

# Принципы

- Евангелие, применяемое в спорте, переживаемое через спорт, и изложенное на языке спорта

- 01** **ЕДИНСТВЕННЫЙ ЗРИТЕЛЬ**  
Кому или чему я поклоняюсь?
- 02** **В ИГРЕ**  
Что меня мотивирует?
- 03** **СВЯЩЕННЫЙ ПОТ/ПОЛНОЕ ПОДЧИНЕНИЕ**  
Как я могу возрасть?
- 04** **СТРАДАНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ**  
Как я справляюсь с испытаниями?
- 05** **ПОБЕДА ЗА ПРЕДЕЛАМИ СОРЕВНОВАНИЯ**  
Как жить не ради своего, а ради Божьего Царства ?

Христианину, вовлечённому в спорт, зачастую трудно понять, каким образом его отношения со Христом относятся к спорту. Христианский спортсмен сталкивается с несколькими сложными, а, иногда, и обескураживающими вопросами:

- » Что должно быть моей мотивацией в соревновании?
- » Как сочетаются мои вера и спорт?
- » Будет ли Бог ограждать меня от получения травм на соревнованиях?
- » Трачу ли я слишком много времени на спорт?
- » Чем отличаются угодные и негодные Богу соревнования?

Принципы, которые мы собираемся рассмотреть, помогут вам ответить на эти и многие другие вопросы, которые у вас возможно имеются. К каждому из пяти принципов приведена одна история из Библии, откуда берется этот библейский принцип и применяется к спорту и соревнованиям. Они охватывают такие темы, как идолопоклонство, мотивация, идентичность, рост, страдание и перспектива.

В процессе изучения и применения этих принципов, ваша жизнь может преобразиться в буквальном смысле слова. В Послании к Римлянам 12:1-2 говорится, что мы не должны приспособливаться к образу жизни этого мира, а вместо этого - преображаться, обновляя разум Божьей истиной.

Эти принципы прекрасны тем, что являются Божьими принципами, основанными на Его Слове, и применимыми не только в спорте. Они могут применяться в любой другой сфере жизни. Поэтому не ограничивайте их только своей спортивной карьерой. Применяйте их и в учёбе, бизнесе, отношениях, финансах и в любой другой области жизни.

Дополнительные ресурсы на сайте [www.UltimateTrainingCamp.com](http://www.UltimateTrainingCamp.com)

## ПРИНЦИП 1: ЕДИНСТВЕННЫЙ ЗРИТЕЛЬ

Только Бог достоин вашего поклонения.

**СПРОСИТЕ СЕБЯ:** Кому или чему я поклоняюсь?

**ТЕМА:** Только Бог достоин вашего поклонения.

**ПРОЧИТАЙТЕ:** 3 Царств 18:20-40.  
Илия и пророки Баала

**ПРИМЕНИТЕ:** Поклоняйтесь Богу через свой спорт.

Является ли спорт прекрасным занятием? Является ли он пагубным?

Многие говорят, что атлетические способности - это дар от Бога, благодаря которому вы можете испытывать радость и сложность соревнования; рост через неудачи; а также изумление при взаимодействии с другими людьми.

Для многих людей спорт стал также и ЖИЗНЬЮ ... местом самоидентификации, там, где живут и умирают все надежды и мечты.

Считаете ли вы, что спорт является идолом в нашем сегодняшнем мире?

**Идол** = всё то, чему мы начинаем поклоняться вместо БОГА.

**ВЫ МОЖЕТЕ ПОКЛОНЯТЬСЯ СПОРТУ И ДАЖЕ НЕ ОСОЗНАВАТЬ ЭТОГО.**

Идолы - это не что-то новое. Пророку Ветхого Завета, Илию, пришлось противостоять одному из идолов своего времени. Израильяне были избранным народом единого истинного Бога (Яхве). Они поклонялись Ему, но после трех лет отсутствия дождя, они стали поклоняться ложному «богу-дождя», по имени Баал. Илия бросил вызов пророкам Баала, призвал их доказать, что Баал действительно тот, за кого его принимают... но их бог оказался ложным:

- » Баал был безмолвен, когда они взывали к нему (ст. 26, 29).
- » Баал был бессильен, когда они просили его проявить свою силу (ст.27).
- » Последователи Баала практиковали вредоносные обычаи в качестве поклонения (ст.28).

Вы найдёте, что то же самое верно и в отношении спорта, если поклоняетесь ему.

Спорт, как и любой другой идол, проявляет всё худшее, что есть в вас.

Спорт никогда не сможет полностью удовлетворить самые глубокие желания вашей души. Только Господь Бог может сделать это. Спорт, как и Баал, окажется безмолвным, бессильным и пагубным, если вы попытаетесь поклоняться ему.

## РЕЦЕПТ ИДОЛОПОКЛОНСТВА

**ЧРЕЗМЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ** (со стороны тренеров, болельщиков, СМИ, семьи)

+ **МОЩНОЕ ВЛИЯНИЕ** (популярность, деньги, награды)

+ **ВСЕПОГЛОЩАЮЩАЯ СТРАСТЬ** (победа - это все)

+ **ОПЬЯНЯЮЩИЕ ЭМОЦИИ** (восторг от победы и успеха)

= **ПОКЛОНЕНИЕ СПОРТУ** (идолопоклонство)

## ДВА ВИДА ХРИСТИАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ

**1) СПОРТСМЕН / ТРЕНЕР, КОТОРЫЙ «БЫВАЕТ» ХРИСТИАНИНОМ,**  
но на самом деле может поклоняться и многим другим богам. Вы относитесь к Богу так, будто Он еще одно ваше занятие или другая область вашей жизни.

**2) ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ ХРИСТА, УВЛЕЧЁННЫЙ СПОРТОМ**  
Бог = вся жизнь

Он - ваша ЖИЗНЬ, и вы воспринимаете каждую область своей жизни, как способ поклонения Богу.

## КАКОЙ ИЗ ДВУХ ВИДОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВАС?

Как вы можете испытать всё лучшее, что есть у Бога для вас, в жизни и спорте?

- » Оставьте идолов, поклоняйтесь только одному Богу (ст.36, 37)
- » Поклоняйтесь Богу в смиренности, всеми своими мыслями и действиями (ст.38-39)

**СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ** идолам и поклонению спорту.

**ПОЗВОЛЬТЕ СПОРТУ** быть возможностью:

- » Для тренировки и наслаждения способностями, полученными от Бога.
- » Для познания Бога через вызовы, поражения и победы.
- » Для поклонения Богу своими талантами, стараниями и отношением.

**СДЕЛАЙТЕ БОГА СВОИМ  
«ЕДИНСТВЕННЫМ ЗРИТЕЛЕМ».**  
Поклоняйтесь Ему через спорт!

# САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

## ДЖОРДАН БАРРОУЗ

### БОРЬБА

В детстве, никто из моей семьи почти ничего не знал об Иисусе. Мы ходили в церковь, скорее ради того, чтобы чувствовать себя хорошо, а не для того, чтобы приблизиться к Христу. Я знал, кто такой Бог, но в реальности у меня не было с Ним никаких отношений.

Когда умер мой дедушка, я осознал, насколько коротка жизнь. Я начал думать о том, чтобы стать христианином, но как только я попал в колледж, из-за многих отвлекающих факторов, я отдалился от Господа ещё больше.

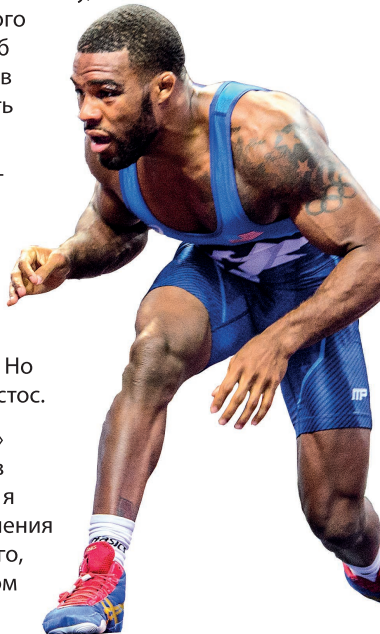
Библия призывает к смирению, но я напротив, верил, что весь мой успех был обусловлен тем, что я сделал. Я думал, что благодаря своим силам и способностям, я стал успешен в спортивной борьбе, и поэтому не чувствовал нужды в Боге. Моё эго было огромным.

Мы созданы для поклонения чему-либо. Самым важным для меня было то, что я выиграл золотую медаль. Я стремился именно к этому, и не осознавал, что именно Бог дал мне силы для этого достижения. Медаль стала моим идолом. Я писал об этом в твиттере каждый день. В то время я не видел в этом ничего плохого. Я не понимал, что в жизни есть вещи важнее, чем завоевание золотых медалей.

Я думал, что лучшим временем в моей жизни будет то, что я стану олимпийским чемпионом, но после завоевания золотой медали, во мне возникло ощущение пустоты.

Мой наставник сказал мне, что в моем сердце есть отверстие в форме Бога, которое я пытаюсь заполнить автомобилями, деньгами, и женщинами. Но только одно может заполнить это отверстие – Христос.

Я размышлял: «Действительно ли я люблю Христа?» В детстве я считал, что любовь к Богу заключается в том, чтобы следовать Десяти Заповедям, но теперь я понимаю, что Бога больше интересуют наши отношения с Ним. Теперь я знаю, что в жизни нет ничего другого, более удовлетворяющего, чем отношения с Иисусом Христом.



БОГ ОБЪЯВЛЯЕТ, ЧТО ВСЕ ЭТИ ИСТИНЫ ВЕРНЫ ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ ХРИСТА

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 01. Я принят и достоин                         | Псалом 138            |
| 02. Я не одинок                                | Римлянам 8:38-39      |
| 03. Я всё смогу                                | Филиппийцам 4:13      |
| 04. Я смел и уверен                            | Притчи 3:26           |
| 05. Бог верен мне                              | 2 Фессалоникийцам 3:3 |
| 06. У меня есть разум Христов                  | 1-е Коринфянам 2:16   |
| 07. У меня есть надежда                        | Псалом 61:6           |
| 08. Бог видит меня совершенным                 | Евреям 10:14          |
| 09. Я был избран                               | 1 Петра 2:9           |
| 10. Мне всего хватает                          | Филиппийцам 4:19      |
| 11. Я свободен от страха                       | Псалом 33:5           |
| 12. Я живу верой                               | Римлянам 1:17         |
| 13. У меня есть сила                           | Псалом 27:7           |
| 14. Я - победитель                             | Римлянам 8:37         |
| 15. У меня есть мудрость                       | Притчи 2: 6-7         |
| 16. Я свободен                                 | 2-е Коринфянам 3:17   |
| 17. У меня есть утешение                       | 2 Коринфянам 1: 3-4   |
| 18. Я защищён                                  | Псалом 17:2-3         |
| 19. Я любим совершенной любовью                | Ефессянам 2: 4-5      |
| 20. Я - усыновлённое дитя Бога                 | Галатам 4:6-7         |
| 21. Я полностью прощён                         | Псалом 102: 12        |
| 22. Я объявлен праведным                       | 2-е Коринфянам 5:21   |
| 23. Святой Дух пребывает во мне                | 1 Коринфянам 3:16     |
| 24. У меня есть прямой доступ к Богу           | Евреям 4:16           |
| 25. Я непорочный                               | Колоссянам 1:22       |
| 26. Я создан для добрых дел                    | Ефессянам 2:10        |
| 27. Я - новое творение                         | 2-е Коринфянам 5:17   |
| 28. У меня есть власть над сатаной             | 1 Иоанна 4:4          |
| 29. Я в мире с Богом                           | Римлянам 5: 1-2       |
| 30. Я свет в мире                              | Матфея 5:14           |
| 31. У меня есть вечное наследие.               | Римлянам 8:16-17      |
| 32. Я был воскрешён вместе со Христом.         | Римлянам 6:4-8.       |
| 33. Я буду со Христом на небесах.              | Филиппийцам 3:20      |
| 34. У меня есть вечная безопасность            | 1 Иоанна 5:11-13      |
| 35. У меня есть духовные дары для служения Ему | 1-е Коринфянам 12     |

«РАДОСТНАЯ ВЕСТЬ» заключается в том, что этот список не завершен!

Продолжайте открывать все, что есть истина о вас во Христе!

## ПРИНЦИП 2:

### В ИГРЕ

Божья любовь ведёт вас от страха к свободе.

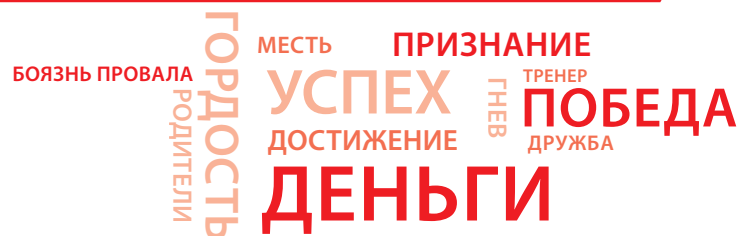
**СПРОСИТЕ СЕБЯ:** Что меня мотивирует?

**ТЕМА:** Божья любовь ведёт вас от страха к свободе.

**ПРОЧИТАЙТЕ:** Луки 15:11-32.  
История о непослушных сыновьях.

**ПРИМЕНИТЕ:** Понимание своей идентичности во Христе становится совершенно новой мотивацией во время соревнований.

## ЧТО ВАС МОТИВИРУЕТ?



Если вы будете иметь высокую мотивацию в один день, а на другой – ее уже не будет, то каким образом это повлияет на вашу результативность как спортсмена? Чтобы быть устойчивым, вам нужно найти постоянную и независимую от обстоятельств или результативности мотивацию.

В Луки 15 описан рассказ о двух сыновьях с разными жизненными мотивациями. Вы можете заметить, что каждый из сыновей проявляет некоторые из неверных мотиваций, которые мы находим и в спорте.

1) Младший сын был мотивирован наслаждениями этого мира (ст.11-13). Он хотел получить своё наследство пораньше, чтобы использовать его для того, чтобы попытаться найти жизнь подальше от заботы и любви своего отца. Он хотел обрести «нечто иное», чтобы заполнило пустоту в своей жизни. Прожив согласно этому некоторое время, он остался ни с чем, - он был голоден и нищ.

2) Старший сын, был мотивирован своей личной результативностью (ст.29). Он пытался завоевать принятие отцом годами напряженной работы и попытками быть идеальным. Ему было недостаточно опеки и любви отца. Он желал, чтобы отец радовался его достижениям. Он стал испытывать гнев, горечь, осуждение и самоправедность.

## КАКАЯ ИЗ МОТИВАЦИЙ ЭТИХ ДВУХ СЫНОВЕЙ ВАМ НАИБОЛЕЕ БЛИЗКА?

### ОБА СЫНА НЕ СМОГЛИ РАЗГЛЯДЕТЬ, ЧТО ЖИЗНЬ БЫЛА ПРЯМО ПЕРЕД НИМИ...

Младший сын, в конце концов, смирился и вернулся в ДОМ СВОЕГО ЗАБОТЛИВОГО И ЛЮБЯЩЕГО ОТЦА – там, где всегда была настоящая жизнь.

3) С другой стороны, отец был мотивирован желанием общения со своими сыновьями, он хотел возобновить отношения с каждым из них.

Он восстанавливает своего, ищущего удовольствий, младшего сына, посредством благодати и прощения (ст. 20, 22). Также он напоминает старшему сыну, мотивированному личной результативностью, о своём постоянном присутствии и полной поддержке (ст. 28, 31). Его любовь к ним никогда не меняется. Их идентичность, как сыновей, никогда не изменится.

## ДОСТАТОЧНО ЛИ ВАМ БОЖЕЙ ЛЮБВИ И БЛАГОДАТИ, ЧТОБЫ НАПОЛНИТЬ ВАС?

Является ли осознание того, что вы – Божье чадо, достаточной мотивацией для вашей жизни и спорта?

**МИРСКАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ САМООЦЕНКИ = ВАШ РЕЗУЛЬТАТ + МНЕНИЕ ДРУГИХ**

**БОЖЬЯ ФОРМУЛА ДЛЯ САМООЦЕНКИ = ИСТИНЫ, КОТОРЫЕ БОГ ОБЪЯВЛЯЕТ О ВАС ВО ХРИСТЕ**

Многие спортсмены соревнуются, чтобы что-то доказать. Другие соревнуются для того, чтобы что-то выиграть. Чувствуете ли вы, что не можете проявить весь свой потенциал в соревновании из-за того, что не можете освободиться от бремени совершенных ошибок или неодобрения и проявить себя во всей силе. Когда вы осознаете, что совершил Христос для вас, сколько у Него благословений для вас, и что Он объявляет истинным о вас, тогда вы сможете свободно «идти вперед» - жить и соревноваться, в полной мере. Это называется вашей идентичностью во Христе, другими словами, это все, что истинно о вас, благодаря тому, что Христос совершил ради вас .

Трудно откликнуться на то, чего вы не знаете, поэтому изучите список истин, перечисленных на предыдущей странице, они истинны по отношению к вам как последователю Христа.

Выберите одну из этих истин, и выразите сегодня за нее свою благодарность Богу посредством своего уровня отдачи на поле. Помните, что Бог - ваш единственный настоящий зритель, а Он видит ваше сердце. Поэтому не пытайтесь доказать свою отдачу внешне всем остальным. Пусть уровень вашей отдачи исходит из сердца, которое переполняет благодарностью!

- » Знаете ли вы, кем вы являетесь?
- » Испытываете ли вы чувство благодарности к Богу?
- » Мотивирует ли благодарность Богу жить и соревноваться с превосходством ?

## ТОЧКА ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ:

Визуальное напоминание для удержания благочестивой перспективы.

**СПРОСИТЕ СЕБЯ:** Как я могу сфокусироваться во время соревнований на Христе?

**ПРОЧИТАЙТЕ:** Евреям 12:1-2. Неотрывно смотрите на Иисуса.

**ТЕМА:** Точка для концентрации может помочь пересмотреть вашу перспективу.

**ПРИМЕНИТЕ:** Выберите точку для концентрации и смотрите на неё так часто, как это необходимо

Использование точки для концентрации может помочь вспомнить, что Бог присутствует с вами везде, где бы вы ни находились. Она также может напомнить вам о вашей идентичности во Христе (35 истин, перечисленных на странице об идентификации).

Визуальной точкой для концентрации может быть, например: крест на вашей обуви, шрам на руке, элемент спортивного инвентаря, или дерево на поле для тренировок и т. д. Однако вы должны быть уверены, что то, что вы выбрали в качестве точки для концентрации, сможет быстро обратить ваши мысли к Богу, лишь взглянув на это. Точка для концентрации не должна смещать ваш фокус с соревнования, в котором вы участвуете. Скорее, она должна помочь вам сконцентрировать свою отдачу в правильном направлении, придав мотивации, благодаря воспоминанию о том, кто вы есть, и почему Бог привел вас в спорт. Она также должна быть расположена в таком месте, где вам легко её увидеть, так что, когда вам нужно заново сконцентрироваться, вы можете просто взглянуть на неё и продолжить начатое.

При подготовке к тренировке или соревнованию, уделите пару минут, чтобы найти хорошую точку для концентрации, и подумать над тем, о чём она вам будет напоминать, и как это будет мотивировать вас. Некоторые люди используют каждый день разные точки для концентрации, другие используют одну и ту же точку в течение некоторого времени. Вскоре у вас тоже будет несколько любимых точек, которые будут вас больше всего устраивать.

## ВРЕМЯ ОТДЫХА - ЭТО ЕГО ВРЕМЯ:

В зависимости от вашего вида спорта, лучшее время, чтобы посмотреть на точку для концентрации - это «время отдыха» или перерыв в игре (тайм-аут, вне игры, штрафные удары и т.д.). Как и все, это требует практики и только практики. По мере того, как вы будете привыкать пользоваться точкой для концентрации, вам станет понятнее как из нее извлечь наибольшую пользу.

## ГОСПОДЬ ВСЕГДА С ВАМИ

Как вы будете помнить об этом?

## НАУЧИТЬСЯ ВЕСТИ МАЙЯ МУР БАСКЕТБОЛ

В детстве я ходила в церковь, но у нас были проблемы. Я знала о Боге, но не знала Его близко.

Мы с матерью переехали, когда мне было 11 лет. Впервые мы были сами по себе и должны были найти свой собственный выход из этого положения. Мы начали искать Бога, нашли церковь и решили, что Бог для нас важен, но я чувствовала себя одиноко. Моя мама потеряла работу и была вынуждена работать по ночам. Нам пришлось положиться на Бога в руководстве и стабильности. Именно в те годы я начала доверять Господу и познавать Его как своего небесного Отца. Пока я росла в своих отношениях с Богом и в понимании Библии, я увидела как работает Святой Дух, и это побудило меня желать большего познания Господа.

Я приехала в университет, твёрдо веруя в Господа, и начала учиться тому, как беседовать с другими о своей истории и вере, одновременно познакомившись с другими людьми, которые знали Иисуса. Я встретила там бывшую баскетболистку, мы образовали группу и начали встречаться с ней для изучения Библии. Я никогда не искала возможности рассказывать о Боге, так как я испытывала от этого дискомфорт. Но она поработала со мной, и я начала беседовать о Боге с друзьями и товарищами по команде. К последнему году учёбы я уже вела небольшую группу по изучению Библии для своей команды. Это было отличным временем для развития и приключений.

Я все ещё расту. Бог сделает то, что намеревается совершить в моей жизни. Это великое путешествие жизни и наблюдения за тем, как Господь для всего идеально рассчитывает время. Я старалась быть примером трудолюбивого человека, который одновременно наслаждается и самим процессом, принимая все дары, которые Он мне дал, и полностью живя этим.



## ПРИНЦИП 3: СВЯЩЕННЫЙ ПОТ / ПОЛНОЕ ДОВЕРИЕ

Бог предоставляет ресурсы для духовного обучения, чтобы помочь вам расти.

**СПРОСИТЕ СЕБЯ:** Как я могу возрастать?

**ПРОЧИТАЙТЕ:** 1 Тимофею 4:8.  
Тренировка тела и души

**ТЕМА:** Бог предоставляет ресурсы для тренировки души, чтобы помочь вам расти.

**ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ:** Тренируйте себя духовно, позволяя Духу Божьему и Его Слову преобразовать вашу жизнь и спорт.

### КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕУСПЕТЬ В ВАШЕМ ВИДЕ СПОРТА?

Тренируйтесь, поднимайте штангу, питайтесь хорошей пищей, смотрите видеоматериалы разных техник игры, работайте над умственной концентрацией, получайте необходимый отдых, возрастайте в опыте «игрового времени», общайтесь с другими хорошими спортсменами, отправляйтесь в лагеря и т. д.

### КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕУСПЕТЬ В СВОЕЙ ВЕРЕ?

Живите по вере, позвольте Богу укреплять вас, ежедневно насыщайте свою душу здоровой духовной пищей (изучайте Библию), слушайте хорошую проповедь, сосредоточьтесь на истине Слова Божьего, уделяйте время отдыху вашей души, общайтесь с другими растущими христианами, общайтесь со своим «Тренером» (молитесь) и т. д.

### ТРЕНИРУЕТЕСЬ ЛИ ВЫ УСЕРДНЕЕ ДЛЯ РОСТА В ВЕРЕ, ЛИБО ДЛЯ РОСТА В СПОРТЕ?

(В 1 Тимофею 4:8-9 говорится о том, что полезнее).

### ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ПРАВИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

От Луки 4, мы видим, как духовная подготовка и дисциплина, подготовили Иисуса к победе, когда Он столкнулся с искушением дьявола. Он смог провозглашать Божьи истины каждый раз, когда Его искушал дьявол.

Иисус - это живое Слово Божье (Иоанна 1:1) и Сын Божий, но Он также и человек, который вырос и становился мудрее. (Луки 2:52)

Подобно всем еврейским юношам, Он регулярно проводил время в храме, слушая преподаваемое Слово Божье. Он выучил наизусть Тору (первые пять книг Ветхого Завета) и часто молился. Он знал Слово Божье, был исполнен силой Духа Божьего, а также следовал Божьему плану.

## ВАША ВЕРА БУДЕТ ВОЗРАСТАТЬ ПО МЕРЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВАШЕГО ПОДЧИНЕНИЯ БОГУ.

### А) ПОДЧИНИТЕСЬ СВЯТОМУ ДУХУ БОЖЬЕМУ.

Святой Дух Божий живет в тех, кто подчиняется Иисусу Христу. А что совершает в нас Дух Святой? Вот некоторые из Его функций:

- » Святой Дух может наполнять и вести вас. (Луки 4:1)
- » Святой Дух может дать вам силу жить той жизнью, которую желает для вас Бог. (Луки 4:14)
- » Святой Дух может советовать, учить, и напоминать вам о Божьей истине. (Иоанна 14:26)

Прекратите соревноваться для Бога. Начните соревноваться вместе с Богом. Он с вами все время ... во время отдыха, во время тренировки, и в разгаре соревнования.

### КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ УЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ С БОГОМ?

Вам необходимо время для уединения, подальше от шума и активности, чтобы научиться слышать голос Бога (Марка 1:35). Это поможет вам распознавать голос Бога и во время хаоса «игры» жизни. Это может помочь вам увеличить своё самообладание.

Вам также необходима постоянная молитва (слушание и разговор) с Богом (1 Фессалоникийцам 5:17). Вы разговариваете со своим тренером / товарищами по команде до, во время, и после игры. Вы должны поступать таким же образом и в отношениях с Богом в течение дня. Разговор с Богом, поможет вам возрастать в смирении, даже если вы и не можете Его видеть.

### Б) ПОДЧИНИТЕСЬ СЛОВУ БОЖЬЕМУ / БИБЛИИ. (2 Тимофею 3:16)

Читайте, слушайте, и изучайте истины Библии как можно чаще. Это поможет вам лучше узнать Бога, лучше узнать себя и узнать Его план.

Практикуйте заучивание наизусть Божьих истин из Библии. Это поможет вам бороться с ложью и искушениями, с которыми вы столкнетесь. (Псалом 118:11)

### В) ПОДЧИНИТЕСЬ БОЖЬЕЙ ВОЛЕ. (Луки 22:42)

Бог любит весь мир (Иоанна 3:16), и Он хочет через вас проявить Свою любовь другим людям. (Матфея 5:16). Как через радости, так и страдания. Готовы ли вы следовать Его плану для вашей жизни?

**СЛЕДУЙТЕ ЕГО ПЛАНУ**  
В силе Его Духа, когда вы изучаете Его Слово.

# БИБЛИЯ КАК РУКОВОДСТВО К ЖИЗНИ

## ЮРИЙ ПОСТРИГАЙ

### РУССКИЙ СПРИНТЕР, ГРЕБЕЦ-БАЙДАРОЧНИК

Моя история проста, в 2009 году я встретил красивую девушку, которая ходила в церковь. «Ну, - подумал я, - почему бы не начать посещать церковь?»

В то время я начал читать Библию и осознал, что был очень грешен, и что без Бога я не был удовлетворен своей жизнью. Я искренне раскаялся перед Богом и решил жить по-другому. Сегодня, эта девушка - моя жена, и я благодарен Богу за это!

Моя вера в Бога помогает мне в жизни и карьере. Это очень просто. Я просыпаюсь, открываю Библию, читаю её и нахожу пищу для размышления на весь день.

Мы учимся на протяжении всей нашей жизни. Есть много искушений, которые могут отвлечь нас, но с течением лет Бог дает мудрость, поэтому можно заметить грех и остановить его до того, как он пустит корни. Когда у вас Бог на первом месте, всё остальное встает на свои места. Вы начинаете осознавать ответственность за свои отношения с Богом и людьми.

Если я следую инструкциям, которые нахожу в Библии, то я могу, например: найти хорошую жену, научиться быть добрым с людьми, научиться помогать им, найти хорошую работу и т. д. Библия - это четкий план действий для жизни каждого человека, если ему следовать.



Я рад, что теперь все могут скачать Библию на телефон и читать её. И если кто-то ничего не понимает, в церкви есть множество людей, которые могут помочь объяснить Библию. Эта книга ранее была доступна лишь некоторым, но теперь она абсолютно бесплатна для всех!

Люди часто обращаются к Богу, когда все действительно плохо, и некоторые разумно осознают, что без Бога жить невозможно.

Помните, что Библия отвечает на все вопросы. Поэтому читайте её не как обычную книгу, но как инструкцию для жизни.

# ТРАВМА

## МИССИ ФРАНКЛИН

### ПЛАВАНИЕ

Плавание - это большая часть моей жизни, и большая часть того, кто я есть, но это не вся я. Прежде всего, я дочь моего Господа - это самый большой приоритет в моей жизни.

Бог дал мне талант, жизнь и невероятные возможности, поэтому тренировка и участие в соревнованиях, - это возможность поблагодарить Его. Я знаю, что это подарок, и я очень благодарна за это. Делать всё как можно лучше - это значит прославлять Бога.

Когда случается получить травму, товарищи по команде и тренеры очень важны. Я живо помню, как меня в Австралии случился спазм спины, и мы не знали как перенести меня из бассейна в гостиницу, потому что я не могла двигаться. Они перенесли меня в микроавтобус, а мой тренер забралась во внутрь микроавтобуса, чтобы быть со мной, взяла меня за руку и сказала: «Ты напугана - это нормально! Поплачь -это нормально!» Для меня это был очень благочестивый момент. Мои товарищи по команде были замечательны. Трудно подумать, как я прошла бы через это, без моих тренеров и коллег по команде.

Получение травмы очень сильно повлияло на мои отношения с Богом. Я вынуждена была сказать: «У меня ничего не осталось. Это самый трудный и горький момент в моей жизни. Именно сейчас я нуждаюсь в Тебе, Боже!» Я помню, как молилась на двух разных соревнованиях: «Я не смогу пройти через это без Тебя, Боже! Я нуждаюсь в Тебе прямо сейчас!» Во время этих двух заплывов Он проявился гораздо больше, чем я могла мечтать.

Было невероятно видеть Его силу в моей слабости. Я учусь полагаться на Него, несмотря на трудности, взлеты и падения. Я не знаю, смогла ли я иметь такую веру в Него, если бы я не пережила нечто подобное.

Вопрос в следующем: Как вы справитесь с этими страданиями? Как вы будете идти вперед и не сдаваться?

Вопрос в следующем: Как вы справитесь с этими страданиями? Как вы будете идти вперед и не сдаваться?



## ПРИНЦИП 4: СТРАДАНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ

Бог обменивает страдания на наше благо и Свою славу.

**СПРОСИТЕ СЕБЯ:** Как я справляюсь с испытаниями?  
**ПРОЧИТАЙТЕ:** Бытие 37-50.  
Жизнь Иосифа

**ТЕМА:** Бог обменивает страдания на наше благо и Свою славу.

**ПРИМЕНИТЕ:** Бог использует страдания в контексте спорта, для того чтобы сделать нас более похожими на Христа.

СТРАДАНИЕ ГАРАНТИРОВАНО ЛЮДЯМ НА 100%.

СТРАДАНИЕ ГАРАНТИРОВАНО СПОРТСМЕНАМ НА 110%.

Вопрос в следующем: Как вы справитесь с этими страданиями? Как вы будете идти вперед и не сдаваться?

Жизнь Иосифа дает нам некоторое представление о том, как следует справляться со страданиями:

- » **Бытие 37.** Его братья из ревности бросают его в яму. Потом они продают его в рабство, и он становится собственностью Потифара.
- » **Бытие 39-41.** Его ложно обвиняют в попытке изнасилования, и он попадает в тюрьму. В тюрьме он толкует сон фараона и его освобождают.
- » **Бытие 41:39-43.** Иосиф становится вторым человеком в правлении Египтом. Он занимает видное положение ... спустя 13 лет после своего сна. Во время голода он обеспечивает всех зерном, даже своих братьев. В Бытие 45:1-7 Иосиф открывается своим братьям.
- » **Бытие 45:1-7.** Иосиф открывается своим братьям

Чему вы можете научиться из испытания и триумфа, через которые прошёл Иосиф?

### ИГРА ЖИЗНИ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ СТРАДАНИЕ.

#### А) СТРАДАНИЕ ПРИНИМАЕТ МНОЖЕСТВО ВИДОВ И ФОРМ.

Проигрыш в игре из-за плохого решения, потеря своего положения в команде, потеря руки из-за рака, утрата способности ходить из-за травмы, или потеря друга в автокатастрофе - всё это примеры страдания

#### Б) СТРАДАНИЯ НИКОГО НЕ ОБХОДЯТ СТОРОНОЙ.

Иакова 1:2 «... когда (а не «если») вы сталкиваетесь с различного рода испытаниями, считайте это великой радостью...»

#### В) СТРАДАНИЕ ОБЫЧНО ЯВЛЯЕТСЯ ТАЙНОЙ.

Почему Иосиф выкрали из семьи и отправили в чужую страну? Прошло 13 лет, прежде чем Иосиф смог оглянуться назад и увидеть замысел Бога в приведении его в Египет. «Почему меня?», «Почему теперь?», «Почему это происходит?», «Как долго это будет продолжаться?» Нет никакой гарантии, что вы получите ответы на все эти вопросы.

### ДОВЕРИЕ СУВЕРЕННОМУ БОГУ – ЭТО ЛУЧШИЙ ОТВЕТ ПЕРЕД ЛИЦОМ СТРАДАНИЙ.

Суверенитет означает господствовать (или править) над всем. Только Бог обладает этой полной властью. Если вы не доверяете Богу, вы будете пытаться держать всё под своим контролем.

#### А) У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР: ОГОРЧЕНИЕ ИЛИ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.

Иосиф подчинился Божьей работе в своей жизни и решил стать благословением для других. Как вы отреагируете на испытания?

«ЖИЗНЬ – ЭТО 10% ТОГО, ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ,  
И 90% ТОГО, КАК ВЫ НА ЭТО РЕАГИРУЕТЕ.»  
-ЧАРЛЬЗ СВИНДОЛЛ

#### Б) СТРАДАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПЫТАНИЕМ ВАШЕЙ ВЕРНОСТИ.

Развивайте ваше доверие Богу сейчас, погружайте свои корни как можно глубже, чтобы когда нагрянет буря жизни, вас не бросило на ветер.

#### В) МЕСТЬ НЕ ОТМЕНИТ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Иосиф не стал мстить. И Иисус тоже. Желаете ли вы отомстить после «недозволенного приема»? Похоже, это только ухудшит ситуацию.

### БОГ ОБМЕНЯЕТ НАШИ СТРАДАНИЯ НА НАШЕ БЛАГО И СВОЮ СЛАВУ.

#### А) СТРАДАНИЕ МОЖЕТ ПРОЯВИТЬ ВАШ ХАРАКТЕР И СФОРМИРОВАТЬ ЕГО.

Испытания Иосифа подготовили его для его будущей руководящей роли. 1 Петра 1:6-7

#### Б) БОЖЬЕ ВЕЛИЧИЕ МОЖЕТ БЫТЬ РАСКРЫТО ЧЕРЕЗ ВАШУ ЖИЗНЬ В ПОСЛУШАНИИ.

Иосиф спас многих от голода, а также спас Израиль от вымирания. Бытие 45:7-8

### КАКИЕ ИСПЫТАНИЯ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ВАМИ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ, ВАМ НУЖНО ДОВЕРИТЬ БОГУ?

Только Бог достоин нашего доверия,  
даже когда мы страдаем.



## ТРАГЕДИЯ

# МАЛЛОРИ УЭГДЖМАНН

## ПЛАВАНИЕ

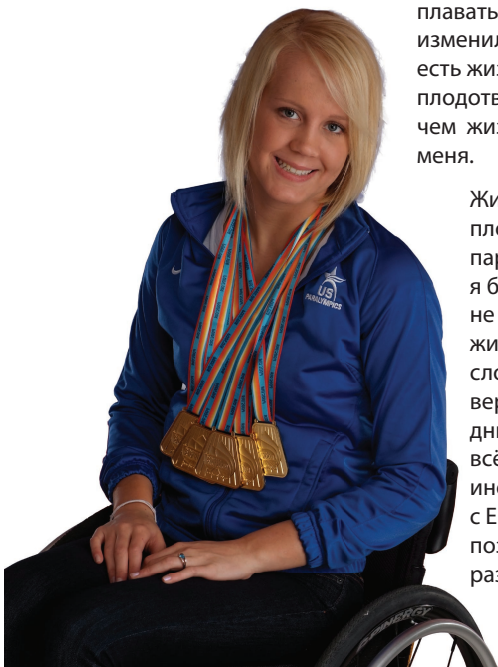
Я глубоко убеждена, что всему есть своя причина, и что Бог не даст нам больше, чем мы сможем перенести. Я искренне верю, что у Бога есть план для всех нас. Я выросла в христианской семье, и была активно вовлечена в служение церкви.

В январе 2008 года, для лечения боли в спине мне сделали эпидуральную инъекцию, и после этого уже я больше не смогла ходить.

Когда случился паралич, это бросило мне вызов. Мне было трудно понять, почему Бог допускает плохому случаться с хорошими людьми. Сомнения были частью моего процесса скорби. Однако в этом и был вызов для меня, и моя вера была испытана, все же весь этот процесс лишь только укрепил мою веру. Это заставило меня углубиться в своей вере, понять больше. Испытание моей веры оставляло меня в недоумении: «Почему я?» Но когда я продвинулась дальше, прошла через этот момент, я вернулась к тому, во что верила всегда - у Бога есть свой план для меня.

Я посчитала, что больше никогда не смогу плавать, но когда вернулась в воду, всё изменилось. Я начала верить, что у меня ещё есть жизнь, которая может быть столь же плодотворной, если не более плодотворной, чем жизнь прежде. Эта убежденность хранила меня.

Жизнь, которой я живу сейчас, плодотворнее, чем жизнь до моего паралича. Я бы не изменила тот день. Да, я бы хотела снова начать ходить, но я бы не стала возвращаться к прежнему образу жизни. Тот день, хотя и чрезвычайно сложный, оказал большое влияние на мою веру и мою семью. Когда у меня тяжелые дни, я должна верить, что Бог сделает всё возможное в этот день. Хотя мне иногда трудно понимать или соглашаться с Его планом, все же я верю в то, что Бог позволяет всему происходить по Своему разумению.



## ЖЕСТКАЯ КОНКУРЕНЦИЯ

# УИЛЬЯМ ПРИДДИ

## ВОЛЕЙБОЛ

Я вырос в семье верующих, поэтому я в раннем возрасте познакомился с реальностью Бога и Иисуса. Я не сомневался в этом.

Однако после колледжа я начал во всём сомневаться. Я ничего не принимал за чистую монету. Но я помню, что в самый скептический момент, я не мог преодолеть трепет и удивление перед творением и реальностью Бога.

Я живу полгода в Южной Калифорнии, и в Новосибирске, в России, - вторую половину года. Я являюсь профессиональным волейболистом уже восемь лет. Моя вера находится в процессе, как и понимание того, что значит быть верующим спортсменом. Я верю, что Бог больше всего прославляется, когда я в полную меру сил, использую дары и таланты, которые Он мне дал, будь то на международной арене или просто на тренировках. Он дал каждому из нас особые дары, и я верю, что когда эти дары используются по максимуму, - это приносит Ему удовольствие. Другими словами, ради победы я могу соревноваться с максимальной отдачей, и это может Его прославить.

Вера и жизнь с Богом - это ежедневный процесс, и Бог общается со мной на протяжении всего этого процесса. Командная работа, добросовестность, трудолюбие и дисциплина, все это проявляется по время игры в волейбол, а также формирует характер. Поэтому Бог использовал волейбол, чтобы научить меня быть хорошим человеком. Я надеюсь, что, когда я соревнуюсь, чтобы стать лучшим, это будет угодно Богу и Он прославится.

Замечательное напоминание - стремиться к величию ради славы Божьей, независимо от того, чем вы занимаетесь. Держитесь той силы, которую предоставляет Бог, - не для цели победить - хотя это может быть и целью, а также являться частью процесса, но скорее, - чтобы преобразиться в того человека, которым хочет видеть вас Бог, и прославлять Его.



## ПРИНЦИП 5:

### ПОБЕДА ЗА ПРЕДЕЛАМИ СОРЕВНОВАНИЯ

Бог требует полного вложения сегодня, для получения вечного вознаграждения завтра.

**СПРОСИТЕ СЕБЯ:** Как жить не ради своего, а ради Божьего Царства?

**ПРОЧИТАЙТЕ:** Матфея 25:14-30.  
Притча о талантах.

**ТЕМА:** Бог требует полного вложения сегодня для получения вечного вознаграждения завтра.

**ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ:** Вложение своей жизни и спорта в Царство Божье присоединяет вас к миссии Бога в мире.

Иисус задаёт пронзительный вопрос в Евангелии от Матфея 16:26: «Ведь что пользы человеку, если он приобретет весь мир, но при этом повредит своей душе? Или что даст человек в обмен за свою душу?» (НРП) Если вы выиграете во всех временных областях этой жизни и все же потеряете свою душу для вечности, то что вы в итоге приобретете? Затем в Матфея 25, Иисус рассказывает притчу о слугах, которые вложили деньги хозяина в дело, прежде чем он вернулся. Эта притча может дать вам новый взгляд на то, как поступать с тем, что у вас есть.

### БОГ МНОГОЕ ДОВЕРИЛ СВОИМ СЛУГАМ. ОН НАДЕЛИЛ ВАС УНИКАЛЬНЫМИ ДАРАМИ.

Вот некоторые из способов того, как Бог сформировал вас:

**Духовные дары** - 1 Коринфянам 12

**Сердце** – всё то, чем вы увлекаетесь

**Способности** - спортивные, интеллектуальные, художественные, музыкальные и т. д.

**Личность** - то, как вы думаете и действуете, ваши эмоции и т. д.

**Опыт** - Бог не тратит впустую ничего из пережитого, будь оно хорошим или плохим.

У нас также есть имущество, возможности, время, ресурсы и т. д. Что вы будете делать со всеми этими сокровищами, доверенными вам?

### У ЕГО СЛУГ ЕСТЬ ВЫБОР: ЛИБО ВЛОЖИТЬ (ИСПОЛЬЗОВАТЬ), ЛИБО ЗАКОПАТЬ (СПРЯТАТЬ) СВОИ СОКРОВИЩА.

#### А) НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВКЛАДЫВАЙТЕ СВОИ ТАЛАНТЫ. (Матфея 25:14, 19)

Все таланты вам даются с определенной целью.

Вы несете ответственность за свои таланты.

Вы не знаете, сколько вам отведено времени, прежде чем остановятся часы вашей жизни.

#### Б) ПОЛНОСТЬЮ ВКЛАДЫВАЙТЕ СВОИ ТАЛАНТЫ. (Матфея 25:16, 17)

Бог хочет, чтобы вы любили Его ВСЕМ своим сердцем, ВСЕЙ своей душой, ВСЕМ своим разумом и ВСЕМИ своими силами. (Марка 12:30). Любить Его означает жить в послушании ради Его славы, используя для этого все, что у вас есть.

#### В) ДОБРОСОВЕСТНО ВКЛАДЫВАЙТЕ СВОИ ТАЛАНТЫ. (Матфея 25: 20-30)

Вам потребуется смелость, чтобы с верностью использовать свои таланты во славу Бога на протяжении всей своей жизни. У вас будут моменты разочарования, и моменты усталости. Но вы должны быть верны Богу, потому что Он оценивает ваши инвестиции.

**1) ВОЗНАГРАЖДЕНИЕМ МОЖЕТ БЫТЬ:** больше ответственности и радость хозяина

**2) ПОСЛЕДСТВИЯМИ МОГУТ БЫТЬ:** потеря ответственности и неодобрение хозяина

Каждый день, каждая беседа, каждая игра, каждая тренировка, каждый круг, каждый шаг, каждая минута, каждое дыхание - это возможность прославлять Бога талантами, которые Он доверил вам.

Не погружайтесь настолько в себя и спорт, чтобы потерять из виду наивысший замысел Бога для вас. Вы получили таланты от Бога. Вам также дано неизвестное количество дней для вложения этих талантов. Вкладывайте их с мудростью. Соревнуйтесь сегодня так, будто это ваша последняя игра, ваш последний день. Может это так и есть.

**«Есть лишь одна жизнь, и она скоро будет в прошлом, и только то, что сделано для Христа, останется навеки».**

**Чарльз Стадд**

### ПОКЛОНЯЙТЕСЬ БОГУ ВСЕЙ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ.

### ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ СЕБЯ ТОЛЬКО СО ХРИСТОМ.

### НЕ ПЕРЕСТАВАЙТЕ РАСТИ В ВАШЕЙ ВЕРЕ.

### ДОВЕРЬТЕСЬ БОГУ, ДАЖЕ В СТРАДАНИЯХ.

### ЖИВИТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ПОМНЯ О КОНЦЕ.

# НАСИЛИЕ КЕЛЛИ УЭЛЛС ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Когда мне было восемь лет, мои родители развелись, и моя мать встретила мужчину, которого полюбила. Со временем он начал проявлять насилие сначала над моей матерью, а потом и надо мной. Это сильно повлияло на то, почему я так глубоко погрузилась в лёгкую атлетику. Я СОВЕРШЕННО не хотела находиться дома. Позднее начались сексуальные домогательства, всё это продолжалось до тех пор, пока я не потеряла невинность. Я говорила об этом матери, но она мне не верила! Она поверила словам отчима, позволив ему выгнать меня из дома.

Я только начала добиваться признания на беговой дорожке. Мне казалось, что я спасаюсь бегством. Я старалась получать хорошие оценки и быстро бегать, чтобы получить стипендию, и уехать как можно дальше. В одни выходные я выехала с друзьями на природу, по дороге домой нас остановили из-за аварии на дороге. На следующее утро, мой отец сказал мне и моему брату: «Ваша мать МЕРТВА!» Я никогда не забуду эти слова. Этот день навсегда изменил меня. Честно говоря, я не знаю, как я пережила случившееся.

Я многое пережила в своей жизни, и могла оказаться в ужасных местах, если бы не Бог, избравший меня и мою жизнь, и поместивший меня в хорошее окружение. Поэтому я просто доверяю Ему, я люблю Его. Все совершают ошибки, и все грешат.

Но я вижу, насколько добр ко мне Бог, хотя Он и не обязан быть таковым. У Него есть чудесный план для нас. У нас есть книга [Библия], в которой написано, как нам поступать, и какой должна быть наша жизнь. Трудно все время следовать ей, но Бог хранит меня, когда я не храню себя сама. И это потрясающее чувство.

Ваше прошлое не должно влиять на ваше будущее. Если с вами случилось что-то плохое в прошлом, то это не определяет вашу самоидентификацию.



# ЗАВИСИМОСТЬ ЭЛАНА МАЙЕРС БОБСЛЕЙ

Будучи спортсменкой, я всегда уделяла большое внимание спорту в своей жизни. Спорт начал поглощать меня, пока я училась в средней школе и колледже. Мои достижения в софтболе начали определять то, кем я считала себя. Это был центр моей вселенной, - вселенной, которая, в конечном счете, разрушилась.

Во время моего первого курса колледжа, моя софтбольная команда испытывала большие затруднения, как и мое исполнение. Я была неспособна что-либо изменить в своих обстоятельствах и отчаянно пыталась контролировать хоть что-нибудь в своей жизни. Я обнаружила, что могу контролировать свое питание и вес.

Меня начала одерживать мысль о том, сколько килограмм я вешу, и вскоре я начала вести голодание, затем переждать и принимать слабительные. Это принесло временное эмоциональное облегчение и ощущение, что я контролирую ситуацию. Но моё здоровье стало быстро ухудшаться, и я поняла, что причиняю себе страдание. Я чувствовала себя беспомощной и без надежды что-либо исправить. Я испытывала мучения от жестокой зависимости.

Отчаявшись, я обратилась за помощью. Я поговорила с одним из моих тренеров, который привёл меня в психиатрическую программу. Хотя я с одной стороны искала лечения, с другой я всё ещё пыталась контролировать ситуацию, и моё состояние продолжало ухудшаться.

Мне нужно было что-то ещё в жизни. Я начала читать о различных религиях.

Затем, в один день, я начала плакать. Я знала, что мне не нужно стараться всё контролировать, потому что сам Бог контролирует мою жизнь. В этот момент начались мои отношения с Христом. И с такой же легкостью, как я попала под зависимость расстройства пищевого поведения, так же и Бог убрал мою зависимость и освободил меня.

Только когда я нашла Иисуса, я поняла, что мне не нужен контроль, и я никогда не смогу обладать им.

И хотя я веду другую борьбу, и сталкиваюсь с иными трудностями, я знаю, что с Ним мне необязательно знать все ответы, мне просто нужно довериться Ему.



# ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧЕСТИ ЛИ ЯНЬ

## КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Меня зовут Ли Янь (Li Yan), я главный тренер китайской национальной команды по шорт-треку, конькобежному спорту. Я люблю скоростной бег на коньках. Мне нравится скорость. Мне нравится соревнование.

Я выросла на севере Китая, где очень холодно и мало мест для игр, кроме открытого ледового катка. Я была маленькой и худой, но волевой, поэтому учителя из спортивной школы полюбили меня. Постепенно я смогла присоединиться к профессиональному клубу.

На моих первых зимних Олимпийских играх, когда «шорт-трек» был демонстрационным видом спорта, я выиграла одну золотую и две бронзовые медали, а также побил мировые рекорды в двух соревнованиях. На следующей Олимпиаде, «шорт-трек» стал уже официальным видом спорта, и я выиграла первую медаль в истории Китая в 500-метровой гонке.

Позже, я выиграла чемпионат мира в гонках на 500 и 1 000 метров. Затем я вышла на пенсию, но конькобежный спорт оставался моей страстью.

Два года я была тренером в Словакии, и жила в маленьком городке. По воскресеньям многие люди отправлялись в церковь, чтобы поклониться Богу. Когда я вошла в это место, мне на сердце стало очень комфортно. Это место придало мне чувство спокойствия и тишины. Я начала задаваться вопросом: почему так много людей от всего сердца верили в этого Бога. У меня было много вопросов.

Затем я стала тренером юниорской сборной США и, со временем, я начала тренировать национальную сборную США, включая и Аполо Оно (Apolo Ohno), и мы выиграли золото на Олимпийских играх в Турине. Те четыре года в США, были для меня временем роста и совершенствования.

Когда я впервые приехала в США, я никого не знала, но встретила некоторых китайских друзей, которые привели меня в китайскую церковь. У меня ничего не было - ни дома, ни машины, но все были готовы помочь удовлетворить мои нужды. Я подумала: «Почему верующие люди настолько добры, любезны, и приветливы?» Это отличало их от обычных людей. Я действительно захотела стать христианкой, потому что в глубине души я точно знала, что есть только один истинный Бог.

Вера всем сердцем – это и есть истинная вера. Это означает, что вы верите в то, что действительно существует. Всё, в чем вы преуспели – это то, в чем Он помог вам добиться успеха. Он также поддерживает мир в вашем сердце. Иногда трудно

обрести эту внутреннюю радость и удовлетворение; вы сможете обрести этот баланс и радость, только если вам помогает Бог .

Меня попросили быть тренером в Китае, - очень редкая возможность. Я согласилась, и на Зимних Олимпийских играх в Ванкувере, мы собрали золотые медали во всех женских состязаниях. Впервые в истории этого вида спорта, одна страна забрала все золотые медали.

Эта честь не принадлежала мне, всё это исходило от Бога. Именно Он позволил мне принести честь Его имени.

Причина моего следования за Господом в том, что я верю, что Он есть истинный Бог. Он ведёт меня по правильному пути. Я хочу стать подобной Ему, жить как Он, и посвящать всю свою работу прославлению Его.



# РАЗОЧАРОВЫВАЮЩИЕ ЦЕЛИ РУШВАЛ САМААИ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Моё детство было трудным. У меня четверо братьев и сестёр, а моего отца не было рядом.

До того, как я стал христианином, я всегда расстраивался, потому что я хотел быть лучшим, но не был. Я помню, что в старших классах я никогда не был лучшим. Я всегда приходил третьим или четвёртым, поэтому я все бросил.

В течение следующих трёх лет я не занимался спортом. Но в 2007 году, я сказал себе: «Бог дал мне талант совершать прыжки в длину и тройной прыжок!» Я усердно тренировался и от многого отказался. В 2008 году, всего через два месяца, я обрел свою первую победу.

С того времени, как Бог пришёл в мою жизнь, всё изменилось. Я всё ещё хочу быть на высоте, но теперь у меня другая цель - прославлять Бога через победы, а также и через поражения. Я буду восхвалять Его, так как прославление Его имени через спорт является новой для меня возможностью.

В Послании к Филиппийцам 4:13 говорится: «Я могу делать все через Того, Кто дает мне силы». Всякий раз, когда у меня возникает проблема, я прошу Бога дать мне силы, поддержать меня в данной ситуации. Например, в финале большого соревнования, у меня начало болеть подколенное сухожилие. Я помолился Господу: «Боже, исцели меня, пожалуйста». И я сразу почувствовал, что боль прошла. Вот тогда я понял, что есть живой Бог!

За всю свою жизнь я никогда не думал, что буду прыгать на 8 метров, или что я буду там, где я нахожусь сегодня. Но Библия говорит, что с Богом нет ничего невозможного. Вот так я пришёл, оттуда, где считал, что никогда не смогу этого сделать, туда, где я могу это превзойти.

Я знаю, что у Бога есть план для моей жизни. Мне просто нужно упорно работать и знать, что я столкнусь с чем-то удивительным.



# ПУСТОТА КЕЛЛИ КЛАРК СНОУБОРДИНГ

Когда мне было 18 лет, я достигла всего, чего желало мое сердце. У меня были деньги, слава, олимпийская золотая медаль и победа в каждом крупном соревновании по сноубордингу. Я вкладывала в сноубординг всё, что у меня было. Кроме этого, я, на самом деле, не знала кем я являюсь. Все меня знали как Келли Кларк (Kelly Clark), профессиональную сноубордистку, или как Келли Кларк, олимпийскую чемпионку, и это то, кем я была. Я подумала: «Если в этом заключается вся жизнь, то я больше не хочу этим заниматься».

Однажды я отправилась на соревнование, и там увидела упавшую на обеих трассах девушку, она плакала. Её подруга сказала: «Всё в порядке; Бог по-прежнему любит тебя». Что-то в этом комментарии потрясло меня, поэтому я побежала обратно в свой гостиничный номер, нашла Библию, но не знала, с чего начать.

Девушка, сказавшая это, остановилась в том же отеле что и я. Я постучалась в дверь и сказала: «Я думаю, что ты, скорее всего, христианка, и ты должна рассказать мне о Боге». Я немного нервничала, потому что никогда в своей жизни я не думала о Боге. Я никогда не задумывалась, почему мы здесь, никогда не была в церкви, вообще не имела к этому никакого отношения.

Следующие четыре месяца я провела в размышлениях: «Боже, если ты действительно есть, откройся мне». К концу сезона я задалась вопросом: «Смогу ли я когда-нибудь проснуться и не подумать о Боге? Смогу ли я убежать в обратном направлении и притвориться, что Его не существует?» Ответ был «Нет!» Поэтому я сказала: «Хорошо! Тогда Иисус приди в мою жизнь и живи со мной!»

Сноубординг стал для меня тем, для чего я была сотворена, и теперь я обрела свободу, так как я больше не занималась им ради того, чтобы доказать кто я есть. Через общение с Богом я узнала, кем я действительно являюсь. Я никогда настолько не увлекалась сноубордингом, чем сейчас и никогда не была более свободной, чем сейчас.



# ВОЗВРАЩАТЬ УИЛСОН КИПСАНГ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

То, что помогло мне больше всего как бегуну - это то, где я вырос. Я рос, бегая в школу и присматривая за коровами, за ними нужно ходить на большие расстояния! Когда я был в начальной школе, мне очень нравилось соревноваться. Я усердно работал над тем, чтобы быть впереди. Я тот, кому нравятся вызовы.

Когда я поступил на полицейскую службу в Кении, я начал тренироваться, и у меня появился первый шанс бежать забег за пределами Африки. Когда я впервые начал выигрывать, то купил козла на забой, и пригласил соседей отпраздновать вместе со мной мои победы.

Во время тренировок я проводил много времени с другом, и бегуном, Джоном Коменом (John Komen). Каждое воскресенье он ходил в церковь, а я не ходил. Там где я вырос, церковей не было. Он всячески приглашал меня, пойти вместе с ним. Он всегда во всем поступал правильно, и я видел это.

Со временем и я пошел в церковь [с Джоном]. «Вера приходит от услышанного слова, слова о Христе.» (Римлянам 10:17). Постепенно я пришел к решению полностью посвятить свою жизнь Богу. Как только я это сделал, я начал лучше рассуждать и ощущать благосклонность Бога, потому что начал подходить к проблемам так, как хотел бы Он. Я знаю, что мой талант - это дар от Бога.

Вы не можете пойти в церковь только для того, чтобы выиграть забег или попросить Бога о награде. Бог хочет увидеть ваше сердце. Главный Божий замысел для меня – это поклоняться и прославлять Его имя.

Теперь, когда моё имя знаменито, у моих болельщиков появилось много ожиданий. Я часто спрашиваю Бога: «Что я должен держать под контролем, чтобы быть таким Кипсангом (Kipsang), каким Ты хочешь меня видеть? Каким образом я могу поступать правильно?»

Я очень хочу заняться благотворительностью. Многие спортсмены привозят деньги домой для того, чтобы помочь своей стране. Теперь у меня есть своя гостиница, я предоставляю работу для 25-и человек, выдающиеся спортсмены приезжают и тренируются здесь, в Итене, из-за высоты и хороших дорог.

Экономическое влияние одного кенийского спортсмена очень велико, но карьера коротка и ненадёжна, поэтому я хочу вкладывать в будущее. Дети здесь очень сообразительны. Они видят нас на тренировках, они наблюдают за нами по телевизору. Мы высоко держим флаг Кении. Когда мы побеждаем, мы празднуем вместе, чтобы они чувствовали себя сопричастными к успеху.

Если у вас нет хороших отношений с окружающим вас сообществом, вы не сможете помочь им или пригласить их в Церковь.

Когда я уезжаю на соревнование, я прошу свою церковь молиться за меня. И если я выигрываю, то покупаю всем в церкви газировку. Это дает мне возможность пригласить в церковь моих соседей и рассказать им, что сделал Бог, а не я.

Знание того что есть множество поддерживающих и сердечно переживающих за меня людей, сильно мотивирует меня работать все усерднее и усерднее. Мы - образцы для подражания. Это побуждает меня желать снова побить мировой рекорд.



# НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ КАКА ФУТБОЛИСТ

Я начал играть в футбол, когда мне было восемь лет, и мне всегда это нравилось. Я играл в юниорской команде в Сан-Паулу в 2000 году.

Однажды в выходные я ударился головой об дно бассейна, и от удара сломал шестой позвонок. Из бассейна я вышел с сильной головной болью и кровотечением. Рентгеновский снимок моей шеи тогда ничего не выявил, поэтому мне наложили только несколько швов.

Я вернулся к тренировке, но вскоре боли стали сильнее, так что я не мог их переносить. Другой рентгеновский снимок выявил перелом позвонка. Все говорили, что мне сильно повезло, но я уверен, что меня защитил Бог.

В течение нескольких месяцев я не мог играть, но после того, как вернулся к игре, меня пригласили играть в профессиональной команде. Я верю, что у Бога была цель в этом несчастном случае. Всё это произошло незадолго до великого благословения начала моей карьеры в профессиональном футболе.

Мои родители всегда учили меня Библии и ее ценностям и, со временем, я перестал просто слушать разговоры об Иисусе, - я захотел жить, имея свой собственный опыт общения с Богом.

Я нуждаюсь в Иисусе каждый день. Через Библию Он говорит мне, что без Него я ничего не могу сделать. Бог дал мне дар и способность играть в футбол. Я преуспеваю в этом, но все это исходит от Бога и является Его даром благодати. За всё, что у меня есть, я благодарю Его. Разница, которую Иисус производит в моей жизни, состоит в том, что я всегда буду иметь победу, радость и успех, независимо от ситуаций, с которыми я сталкиваюсь.

Для меня истинный смысл победы - это присутствие Иисуса в моей жизни. Это молитвенная жизнь, близость и дружба на всю жизнь, зная, что Бог - мой Отец. Я могу сказать, что уже победитель, и побеждаю, потому что Иисус живёт в моём сердце.



# БОРЬБА ЛОРИН УИЛЬЯМС ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И БОБСЛЕЙ

В детстве, мой отец заставлял нас ходить в церковь. Я понимала информацию из Библии, но я никогда не полагалась на нее, пока не столкнулась с очень сложным периодом своей жизни. Мой отец скончался, потом я получила травмы, потеряла концентрацию и уехала из дома. Я думала, что после этого сложного периода, я вернусь в легкую атлетику, и все будет как раньше, но этого не произошло.

В тот момент я не могла положиться ни на что другое, кроме веры в Бога. Именно тогда во мне начали возрастать вера и надежда, и я поняла, что личные отношения с Богом – это действительно самое важное. Бог проявляется мне в постоянном напоминании, что моя ценность не в моих достижениях. Есть вещи, намного важнее первого места или медали.

Я чувствовала себя опустошённой на Олимпийских играх 2014 года, так как заняла второе место в женском бобслее, уступив на 0,1 секунды. Чтобы избавиться от этих чувств, требуется некоторое время. Ощущение боли не проходит сразу, но вы должны смотреть на всё с точки зрения отношений с Богом, видеть всё, что было достигнуто на этом пути. В этой возможности, я могу увидеть все благословения, которые Бог дал мне. Даже достичь этой позиции - уже благословение.

Второе место на Олимпийских играх мне далось с трудом. В такие моменты вы должны опираться на Господа, и понимать, что главное - это не победа или поражение, главное – это путь, по которому Он ведет вас, и уроки, которые Он преподаёт вам на этом пути. Ваша сила придет из тех трудных моментов, в которых вы решаете опереться на Него и идти вперед.



# ИНВАЛИДНОСТЬ

# ДЭНИЕЛ ДИАС

## ПЛАВАНИЕ

Я - Даниэль Диас, параолимпийский спортсмен\*. Когда меня просят выступить, я не знаю, что сказать, - мне легче говорить о любви Бога ко мне. Знание того, что Бог любит меня, было фундаментальным пока я рос в христианской семье, мои родители всегда пытались передать мне эту истину. Семья очень важна, мои родители всегда были со мной в моменты трудности или радости. Они научили меня на своем примере, что благодаря нашей уверенности и вере в Бога, а также находясь в поиске своей мечты, мы на самом деле можем достичь невозможного, потому что наш Бог - это Бог невозможного.

Для меня это стало реальностью в спорте. Многие люди задают вопрос: «Чем моя жизнь отличается от других?» Разница в том, что я отдал свою жизнь Богу, Он живёт в моём сердце, я глубоко верю в Него. Любой человек может выиграть медаль и прожить жизнь как олимпийский призёр, но на самом деле нас награждает сам Бог. Благодаря Богу, именно это изменило мою жизнь

А также многие меня спрашивают: «Почему вы всегда улыбаетесь?» Тот, кто имеет Иисуса в своей жизни - счастлив. Так что моя причина для радости такова: «Я знаю, что тот, кто верит в Бога, уже является победителем». В спорте, мы - как инструменты в руках Бога, и Он использует нас в нашем виде спорта, чтобы проявить к нам Свою любовь, а также показать, что Он может совершить в нашей жизни и в жизни всех тех, кто верит в Него. Для меня самая большая радость - это видеть добро от Бога к нам.

Любой спортсмен может выиграть девять медалей, любой может быть лучшим в мире, но вопрос в том: «Почему я?». У Бога относительно всего есть Свой замысел. Именно об этом я пытаюсь рассказать другим - о том, что люди, верующие в Бога, могут пойти очень далеко и стать великими чемпионами.

Моя мать всегда пела мне песню, в ней говорится, что мы - шедевр Бога. Эта песня всегда имела большое влияние на меня, потому что она напоминает мне о том, что Бог видит моё внутреннее «я», моё сердце, а не только внешность. Конечно, люди иногда могут посмотреть и сказать, что чего-то не хватает, какой-то физической части меня. Но ведь многим людям тоже не хватает чего-то духовного. Я считаю, что в этом заключается главная проблема. Любовь, которую мы имеем к Нему, имеет самое важное значение. Мы не должны огорчаться, потому что у нас нет руки или ноги. Бог сделал нас не только физическими существами, и Он видит нас полностью, Он видит наши сердца.

\* [Даниэль родился с неправильно развитыми, верхними и нижними конечностями. Он начал плавать в возрасте 16 лет, а через два года он выиграл пять медалей, на чемпионате мира по параолимпийскому плаванию. Он также выиграл девять медалей, на Параолимпийских играх 2008 года, и шесть - на играх 2012 года.]





## ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЭТИХ СПОРТСМЕНОВ ОТ ДРУГИХ?

Это личные отношения с Богом, которые приходят через веру.

Спортсмены привыкли всё зарабатывать своим трудом, и именно эта целеустремленность приносит успех. В духовном же смысле, от нас не требуется зарабатывать Божье расположение, да и мы не сможем заработать спасение, но все же, мы должны принять спасение как бесплатный дар от Бога.

### ПРИНЦИП 1: БОГ ЛЮБИТ ВАС И ПРЕДЛАГАЕТ ПРЕКРАСНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

«Ведь Бог так полюбил этот мир, что отдал Своего единственного Сына, чтобы каждый верующий в Него не погиб, но имел вечную жизнь». Иоанна 3:16

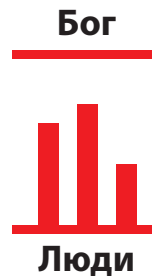
«Ведь вечная жизнь состоит в познании Тебя, единственного истинного Бога, и Иисуса Христа, Которого Ты послал». Иоанна 17:3

Почему большинство людей не живут подобной жизнью?

### ПРИНЦИП 2: ВСЕ МЫ ГРЕШИМ, И НАШ ГРЕХ ОТДЕЛЯЕТ НАС ОТ БОГА.

«Но ваши беззакония отделили вас от Бога; грехи ваши скрыли от вас лицо Его, так что Он не слышит». Исаия 59:2

Мы были созданы для отношений с Богом, но мы выбрали свой собственный путь, и общение с Богом было нарушено. Это то, что Библия называет грехом.



Эта диаграмма иллюстрирует, что Бог свят, а люди грешны. Великая пропасть разделяет нас. Стрелки иллюстрируют наши попытки достичь Бога и счастья посредством добрых дел, философии или религии, но мы терпим неизбежный провал.