niýetiniň amala aşyp-aşmazlygyna rugsat bermekligi siziň özüňiz çözmelisiňiz.

3. *Duşmanyň hüjümleri wagtynda özüňiziň goragyňyzy gowşak edip bilýänleri biliň.* Käwagtlar etmeli däl zady edip, käwagtlar bolsa etmeli zady etmän biziň özümiz öz-özümizi şeýtanyň nyşanyşa öwürýändiris. Mysal üçin, Diananyň ölüminden soň men fiziki we ruhy taýdan açlygyň agyr derejesinde ýaşadym, netijede bolsa Hudaýyň barlygynda wagtymy az geçirdim. Men gaty gowşapdym we günde Mukaddes Kitapdan bir-iki aýatdan kän okamaýardym. Söýgüli dilegçi-joramy ýitirip, men az dileg edip başladym. Bu ýitginiň ajysyndan damagym hemişe doly bolýardy we Hudaýy şöhratlandyrman islegi asma bolmazdy. Wagtal-wagtal ýygnaga gatnandygyma seretmezden, ynanýanlaryň arasynda men özümi ýeke duýýardym. Şonda meniň durmuşymda täze tapgyr başlady (nikamda, adamlar bilen gatnaşygymda, pul meselesinde), emma men muňa üns bermändim. Men bar zady gara teňkde görýärdim we durmuşym gutardy diýip hasaplaýardym. Emma özümiň öz ornumda, ýagny ýygnakda bolandygym üçin Hudaý maňa hakykaty aýan etdi we duşmanyň özüme garşy söweş alyp barýandygyny görkezdi.

Eger-de biz duşmuşymyza şeýtan üçin ýollary açýan faktorlara üns bersek, onda onuň hüjümleriniň aglabasyny ýeňmeklige güýje eýe bolýandyrys. Öz durmuşyňyza üns bilen serediň we onuň her bir tarapynda öz gowşak ýerleriňizi tapmaga synanyşyň.

Şeýtanyň hüjüm etmeginiň ýedi sebäbi

- Men Hudaýyň sözüni okamaýaryn we Onuň hakykatyna üns bermeýärin, şonuň üçin hem özümi ýalany tapawutlandyrmaga öwredýän esaslary ýitirýärin.
- Men dilege üns bermeýärin, şonuň üçin hem ruhuň güýji meni taşlaýar.
- Men öwgä we Hudaýa sežde etmeklige az wagt belleýärin, netijede bolsa özüme güýç berýän Hudaýyň barlyny duýmaýaryn.
- Men elmydam Hudaýa gulak asmaýaryn we şonuň üçin erbet ruhlar meniň durmuşyma aralaşdylar.
- Men öz durmuşymyň bir tarapynda beýik täzelenmäniň bolýandygyny öňünden duýýaryn, emma munuň hakykatda hem şeýledigine şübhelenýärin.
- Men Hudaýyň Özüne ýakymly bolan işleri etmeli diýýän buýrugyny ýerine ýetirmeýärin.
- Men hyzmatyň täze derejesine göterilýärin, emma şunuň bilen birlikde dileg goldawyny agtarmaýaryn.

Eger siz ýokarda agzalan tassyklamalaryň hiç bolmanda birini özüňize degişli edip bilseňiz, onda muny Hudaýyň alnynda boýun alyň we geljekdäki hereketleriňize ýolbaşçylyk etmegini soraň.

4. *Üstüňize abanýan hüjümiň alamatlaryny biliň.* Eger siz ýakynlaşyp gelýän şeýtanyň hüjümlerini tanamaklygy başarsaňyz, onda öz goragyňyzy oňat gurnap, duşmany üstünlikli yzyna serpikdirip bilersiňiz. Başga ýagdaýda siz onuň kömekçisi bolup galýansyňyz. Üstüňize hüjüm etmekligi bilen şeýtan siziň

ŞEÝTAN HAKDA BILMELI ÝEDI SANY HAKYKAT

1. Şeýtanyň öz duşmanymdygyny men bilýärin. *«Çünki biziň söweşimiz adamlara garşy däl-de, hökümdarlara garşy, ygtyýarlylara garşy, bu garaňky dünýäniň häkimiýetlerine garşy, ýamanlygyň Gökdäki ruhy gudratlaryna garşydyr (Efesliler 6:12).*

2. Şeýtanyň ogurlaýandygyny, öldürýändigini we dargadýandygyny men bilýärin. *«Ogry diňe ogurlap öldürmek, heläk etmek üçin gelýändir» (Ýahýa 10:10).*

3. Şeýtanyň ýalançydygyny men bilýärin. *«Ol ýalan sözlän mahaly öz-özünden sözleýär, çünki ol ýalançy, ýalanyň atasy» (Ýahýa 8:44).*

4. Şeýtanyň ussat oýunçydygyny bilýärin. *«…şeýtanyň özi-de nur perişdesiniň keşbine girýär» (2 Korintoslylar 11:14).*

5. Şeýtanyň ýamanlyk döretmegini hiç haçan hem bes etmejekdigini bilýärin. *«Hüşgär boluň, oýanyň. Ýagyňyz bolan iblis arlaýjy arslan kimin aýlanyp, ýuwutjagyny agtaryp ýörendir» (1 Petrus 5:8).*

6. Öz durmuşymda Hudaýyň amala aşyranlaryny şeýtanyň elmydam ýok etmäge ymtylýandygyny men bilýärin. *«Sözüň ekilen ýerinde, ýoluň kenaryndakylar sözi eşiden, ýöne ýüreklerine ekilen bu sözi tiz şeýtana aldyran adamlardyr» (Markus 4:15).*

7. Hudaý bilen söweşde şeýtanyň ýeňlendigini men bilýärin. *«Indi bu dünýäniň höküm wagty boldy. Bu dünýäniň hökümdary indi kowlup çykarylar» (Ýahýa 12:31).*

Eger-de siz bu tassyklamalaryň hiç bolmanda birinde şübhelenýän bolsaňyz, Mukaddes Kitaby eliňize alyň we bu aýatlaryň alnan böleklerini bütinleý okaň. Öz ýüregiňize Özüniň hakykatyny açmaklygy hakynda Hudaýdan soraň.

aňyňyzy, duýgularyňyzy, teniňizi, adamlar bilen gatnaşyklaryňyzy we ýagdaýlaryňyzy ulanýandyr. Eger-de siz gorky, özüňi günäli duýmaklyk, depressiýa, alada, howsala ýaly erbet duýgularyň öz duşmanyňyzdan gelýändigini çalt anyklap bilseňiz, onda goragyňyz berk bolýandyr. Bu erbet duýgularyň barynyň şeýtandan gelýänligi sebäpli, olaryň bary ýalandyr. Aşakdaky getirilen tassyklamalary derňäň we olaryň arasynda öz durmuşyňyza howp salýany hakynda oýlanyň:

Şeýtanyň hüjümleriniň alty sany alamatlary

- Duýdansyz gorky meni doň edip, hereket etmeklik ukybymdan mahrum edýändir.
- Hudaýyň alnynda toba edip, öz ýollarymy dogurlamaga synanyşýandygyma seretmezden, özümi günäkär duýmaklyk menden aýrylmaýan, tersine, meni halys edýär.
- Dowzahyň ähli güýçleriniň öz aňyma, tenime, duýgularyma we bütin durmuşyma, esasan-da durmuşymyň bireýýäm azatlyga eýe bolan tarapyna hüjüm edendigi ýaly bolup görünýär.
- Durmuşymyň käbir wakalary mende güýçli howsalany döredýär.
- Durmuňymyň öňler doly aýdyňlyk bolan ýerinde, indi ullakan howsala peýda boldy.
- Meniň aňymda Hudaýyň erkine gapma-garşylykly bolan pikirler döreýär.

Eger siz öz durmuşyňyzda şuňa meňzeş zada öz durmuşyňyzda syn eden bolsaňyz, onda dileg ediň we şeýtanyň hüjümini Hudaýyň saklamagy hakynda soraň. Eger siziň bilen ýene bir ýa-da birnäçe ynanýanlar dileg etseler, bu gaty wajyp bolýandyr.

Eger duşman hüjüm edýän bolsa, onda näme etmeli

Duşmanyň hüjüminiň ilkinji alamatlaryna duş bolanyňyzda, şeýle ediň:

1. *Öz durmuşyňyzyň her bir tarapynda Isanyň Hojaýyndygyny yglan ediň.* Käwagtlar biziň özümiz muňa üns bermän, Ony öz durmuşymyzdan aýyrýandyrys. Şeýle diýiň: «Isa meniň aňymyň Hojaýynydyr», «Isa meniň pullarymyň Hojaýynydyr», «Isa meniň adamlar bilen gatnaşyklarymyň Hojaýynydyr», «Isa meniň saglygymyň Hojaýynydyr». Durmuşyňyzda şeýtanyň has güýçli howp salýan ýerlerine aýratyn üns beriň.

2. *Hudaýyň Sözünden gamlanyň.* Ýagdaýlara göni seredip, duşmanyň şu wagtdaky hüjümlerine gatnaşygy bolan Hudaýyň wadalaryny ses bilen okaň. Siz öňki bapda getirilen şeýtanyň duzaklary hakyndaky tassyklamalara ýüz tutup bilersiňiz. Şeýle-de, şu wagtdaky ýagdaýlar üçin ulanyp bolýan Mukaddes Kitabyň aýatlary hakyndaky öz bilimleriňizi berkedip bilersiňiz.

3. *Elmydam dilegde boluň.* Öz ýagdaýyňyz hakyndaky hakykaty açmaklygy hakynda Hudaýdan soraň. Öz kynçylygyňyz bilen ýüzbe-ýüz duşuşmagyňyz üçin Hudaýdan Onuň ýolbaşçylygyny, goragyny we güýjüni soraň. Şeýtanyň patyşalygynda birligiň ýokdugyny biliň, şonuň üçin dilegde birleşen iki has gowşak mesihiler hem garaňkylygyň bütin patyşalygynyň bar güýjünden hem güýçlüdirler.

4. *Özüňiziň erbet ýagdaýlaryňyza seretmezden, Hudaýy alkyşlamagyňyzy dowam etdiriň.* Hudaýyň Öz halkynyň alkyşlarynyň arasynda ýaşaýandygyny ýadyňyzda saklaň, Onuň barlygynda siz elmydam hem howpsuzlykdasyňyz.

5. *Özüňiziň gulak asmazlygyňyzyň anyk nämede jemlenendigini görkezmegi hakynda Hudaýdan soraň.* Gulak asmaklygyň ýetmezçiligi bizi duşmanyň alnynda elmydam hem goragsyz edýändir.

6. *Oraza tutuň we dileg ediň.* Bu şeýtanyň özümize garşy dikelden galalaryny ýer-ýegsan edýän güýçli guraldyr.

HÜJÜM EDÝÄN DUŞMANYŇ ÖŇÜNDE BERK DURMAKLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Synaga çydaýan adam bagtlydyr, sebäbi
ol synagdan geçenden soň, Rebbiň Özüni söýenlere
wada eden ýaşaýyş täjini alar.
Ýakup 1:12

Erbet adam tüweleýiň geçişi kimin ýok bolýandyr;
dogry adam bolsa ebedi berk durýandyr.
Süleýmanyň tymsallary 10:25

Dünýädäki doganlaryňyza-da şeýle
görgüleriň sataşýanyny bilýäniňiz üçin, oňa
garşy imanda berk duruň.
1 Petrus 5:9

Şeýdip, olar aýylyp, islegini ýerine ýetirmekleri üçin
özlerini tussag eden iblisiň duzagyndan gutular.
2 Timoteos 2:26

Meni güýçli duşmanymdan we meni ýigrenenlerden
halas etdi; olar menden güýçlüdi.
Mezmur 18:17

7. *Şeýtana garşy duruň.* Şeýtandan gaçmaň, emma özüňizde bar bolan ähli ruhy gurallary ulanyp, oňa garşy duruň. Isa Mesihiň özüňiziň ýanyňyzda bolýanlygy sebäpli, siz ygtyýarlygyň bütin dolulygyna we şeýtanyň güýjünden artyk bolan güýje eýesiňiz.

8. Hudaýda rahatlyk tapyň. Eger siz özüňizden talap edilýänleriň baryny eden bolsaňyz, Isanyň Ýeňijidigine we söweşiň bolsa Hudaý tarapyndan ýeňlendigine bolan ynamdan rahatlyk alyň. Bu bilimden güýç alyň.

Haçan söweş möwç uranynda, şuny bilip goýuň, ýagny entek siz Hudaýda berk durýarkaňyz, hiç hili oklar size zyýan ýetirmez we hiç hili urgy sizi aşak çökdürmez. Eger dowzahyň bar güýçleri özüňize garşy çykan ýaly bolup görünýän bolsa, onda Hudaýyň Gökleriň ähli güýçlerini size kömege iberýändigini bilip goýuň. Ýagdaýlara özüňiziň hususy gowşaklygyňyz tarapyndan däl-de, hudaýlyk güýji tarapyndan serediň. Özüňiziň ýeňlendigiňizi görmeklikden keýplenmegine şeýtana rugsat bermäň.

HAÇANDA DILEGLERIŇIZ JOGAPSYZ GALANYNDA, BERK DURMAKLYK

Dilegleriňiziň jogapsyz galýan wagtlary bolup bilýändir ýada ol jogaplary islän wagtyňyzda alyp bilmeýän pursatlaryňyz bolýandyr. Şeýle ýagdaýlarda Hudaýa ynanyň we Onuň ähli zady oňat bilýändigini ýadyňyzda saklaň.

Diananyň ölümine çenli men we ony bilýän her kes onuň sagalmaklygy üçin dileg etmegini bes etdirmedi. Ýüzlerçe ynanýanlar elmydam dileg edýärdiler. Eger-de onuň sagalmaklygy biziň dileglerimize we ynamymyza bagly bolsady, onda Diana hökman sagalardy. Emma biziň ähli dileglerimiz jogapsyz galdy, anygyny aýtsam, jogap biziň garaşýanymyz ýaly bolmady.

Jogapsyz galan dilegden soňky ýüregiňde peýda bolýan ajy galyndy biziň hemmämize-de tanyşdyr. Emma käwagtlar şeýle

dileg ýöne bizi Hudaýa ýüzlendirmekligiň serişdesidir, ýagny Oňa öňküsinden-de berk bil baglamaklygymyzdyr. Käwagtlar bolsa dileglerimiziň jogaplary biziň garaşýanlarymyzdan şeýle bir tapawutlanýandyr welin, hatda biz oňa başda üns hem berýän däldiris we diňe wagtyň geçmegi bilen muňa düşünip başlaýandyrys. Iň esasy zat — bu dileglerimize jogap alyp-almandygymyza seretmezden, Hudaýda berk durmaklykdyr.

Haçanda biziň dileglerimiz uzak wagtlap jogapsyz galanynda, biz umydymyzy ýitirýändiris, ruhdan düşýändiris we Hudaýyň özümizi ýatdan çykarandygy hakynda oýlanýandyrys. Biz dileg etmegimizi bes etdirip, ýygnaga gatnamaýandyrys, Mukaddes Kitaby okamaýandyrys, Hudaýyň erkine gulak asmaýanlar bolup, öz-özümizden: «Munuň näme peýdasy bar?» diýip soraýandyrys. Käwagtlar bolsa Hudaýa gaharlanýandyrys. Biz ne iki hepde, ne iki aý, ne iki ýyl, ne-de näçe wagt bolsa-da, garaşmaklyk isleýän däldiris. Jogap hiç haçan hem gelmese näme? Bu gaty agyr, biz bolsa ejir çekmek isleýän däldiris.

Ejir çekmekligiň manysy

Ejir çekmeklik hiç kimiň hem gapdalyndan geçýän däldir, biziň her birimiz onuň bilen öz wagtynda duşuşýandyrys. Bu soragda hiç kim üçin hem ýeňillik ýokdur. Käwagtlar biziň ejir çekmekligimiziň sebäbi özümiziň oýlanylmadyk ýa-da günäli hereketlerimiz bolup bilýändir, käwagtlar bolsa — şeýtanyň özüniň hereketleridir. Käwagtlar biz Hudaýyň özümize tabşyryşy ýaly hereket etmeýändigimiz üçin ejir çekýändiris. Käwagtlar bolsa adamlar şeýle pikir edýändirler, ýagny eger Hudaýyň erkini bozanyňdan soň dessine jeza gelmeýän bolsa, onda bary öz-özünden sazlaşyp gitdi. Onsoň jesanyň ahyrynda geleninde bolsa, olar birini beýlekisi bilen hiç-de baglanyşdyryp bilmeýärler.

Ejir çekmekligi Hudaý biziň içki arassalanmagymyz üçin ulanýandyr. Ol ejirleri biziň egnimize atmaýar, ýöne bizi arassalam maksady bilen, Ol olary biziň durmuşymyza goýberýändir. Näçe hyjuw bilen dileg edýändigimize seretmezden, biz ejirden gaçyp

bilmeýändiris, çünki diňe olar arkaly Hudaý bizde Öz niýetini amala aşyryp bilýändir.

Ejir çekmeklige hiç kim hem öz islegi bilen ylalaşýan däldir. Hatda Isa hem mümkin bolsa haçdaky görgülerden Özüniň azat bolmagy hakynda Hudaýdan diläpdi. Emma hoş habar şunda jemlenendir, ýagny ejir çekmeleriň miweleri olaryň öňünden gelýän görgülerden gaty üstündir, çünki diňe bir olaryň öwezini doldurman, eýsem ýüz esse edip gaýtaryp berýändir: «…şu wagtky görgüler bize aýan boljak geljekki şöhrat bilen deňeşdirer ýaly däl» (Rimliler 8:18). Şu aýatdan görnüşi ýaly, Hudaý biziň görgülerimizi kiçeldýän däldir, emma olara geljek arkaly seredýändir. Hakykatda berk durýan adamlaryň geljekleri şeýle bir beýik we ähli umytlardan şeýle bir üstündir welin, olaryň saýasynda görgüler bütin ýerdäki durmuş bilen deňeşdireniňde, birsalymlyk bolup görünýändir.

Men edil birinji göwreliligimi bolşy ýaly, ikinjisini hem gaty agyr başymdan geçirdim. Şondan ne öň, ne-de soň men şeýle fiziki görgüleri başymdan geçirmedim we baryny ýene-de täzeden başymdan geçirmeklige mende hiç-de isleg ýokdy. Emma meniň sylagym — oglum we gyzym — meniň geçmişdäki görgülerimden şeýle bir üstündirler welin, hatda ejirler hakyndaky ýatlamarlaryň üstüni örtýändir. Hatda eger göwreli pursatymda özümi oňat duýmaklyk hakyndaky dileglerimiň jogapsyz galýandyklaryny biläýenimde-de, men şeýle sylaga eýe bolmaklyk üçin bularyň baryny ýene-de bir gezek başymdan geçirmeklige ylalaşardym.

Haçanda siz öz dilegleriňize jogap almanyňyzda, şol wagtda Hudaýyň özüňize Öz merhemetini we Özüniň güýjüni açýandygyny biliň. Biziň özümiziň hususy güýçlerimiziň çählidigine, Özüniň güýjüniň bolsa çäksizdigine anyk düşünmegimizi Hudaý isleýändir. Käwagtlar Ol biziň Onuň barlygy bolmanynda, özümiziň ähli mümkinçiliklerimi ulanyp, durmuşyň ýok ýerine durmuşy diňe Özüniň getirýändigine göz ýetirmegimize garaşýandyr. Käwagtlar kömek üçin Özüne ýüz tutmagymyz üçin

HAÇANDA DILEGLER JOGAPSYZ GALANYNDA, HAKYKATDA BERK DURMAKLYGYŇ GATY WAJYPLYGY HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Eý, söýgüli doganlar, sizi synamak üçin araňyzda ýüze çykýan ot azaryny, geň zada sataşan ýaly, geň görmän, eýsem, Mesihiň şöhraty görnende, uly begenç bilen şatlanar ýaly, Onuň görgülerine şärikdeş bolan derejede şatlanyň.

1 Petrus 4:12-13

Häzir gerek bolan dürli synaglar üçin gysga wagtlaýyn gaýgyly bolýan siz muňa begeniň. Çünki ot bilen synalýan hem bolsa, pany altyndan gymmatly bolan imanyňyzyň synalmagy Isa Mesih görnende öwgä, şöhrata hem hormata öwrüler.

1 Petrus 1:6-7

Mesihde Öz ebedi şöhratyna çagyran bütin erhemetler Hudaýy az wagtlaýyn görgi göreniňizden soň, sizi kämilleşdirer, berkider, güýçlendirer we gurar.

1 Petrus 5:10

Ol biziň durmuşymyzdan bir zatlary alýandyr. Hudaýyň özümizi näçe patalaýandygyna seretmezden, biziň diňe Oňa baglydygymyza düşünmegimiz Onuň üçin ýakymlydyr. Ol Öz niýetini amala aşyrmaklyk üçin biziň durmuşymyza görgüleri iberýändir.

Garaňkylykda saklanylýan hazynalar

Durmuşymyzyň ýagty günlerinde bolşy ýaly, garaňky günlerinde hem Hudaý elmydam Hudaýlygyna galýandyr. Käwagtlar özümizi gurşap alan garaňkylyk ölüm tümlügi däl-de, özümiziň dogulmaklyga taýýarlanyp ösýän göwräniň garaňkylygy bolsa gerek. Enäniň göwresindäki çaganyň özüne garaşýan daşdaky dünýä hakynda hiç zat bilmeýşi ýaly, biz hem Hudaýyň öz durmuşymyzda goýýan beýik maksatlary hakynda hiç hili düşünjä eýe däldiris. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «…garaňkylygyň hazynalaryny, gizlin ýerlerdäki baýlyklary saňa bererin» (Işaýa 45:3). Hudaý bilen gepleşigiň käbir gymmatly tejribesi biziň üçin diňe garaňkylykda elýeterdir.

Haçanda Diana aradan çykanynda, onuň uly ogly Jon Deýwid sekiz ýaşyndaky. Sekiz ýyldan soň onuň kakasy ýol heläkçiliginde aradan çykdy. Diana bilen onuň äriniň wesýetnamasy boýunça olaryň ýeke-täk ogly Jon Deýwid biziň maşgalamyzyň agzasy boldy. Bu biziň her birimiziň durmuşymyzdaky agyr döwür boldy, emma hut şonda biz Hudaýyň barlygynda has çuňňur manyny görüp bildik.

Meniň Hudaý bilen ýakyn gatnaşyklarymyň köp bölegi hut agyr döwürlerimiň içinde bolupdy. Şol wagtlar men oňa ýüz tutup, Onuň Ruhunyň güýçli barlygyny agtarardym. Bular meniň durmuşymy bütinleý özgerden gymmatbahaly we ýatdan çykarylmajak pursatlardy. Şol döwürlerde men Onuň Özüniň bir bölegini özümde tapypdym — bu hazynany men şu wagt hiç zada hem çalyşmazdym.

Umydyňyzy ýitirmäň. Garaňkylygyň, garaşmaklygyň we jogapsyz galýan dilegleriň wagty ömürlik dowam edýän däldir. Bu biziň ýaşaýşymyzyň bir tapgyrydyr.

Garaňkylyk pursatynda nädip ösmeli

Eger ynama, Hudaýa bolan öwgä we dileglere seretmezden, siz öňküleriňiz ýaly lapykeçlikde ýaşap, ähli umytlaryňyzyň puçdugyndan gorkýan bolsaňyz, näme etmelisiňiz? Birinjiden, öz günäňiz zerarly Hudaý size jogap bermeýändir diýip pikir etmäň. Eger siz öz günäňiz zerarly dilegleriňize jogap almaýan bolsaňyz, oňa toba ediň we dileg ediň, Hudaý baryny özgerder.

Ikinjiden, ýagdaýlaryňyzyň özüňize täsir edip, sizi Hudaýa arka bermäge mejbur etdirmegine ýol bermäň. Hudaýyň özüňizi ýadynda saklaýandygyny we ähli kynçylyklaryňyzdan hem alyp çykjakdygyny bilip goýuň. Onuň öz durmuşyňyza ýolbaşçylyk edýändigi we Onuň öz kynçylyklaryňyzdan güýçlüdigi baradaky pikir size teselli bersin. Hut şeýle ýagdaýlarda biz ýa-da Hudaýyň ýollaryndan çykýandyrys, ýa-da ynamda öňküsindende berkleşýändiris. Elbetde, biz: «Mundan hiç zat hem çykmaz, onda biderek synanyşmaklygyň näme geregi bar?» diýip, ýeňillik bilen utulandygymyzy boýun alyp hem bilýändiris. Biz ýa-da öz güýjümiz bilen tupany köşeşdirmäge synanyşmaga başlaýandyrys, ýa-da tupany ýeňillik bilen köşeşdirip, özümizi berk topraga, ýagny hiç zadyň howp salmaýan ýerine goýup bilýän Hudaý bilen birleşip bilýändiris. Köp garaşylan jogabyň bireýýäm has ýakynda bolan mahallary kän adamlar elleriniň gaçyrdylar.

Hatda eger dilegler jogapsyz hem galýan bolsa, berk durmaklyk — garaşyp bilmekligi aňladýandyr, çünki garaşmaklyk sabyrlylygy döredýändir. Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Siz çydamak bilen, janyňyzy halas edersiňiz» (Luka 21:19). Sabyrly bolmaklyga öwrenmeklik bilen siz özüňizi ele alyp, ýüregiňizde ýagtylygyň ýa-da garaňkylygyň höküm sürýändigine seretmezden, özüňizi Hudaýyň eline tabşyrmaklyga öwrenýänsiňiz. Ol durmuşyňyzyň dürli, ýagny hem ýagty, hem-de garaňky döwürlerinde siziň Hudaýyň bolýandyr. Eger siz Ony şeýle kabul edýän bolsaňyz, onda berk we yrgyldysyz durýansyňyz.

Hudaýyň hereketlerine garaşmaklyk pursatynda özümiziň haýsy ýagdaýy saýlaýandygymyz gaty wajypdyr: biz ýa-da

Hudaýa ýumrugymyzy görkezip, «Näme üçin men?» diýip gygyrýandyrys, ýa-da dilegde öz ýüregimizi Onuň üçin açyp, şeýle diýýärndiris: «Hudaýym, meniň ýagdaýymy özgert. Tä Saňa bil baglaýarkam, Öz barlygyň bilen meni kämilleşdir. Maňa dogry hereket etmekligi öwret we goý, bar zat meniň ýagşylygym üçin hyzmat etsin».

Hudaý tarapyndan hereketlere garaşmaklyk siziň hereketsizligiňizi göz öňünde tutýan däldir. Garaşmaklygyňyz dowam edýärkä, özüňizde dogry ruhy deňagramlylygy saklaň. Muňa bolan iň gysga ýol — bu Hudaýa öwgi we seždedir. Şeýle diýiň: «Hudaýym, men öz betbagtçylyklarymyň içinde Seni arşa göterýärin. Öz dileglerim jogapsyz galar diýip, gaty gorkýandygymy boýun alýaryn. Men tükeniksiz garaşyp bilmeýärin we göreş üçin özümde güýç ýetmezçilik edýän ýaly. Saňa ynanmaýandygym üçin meni bagyşla, Hudaýym. Men Senden haýyş edýärin: meni berkit we umyt ber. Öz barlygyňy we söýgiňi duýup bilmegime kömek et. Sesiňi eşidip, yzyňa eýerip bilmegime kömek et. Öz durmuşymyň üstünden doly ýolbaşçylygy Öz eliňe alýandygyň üçin Saňa minnetdarlyk bildirýärin».

Dileg etmegiňizi bes etdirmäň we hatda eger-de Hudaý özüňizi eşitmeýän ýaly bolup görünse-de, dileg üçin sarp eden wagtyňyza pusman etmäň. Hudaý her bir dilegi eşidýändir. Size edil hiç zat bolmaýan ýaly bolup görünýändir, emma dilegde günde siz özüňizi we öz durmuşyňyzy Hudaýa ynanýandygyňyzy biliň. Hudaýyň söýgüsiniň, sagalmasynyň we halas etmesiniň jaýynyň gapysyny kakmagyňyzy dowam etdiriň.

DILEGLERIŇIZE JOGAP GELENINDE, BERK DURUŇ

Öz geçmişiniň çölünden ruhy täzelenmäniň wada berlen ýerine gelenler bu ýerde «äpetleriň» bardygyny aňk-taňk bolmalyk bilen bilýändirler. Bu ýere eýe bolmaklyk üçin olar bu «äpetler» bilen göreşmeli bolýandyrlar. Özümizi elmydam ýigrenýän şeýtan

bize ýamanlyk etmegini hiç haçan hem bes etdirýän däldir we gülläp ösmekligiň, üstünligiň, azat bolmaklygyň we sagalmaklygyň ýoluna hemişe böwet basmaga synanyşýandyr. Şeýle şertlerde duşmana garşy oňat ýagdaýlarda bolşy ýaly, erbet ýagdaýlarda-da garşy durup bilmegimiz üçin, biz öz ýagdaýymyzy berkleşdirmäge borçludyrys.

Diananyň ölen ýyly şeýtanyň öz maddy ýagdaýymyzy etbetleşdirmeklik bilen biziň är-aýal birleşigimizi, işimizi, saglygymy dargatmaklygyň göni ýoluna düşendigini Maýkl bilen ikimiz anyk gördük. Emma onuň gaty uzaga çuňlaşmagyna özümiziň oňa ýol berendigimiz iň ýamanydy. Mundan öň biziň maddy ýagdaýymyz ýaman däldi we biz bu hakda bolmalysy ýaly çynlakaý we hemişe dileg etmegimizi bes etdiripdik. Emma duýdansyzlykda biziň işimiz şowuna düşmän başlanynda, Maýkl bilen men Hudaýyň alnyndan dyzymyza çökdük we öz maddy ýagdaýymyz hakynda etmeli dilegi inkär edendigimizi boýun aldyk. Ýygnakda sadaka bermegimizi dowam etdirendigimize seretmezden, maddy ýagdaýymyza Hudaýyň Özüniň ýolbaşçylyk etmekligi hakyndaky dileglerimiz bes etdirilipdi. Biz özümiziň maddy ýagdaýymyzy Hudaýyň ýene-de Öz gözegçiligi astyna alyp, ony berkitmegi hakynda soradyk. Her günümizi biz erjelli dileg bilen başlaýardyk we tizara biziň gatnaşyklarymyz şowuna düşüp başlady we saglygymyz bilen kynçylyklar hem çözülip başlady. Onsoň bolsa işimizdäki we maddy ýagdaýymyzdaky oňatlyklaryň alamatlary peýda bolup başlady.

Özümiziň uzak wagtlap dileg eden şertnamamyzyň baglanyşylanynda, biz çäksiz bagtly bolupdyk we biz uly möçberdäki pul üçin ýazgy aldyk. Biz Hudaýy alkyşlaýardyk, şatlykdan tans edip, Ony şöhratlandyrýardyk. Ertesi gün biz uklap galypdyrys we howlukmaçlyk bilen öýden ylgap çykyp, dileg edip ýetişmedik. Onsoň ýene-de birnäçe gün biz şeýle bir işlerimiz bilen meşguldyk welin, hatda bir minutlap dileg etmeklik üçin hem wagtymyz ýokdy. Ýöne boýun alýaryn, ýagny ýagdaýymyz agyrlaşanynda, dileg etmäge hemişe-de wagt tapardyk. Üstümi-

ze abanýan betbagtçylygyň alnynda biz güýjümizi ýygnap bilýänligimiz aýdyň, emma durmuşymyzda ähli zat oňat bolanynda, Hudaý hakda ýatdan çykarýandyrys. Şonda biz wagtynda özümize geldik we baryny düzedip bildik.

Nädip çaltlyk bilen biz ýatdan çykarýarys!

Adamlarda şeýle häsiýet bardyr: ýuwaş duralga ýetip, biz şobada Hudaý hakda ýatdan çykarýarys. Köne Ähti okap, men ýehudylaryň Hudaýy nähili küýseg bilen agtarandyklaryna, toba edip, dileg edendiklerine, Hudaýyň bolsa olaryň dileglerini eşidip, olara jogap berendigine haýran galypdym. Emma oňat durmuşda ýaşap başlandyklary dessine, olar öz ýollaryna dolanyp, özleriniň kimdiklerini, nireden gelendiklerini we özleri üçin Hudaýyň näme edendigini ýatlaryndan çykarypdylar. Ýöne agyr günlerinde olar ýene-de Hudaýy ýatlap, dogry hereket edip başlapdylar, oňat günlerde bolsa olar ýene-de günäniň ygtyýarlygyna düşüp, Hudaýdan ýüz öwrüpdiler we hemişe şeýle dowam edipdi.

Biz hem Köne Ähtdäki adamlardan kän tapawutlanýan däldiris. Köplerimiz özümiziň betbagtçylyk günlerinde dileg edişimiz ýaly, oňat günlerimizde-de gyzgyn dileg edýärismi? Köplerimiziň beýle etmeýändigimize men ynamlydyryn. Eger biz dileglerimize jogap alanymyzdakysy ýaly olara jogap almadyk wagtlarymyzda-da wepalylyk we küýseg bilen dileg etmegimizi dowam etdirsedik, onda durmuşymyzda görgüler gaty az bolardy ýa-da asla bolmazdy. Bu durmuşymyzyň bulutsyz bolýandygyny aňladýan däldir, çünki bu hakykata laýyk gelýän däldir, biz ýöne biderek ýere ejir çekmezdik. Emma şeýle bolýar we Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «Şonuň üçin men dogrudyryn diýip pikir edýän adam öz ýykylmagyndan ägä bolsun » (1 Korintoslylar 10:12). Eger bar zadyňyz şowuna düşýän bolsa, hüşgär boluň!

«Äpetleri» görüş meýdanynda saklamaklyk

— Mukaddes Kitabyň gürrüň edýän wada berlen ýeri — bu dikelmekligiň bolup geçýän ýeridir, — diýip, Meri Enn maňa

HAKYKATDA NÄDIP BERK WE YRGYLDAMAN DURMAKLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Mahlasy, Rebde, Onuň üstün gudratynda güýçleniň.
Efesliler 6:10

Siz çydamak bilen, janyňyzy halas edersiňiz.
Luka 21:19

Sen bolsa kimlerden öwrenendigiňi bilýänligiň üçin, öwrenen, doly ynanýan zatlaryňa bagly gal.
2 Timoteos 3:14

Aldanmaň, Hudaý Özüni ýaňsyladýan däldir! Adam näme ekse, şony orar. Çünki öz günäli teninde ekin eken tenden çüýreme orar, Ruhda eken bolsa Ruhdan ebedi ýaşaýyş orar. Ýagşylyk etmekden ýadamalyň, çünki gowşamasak, wagtynda orarys.
Galatýalylar 6:7-9

Şonuň üçin, eý söýgüli doganlar, elmydam berk, durnukly bolup, Rebbiň işine yhlasly ýapyşyň, çünki zähmetiňiziň Rebde boş däldigini bilýänsiňiz.
1 Korintoslylar 15:58

düşündirdi. — Şeýle-de, bu durmuşymyzdaky ähli dargadylan, ogurlanan we ýitirilenleriň dikeldilýän ýeridir. Wada berlen ýere girmeklik bilen biz «äpetler» hakynda däl-de, eýsem süýt we bal hakynda, azat bolup, täzeden dogulanymyzdan soň indi durmuşymyzyň neneň ýakymly boljakdygy hakynda pikir edýändiris. Ýanymyzda bir ýerlerde ýamanlygyň gizlenýändigini biz bilýändiris, emma haçanda ähli zat oňat gidip duranynda, biz ol hakda oýlanmak isleýän däldiris. Şonuň üçin hem duşmanyň hüjümi biziň başymyza duýdansyzlykda inýändir. Wada berlen ýere girmeklik bilen «äpetler» bilen ýüzbe-ýüz duşuşmaklyga biz taýyn bolmalydyrys.

— Bu nähili «äpetler»? — diýip, men gyzyklandym.

Meri Enn Çykyş kitabynda beýan edilen duşmanlaryň atlaryny tutdy we olaryň biziň göreş alyp barýan teni tebigatymyzyň beýan edilişine laýyklykda atlandyrylandygyny düşündirdi. Ine, olaryň atlary: gorky, howsala, lapykeçlik, tekepbirlik, gulak asmazlyk we höküm etmeklik. Özümiň ruhy taýdan dikelmeklik döwrümde bu «äpetleriň» özüme abanandyklaryna men düşündim. Hut şolarada biziň gurallarymyz hatda has parahatly döwürlerde-de gönükdirilmelidir.

Daşyň ýüzünde ýazgy etmeklik

Birnäçe ýyl mundan ozal Jek çopan biziň ýygnagymyzyň ähli maşgalalaryna we ýeke ýaşaýan agzalaryna bir daş tapyp, oňa: «…men tutuş hojalygym bilen bile Rebbe gulluk etjekdirin» (Ýeşuwa 24:15) diýen sözleri ýazyp, ol daşy jaýyň görnükli ýerinde ýerleşdirmekligi buýrupdy. Maýkl bilen men uly bolmadyk bir çal daşy tapyp, onuň tekiz ýüzüne Mukaddes Kitabyň şu sözlerini ýazypdyk, onsoň her gezek oňa seredip, Hudaýa gulluk etmeklik we Onda berk durmaklyk wadasyny berendigimizi ýatlamaklyk üçin, daşy myhmanhanadaky pejiň ýanynda ýerleşdiripdik. Biziň öýümize gelen her kes bu daşy görer we şeýtanyň hem ony görýändigini men bilýändirin. Bu onuň üçin (biziň özümiz üçin hem) ýatlama bolup hyzmat eder.

Ine, siziň üçin hem ýumuş: laýyk gelýän daşy tapyň, oňa şol sözleri süpürip bilmaýan galam bilen ýazyň we ol daşy öýüňizdäki görnükli ýerde ýerleşdiriň. Nirede, ýagny bir otagly jaýdamy ýa-da kyrk otagly galadamy, ýa-da kireýine alýan özge «burçdamy» ýaşaýandygyňyzyň parhy ýokdur, — Mukaddes Kitapdan alnan bu aýat hemişe siziň göz alnyňyzda bolmalydyr. Bu «äpetleriň» bar bolanynda, siziň Mukaddes Kitabyň hakykatyny, öz ýagdaýyňyzy, özüňiziň berk durandygyňyzy, özüňizi ruhlandyrýany we ganatlaryňyzy dogurlamaklygy hususy yglan etmegiňizdir.

Eger şu wagt siziň ähli zatlaryňyz öňküsinden oňat gidýän bolsa, onda Mukaddes Kitaby okamaklygyň, dileg etmekligiň, Hudaýy şöhratlandyrmaklygyň we Oňa gulak asyjy bolmaklygyň geregi ýok diýlen ýalany hiç haçan hem kabul etmäň. Hudaýyň täzeden dikeltmekliginiň bar bolan wada berlen ýerde howpsuzlykda ýaşamaklyk üçin hatda öz dilegleriňize jogap almasaňyzda, Hudaýda berk durmaklyk kararyny kabul ediň.

HUDAÝYŇ HAKYKY ÝARADYLANLARY BOLUŇ

Siz özüňiziň ruhy sagaldylmagyňyza bolan ýedi ädimi ätdiňiz we hatda eger siz bu ýolda bir ädim öňe giden hem bolsaňyz, oňat özgermeler hökman siziň durmuşyňyza geler. Goý, olar entek siziň isleýşiňiz ýaly kän hem bolmasyn, ýöne şonda-da eliňizi aşak gaçyrmaň we netijede uly özgerşikleri-de görersiňiz. Hudaý şeýle wada berýär: «Sizde oňat işe başlan Hudaýyň Mesih Isanyň gününe çenli muny bitirjekdigine ynamym bar» (Filipililer 1:6).

Men size şeýle diýmek isleýärin, ýagny eger siz şu kitaby şu sahypasyna çenli okan bolsaňyz, diýmek siz dogrudan hem Hudaýyň özüňiz üçin taýýarlanyny almak isleýänsiňiz. Bu gaty gowy, çünki Hudaýyň özüňizi ýaradyşy ýaly bütewi şahsyýet bolmaklyk islegiňiz ýüregiňizde döreýändir we güýçli ruhy açlygadyr Onuň barlygyna geçýändir. Bular bolsa, öz gezeginde, diňe Hudaýyň Özünde gandyrylyp bilinýändirler. Eger bu şeýle bolsa, onda özüňiziň doly dikelmegiňiziň dogry ýolunda diýip hasap edäýiň.

Indi bolsa Hudaý bilen äht baglaşyp, özüňiziň ynanýanyňyza laýyklykda ýaşamaklyga başlamaklygyň wagty ýetendir. Bu siziň ruhy saglyga eýe bolan bütewi adam bolmagyňyza rugsat berýändir we bu bütewiligi adaty ýagdaýa öwürýändir. Eger-de siz özüňiz baradaky hakykaty hem duýgularyňyzda, hem-de pikirleriňizde bilen berk tutýan bolsaňyz, onda bu maksada hökman ýetersiňiz.

ÖZ DUÝGULARYŇY DERŇÄP, OLARA ÝOLBAŞÇYLYK ETMEKLIK

Indi, haçanda siz öz ýüregiňiziň dikeldilmegine eltýän ýola düşeniňizde, siziň üçin öz içiňizde bolup geçýänlere üns bilen seretmeklik gaty wajypdyr. Bu ýerden indi siziň bütin günläp oturyp, öz duýgularyňyz bilen iş salyşmalysyňyz diýmekligi aňladýan däldir. Isa — ine, Kim siziň ünsüňiziň merkezinde bolmalydyr. Eger siz ünsüňizi Hudaýda jemlän bolsaňyz, eger siz Onuň erkine gulak asmaklykda ýaşaýan bolsaňyz, onda haçanda siziň duýgularyňyz öz hereketleriňizde aýan bolanynda, siz olara döz gelip bilýänsiňiz. *«The Road Less Traveled»* («Nätanyş ýol») atly kitabynda şeýle diýýär: «Ruhy saglyga bolan ymtylyş — bu bahasynyň näçe bolýandygyna seretmezden, hakykata bolan ýüzlenmäniň üznüksiz ýagdaýydyr» (New Ýork: Simon and Schuster, 1980, p. 51). Öz duýgularyňyzy gizlemeklige synanyşmaklyk — garşy häsiýetli ýagdaýdyr.

Her birimiziň ýüregimizde aglanmadyk gözýaşlar gaty kändir. Olary gizlemeklik bilen biz adamlaryň öňlerinde aglaýan däldiris, çünki bu özüňi oňat alyp barmaklygyň düzgünlerine laýyk gelýän däldir ýa-da bir gözýaş öz yzy bilen gözýaşlaryň akymyny alyp geler we olara döz gelip bilmeris diýip, biz gaty gorkýandyrys. Biziň durmuşymyzda agyrylar şeýle bir kändir welin, hatda olary duýgur etmejek bolup, biz öz ýüregimizi gataltmaly bolýandyrys, çünki haçanda agyry duýgur edilmedik mahalynda biz aglaýan däldiris. Ýöne aslynda beýle serişdä sagdyn diýip bolmaz we Mukaddes Kitap bize şeýle diýýär:

> Her zadyň zamany we gökler astynda her işiň wagty bar: dogulmagyň wagty bar, ölmegiň wagty bar; ekmegiň wagty bar, ekileni ýolmagyň wagty bar; öldürmegiň wagty bar, şypa bermegiň wagty bar; ýykmagyň wagty bar, dikmegiň wagty bar; aglamagyň wagty bar, gülmegiň wagty bar; ýas tutmagyň wagty bar, tans etmegiň wagty bar…
>
> *Wagyzçy 3:1-4*

Bu hakda ýadyňyzda saklar ýaly akylly boluň.

Bir gezek men bir lukmandan şeýle jümläni eşitdim: «Sowuklamaklyk — bu adam bedeninde ýygnalyp, onuň işleýiş sistemalaryny bekleýän aglanmadyk gözýaşlaryň netijesidir». Beýle pikiriň adalatlydygynyň neneň ylmy tarapdan subut edilendigi hakynda bilmeýärin, emma özümiziň duýgularymyzyň fiziki tenimize biziň pikir edýänimizden gaty güýçli täsir edýändigine ynamlydyryn. Biz aglamaklyk talabyny duýup, gözýaşlaryň azat halda akmaklygyna rugsat bermelidiris. Hudaýyň barlygynda gözýaşlar beýik sagalmany getirýärler we öz ýolunda hiç hili böwede duş gelmeli däldirler.

Durmuşymyzdaky islendik betbagtlyklar — döwlen arzuwlar, kyn çagalyk, fiziki taýdan şikes almaklyk, betbagt nika, mähriban adamyňyň ölümini başyňdan geçirmeklik ýa-da durmuşyňyň bütin bir aralygyny boş ýere ýitirmeklik — bularyň bary daşa çykarylyp, aglanylmaga hukuklydyrlar. Bela ýuwaş-ýuwaşdan geçýändir, şonuň üçin hem howlukmagyň geregi ýokdur. Siz ilki bilen beýleki tapgyra geçmeziňizden ozal, kesgitli ruhy şikes bilen bagly bolan birinji tapgyry soňuna çenli geçmelisiňiz. Olar her biri siziň ruhy taýdan sagalmagyňyzyň täze ädimini göz öňünde tutýandyr. Ähli tapgyrlardan geçmeklikde gorkmaň, bela sizi ýuwutmaz, emma bu ýol size azat bolmany getirýändir.

Duýgularymyzyň özümize ýolbaşçylyk etmeli däldigine seretmezden, olary ünssüz goýmaklyk mümkin däldir. Geçmişden azat bolmaklyk hökman häzir bilen çaknyşýandyr. Öz duýgularyňyza gulak asyň we olary derňäp, olara dogry gatnaşyk edip bilmekligiňiz hakynda Hudaýdan soraň. Näme üçin hut şu duýgularyň özüňizde kän bolýandygyna düşünmäge synanyşyň. Olara ünsli boluň we islendik ýagdaýda olaryň tebigatyna düşünmeklige öwreniň.

ÖZÜŇIZ BARADAKY HAKYKATY ÝADYŇYZDA SAKLAŇ

«Sen tentek! Sen nejis! Sen samsyk! Senden hiç bir ýagşylyk çykmaz!» Bu sözleri men öz ejemden elmydam eşidýärdim. Emma

onuň gaty ýüreginde söýginiň ýoklugy bilen bary çylşyrymlaşýardy. Biziň fermada ýaşandygymyz üçin, özüme goldaw berip, ejemiň özüme biperwaýlygyny başymdan geçirmäge kömek ederi ýaly töwerekde ýekeje adam-da, dost-da, garyndaşlar-da ýokdy. Bu sözleri men her gün eşiderdim we näçe ulaldygymça, olara şonça-da berk ynanýardym.

Özümiň hiç zatdygyma ynanyp, men özümiň bir zatlary başarýandygymy hemmelere subut etmegi güýçli isleýärdim. Men durmuşymdaky wakalary kabul etmekligiň deregine, olary gönükdirmäge çalyşýardym; men lapykeçlik bilen adamlaryň goldawlaryny küýgäp, olaryň özümi özgermeklerine garaşýardym. Söýgä aç bolup, men günäli jynsy gatnaşyklara baş goşdum, olaryň aglabasy özüm üçin öldüriji boldy. Ýöne meniň owuntyklardan ýygnan ne söýgi, ne goldaw, ne-de kabul etmeklik meniň düýpsüz ýaşaýşymyň çukuryny dolduryp bilmedi, çünki özüm hakdaky ýalana bolan ynam bilen ýaşaýardym.

Biziň hemmämiz hem özümiziň gymmatlydygymyzy duýmak isleýändiris. Emma hakykat şundadyr, ýagny Hudaý bireýýäm bizi kimdir biri edip ýaratdy we ýekeje-de adamzam durmuşy Onuň gözleriniň alnynda tötänligiň netijesi bolýan däldir. Ol biziň her birimiz üçin maksat belläp, anyk işe çagyrdy. Özüňe Hudaý tarapyndan berlen täsin häsiýetleri inkär etmeklik pes göwünlilik bilen hiç bir umumy zada eýe däldir, çünki bu ýerde gürrüň öz-özüňe kem baha bermeklik hakynda gidýändir.

Öz-özüňe beýik baha bermeklik — özüňe Hudaý tarapyndan seretmekligi, özüňiň täsin şahsyýetdigiňi boýun almaklygy göz öňünde tutýandyr. Bu şahsyýete Hudaý Özüniň sylaglaryny, ukyplaryny we maksatlaryny berendir. Netijede, siziň şahsyýetiňiz beýleki şahsyýetleriň hiç birine-de meňzeýän däldir. Bu sözleri ýatda saklamagyňyz üçin, olary eliňize ýazyp alyň we günde elli gezek gaýtalaň, çünki özüňiziň görüp-görmeýänligiňize, beýlekileriň görüp, boýun alyp-almaýandyklaryna seretmezden, ol sözlerde özüňiz hakda hakykat bardyr.

Haçanda men özümdäki ähli oňat zatlar üçin Hudaýa minnetdarlyk bildirenimde, özüme Onuň gözleri bilen seretmeklige öwrendim: «Hudaýym, özümiň ýaşaýandygym, ýöräp bilýändigim, gepläp, görüp, nahar taýýarlap, hat ýazyp bilýänligim üçin, özümiň oňat hojaýyndygym we çagalarymy söýýändigim üçin, Isany tanaýandygym üçin Saňa minnetdarlyk bildirýärin. Özümi mynasyp we maksada ymtylýan şahsyýet edendigiň üçin Saňa minnetdarlyk bildirýärin, eý, Hudaýym». Haçanda haýsydyr bir anyk ýagşylyklar üçin Hudaýa minnetdarlyk bildirenimizde, biz Onuň barlygyna ýakynlaşýandyrys, hut şunda-da biziň özgermegimiz başlaýandyr. Bu özüň hakdaky ýalana ynanmaklykdan sagalmaklyk üçin maňa tanyş bolan dermanlaryň iň oňadydyr.

Eger-de siz öz ýakynlaryňyzdan, dostlaryňyzdan ýa-da tötänlikden tanyşlaryňyzdan: «Umyt hem etme. Sen hiç zady-da başarmarsyň. Sen hiç haçan hem muňa eýe bolup bilmersiň!» diýen sözleri eşitseňiz, onda bu sözlere gulak asyp, olaryň arkasynda kimiň duranlygyny biliň. Şeýtana şeýle diýiň: «Şeýtan, men özüm hakdaky ýalana gulak asmaklygy inkär edýärin. Meni ynandyrmak isleýşiň ýaly, men tentek tötänligiň netijesi däldirin. Meniň öz maksadym, sylagym, ukybym we başarjaňlygym bardyr. Özüm hakda Hudaý şeýle diýýär we Gökdäki Atamyň diýýänlerine garşy çykmaryn. Men seniň ýalanyňy inkär edýärin we oňa gulak asmaklykdan boýun towlaýaryn».

Mukaddes Kitap şeýle diýýär: «…Içinde bölünişik bolan patyşalyk dargar, öz içinden bölnen öý ýykylar» (Luka 11:17). Bu diýmeklik, öz-özüne garşy gidýän adam hiç zada hem ýetip bilmez. Özüň hakdaky ýalana ynanmaklyk siziň ruhy keseliňiziň bolup biljek sebäbi bolmagy mümkindir. Maňa ynamly bolup galan ýeke-täk Biri — bu Hudaýdy, emma bu meniň üçin ýeterli boldy. Şu wagt men özümiň Oňa ynanýandygymy, Onuň bolsa özüme ynanýandygyny, özümiň indi kän zatlary başarýandygymy berk bilýärin. Siz hem başaryp bilýärsiňiz!

Ilki başdan başlap, Hudaýyň niýetine siziň şahsyýetiňiziň doly sagalmaklygy we täzeden dikelmekligi girýärdi, siz bu

HUDAÝYŇ SIZ HAKDA AÝDÝAN ÝEDI HAKYKATY

1. Siz Hudaýyň perzendi we Onda mirasa eýesiňiz. *«Emma Ol Özüni kabul edenlere, adyna iman edenlere Hudaýyň oglanlary bolma hukugyny berdi» (Ýahýa 1:12).*

2. Siziň durmuşyňyzda Hudaýyň özüňiz üçin kesgitlän maksadyňyz bar. *«Hudaýyň Özüni söýenler üçin taýýarlan zatlaryny ne göz görendir, ne gulak eşidendir, ne-de adam ýüregi hyýal edendir» (1 Korintoslylar 2:9)*

3. Siziň doglanyňyzdan bäri özüňiziň aýratyn çakylygyňyz bar. *«…her kişiniň Hudaýdan öz sylagy bardyr; birininki bir hili, başga birininki başga hilidir»* (1 Korin*toslylar 7:7).*

4. Siz ýekelikden ejir çekýän dälsiňiz. *«…Men dünýäniň soňuna çenli siziň bilen bolaryn…» (Matta 18:20).*

5. Ol siz hakda ýadynda saklaýar. *«Hudaý Özüniň öňden tanan halkyny ret edenok…» (Rimliler 11:2).*

6. Sizi söýýärler. «Atamyň Özümi söýşi ýaly, Men-de sizi söýdüm…» (Ýahýa 15:9).

7. Siz ýeňşe eýe bolarsyňyz. *«Emma biz özümizi Söýýän arkaly bularyň baryny ýeňenlerden üstündiris» (Rimliler 8:37).*

HUDAÝYŇ HAKYKY ÝARADANLARY BOLMAKLYK HAKYNDA MUKADDES KITAP NÄME DIÝÝÄR

Şonuň üçin kim Mesihe bagly bolsa, ol täze mahlukdyr. Köne zatlar geçdi, indi ählisi täze bolandyr.

2 Korintoslylar 5:17

Öňki zatlary ýatlamaň, köne zatlara üns bermäň. Ine, Men bir täze zat edýärin; ol şindi ýüze çykar; siz ony bilmeýärmiziňiz? Men çölde ýol we sährada derýalar emele getirerin.

Işaýa 43:18-19

Men size hakykatyny aýdýaryn, Meniň sözümi diňläp, Meni Ýollana iman edende ebedi ýaşaýyş bardyr, onuň üstünden höküm çykarylmaz. Ol ölümden ýaşaýşa göçendir.

Ýahýa 5:24

Şindiden ebede çenli Reb seniň çykyşyňy, girişiňi saklar.

Mezmur 121:8

Siz hem ähli hökümdarlyk, ähli häkimiýetler başy bolan Mesihde kämillige gowşansyňyz.

Koloseliler 2:10

Tur, ýaldyra, çünki yşygyň geldi we Rebbiň şohraty saňa dogdy!

Işaýa 60:1

hakykaty bilip ýaşamalysyňyz. Öz Sözünde Hudaý siz hakda kän ajaýyp sözleri diýýär, bu bapda men ýedi sany iň wajyp bolan tassyklamalary getirýärin. Olary ýene bir gezek okaň we olaryň her biriniň hakykylygyna ynam bilen ýaşaýandygyňyza ýene bir gezek göz ýetiriň. Olarda siz hakda hakykat bardyr!

Eýýäm ençeme ýyllap men Hudaý bilen ýaşaýaryn. Ol hemişe-de Öz wadalaryny ýerine ýetirdi we hemişe meniň durmuşymda hereket etdi. Ençeme gezek maňa Onuň gelmejekdigi ýaly bolup görnüpdi, emma Ol gelýärdi. Ýöne dogrusyny aýtmalydyryn, bu meniň göz öňüme getirişim ýaly we çaltlyk bilen bolup geçmedi. Bar zadyň özümiň göz öňüme getirişim ýaly bolmandygy üçin Hudaýa şükür, emma hemişe-de has oňat bolýardy. Onuň kesgitlän wagty elmydam hem dogrudyr, Onuň saýlan usuly bolsa hemişe-de takykdy! Hudaýdan alan ähli zadymy, hatda ondan hem artygyny men size dileýärin.

Eger käwagtlar ruhuňyzyň dikelmekligi üçin söweş özüňiz üçin gaty agyr bolýan bolsa ýa-da munuň üçin ähli gerek bolanlary etmäge özüňiziň ukyplydygyňyza şübhelenýän bolsaňyz, onda sagalmaklygyňyzy siziň özüňiziň däl-de, Mukaddes Ruhuň amala aşyrjakdygy hakynda özüňize ýatladyň. Onuň hereket etmegine rugsat beriň. Hudaýyň ýollarynyň öz ýollaryňyz bolmagyny we Onuň özüňiz üçin taýýarlan doly sagalmaklyga ýetmekligi isleýändigiňizi Oňa aýdyň.

DILEG

Hudaýym, Sende berk durup bilmegime kömek et. Öz durmuş ýolumy geçip, yza öwrülemzligim üçin güýç ber. Duşman bilen söweş üçin meni berkit we eger ýykylaýsam, onda ýene-de aýak üstüne galmagyma kömek et. Men Saňa edil öz Sagaldyjyma we Halasgärime bolşy ýaly seredýärin. Meni Özüňiň ýaradyşyň ýaly, kämil şahsyýet et.

MAZMUNY

Minnetdarlyk 3

Ruhy sagalmaga bolan ädimler 4

Birinji ädim:
öz geçmişiňizden azat boluň 14

Ikinji ädim:
gulak asmaklykda ýaşaň 34

Üçünji ädim:
ruhy azatlyga ymtylyň 85

Dördünji ädim:
öz şahsyýetiňiziň doly dikelmegine ymtylyň 102

Bäşinji ädim:
Hudaýdan sylaglary kabul ediň 115

Altynjy ädim:
şeýtanyň duzaklaryndan gaça duruň 138

Ýedinji ädim:
hakykatda berk duruň 216

Hudaýyň hakyky ýaradylanlary boluň 247

Stormy Omartiýan

JANYŇ TÄZELENMEGI

Printed in Turkmen