

ЗДРАВА ДУША

Джорел Остийн

Въпросът ми днес е: здрава ли е душата ви? Спокойни ли сте? Предавате ли нещата на Бог? Знаеш ли, че си ценен? Свободно ли е сърцето ти от горчивина, обида? Или има притеснение, вина, несигурност, самосъжаляване?

Искам да говоря с вас днес за здрава душа. Прекарваме много време и енергия в грижи за физическото си тяло, опитваме се да се храним правилно, спортуваме, спим достатъчно. Всичко това е важно, искаме да се чувстваме добре, но не отделяме достатъчно време за грижа за душата си. Ние не осъзнаваме колко нашите емоции, нашите нагласи, нашите мисли ни влияят физически. Стихът (3 Йоан 1:2) казва: „Желая преди всичко да успееш и да си здрав, дори когато душата ти просперира“. Това свързва физическото здраве, енергията и жизнеността с това колко здрава е душата ви. Ако душата ви е нездрава, това ще се прехвърли във физическото. Ако живеете стресирани, притеснени, огорчени, виновни, ядосани, тези негативни емоции не само засягат вашите взаимоотношения, вашата креативност, колко продуктивни сте, но те отслабват имунната ви система. Вашите клетки не се борят с болестта, както трябва.

90% от всички посещения на лекар при първичен лекар са свързани със стрес. Не можете да спите през нощта, храната ви не се смила, имате язви. Голяма част от това се връща към това, че душата ви не е здрава. Денонощно се тревожиш за това дете, стресиран си от финансите си, таиш злоба към този човек, който ти е направил лошо. Не осъзнаваш, разболяваш се. Цялата тази негативна енергия трови душата ви. Тъй като душата ви е нездрава, тя започва да се прелива във физическото.

Събуждате се сутрин и се чудите: „Защо все още си уморен? Защо нямаш никаква енергия“? Това е, защото умът ви е работил цяла нощ. Тялото ви лежеше там, но умът ви се бореше, чудеше се, разсъждаваше: „Ами ако? Как бих могъл? Какво може да се случи“? Опитвате се да контролирате неща, които не можете да контролирате, опитвате се да поправите хора, които не можете да поправите, тревожите се за проблем, който може дори да не се случи. Или дори огорчен за нещо, което се е случило преди 20 години. Не можете да поемете всички тези токсини и да не се отровите. Не можете да позволите на гнева, непростителността, вината, безпокойството да доминират в живота ви. Ако оздравееш душата си, ще си върнеш енергията. Ако престанете да оставяте отрицателните емоции да управляват, тогава много от тези физически заболявания ще изчезнат, всичко е взаимосвързано.

В края на 20-те си години развих това зачервяване между очите си и цялата област около горната част на лицето ми, което накара кожата ми да се лющи и бе много сърбящо, изглеждаше наистина зле. Опитах кремове, лосиони, различни сапуни за лице, нищо не се подобри. Отидох при няколко дерматолога, те ми дадоха рецепти, които биха помогнали да го контролирам. Това го намали, но никога не изчезна. Няколко години по-късно отидох при друг лекар, той каза: „Джоел, знам точно какво го причинява. Това е стрес. Живееш прекалено напрегнато, имаш прекалено голямо напрежение. Мога да ти дам повече лекарства, но докато не се промениш, докато не постигнеш повече баланс, това няма да изчезне”.

Бях млад, имах цялата тази енергия, мислех си: „Не съм под стрес, добре съм”. Понякога не можем да видим какво ни трови. Имаме сляпо петно. Можем да се погледнем в огледалото и да видим неща: „Имам това зачервяване, имам това петно”. Можем да видим физическото, но не можем да видим какво се случва отвътре. Вашият вътрешен живот е по-важен от вашия външен живот. Това, което се случва в емоциите ви, как се чувствате за себе си, какво позволявате да играе в ума ви, това влияе на това, което се случва отвън. Лекувах симптома, но не и причината. Мислех си: „Просто оправи външността, просто изчисти това зачервяване”, но то продължаваше да се връща.

Един ден бях честен със себе си. Гледах всичко, което правех: бях женен за Виктория, това беше невероятно релаксиращо. Дори няма да се шегувам с това. Имахме двегодишен син, предстоеше още едно бебе. Бяхме се изнесли от нашата градска къща, ремонтирахме този по-стар дом. Бях пътувал няколко седмици до Индия с баща ми, работех дълги часове в църквата, опитвайки се да задвижа телевизионното служение. Не го осъзнавах, но живеех под целия този натиск, този стрес. Голяма част от тях слагах върху себе си. Обичам да вървя бързо, да работя усилено, да постигам цели. Но ето ключът: вие сте отговорни за собственото си емоционално благополучие. Не зависи от никой друг. Вашият съпруг не може да поддържа душата ви добре, вашият лекар, вашите приятели, вашите родители, никой няма контрол над вашата душа освен вас. В известен смисъл дори не Бог. Той няма да те накара да простиш, да не се тревожиш, да не живееш ядосан, обиден, виновен. Това са избори, които трябва да направим.

Въпросът ми днес е: здрава ли е душата ти? Можем да видим твоя външен вид, твоя талант, твоята личност, но какво се случва вътре? Спокоен ли си? Предаваш ли нещата на Бог? Знаеш ли, че си ценен? Сърцето ти свободно ли е от горчивина, обида? Или има притеснение, вина, несигурност, самосъжаление? “Виж какво преживях, Джоуел, ядосан съм. Да, нося този хомот на рамото си, защото тези хора ми направиха лошо”. Това трови душата ти. Както при мен, може да не успеете да го видите. И понякога сме свикнали с тези негативни емоции, адаптирали сме се. Чудим се: защо нямаме енергия? Защо не можем да спим? Защо не сме креативни? Трябва да бъдете честни със себе си, трябва да погледнете навътре и да попитате: „Защо съм толкова ревнив? Защо не мога да поздравя приятеля си за успеха? Защо толкова лесно се обиждам? Защо споря толкова много”? Или “Защо не се чувствам добре със себе си”?

Една дама ми разказа как всеки път, когато тя и съпругът ѝ имаха най-малкото разногласие, тя избухваше, ставаше шумна и се гневеше, и това беше огромно изпитание. Мъжът ѝ не можеше да разбере защо тя е толкова нервна и толкова лесно се ядосва. С времето стана твърде много, връзката им се разпадаше. Като тийнейджър тя е имала връзка с млад мъж, който наистина я е наранил. Той внезапно се разделил с нея и ѝ казал някои неща, които бяха много унижителни. Чувстваше се отхвърлена, сякаш не беше достатъчно добра. И вместо да го пусне, знаейки, че Бог е нашият оправдател, че това, което хората казват, не определя кои сме, тя се придържаше към тази обида. Това отравяше духа ѝ, правеше я несигурна и лесно обидчива.

Когато не пуснеш нещата, те никога не се лекуват. Всеки път, когато съпругът ѝ не беше съгласен с нея, беше като да докоснеш синина, тя се отбраняваше и нападаше. Един ден тя направи това, което всички ние трябва да направим: тя стана честна със себе си. Тя погледна отстрани и каза: „Защо съм такава? Защо се разстройвам толкова лесно“? Осъзна, че е от болките от миналото, от неща, които не са справедливи, с които не се е справила. Тя взе решение да измъкне непростителността, горчивината, негодуванието, несигурността.

Това беше повратната точка. Когато оправи душата си, отношенията ѝ станаха здрави. Днес тя и съпругът ѝ са щастливи и се радват на живота. Какво казвам: Обърнете внимание на вътрешния си живот. Лесно е да се адаптираме към неща, които ни тровят, а ние не го осъзнаваме. В крайна сметка преминаваме през живота, лекувайки само симптомите. Ако стигнем до първопричината и оздравеем душата си, тогава Бог каза, че ще имаме добро здраве и добър успех. Сега въпросът, който трябва да си зададем, е: „Разболявам ли се? Саботирам ли връзките си? Ограничавам ли потенциала си, сдържам ли се, защото душата ми е нездрава“?

В *Евреи 12:15* се казва: „Внимавайте да не поникне корен на горчивина и да ви оскверни“. Описва горчивината като корен. Коренът е под земята, не се вижда. Но ако го оставите да расте, той ще изскочи. Горчивият корен ще даде горчив плод. Това, което е отвътре, ще се покаже отвън. Опитваме се да оправим плода, справяме се със симптома, но плодът не е истинският проблем. Трябва да отидем до източника и да се отървем от корена.

Притчи 4:23 казва: „Пази сърцето си, защото от него излизат проблемите на живота“. Една от основните ни отговорности е да предпазим токсините, да не позволим на тези корени да поникнат. Ще дойдат обиди, ще дойдат капризни колеги, разочарования, наранявания, ревност, гняв. Не можеш да го спреш да дойде. Въпросът е: ще му позволиш ли да пусне корени, да се спусне в духа ти, да замърси радостта ти, да отнеме енергията ти, да те отвори за болести, проблеми, поражение? Не, пазете душата си здрава. Трябва да сте активен градинар. Издърпайте тези корени, издърпайте тази непростителност, издърпайте тази несигурност, издърпайте онази вина и осъждане. Не позволявайте на душата ви да се превърне в отрова. Ако душата ви е горчива, животът ви ще бъде горчив. Ако емоционалното ви благополучие е замърсено, това ще се отрази на физическото ви благополучие.

Защо оставяте това безпокойство да пусне корени, губейки, съня, живеейки под стрес? Виждали сте как Бог се грижи за вас в миналото, виждали сте го да прокарва пътища там, където вие не виждате път, виждали сте го да осигурява в пандемия, да ви дава мир в буря, благоволение в огън. Той го направи тогава, ще го направи отново. Той не те доведе толкова далеч, за да те остави там, където си. Или защо се държите за тази вина, укорявайки се за минали грешки? Бог ти е простил, защо не си простиш? Бог не го помни, защо не спреш да си спомняш? Бог продължи напред, защо ти не продължиш?

Или защо ревнуваш за този колега, който е получил повишението, за този приятел, който смяташ за по-талантлив, по-красив, по-успешен, а сега намираш грешки, критикуваш се, чувстваш се зле за това кой си? Това, че Бог ги благославя, не означава, че няма да благослови вас. Бог не остана без благоволение. Той не е забравил за вас, той има нещата в бъдещето ви по-добри, отколкото си представяте. Но не позволявайте на този ревнив корен да ви държи отровен. Издърпайте го нагоре. Пази сърцето си чисто. Празнувайте техния успех. Когато душата ви е здрава, Бог може да ви довери повече.

Или защо все още си разстроен за нещо, което се е случило преди 20 години? Защо все още се сърдиш кой те е наранил, кой си е тръгнал, какво не си получил? Това не спря Божия план. Това, което направиха, няма да ви откаже от целта ви. Бог знаеше, че ще се случи, и вече имаше план да те изведе по-добър, да ти даде красота вместо пепелта, радост вместо скръбта. Издърпайте този корен на разочарование, негодувание, самосъжаление, който трови бъдещето ви, ограничава потенциала ви, изцежда енергията ви, отслабва имунната ви система.

Не се занимавайте само със симптома, стигнете до корена. Научете се да живеете от място на вяра, „Боже, вярвам ти. Знаем, че контролираш. Ти водиш битките ми. Ти подреди стъпките ми. Имаш добър план за живота ми. Господи, аз Ти благодаря, че си моят доставчик, моят защитник, моят пътеводител, моят избавител, моят оправдател. Боже, животът ми е в Твоите ръце”. Така поддържах душата си здрава. Редовно трябва да изтръгнете корените, да се отървете от токсините, да пазите сърцето си.

Имаше един човек, който притежаваше всички тези коне. И той беше навън да язди един ден и този голям клон на дърво беше паднал напречно на пътеката. Когато конят му отиде да го прескочи, не се разчисти съвсем и конят ожули задния си крак много лошо. Човекът го занесе в плевнята, почисти раната, намаза я с антисептик и я уви. Минаха няколко седмици и той забеляза, че конят все още се притеснява от това. Той накара ветеринаря да излезе, да го погледне. Той постави коня на антибиотици. Той започна да се подобрява, но няколко месеца по-късно инфекцията се върна, конят едва можеше да ходи. Започнаха нов кръг антибиотици и както първия път, кракът се подобри, раната започна да зараства, но три месеца по-късно раната беше повторно инфектирана. Това се случваше отново и отново.

Собственикът решил да заведе коня в клиниката, за да разбере какво се случва. Сложиха коня под упойка, отвориха раната. Те откриха това огромно парче дърво,

с размерите на топка за голф, заровено в крака на коня. Всеки път, когато спираше лекарството, инфекцията продължаваше да се връща. Те лекуваха симптомите, но докато не стигнаха по-дълбоко, докато не стигнаха до корена на проблема, той нямаше да изчезне. Ние лекуваме симптомите, защото можем да ги видим, това е очевидно. „Имам червено между очите, имам нужда от лекарство”. Трябва да отидем по-дълбоко, трябва да се справим с корена. Не мога да се отърва от това главоболие, защото съм толкова притеснен, толкова съм стресиран, че се разболявам. Не мога да се оправя в тази връзка, защото съм несигурен, не се чувствам ценен.

Изхвърлете тази инфекция, докато коренът е там, плодът ще бъде горчив. Хубавото е: вие контролирате това, което е в душата ви. Не можете да контролирате какво ви се е случило, какво е направил някой, но можете да контролирате как реагирате, върху какво избирате да се спрете. Има ли някаква инфекция, някакви токсини, които ви пречат да се оправите? Горчивина, притеснение, вина, това ви държи там, където не можете да процъфтявате? Понякога не можем да се разбираме в една връзка, защото имаме корен на гордостта. Мислим си, че сме прави през цялото време, няма да слушаме мнението на другите, никога не се извиняваме, трудно се разбираме, спорим. Това е един от онези токсини, които не винаги можем да видим. Трябва да погледнете по-дълбоко, това е под повърхността. Когато душата ти е здрава, ти си любящ и мил, виждаш най-доброто в другите,

Давид каза в *Псалм 119:29*, „*Боже, пази ме да не лъжа себе си*”. Това е една от най-мощните молитви, с които можем да се молим. Това изисква толкова много вяра, колкото „Боже, дай ми Compaq Center”. „Боже, помогни ми да бъда честен със себе си, помогни ми да се погледна в огледалото и да видя къде душата ми не е здрава, къде трябва да се променя, къде трябва да простя, да бъда по-добър и разбиращ, къде трябва да се откажа да позволявам на хората да отнемат радостта ми, къде трябва да преодоляя това, което се случи преди три години. Или къде трябва да спра да се удрям, да се видя като ценен, привлекателен, шедьовър”. Молитвата ми е: „Боже, не ни позволявай да преминем през живота, лъжейки себе си”. Едно е да си нечестен с другите, това със сигурност не е добре, но не лъжи себе си, не замитай нещата под килима, извинявайте се защо сте ядосани, огорчени, ревниви, с които е трудно да се разберете. Няма грешка да си там, но има грешка да останеш там. Може да е твоето обяснение, но не позволявай да ти бъде извинение.

„Е, Джоел, имам тази контузия, защото си ожулих крака”. Извадете треската и продължете напред с живота си. „Е, огорчена съм, защото любимият ми почина”. Сега издърпайте този маршрут, излезте и правете страхотни неща, накарайте ги да се гордеят, като оставите своя отпечатък. „Стресиран съм заради финансите си, децата ми, има натиск в работата”. Не можете да контролирате всичко това. Не позволявайте на обстоятелствата да бъдат извинение да живеете притеснени, на ръба, да прекарвате малко време с децата си. Върнете се в баланс. Оздравете душата си. Ако погледнете навътре и се справите с неща, които крадат спокойствието ви, отнемат радостта ви, карат ви да правите компромиси, докато

душата ви става по-здрава, физическото изцеление ще дойде, дарбите ви ще се проявят по-добре, взаимоотношенията ви ще бъдат по-добри, нови вратите ще се отворят. Писанието казва: *“Боже, пази ме да не лъжа себе си”*.

Интересно е, че Давид се моли с тази молитва да не лъже себе си. Може би произтичаше от времето, когато имаше връзка с Витсавее. Неговите хора бяха навън, водейки битка, той остана в двореца. Една вечер той се качи на покрива, за да подиша чист въздух, и видя това красиво момиче да се къпе. Вместо да се отдалечи, да не отиде там, той отиде и взе бинокъла. Тя беше омъжена жена, но Давид изпрати да я повикат и тя забременя. Давид се опита да го прикрие. Той накара съпруга ѝ да се прибере от битката, но той беше толкова лоялен, че не искаше да спи с нея, докато колегите му бяха навън да се бият. Давид каза на командирите да го изведат на предните линии, където няма да бъде защитен. Той беше убит в битката. Давид взе Витсавее за жена.

Мислеше, че всичко е наред, покри го, нищо страшно. Но проблемът с погребването на негативните токсини е, че те никога не остават погребани. Тези токсини в крайна сметка ще се върнат и ще започнат да тровят живота ви. През следващата година, докато Давид лъжеше себе си, преструвайки се, че всичко е наред, здравето му започна да се влошава. Беше болен, слаб. Тук той беше силен през целия си живот, беше воин, но сега душата му беше нездрава, вината, срамът, компромисът започнаха да се отразяват на физическото му тяло. Той най-накрая беше честен пред себе си, той призна тази грешка. Той каза: *“Боже, създай в мен чисто сърце. Боже, прости ми грешките ми”*. Той казваше: “Боже, не се крия вече. Ще се справя с тези токсини, които тровят душата ми”.

Красотата на нашия Бог е, че Той е милостив, Той ще ви прости. Бог възстанови Давид. Той си върна здравето, радостта си, продължи да изпълнява целта си. Но докато не станете честни със себе си, не се справите с това, което знаете, че ви спира, ще бъдете ограничени. Докато душата ви става по-здрава, тялото ви ще става по-здраво. Ще имате повече енергия, повече жизненост. Давид е този, който пише в *Псалм 23:3*, *„Той възстановява душата ми”*. Душата ви може да се почувства разбита днес, наранена, наранена от грешките, които сте направили, или от това, което е направил някой друг. Но душата ви може да бъде възстановена. Когато станете честни със себе си, освобождавате това, което трябва да освободите - вина, тревога, гняв, ревност - тогава ще дойде изцеление, ще дойде радост, ще дойде мир.

Вярвам, че дори сега Бог възстановява душите. Провежда се емоционално изцеление, изцеление от нараняванията, болките от миналото, това, което не е било справедливо, загубата, сърдечната болка. Изцеление от самонанесени рани, грешки, които сме направили, съжаления, в които живеем. Изцеление от измъчващи духове, от психични заболявания, от безпокойство, от депресия. Бог прави нещо ново. Силите, които са ви задържали, се откъсват от вашите емоции, вашите нагласи, вашите мисли. Няма да живееш ранен, Той възстановява душата ти. Последните ви дни ще бъдат по-добри от предишните. На път сте да стъпите на ново ниво на радост, мир, удовлетворение, изобилие, победа. Не вярвайте на

тези лъжи, че е твърде късно, че сте направили твърде много грешки, че сте преминали през твърде много.

Познавахме един мъж, който растеше, който обичаше да свири на пиано. Той беше много талантлив, но страдаше от ревматоиден артрит. С годините ставаше все по-лошо и по-лошо и стигна до точката, в която всичките му пръсти бяха свити, сякаш свиваше юмрук. Повече не можеше да ги отвори. Всичките му стави бяха подути, разбира се, не можеше да свири на пиано. Беше толкова обезсърчен. Преди свиреше с часове, а сега тази мечта изчезна. Той посещаваше Лейкууд и един ден чу баща ми да говори за прошката и колко е важно да не се придържаме към тези наранявания и как това може да отрови живота ни. Този човек се чувстваше осъден. От години имаше нещо против родителите си. Имаше чувството, че са му направили нещо лошо. И вместо да го пусне и да прояви милост, той остави тази горчивина да пусне корени. Той не искаше да говори с тях и ги изключи от живота си. Мислеше, че това е най-добрият начин да се справи. Не осъзнаваше, че това трови душата му.

Когато душата ви е нездрава, това може да ви засегне физически. Този ден той взе решение, че ще прости на родителите си, ще оправи нещата. Отишъл в къщата им, а майка му плачела, баща му го прегърнал толкова щастлив. Това беше отговор на тяхната молитва. Този човек разказа как е почувствал тази тежест, това вдигане на тежестта от него. Беше свикнал с това, забрави какво е да си свободен и да нямаш горчивината в съзнанието си, която винаги отравяше радостта му.

Беше страхотно, че родителите му искаха помирение, бяха щастливи, че синът им се върна, но може да има моменти, в които хората, които са ви направили лошо, не искат да се помирят, не искат да ви имат отново в живота си, това е добре. Ти не прощаваш заради тях, ти прощаваш заради себе си.

Прости, за да запазиш собствената си душа здрава. Пуснете го, така че този отрицателен корен да не изникне и да замърси останалата част от живота ви. Те са ви наранили веднъж, не им позволявайте да продължат да ви нараняват, като се държат за това. Нека Бог бъде ваш оправдател. Той вижда какво не е било честно, Той знае кой е сгрешил и знае как да ви го компенсира. Той знае как да те изведе по-добър, отколкото си бил преди.

През следващите няколко месеца, за голяма изненада на този човек, пръстите му малко по малко започнаха да се отварят. Отокът започна да спада. Ставаше все по-добре и по-добре. Година по-късно той можеше да седне и да свири на пиано, сякаш никога не е пропускарал нито един удар.

Удивително е какво ще се случи, когато душата ни оздравее, когато се освободим от горчивината, вината, стреса, тревогите. Тогава се освобождава изцелението. Тогава ще видите добър успех, Божието благословение по нови начини. И осъзнавам, че не всички болести са от липса на емоционално благополучие, но всеки път, когато се сблъскате с болест, ще трябва да сте силни в емоциите си и това, което позволявате да играе в ума ви.

Когато майка ми беше болна от рак, тя пишеше писма на хора, които смяташе, че може да е обидила, с молба да ѝ простят. Тя се уверяваше, че в духа ѝ няма токсини, че нищо, което прави, не отравя емоционалното ѝ благополучие. Знаеше, че емоционалното ще се отрази на физическото. Тя дори гледаше анимационни филми, забавни програми, които я караха да се смее. Писанието (*Притчи 17:22*) казва: „*Веселото сърце е като приемането на лекарство, радостта носи изцеление, но съкрушеният дух изсушава костите*”. Ако обикаляте обезсърчени и победени, „Човече, този медицински доклад е толкова лош, не мисля, че някога ще се оправя”, вие помагате на тази болест, вие ѝ давате живот. Но когато си весел, когато знаеш, че Бог контролира, когато му благодариш, вместо да се оплакваш, когато се смеете, вместо да плачете, това изпраща изцеление на тялото ви. И аз вярвам, че много от тези болести биха изчезнали: главоболие, високо кръвно налягане, проблеми с храносмилането, ако започнем да приемаме нашите лекарства, да се смеем, да бъдем радостни, добродушни.

Ние се фокусираме много върху външността, но днес ви моля да погледнете отвътре. Здрава ли е душата ти? Как прекарвате деня: позитивен, обнадежден, благодарен? Или сте обременени от стрес, тежести, притеснение? Как можете да бъдете креативни, когато използвате толкова много енергия за негативното? Как може имунната ви система да работи правилно, когато имате горчивина, гняв, съжаления? Как можеш да бъдеш майката, бащата, лидерът, който си призван да бъдеш, когато тези токсини тровят духа ти? Време е да бъдете честни със себе си. Не оставяйте още една година, оставяйки нещо, над което имате контрол, да ви задържи. Оздравете душата си, изтръгнете тези горчиви корени, започнете да предавате нещата на Бог, освободете се от безпокойството, болката, това, което не се е получило.

Пази сърцето си чисто. Ако направите това, аз вярвам и заявявам: защото душата ви е здрава, ще имате добър успех и добро здраве. Предстои да се отворят нови врати. Възможността ще ви намери. Идва изцеление, сила, енергия, жизненост, пълнотата на вашата съдба, в името на Исус Христос. И ако го получиш, можеш ли да кажеш амин днес?