

Фил Мозер

Безопасность

во время

Бури

**Библейские методы
для преодоления
тревоги**

2015

ББК

Originally produce in English language as
Safe in the Storm: biblical strategies for overcoming anxiety
By Phil Moser

Copyright © 2013 by Phil Moser
Published by Biblical Strategies
www.biblicalstrategies.com

Перевод: Бодун И. Г.
Редакция:

Священное Писание за исключением указанных случаев
цитируется по Русскому Синодальному переводу

Фил Мозер
**Безопасность во время бури: библейские методы
преодоления тревоги**

*Без разрешения издателя никакая часть этого издания
не может воспроизводиться или передаваться в любой форме
или с помощью любых средств, электронных или механических,
включая ксерокопирование, аудиозапись или системы хранения
и поиска информации.*

© Издание на русском языке

Оглавление

Когда наступает буря	6
Часть 1: Мыслите сообразно тому, как мыслит Бог	
Первый принцип: Вера	
<i>Верьте Слову, а не чувствам</i>	8
Второй принцип: Изменение	
<i>Меняйте ваше мышление,</i> <i>а не обстоятельства</i>	16
Третий принцип: Желание	
<i>Желайте Бога больше чем избавления</i> <i>от тревоги</i>	41
Часть 2: Поступайте сообразно тому, как поступал Христос	
Сосредоточьтесь лишь на вечном	53
Усиьте молитву	55
Пересмотрите Божьи обетования	57
Часть 3: Следуйте сообразно тому, как ведет Дух Святой	
Избегайте помыслов типа: «Если б...» и «Что если...»	62
Используйте новый образ мышления	68
Храбрость в бурю	71
Приложение 1: Практическое применение библейских методов	74
Приложение 2: Учебное пособие и план отчетности	97
Сноски	107

КОГДА НАСТУПАЕТ БУРЯ

В дали виднелась Большая Скала Карамельной горы. Сворачивая машину на обочину грунтовой дороги, я упустил ту особенность, что в Колорадо все кажется намного ближе чем оно есть на самом деле. С тех пор, как еще год назад я заметил эту массивную твердыню, меня не покидало желание побывать у ее подножия. Я не скалолаз, но восторг от Божьего творения приносит мне наслаждение. И эта скала не исключение. Массивный гранитный пласт, вздымающийся на 427 метров над рекою Саут-Платт. Это ведь всего лишь на тридцать метров ниже здания Эмпайр Стейт Билдинг... Сомкнув глаза я попытался представить в своем воображении самое высокое здание Нью Йорка, как бы оно стояло рядом со скалой. Это казалось невероятным.

Два с половиной часа я шел под безоблачным небом Колорадо. Но, как только я приблизился к самой горе, на горизонте показались темные, грозные тучи. Пройдя чуть дальше к ущелью, я ощутил снижение температуры. Подошедши к устью реки я услышал раскаты грома, накрывающие эхом пределы всего ущелья. Прямо предо мной возвышалась Большая Скала Карамельной горы с ее небоскребной высотой, однако, на ее исследование, у меня уже не стало времени. Мои глаза бегло осматривали склон горы ища там укрытия. Примерно в ста метрах от себя я заметил упавшую желтую сосну, которая нависла над небольшим гладким куском горной породы. Быстро выбравшись из своего рюкзака и пробравшись под дерево, я прижался спиной к этому небольшому гранитному куску. Где-то там протрещала молния и звук грома раскатисто потряс гранитные стены.

Наблюдая, мне с трудом верилось, как такая, некогда спокойная река, могла так быстро превратиться в столь неистово бурлящую массу. Ветер, широкой пеленой прибывал капли дождя вниз. Но, заслоненный скалой, я лишь наблюдал за всем со стороны, пребывая в безопасности во время бури.

По мере того, как ветер прогонял бурю через ущелье, из моего безопасного укрытия я заметил, как темные облака уплывают дальше на запад. Река угомонилась, дождь остановился, а бурный ветер оставил лишь после себя легкую прохладу. Выбравшись из-под ветвей я улыбнулся с иронией. Я пришел сюда почувствовать восторг от Большой Скалы Карамельной горы, но оказывается, более важная для меня скала находилась вот здесь, в ущелье на берегу реки, будучи всего лишь двухметровым обломком горной породы. Именно под покровом этой скалы я нашел свое убежище.

Чувство тревоги приходит подобно буре. Грозные черные тучи закрывают ясное небо, и ваша улыбка исчезает в условиях стресса. Вы чувствуете себя потерявшимся в пустыне, не способным скрыться от мучительного волнения. В этой книге речь не пойдет о том, как избежать бури; речь будет идти о том, как быть в безопасности во время бури.

Вы не одиноки в вашей борьбе. Множество других людей, также переживают такие же тревожные чувства. Исследуя данную тему мне довелось переосмыслить свою собственную борьбу с проблемой беспокойства, так как я сам нередко чувствую тревожные чувства. В подобных случаях от меня можно услышать: «я озабочен», или же «мне трудно». А иногда у меня может отчаянно вырваться: «я взволнован и встревожен». Моя дорогая супруга любезно напоминает мне, что я синонимически использую слова «обеспокоен» и «озабочен», и что

это неправильно. И она действительно права. Касается ли это вопроса финансового благополучия, вопроса успеваемости детей в школе, или трудностей на работе, все это может ослабить ясность моего мышления. Я легко могу заикнуться именно на том, что вообще не зависит от меня. И когда так случается, меня мало по малу начинает одолевать тревога, но лично я не сразу готов это признать.

Конечно же, зная о том, что многие другие люди также тревожатся не меньше вас, вы можете почувствовать некую отраду. Однако это все равно не даст вам утешения. Чтобы найти утешение нужно обратиться за помощью к заботливому Богу. В Своей премудрости, Он уже обеспечил все необходимое для преодоления вашей тревоги. Бог Отец, Бог Сын и Бог Дух Святой готовы помочь вам. Но ваша обязанность будет заключаться в том, чтобы мыслить так как мыслит Бог, поступать так, как поступал Христос, и следовать тому, как ведет Дух Святой.

МЫСЛИТЕ СООБРАЗНО ТОМУ, КАК МЫСЛИТ БОГ

Первый принцип: Вера

Верьте Слову, а не чувствам

Всю свою сознательную жизнь Петр тревожился из-за того, что другие могут подумать о нем.¹ Даже находясь в толпе, подозрительное безмолвие людей всегда воспринималось им как неудобство. Сам же он мог говорить поспешно и опрометчиво, порою даже до конца не осознавая того, что он сказал. Многие, кто знал Петра, полагали, что причиной тому был его необузданный язык, который не раз вводил его в нелепые ситуации. На самом же деле причиной тому был его страх.² Осознавая это, Петр, все же пытался скрывать свой страх. Но он наверняка знал, что рядом с ним был Тот, Кто знает все — это Иисус. Господь разоблачил его страх еще во время их первого совместного рыболовного заплыва, когда вся рыба из Галилейского Моря так и норовилась попасть в лодку Петра.³ Именно тогда, все его прежние злые дела, которые он когда-либо делал, бурно всплыли в его памяти, и он, уткнув свое лицо в лодку полную рыбы, умолял Иисуса оставить его.⁴ Ответ Христа не был таким, каким его ожидал услышать Петр: *«Не бойся. Отныне будешь ловить человеков»*.⁵ Наверное, Петр недоумевал о том почему именно он удостоился такого высокого призыва, понимая, что играя внешнюю роль храбреца, внутри он дрожал от страха.

Но, на этом тревожные страдания Петра не закончились. Спустя короткое время, на этом же

озере, в разгар бури, Иисус снова обращается к нему: «Ободритесь. Это Я, не бойтесь». ⁶ Конечно же, Петр даже здесь, попытался показать свою наигрannую храбрость, попытавшись идти по воде. Но, попав в безвыходную ситуацию, он не смог справиться со своим беспокойством. ⁷ Позже, когда вместе с Иаковом и Иоанном он удостоился увидеть преобразование Христово, в Петре снова проснулся страх, но на этот раз — до самых пределов ужаса. Теперь, прежде чем Петр смог осознать свой страх, он снова в ужасном трепете припал ниц к земле, не смея даже взглянуть на Иисуса. И снова он услышал слова Христа: «Встаньте и не бойтесь».

Каждый раз, когда Петра обнимает страх, тогда отключается его бдительность, а из его уст начинают выходить необдуманные слова. Вот почему, в ту ночь, когда был предан Иисус, мы снова видим, как Петр зарекается, что он не будет бояться. Наверное, все другие апостолы поверили в убедительность его слов, так, как и сами в тот трудный час были готовы проявить храбрость. Но, несмотря на это, тревога о будущем одержала победу над Петром. Тревожные мысли роились вокруг него. И, сначала он засомневался, а потом он полностью сдался. Сначала он опроверг свое знакомство с Иисусом перед 14-ти летней девушкой, а позже отрекся перед остальными. В итоге, ему пришлось взглянуть прямо в глаза Христа ⁸ сразу же, как он позорно сделал все то, о чем он недавно заверял, что никогда так не сделает. Петр на собственном горьком опыте убедился, что невозможно надеяться на самого себя там, где действует твой страх, и тем более невозможно подделать свою храбрость. Единственная надежда — возложить свое упование на Бога.



Отрывок 1 Петра 5:7 — это, пожалуй, один из самых сладкозвучных стихов во всей Библии. Петр адресовал эти слова всем тем, кто находился под игом суровых гонений. Он говорит: «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас». Все мы склонны к тому, чтобы пытаться повлиять там, где мы вообще неспособны влиять, забывая при этом, что Сам Бог заботится о нас. Если бы я был автором этого стиха, то, наверное, я бы сделал большее ударение на тех Божьих атрибутах, которые говорят о Его мудрости и силе. Согласно моей логики, кажется, здесь было бы неплохо подчеркнуть премудрость и всемогущество Бога, которые проявляются тогда, когда я не в силах ни на что повлиять. Однако, Дух Святой счел необходимым вдохновить Петра выразить эту истину иначе, и я этому рад. Когда заходит речь о беспокойстве, Дух Святой акцентирует внимание на самой нежной стороне Божьего характера — на Его сострадании. Поэтому, всегда, когда мне становится страшно, эта истина успокаивает меня: я не одинок в своих проблемах потому, что сострадающий Бог заботится обо мне.

Чувство тревоги может разбудить вас прямо посреди ночи. Тишина в вашем доме неслышным отголоском прошепчет вам: *«Здесь нет того, кто мог бы помочь»*. Именно в такое время как-то по-особенному чувствуется наше одиночество. Всматриваясь в темноту, вы пытаетесь придумать самое верное решение постигшей вас проблемы. Вдруг, звон будильника прерывает ваши мысли, но не ваш сон, так как вы уже давно успели проснуться от пронзительного звука ваших беспокойных мыслей. Начиная новый рабочий день, вы непринужденно замечаете, что все, кто находятся вокруг вас, ведут себя вполне естественно. Смеясь над тем, что

произошло на выходных и нарекая на тяжелый понедельник, они делятся своими любовными историями, или же прислушиваются к рассказам других. Вам приходится взаимно улыбаться, чтобы показать, что вы являетесь частью этого общения. Однако ваш разум переполнен все теми же тревожными размышлениями, и они предательски все еще шепчут: *«Это никто не узнает и в здесь никто не поможет»*. Однако согласно Библии — это не так. Это лишь верно в том, что все улыбающиеся вам люди не имеют ни малейшего представления о вашей проблеме, а те, кто знают, все равно не смогут вам помочь. Только Богу известно все, и Он Один может вам помочь.⁹ Вот почему *вера* — это самое первое условие для преодоления мучительного беспокойства. Нам необходимо учиться верить Божьему Слову, а не своим чувствам.

Мы живем в мире в котором правят чувства. Внимательно прислушайтесь к разговорам вокруг себя, и я уверен, вы еще больше убедитесь в этом. Каждый день, множество людей принимают жизненно важные решения руководствуясь только лишь своими чувствами. Вполне обычными стали выражения типа: *«Я чувствую, что это будет лучше для меня»*, или же *«Просто я больше не чувствую к нему любви»*. Подобный образ мышления успел проникнуть даже в наши духовные беседы. Часто приходится слышать: *«Я почувствовал, что именно в этом есть Божья воля для меня»*, или *«Чувствую, я поступил правильно»*. Мы легко доверяем нашим чувствам только потому, что будучи глубоко ощутимыми и искренними они являются частью нас самих. Однако, это не значит, что мы должны полагаться на свои чувства. На страницах Нового Завета мы видим, что корень слова *верить* встречается 241 раз. Почти половина всех

употреблений этого слова встречается у апостола Иоанна, который призывает нас верить Богу Отцу, Его обетованиям, Его Слову и Его Сыну. И в то же время, он ни разу не говорит, что вера должна ориентироваться на чувства. Именно вера является отправной точкой в том процессе, который нужно пройти, чтобы победить тревожные переживания. Прямо сейчас нужно спросить у самого себя: «*Во что же я верю на самом деле?*».

Доверьтесь Ему

Возможно вы не чувствуете Божьей заботы, тогда как Он заботится о вас.

Мое беспокойство приходит в тот момент, когда я чувствую, что мне одному предстоит нести свое бремя. Мои мысли шепчут мне: «*Даже самые близкие люди не понимают того, насколько тебе не легко.*» Этому очень легко поверить потому, что они не озабочены тем, чем озабочен я. Такое предубеждение было даже у учеников Христа, когда они столкнулись с бушующим штормом на Галилейском Море. Марк говорит так:

И поднялась великая буря; волны били в лодку, так, что она уже наполнялась водою. А Он спал на корме на возглавии. Его будят и говорят Ему: «Учитель! Неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем?».¹⁰

Здесь стоит заметить поспешность учеников в их продвижении от ощущения страха к ошибочному выводу о недостатках в характере Христа. Этот ошибочный вывод родился от понимания, что если бы Он действительно заботился о них, то точно бы не допустил угодить в такие опасные обстоятельства. Когда вы изо всех сил вычерпываете воду из тонущей лодки, тогда очень легко прийти к поспешному

выводу, что Бог не заботится о вас. Библия не ставит под сомнение реальность ваших жизненных бурь. Также, она не называет вас слабаком, только потому, что вы чувствуете страх. Вместо этого, она призывает вас, возложить все страхи и тревожные переживания на Господа.

Это же слово «возлагать», иногда используется в Библии также для того, чтобы описать действие, когда кто-то снимая из себя верхнюю одежду — просто сбрасывает ее. В этом для нас есть и наглядный пример, и практическое значение. Нам нужно сбросить из себя все тревожные мысли подобно тому, как человек снимает из себя свою верхнюю одежду. Снимите с себя и бросьте к ногам заботливого Бога все ваши тревожные переживания. Конечно, это потребует большого доверия Господу: *«А что, если Он не поможет? Что если Он слишком занят чтобы заниматься моими проблемами? Что если Он не позаботится обо мне?»*. Возможно, именно поэтому в 7-ом стихе сделано особое ударение на сострадательности Бога, чтобы мы знали о Божьей заботе и Его попечительстве (на стр. 81-82 вы найдете полный список Божьих Имен, которые говорят о Его заботе). Когда тревожные чувства наполнят вас — это самый подходящий момент вспомнить об атрибутах заботливого Бога. Напоминайте себе, что Он помнит и заботится о вас. Доверьтесь Ему.

Смиряться себя

Возможно вы не ощущаете своей гордости, тогда как она переполняет вас.

Чтобы правильно объяснить 1 Петра 5:7, обратим внимание на ближайший контекст.¹¹ Прежде чем сказать слова 7-го стиха, в 6-ом стихе Петр говорит: *«Итак, смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время»*, и сразу после этого, в 7-

ом стихе, он продолжает: «все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас».¹² Возможно вы удивитесь, но здесь подразумевается, что смирение — это необходимое условие для преодоления тревоги. У нас может быть множество причин для волнения: не потерять работу, обеспечить будущее детей, не услышать страшный диагноз доктора, или чтобы примирить враждующих друзей.

В большинстве случаев, у нашего беспокойства есть одна общая особенность: оно никак не сможет положительно повлиять на исход событий. К тому же, отсутствие смирения приведет нас к ложной уверенности, что чем сильнее мы будем волноваться, тем быстрее сможет разрешиться проблема. Но когда все еще более усугубляется, это лишнее свидетельство о нашей гордости, так как мы намеревались сделать то, что может сделать только Сам Бог. В отличие же от нас, Богу подвластно полностью все.¹³ Именно поэтому Петр предупреждает нас: «смирись под крепкую руку Божию». Возможно, тревожные самонадеянные мысли лично вам не кажутся гордостью, тогда как они являются прямым проявлением гордости. Главная мысль контекста стиха: если вы не желаете смириться перед Богом, вы не сможете возложить все ваши заботы на Него.

Охраняйте ваши мысли

Возможно вы не чувствуете пагубности своего неправильного мышления, тогда как оно влияет на вас.

Дальше, в 8-ом стихе, Петр дает еще одно предупреждение: «Трезвитесь и бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» [курсив добавлен].¹⁴ Греческое слово переведенное, как

«трезвитесь» (в некоторых переводах: «владейте собой») встречается в Новом Завете только лишь четыре раза, но каждый раз в контексте страдания.¹⁵ Нужно понимать, что, когда мы столкнемся с тяжким испытанием, тогда нам будет сложно сохранить ясное мышление. Греческое слово *нефо* (здесь переведено как «трезвитесь») подразумевает состояние без опьянения.¹⁶ Оно происходит от другого слова, которое буквально значит: «избегать пьянства». В данном контексте это служит сильным указанием, что борьба с беспокойством это часть нашей духовной борьбы. Бодрствуйте. Будьте бдительны. Дьявол активен, агрессивен и подобен голодному льву.

Кроме того, здесь встречается еще одно предостережение. Подобно тому, как влияние алкогольного опьянения способно исказить ваше мышление, точно так действует и ваше волнение. Оно притупляет способность мыслить на основании библейских стандартов.¹⁷ Ваши тревожные мысли всецело поглотят ваше мышление. Такое мышление подобно вредной привычке, от которой очень трудно избавиться. Вот почему мы призваны к трезвости мышления. Для того, чтобы зависимый от алкоголя человек победил свою зависимость, он должен научиться говорить «нет», когда у него появляется возможность выпить. То же самое можно сказать в отношении того человека, который страдает от беспокойства. Нужно научиться говорить «нет» мыслям, которые приносят беспокойство. Нужно быть бдительным и осмотрительным, чтобы даже слабое волнение за один из будущих планов не переросло в тревожное беспокойство.

Наша борьба с беспокойством это борьба нашей веры. Будем ли мы верить в то, что говорят нам наши чувства, или же в то что провозглашает Божье Слово? Утвержденность в этом вопросе — это первый шаг к

преодолению тревоги. Но, как же как нам достичь необходимого изменения? Именно об этом пойдет речь в следующей главе. Однако, прежде чем продолжить чтение — разберитесь с вопросом вашей веры.

Второй принцип: Изменение

Меняйте ваше мышление, а не обстоятельства

Бывает, самые глубокие мысли рождаются в самых обычных обстоятельствах. Много лет назад, когда моя дочь была еще в 5-ом классе, я помогал ей делать домашнее задание по математике. Это задание должно было ознакомить ее с метрической системой. Вдруг, меня осенило яркое воспоминание прошлого. В нем, я сидел в 5-ом классе, а мой учитель математики рассказывал нам о важности изучения метрической системы, так как всего лишь через считанные годы, как он говорил, каждый американец просто не сможет обойтись без этого. Поделившись этим с дочерью я прибавил: «С того времени прошло 35 лет, а американцы все еще отказываются переходить на эту систему исчисления. Странно, почему?». Моя одиннадцатилетняя дочь отвела свой взгляд от задания и посмотрела на меня так, словно ответ на мой вопрос был ей сам по себе очевиден. Выразив смысл 35-и летней истории с помощью менее 20-ти слов, она ответила: «Папа, людям не нравятся перемены. Ну, если, конечно, они не извлекают из этого себе выгоду».

Вам никогда не удастся преодолеть тревогу без внесения коренных изменений в образ своего мышления. Некоторые из этих изменений сначала вам сильно не понравятся. Они покажутся вам слишком строгими, слишком элементарными, или ж слишком трудными. Вы будете больше склонны, чтобы менять свои внешние обстоятельства, и если потребуется, поменять место учебы, место работы, или даже

супруга. Но сделав это, вы снова обнаруживаете, что в и в ваших новых измененных обстоятельствах появляются все те же тревожные закономерности. На самом деле вы нуждаетесь не в изменении внешних обстоятельств, а в изменении вашего внутреннего мышления. Вот почему в Писании сказано: «И не сообразуйтесь с веком сиим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познать, что есть воля Божия».¹⁸

Послание Павла к Филиппийцам содержит один из наиболее практических советов для преодоления тревоги, подобного которому вы нигде не найдете. Согласно Филиппийцам 4:6-8 нам крайне важно достичь изменений в нашем понимании беспокойства, в понимании молитвы, и понимании Бога.

Измените понимание беспокойства

Бог повелевает нам не беспокоиться; беспокоясь мы грешим.

Чаще всего беспокойство воспринимается просто как некая случайность. Что-то вроде случайной болезни гриппа, которая внезапно постигает нас именно тогда, когда мы заняты обыденными делами. Из-за того, что тревожное беспокойство — это в первую очередь способ мышления, нет ничего необычного в том, что это мышление становится нашей реакцией «по умолчанию». Закоренелому преступнику, для которого волнение является привычным чувством, проще всего усматривать причину беспокойства в самом беспокойстве, а не в своем осознанном преступном решении.

Когда обстоятельства связаны с опасностью для жизни, нам вполне свойственно бояться. Когда же мы позволяем страху остаться даже после того, как миновала опасность, тогда приходит тревога.

Позвольте мне привести пример. Не так давно я попал в опасную автокатастрофу. Только чудом я остался цел и невредим. Однако отдельные эпизоды этой аварии отчетливо запечатлелись в моей памяти. Каждый раз, после этого, когда я садился за руль, мне слышался треск метала, я ощущал раскрытие подушек безопасности и представлял перед собою разбитое лобовое стекло. Подобные мысли, если с ними не разобраться, могут стать причиной глубокой подавленности. Если бы я отдал себя в руки своей тревоги, у меня были все шансы, временно, или даже навсегда распрощаться с вождением. Чтобы преодолеть эти чувства, сначала я поблагодарил Господа за сохраненную жизнь, потом сконцентрировал мой разум на библейской истине, а затем, с верой, завел машину и выехал из гаража. На это потребовалось несколько недель. Но со временем, бывшие тревожные мысли рассеялись, уйдя через мое обновленное упование на Господа. Тревожные мысли оправданы лишь тогда, когда мы находимся в круговороте опасности. Но когда опасность уже миновала, тогда, согласно Писанию — тревога недопустима.

Иногда, может казаться, что в некоторых случаях тревожные мысли могут послужить на пользу, однако, согласно Писанию, это не так. Павел пишет: *«Не заботьтесь [досл.: не тревожьтесь прим. пер.] ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания перед Богом»* [курсив добавлен].¹⁹

Между прочим, грамматика греческого языка помогает нам увидеть позицию автора относительно сущности указанного им действия. Это называется наклонением глагола. Наклонение глагола может выражать факт,²⁰ или желание/возможность,²¹ или же повеление.²² Когда Дух Святой призвал к действию

«не тревожьтесь», Он сделал ударение на том, что это повеление. Это важно. Данное повеление ставит перед необходимостью сделать определенный выбор: проявить послушание, или не послушаться и принять неизбежные последствия. Если бы Бог желал указать, что беспокойство тем состоянием, которое невозможно никак изменить, Он непременно воспользовался бы наклонением, выражающим *факт*. Или, если бы Он желал уверить нас, что преодоление беспокойства зависит просто от желания, Он должен был воспользоваться наклонением, которое предполагает *возможность*. Но Бог пожелал привести нас к тому пониманию, что беспокойство — это ничто иное как ваш выбор, поэтому Он употребил здесь наклонение глагола, которое выражает *повеление*. Фактически, Он дал приказ. Посредством силы Духа Святого, вам одновременно дана способность проявить послушание этому приказу, и ответственность, чтобы послушаться: «*Не тревожьтесь*». В своей книге *Терпимые грехи*, Джерри Бриджес рассуждая о беспокойстве, говорит:

Когда мы говорим кому-нибудь: «Не беспокойся» или «Не бойся», — мы просто пытаемся ободрить этого человека или дать ему дельный совет. Однако, когда Иисус (или Павел, или Петр, которые писали свои послания по божественному вдохновению) говорит нам: «Не заботьтесь», — эти слова обладают силой нравственной заповеди. Говоря иначе, Бог желает, чтобы мы не беспокоились. Таково Его нравственное волеизъявление, а потому скажем прямо: *беспокойство — это грех*. Беспокойство является грехом по двум причинам. Во-первых, как я уже упомянул выше, оно выражает недоверие Богу. В Евангелии от Матфея 6:25-34

записаны слова Иисуса о том, что если наш небесный Отец заботится о птицах небесных и полевых лилиях, то не гораздо ли более Он позаботится о наших земных нуждах. Петр также сказал, что мы можем возложить свои тревоги на Бога на том основании, что Он печется о нас. Таким образом, впадая в беспокойство, я, по сути, считаю, что Богу нет до меня дела, и что Он не позаботится обо мне в конкретных обстоятельствах, вызывающих у меня тревогу. [...] Тревога является грехом еще и потому, что выражает недостаточное принятие Божьего провидения в нашей жизни. Говоря по-простому, провидение — это Божье управление всеми обстоятельствами и событиями в Его вселенной для Его славы и на благо Его народа. Некоторым верующим сложно принять тот факт, что Бог действительно управляет всеми событиями и обстоятельствами, и даже те из нас, кто действительно верит в эту славную истину, часто теряют ее из виду. Мы склонны сосредоточивать внимание на сиюминутных причинах нашего беспокойства, вместо того, чтобы помнить, что все они находятся под суверенным Божьим контролем.²³

Возможно это рассуждение о беспокойстве покажется довольно резким, однако его цель не в том, чтобы причинить боль, а в том, чтобы дать помощь. Воспринимая свою тревогу как свой собственный выбор, вам предоставляется возможность преодолеть ее. Вы вовсе не жертва своих тревожных мыслей. Не смотря на то, как часто они приходят к вам, все они ничто иное как ваш собственный выбор.

В моей первой книге *Just Like Jesus: Biblical Strategies for Growing Well*, я уже обращал внимание

на то осознание свободы, которое приходит, когда мы начинаем понимать, как функционирует наше привычное мышление:

Обычно мы воспринимаем свои привычки, как наши обычные действия. Но, есть и действия, которые очень быстро превращаются в наши привычки. Утром, вы наверняка совершаете множество «бессмысленных» действий готовясь отправиться на работу или учебу. Но, на самом ли деле они «бессмысленны»? Или же это просто привычки, которые воспроизводятся вашим разумом? Такие вещи, как: чистка зубов, принятие душа, приготовление каши, и заваривание кофе. Это успели усвоить даже в наш торопливый век. Мы обычно говорим: «Я даже не успел подумать». Но, разве это не доказывает, что мы в действительности уже успели подумать?

Эта истина содержит в себе как хорошую, так и плохую новость. Хорошая новость заключается в том, что наши привычки — это не бесконтрольные действия, а всего лишь установленный образ нашего мышления. Под воздействием силы Духа Святого мы сможем изменить образ своего мышления. Это дает надежду, что искоренив свой старый образ мышления мы сможем развивать новый. Плохая же новость состоит в том, что хотя неконтролируемые мысли могут появляться спонтанно, с ними довольно сложно бороться. Вот почему Писание говорит:

В которых вы некогда жили, по обычаю мира сего, по *воле* князя, господствующего в воздухе, духа, действующего ныне в сынах противления. Между которыми и мы все жили

некогда по нашим плотским похотям, исполняя желания плоти и помыслов (Еф. 2:2-3).

Этот библейский откровенно говорит где находится наше настоящее поле сражения. В нашей прежней жизни по плотским похотям, мы предавались удовольствиям, удовлетворяя свои греховные похоти и плотские помыслы. Однако, хождение в Духе развивает совершенно новый образ мышления, который может держать под контролем различные греховные желания.²⁴

Если мы понимаем, что продолжительное беспокойство является грехом — это вовсе не гарантирует, что в будущем мы уже никогда не потерпим поражения в нашей борьбе с ним. Здесь важно также осознавать, что Бог готов помочь нам тогда, когда мы вдруг потерпим поражение в нашей духовной борьбе. Он — прощающий Бог. И когда в трудный наш час мы приходим к Нему с глубоким раскаянием, Он дает нам прощение и Свою благодать.²⁵ Однако, для преодоления тревоги, одного исповедания грехов будет недостаточно. Поэтому Бог дарует еще одно средство, и этим средством является молитва.

Измените понимание молитвы

Молитва — это не аварийная кнопка, а образ жизни

Библия призывает, «не заботьтесь ни о чем, но всегда с молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания перед Богом».²⁶ Общаясь с теми, кто страдает от тревоги, я как правило, в первую очередь пытаюсь больше разузнать о состоянии его молитвенной жизни. Благодаря этому я узнал, что хотя немало верующих во время тревожных

переживаний пытаются молиться, однако, их молитвы обычно, односторонни. Как правило они молятся лишь о том, чтобы Бог избавил их от тревоги. Для них молитва — это что-то вроде аварийной кнопки, на которую они нажимают лишь в том случае, когда к ним приходят подавленные чувства. Но все же, молясь подобным образом, они вовсе не имеют молитвенного постоянства, необходимого для преодоления тревоги. К нашему счастью Бог не оставил нас в наведенье. Благодаря более 650 разным молитвам, записанным на страницах Библии, нам дарованы прекрасные примеры того, как нужно молиться в различных жизненных обстоятельствах.

Я призываю вас относиться к молитве как к постояннодействующей жизненной практике, а не как к случайному нажатию аварийной кнопки. Дав повеление не тревожиться, Апостол Павел, сразу же демонстрирует один из примеров молитвы. Он пишет:

Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.²⁷

Каждому, кто пытается справиться со своей тревожностью, этот стих предлагает сильное обещание: *«и мир Божий...соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе»*. Исполнение этого обещания приводиться в действие через постоянную молитвенную жизнь. Павел употребляет здесь четыре важных слова, которые показывают, каким должно быть наше молитвенное обращение к Богу: молитва, прошение, благодарение, желания.

Молитва: Осознавая, что для Бога нет ничего слишком малого или слишком сложного

Согласно тексту, мы должны открывать все в нашей «молитве». В свою очередь Бог не воспринимает это настолько малым и незначительным, чтобы Он, в Своем Величии, не смог бы вникнуть в эту незначительность. Сам Христос напоминает нам, что даже самая маленькая птичка, никогда не упадет с неба на землю, без веденья Его Отца.²⁸ На нашей планете обитает примерно 100 миллиардов разных птиц. Все они разных видов и размеров. Но несмотря на это, Богу известно, когда теряется даже самая наименьшая из них. Поэтому, не думайте, что ваши заботы могут быть слишком незначительными для Божьего внимания так как Он интересуется даже ими. В одном из псалмов, автор воспевает Божье безграничное знание даже о самых мелких подробностях своей жизни:

Зародыш мой видели очи Твои; в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них еще не было. Как возвышенны для меня помышления Твои, Боже, и как велико число их! Стану ли исчислять их, но они многочисленнее песка;²⁹

Поскольку наши родственники живут у побережья Джерси, мы довольно часто навещаем их в летнее время. С западной стороны, побережье усеяно вереницей популярных пляжей с деревянными помостами, магазинами, прогулочными аллеями и местами питания. На восточной стороне от побережья простирается грозный Атлантический Океан. Береговая линия, не имея естественной защиты, сильно вымывается волнами океана. Ежегодно, проводится искусственное наполнение пляжей песком, который закачивается туда по огромным

трубам прямо из дна океана на расстояние полу мили. Но, к приходу зимы, океан снова вымывает пляжный песок, и снова уносит его на пол мили назад, на свое дно. По этой причине там делают огромный проект. Бульдозеры и множество оборудования работают на берегу, чтоб снова искусственно восполнить необходимое количество песка. Известно, что восстановление песка всего лишь на одном пляже обходится примерно в 15 миллионов долларов.³⁰ Теперь задумайтесь: *Божьих мыслей о вас несравненно больше чем всех песчинок на берегу моря.* Стояло бы исправить слова столь известной поговорки; Это не диавол обитает в мелочах, а Бог.

На протяжении уже долгого времени моя жена Ким имеет обыкновение просить Господа в молитве о самых простых и обычных вещах. Когда мы только поженились, мы переехали в Калифорнию по причине моей учебы в семинарии. Приехав в Лос-Анжелес я сразу понял, что здесь будет непросто найти подходящее жилье. Поэтому, я ликовал, когда один хозяин все же согласился сдавать нам двухкомнатную квартиру по цене однокомнатной. Зная о том, что Ким постоянно молилась за поиски жилья я не мог удержаться чтобы не сообщить ей об этом. Я все еще помню ее ответ: «Милый, это чудесно. Ты случайно не спросил есть ли в том доме прачечная? Я особенно молилась о том, чтобы она там была. Не мог бы ты позвонить хозяину дома и спросить его об этом?». Как сейчас помню то, что я подумал: «Неужели мы позволим кучке какого-то грязного белья стать очевидным ответом на молитву?». Начав тянуть время, я, сперва попытался найти способ не беспокоить хозяина по данному вопросу. Однако, в своей просьбе Ким была настолько любезна и настойчива, что я не смог не позвонить. Мой разговор выглядел примерно так: «Мы столь благодарны вам за

любезно предоставленную нам квартиру и уже почти готовы подписать с вами договор аренды, однако моя супруга молилась о том, чтобы в этом доме была прачечная. Есть ли там прачечная?». «Да, конечно есть» ответил мистер Викерс. За этим последовало короткое молчание, как бы он желал что-то еще сказать, но не мог этого выразить. «Фил, мы уже долгое время принимаем жильцов. То, о чем вы спрашиваете, находится там уже 30 лет. Хотя обычно я не разглашаю подобного рода информацию, но особенность ответа на молитву вашей супруги состоит вот в чем — ваша будущая квартира находится как раз возле входа в прачечную». Мы прожили там целых четыре года и на протяжении всего времени эта прачечная постоянно напоминала мне о том, что для Бога нет слишком малых просьб.

Также, согласно учению Христа, для Бога нет и ничего слишком сложного.³¹ Пытаясь справиться с тревогой мы склонны думать, что нам самим предстоит понести все свои тяготы и их последствия. Стоит обратить внимание на слова одного псалмопевца, который восхищался одновременностью действия Божьей силы и Его заботы:

В начале Ты, основал землю, и небеса — дело Твоих рук; они погибнут, а Ты пребудешь; и все они, как риза, обветшают, и, как одежду, Ты переменишь их, и изменятся; но Ты — тот же, и лета Твои не кончатся. Сыны рабов Твоих будут жить, и семя их утвердится пред лицом Твоим.³²

Во время строительства нашего дома мне довелось наблюдать как заливается фундамент. Земляные работы проводились очень осторожно, чтобы не обрушить грунт туда, куда вскоре будет заливаться бетонный раствор. За все время после того,

как дом был построен, он подвергался натиску двух бушующих ураганов, но дом ничуть не сдвинулся со своего места. Весь секрет состоит не в бетонном основании дома, а в основании земной поверхности. Фундамент нашего дома остался невредим только потому, что осталась невредимой земля, на которой он поставлен. Подобное происходит и в нашей личной жизни. У нашего Бога достаточно силы не только для того, чтобы заложить основания земли, но также, чтобы посредством Своей силы суверенно управлять событиями моей и вашей жизни. Это признавал даже царь Навуходоносор, сказав о Боге следующее: «по воле Своей Он действует как в небесном воинстве, так и у живущих на земле; и нет никого, кто мог бы противиться руке Его и сказать Ему: “Что Ты сделал?”». ³³ Никакое дело не является слишком сложным для Бога, Который основал землю и зажег мириады звезд на небосводе. И Он же дал нам право приносить Ему наши проблемы посредством молитвы. Измените ваше отношение вашим проблемам. Не думайте, что ваши проблемы слишком малозначимы, чтобы Бог обратил на них внимание. Он обращает внимание на все. Также не думайте и то, что они слишком сложны, чтобы Он в них мог разобраться. Богу все под силу.

Прошение: Открывая ваши нужды перед Богом

Хотя слово «просить» обычно воспринимается, как синоним слова «молиться», все же, его первоначальное значение было немного другим. Изначально, корень греческого слова *δέσσειс* означал: «испытывать недостаток; нуждаться». ³⁴ И это нужно учитывать каждому, кто стремится преодолеть чувство мучительного беспокойства. Пытаясь самостоятельно переносить свои тяготы, не имея при этом ни сил, ни способностей — мы легко поддаемся

тревожным мыслям. Вот почему Апостол Петр ободряет нас: «все заботы ваши возложите на Него».³⁵ Мы не должны переносить их в одиночку.

Большинство из тех, кто пытается преодолеть тревогу редко осознают, что многие другие люди также сталкиваются с подобной проблемой. Но, можете ли вы вспомнить, когда последний раз кто-то просил вас молиться за него из-за страдания от беспокойства? Возможно, судя по молитвенным просьбам, которые изредка заявляются на молитвенных собраниях, вы придете к выводу, что вряд ли кто страдает от этого. Но, судя по статистическим данным это не так. Согласно одному из исследований более 40 миллионов американцев постоянно страдают от различных проявлений тревоги.³⁶ И в то время, как часто приходится слышать молитвенные просьбы за исцеление от рака, или же за трудоустройство, совсем не часто можно встретить тех, кто набравшись смелости публично заявляет о своем страдании от беспокойства, с тем, чтобы попросить молитвенной поддержки. Именно молитва предусмотрена Богом в помощь нам. Поэтому, не тревожьтесь, признайте вашу нужду и принесите ее в молитве Господу.

В ту самую ночь, когда Иисуса схватили и судили, Он отчетливо видел тревожное сердце Петра и о его неготовности признать это. Обратите внимание на Его слова:

Симон! Симон! Се, сатана просил, чтобы сеять вас как пшеницу, но Я молился о тебе, чтобы не оскудела вера твоя; и ты некогда, обратившись, утверди братьев твоих.³⁷

Слово, которое использовал Иисус говоря о «молитве», это то же самое слово, которое в отрывке Филиппийцам 4:6 переведено как «прошение». Этим

Иисус пытался сказать следующее: *«Петр, Я вижу в чем ты нуждаешься. Я знаю твою нужду даже когда ты сам не готов признать ее. Я молюсь за тебя»*. Признание своей нужды и принесение ее Господу — это важный этап в процессе преодоления тревоги. Поделитесь вашей нуждой с другими, чтобы и они также могли молиться о вас. Признайте свою борьбу, а затем постоянно молитесь о победе.

Благодарение: Постоянно замечая причины для прославления Бога

Как правило, когда человек страдает от беспокойства, ему чрезвычайно трудно находить причины для благодарности Богу, учитывая, что расположенность сердца к благодарности воспитывается в нас подобно привычке.³⁸ Согласно Павлу, благодарение должно быть третьим компонентом молитвы, так как мысли о тревоге не могут сосуществовать вместе с мыслями о благодарности. Из глубины тревожного сердца прорастает семя недовольства. При этом, все же, мы можем ложно понадеяться на то, что как только мы изменим наши обстоятельства, наше сердце сразу же почувствует долгожданное умиротворение. Но, несмотря на это, к миру еще далеко так как мы поставили его в зависимость от изменения неподвластных нам жизненных обстоятельств. В результате, мы не можем скрыться от нашей внутренней неудовлетворенности. Однако, постоянный поиск причин для благодарности Богу даже в самых тяжелых обстоятельствах воспитывает в нас дух довольства. Вспомните о библейских героях веры, которые выражали благодарность Господу несмотря на все трудности, которые выпадали на их пути: Иов,³⁹ Иеремия,⁴⁰ Павел.⁴¹ Заявление Павла, пожалуй, звучит громче всех:

Говорю это не потому, что нуждаюсь, ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть. Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем: насыщаться и терпеть голод, быть в обилии и недостатке. Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе.⁴²

Из сказано видно, что причина довольства и благодарности Павла не в тяжких обстоятельствах которые он пережил. Но, он смотрит на тяжкие обстоятельства, как на благоприятную возможность основать свою благодарность на укрепляющем Иисусе Христе, благодаря Которому он и смог все перенести. Еще в другом месте он говорит, что его трудные обстоятельства послужили к еще большей надежде на Христа, а не на самого себя.⁴³ Однажды кто-то сказал: «Бог не избавит вас от того, посредством чего Он может совершенствовать вас». Именно этот секрет и был разгадан Павлом. Проведши через различные трудности, Бог укрепил духовную выносливость Павла, сделав его еще более зависимым от Господа Иисуса Христа. Именно в Нем вся причина благодарности Павла. Поэтому, он не искал возможности изменить свои обстоятельства, но был благодарен Господу за все изменения, которые Он сделал в нем. Но, это лишь один из примеров того мышления, которое нам предстоит развивать (больше практической информации вы найдете на стр. 89-97).

Желания: Стремясь прежде всего к Божьему Царству

Постоянная практика первых трех шагов обязательно позитивно отобразится на общем содержании ваших молитв. Ваше молитвенное время все менее и менее будет похоже на нажатие аварийной

кнопки, а вы, все больше и больше будете просить у Господа более необходимые вещи, чем просто избавления от вашей тревоги. Возможно, именно поэтому, слово «желания», Павел поместил самым последним в списке шагов молитвы. Только представьте себе, как изменяться ваши молитвенные просьбы если вы были внимательны и поставили три ранее упомянутые элемента молитвы прежде ваших желаний. Давайте кратко напомним пройденные нами этапы и их практическое применение:

- **Молитва:** Начинайте ваше молитвенное время с осознания того, что для Бога нет таких просьб, которые оказались бы слишком малы и незначительны, чтобы Он обратил на них Свое внимание. Также нет и слишком больших просьб, которые бы оказались непосильными Ему. Вы даже можете повторять эти истины во вступительной части своей молитвы. Конечно же, Сам Бог не нуждается в их напоминании, но в этом очень часто нуждаемся мы. Для Него нет ничего слишком незначительного и слишком сложного.
- **Прощение:** Смиренно признайте свою неспособность самостоятельно управлять своей собственной жизнью. Признайте ваш недостаток силы и выносливости, чтобы самому перенести все то, о чем вы беспокоитесь. Поскольку вы упоаете на Него, Он обязательно обновит ваши силы.⁴⁴ Вы обязательно почувствуете, что чем больше вы признаете в молитве свою неспособность, вы все больше и больше будете возрастать в вашей надежде на Господа.
- **Благодарение:** Мысленно пересмотрите ваше прошлое и заметьте, как действовал Бог.

Напомните себе те качества Божьего характера, за которые вы очень благодарны Ему. Замените чувства волнения чувством благодарности. Даже в самых трудных переживаниях вы способны благодарить Бога.⁴⁵

Пройдя эти три шага вы будете способны составить правильный список ваших молитвенных просьб. Многие из нас тратят большую часть своего молитвенного времени на постоянное прошение отдельных просьб, как будто Бог нуждается в постоянном напоминании наших нужд. Именно поэтому, говоря об отношении к беспокойству, Иисус недвусмысленно заметил, что нашему Небесному Отцу известно полностью все, в чем мы нуждаемся.⁴⁶ Он сказал:

Итак, не заботьтесь и не говорите: «Что нам есть?» или «что пить?» или «во что одеться?». Потому что всего этого ищут язычники, и потому что *Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом*. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам [курсив добавлен].⁴⁷

Господь призывает нас внести кардинальные изменения в содержание наших молитвенных просьб. Наше главное стремление должно быть не в том, чтобы избавиться от беспокойства. Нашей главной целью должно быть стремление к тому, чтобы искать Божьего Царства и праведности его. Обеспокоенный человек может уйти от беспокойства благодаря трем вышеупомянутым шагам: молитве, прошению, и благодарению.

Сразу же после предложенного четырехкратного примера молитвы в Филиппийцам 4:6, Писание приводит нас к обетованию в 4:7: «И мир

Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе». ⁴⁸ Каждый, кто борется с тревогой, найдет в этом — удивительную надежду. Кто не хотел бы иметь тот мир, который исходит от Самого Бога? Который превосходит наше понимание и защищает наш ум и наши сердца. Ниже мы обратимся к одному важному отрывку из Библии, который необходимо знать и применять, чтобы предотвращать возникновение всевозможных тревожных мыслей.

Измените ваши помыслы

Это касается вашего разума; Вы ответственны за контроль своих мыслей

Обращаясь к верующим, обстоятельства которых были далеки от совершенства, ⁴⁹ Павел говорит:

Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте. ⁵⁰

Этот один стих содержит четкий список восьми качеств мышления, упоминание о которых предшествует заключительному утверждению «о том помышляйте». Однако, мы не можем сказать то же самое в отношении тревоги и волнения, так как они не предполагают никакого конкретного списка.

Когда-то у меня был друг, отец которого работал нейрохирургом. Его отец признавал, что хотя в течении многих лет нейрохирурги изучают человеческий мозг и несмотря на то, что лично он сам проделал множество операций на мозге, все же очень многое в этой области так остается непознанным. Один из вопросов, по поводу которого продолжают недоумевать ученые и философы, касается

непонимания взаимосвязи между мозгом и разумом. На самом деле, за этими двумя словами стоят совсем разные вещи. Нужно быть внимательными, чтобы не усматривать взаимозаменяемости в этих двух словах. Сравнивая их определения мы еще больше убеждаемся в их различиях. Мозг — это орган состоящий из мягких нервных тканей, который находится в черепной коробке и является центром координации чувств, интеллектуальной и нервной деятельности. В свою очередь, разум — это способность к сознанию и мышлению. Именно разум определяет способность каждого человека в том, чтобы думать, рассуждать и принимать определенное решение.⁵¹

Когда речь идет о тревоге, понимание отличий между мозгом и разумом помогает разобраться во многом. Так как волнение прежде всего происходит в мыслях, нам, в начале нужно найти ответ на следующий вопрос: способны ли мы влиять на наши мысли, или же они ничто иное как специфические электрические процессы, зависящие от некоторых импульсов в области мягких нервных тканей? В то время как ученые и философы без устали продолжают спорить,⁵² Библия предлагает наиболее четкий ответ. В действительности мы не жертвы случайных электронных импульсов, которые постоянно возникают в сфере полушарий нашего мозга. Мы способны контролировать наши мысли. Обратите внимание на следующие библейские тексты:

- «...потому что думаешь не о том, что Божие, но что человеческое».⁵³
- «...[ими] ниспровергаем замыслы и всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу».⁵⁴

- «Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу — о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные — жизнь и мир». ⁵⁵
- «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе». ⁵⁶
- «О горнем помышляйте, а не о земном». ⁵⁷

Нам дано повеление контролировать свои мысли и влиять на них. Именно на нас лежит полная ответственность в том, действуем ли мы так, или нет. Лично мне нравится слово «ответственность». В нем я усматриваю соединение двух взаимодополняющих идей: ответа и способности. Это значит, что именно на мне лежит ответственность за мой «ответ» потому, что способность «отвечать» дана мне Самим Христом. ⁵⁸ Но как же? Если эта ответственность лежит на мне, как я могу справиться со всеми моими мыслями? Библия указывает на два действенных способа для этого: обновление ума и направление помыслов.

Обновите ваш разум пребывая в Божьем Слове

Послание Римлянам считается самой доктринально-влиятельной книгой во всей Библии. Однако, это не должно склонить нас к мысли, что из-за своей богословской направленности она мало полезна в практическом плане. Наоборот. Эта книга чрезвычайно практична. Стоит только обратить внимание на требования записанного в Римлянам 12:2: «Не сообразуйтесь с веком сиим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего». Слово «*преобразуйтесь*» происходит от греческого слова, которое подразумевает изменение формы. Это слово употребляется также при описании преображения

Христа, когда Его одежды сделались белыми, как сам свет.⁵⁹ Это же слово используется в Римлянам 12:2, когда речь идет о тех переменах, которые должны происходить в каждом истинно верующем человеке.⁶⁰ Но здесь также говорится о надежде для тех верующих, которые снова и снова побеждается одними и теми же искушениями. И эта надежда в том, что у них есть возможность измениться. Ключ к пониманию этого содержится в слове «обновление». Джон Мак-Артур объясняет это так:

Св. Дух достигает этого преобразования обновлением ума, что составляет важную и повторяющуюся тему Нового Завета. Внешнее преобразование совершается через внутреннее изменение в уме, и средство, при помощи которого Св. Дух преобразует наши умы — это Слово. Давид свидетельствовал: «В сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою».⁶¹ Божье Слово инструмент, который использует Святой Дух для обновления нашего ума, который Он в свою очередь использует для преобразования нашей жизни.⁶²

Внимательное изучение Библии, ее систематическое чтение, а также усердное запоминание отдельных библейских отрывков — это именно тот способ чрез который Бог обещает обновлять наш разум.⁶³ Мне не раз приходилось видеть сильно потрепанные Библии тех христиан, которые боролись с мучительным беспокойством. В них, среди истертых страниц, виднелись цветные закладки для быстрого поиска нужных отрывков. Также я видел стопки карточек 3x5, на каждой из которых было написано по одному отдельному стиху из Библии, которые заучивались наизусть теми, кто прилагал усилия по преодолению тревоги. Это изменение предполагает целый процесс.

Откровенно говоря, нам бы хотелось, чтобы это изменение произошло быстро и с самыми минимальными затратами усилий с нашей стороны. Мы желаем отойти от этой единственной модели требующей продолжительного времени, пытаясь ускорить уход тревоги, забывая то, как долго мы прожили под влиянием тревожных мыслей. Писание обязательно принесет результат, но для этого потребуется больше чем один или два библейских стиха. В этом процессе вам помогут библейские стихи утешения, которые вы найдете на стр. 82-83, также 28-дневный план чтения Библии на стр. 84-85, и библейские отрывки, которые нужно запомнить: на стр. 86-88.

Управляйте вашими мыслями думая целенаправленно

Священное Писание несколько раз призывает нас «управлять нашими помышлениями». В Послании к Римлянам Павел пишет:

Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу — о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные жизнь и мир.⁶⁴

В некоторых переводах Библии, вместо слова «помышляйте» мы находим слово: «думайте».⁶⁵ Просто прочитать главу из Библии, или выучить наизусть один из библейских стихов будет недостаточно. Еще необходимо и постоянно думать о прочитанном. Если вы желаете достичь изменений, вам необходимо ухватиться за эту идею со всею серьезностью. Одно дело, когда мы говорим, что верим в то что Божье Слово может изменить наш разум. Совсем другое — это посвятить себя пребыванию в Слове на протяжении всего дня.

Имейте в виду, вы можете настолько привыкнуть к беспокойству, что ваши тревожные мысли станут для вас желанными гостями. Находясь в их окружении, вас не будет сильно волновать, как они повлияли на ваши чувства в конце каждого дня, хотя именно они постоянно окружают вас не давая вам прохода. Находясь в вашем разуме, тревожные мысли чувствуют себя как дома. Когда же вы дадите возможность Писанию обновлять ваш разум, вы постепенно будете брать под контроль управление своими мыслями.

Двадцать пять лет назад, порог моего пасторского кабинета переступил один сильно встревоженный юноша. Он пришел в сопровождении своего друга, который то и дело ободрял его. Вместе, они начали изливаться его горе. Оказывается, еще в 8-ом классе, он стал жертвой сексуального насилия от одного из старшеклассников. После этого, перейдя в старшие классы он начал страдать от сильной депрессии до таких пределов, что даже пытался покончить собой, после чего был направлен на принудительное лечение. Все время он носил свою страшную тайну сам в себе. Ни родители, ни даже психологи не знали ничего о его прошлом. Теперь же, спустя семь лет, его тревога стала всепоглощающей. Муки страха и волнения не покидали его даже во время сна, снова являя в кошмарных сновидениях того старшеклассника, который совершил над ним сексуальное насилие. Будучи тогда еще свежим выпускником семинарии я не имел достаточного опыта в пасторском служении. Помню, взяв в руки свою Библию, я мысленно молился прося помощи у Господа. Тогда я знал лишь то, что это было выше моих способностей.

Я поинтересовался у этого молодого человека, о чем он обычно думает перед сном. Он признался, что

в это время его мысли полностью поглощены его мучительным прошлым. Не сдерживая слез он сказал: «Я действительно молюсь Богу о том, чтобы эти ночные кошмары больше не повторялись».

«Да. Я уже понял, что вы молитесь. Но о чем вы думаете сразу после этого?».

«О ночных тех же кошмарах», ответил он, «Я не знаю, как мне остановиться».

Взяв в руки библии мы вместе открыли отрывок Филиппийцам 4:8, и затем прочитали его,

Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте.⁶⁶

«Ваша задача», сказал я, «будет состоять в том, чтобы применять этот план, с помощью которого вы будете думать только лишь над теми вещами, которые записаны в этом списке». Вместе мы прочитали Божье обещание, которое следует сразу же за этим списком: «Чему вы научились, что приняли и слышали, и видели во мне то исполняйте и — Бог мира будет с вами».⁶⁷

«Запомнить сказанное — это всего лишь первый этап», добавил я. «Но, вам необходимо будет делать это на практике».

«Делать что?» уточнил он.

«Думать об этих вещах», ответил я.

Мы вместе нарисовали восьмиугольник. Затем он написал каждое из восьми качеств мышления, прочитанных в отрывке, на внешних сторонах этой фигуры. Внутри фигуры мы поместили фразу: «Стоп! Подумай об этом». На отдельном листе бумаги, в виде списка, он записал каждое качество мышления. В этот список входило все то, о чем он должен был думать,

все что должно быть «истинно, честно, справедливо, чисто, любезно, достославно, добродетель и похвала».

Через неделю он снова наведлся в мой кабинет вместе со своим другом. Оба сели. Я первым начал разговор: «Как обстоят ваши дела с тем библейским стихом, который я попросил вас запомнить?». Его друг улыбнулся и качнул головой так, как будто он знал о чем-то особенном, о чем не знал я.

«Почему вы улыбаетесь?» удивленно спросил я.

«Как вам угодно, чтобы он процитировал вам список в обычном, или в обратном порядке?».

«Давайте начнем с обычного порядка», сказал я. Молодой человек отчетливо, слово за словом, процитировал полностью весь стих.

«Вы действительно сможете процитировать этот же стих в обратном порядке?» недоверчиво спросил я. Фраза за фразой он начал пересказывать весь тот стих в обратном порядке, ничуть не сбиваясь. «Да, это действительно удивительно» ответил я. «А как сейчас обстоит дело с вашими ночными кошмарами?» Взглянув мне прямо в глаза, молодой человек удивленно пожал своими плечами и улыбаясь спросил: «Какие кошмары? ...».

Третий принцип: Желание

Желайте Бога больше, чем избавления от тревоги

Если бы была машина времени, то я бы обязательно посетил несколько мест. Ее циферблат я настроил бы на обеденное время одного из понедельников 1950-го года. Согласно указанным мной координатам, она перенесла бы меня в небольшую комнату с задней стороны одной из английских закусочных на улице Санкт-Джайлс-Стрит. По вывеске на парадной двери я узнал бы название закусочной: «Орел и дитя». Мне хотелось бы очутиться там только с тем, чтобы незаметно послушать разговоры. Я с удовольствием слушал бы то, о чем идет разговор за соседним столиком, за которым Чарльз Вильямс, Хьюго Дисон, Дж. Р. Р. Толкин и Клайв С. Льюис беседуют во время обеда. И если бы это действительно стало быльем, то думаю, что я бы стал регулярно посещать это место. Было бы действительно здорово услышать самую раннюю редакцию *Властелина Колец*, и было бы очень интересно услышать рассказ о том, как Клайв Льюис, будучи атеистом постепенно изменил свои взгляды, став видным христианским апологетом. Вряд ли я чем-то смог им помочь... Думаю, что в определенный момент он бы выразил свое изречение касательно человеческих желаний, то самое изречение, которое так нравится мне:

Очевидно, наш Господь считает наши желания не слишком сильными, но сильно слабыми. Мы же, — полные противоречивых чувств существа, проявляющие безрассудство в выпивке, сексе и

тщеславии, когда нам предлагается безграничная радость, очень похожи на невежественного ребенка, который решил пойти в трущобы, чтобы там слепить пироги из грязи только потому, что он не смог понять, что имелось в виду под предложением: провести каникулы у моря. Мы слишком далеки от того, чтобы слишком легко быть довольными.⁶⁸

Тот, кто страдает от тревоги, ничего не желает так сильно, как избавления от беспокойства. Но что если, это стремление то же самое, что «лепить пироги из грязи»? Что если в Божьих планах о вас предусмотрено не избавление, но долгая борьба с тревожными мыслями для того, чтобы вы могли открыть для себя большую радость в вашей зависимости от Него? ...Что если Бог, видя ваши личные слабости в этой сфере, вместо того чтобы забрать проблему, нарочно допустил эти обстоятельства, чтобы вы могли возрастая в вашем уповании на Него?⁶⁹ Даже может показаться, что Он все делает против вас, в то время как Он все делал для вашего блага.⁷⁰ Бог желает дать нам намного больше, чем простое избавление от беспокойства.⁷¹ Он желает умножить нашу веру.

В свое время царь Давид понимал эту истину. Безусловно, у него было много причин для волнения, но его же совет, записанный в Псалме 36, свидетельствует, что он научился желать чего-то большего, чем просто облегчения во время тревоги. Обратите внимание на его слова:

Не беспокойся из-за нечестивых и не завидуй тем, кто делает зло. Потому что как трава, они скоро исчезнут. Как полевые цветы, они скоро увянут. Надйся на Господа и делай добро. Тогда ты будешь жить на земле безопасно и

процветать. Имей удовольствие в Господе, и Он пошлет тебе желания сердца твоего. Возложи все что ты делаешь на Господа. Верь Ему, и Он поможет тебе.⁷²

В последующих стихах, Давид дважды ободряет своих читателей не впадать в чувство мучительного беспокойства:

Будь спокоен в присутствии Господа, и терпеливо ожидай, когда Он будет действовать. Не беспокойся из-за злых людей, которые преуспевают и не раздражайся из-за их нечестивых замыслов. Перестань гневаться! Отврати ярость! Не теряй самообладания — это только принесет вред. Потому что нечестивые будут уничтожены, но те, кто верит в Господа будут обладать землей.⁷³

Предостережение Давида выражается в виде троекратного призыва в форме отрицания: «*Не беспокойся*». Не останавливаясь на этом, он, в форме утверждения ободряет к четырем конкретным действиям: (1) надеяться на Господа, (2) иметь удовольствие в Господе, (3) положиться во всем на Господа, (4) быть спокойными в присутствии Господа. Вышеуказанные фразы являются полной противоположностью тому состоянию, когда человек стремиться только лишь избавиться от беспокойства. Их можно сравнить со ступенями, которые возводят нас от простого желания облегчения, к глубокому стремлению к Богу.

Надейтесь на Господа

Наверное, самый известный стих Библии, говорящий о доверии Богу, находится в Притчах 3:5. «Надейся на Господа всем сердцем твоим и не

полагайся на разум твой». Юджин Петерсон предлагает переводить этот стих так: «Доверься БОГУ от глубины всего твоего сердца; не пытайся все постигнуть по своему усмотрению». ⁷⁴ Пытаясь все постигнуть по-своему, беспокойный человек все больше чувствует свою беспомощность. Это отчетливо открывается тогда, когда нам приходится беспокоиться о других. Самый яркий пример — это наши взаимоотношения с членами нашей семьи. Родителям свойственно беспокоиться о будущем своих детей. Сестре — волноваться из-за наркотической зависимости своего брата. Женщине средних лет — тревожиться через ухудшение здоровья ее престарелых родителей. В подобных случаях, имея дело с результатом выбора других, мы никак не можем повлиять на последствия, так как в этом проявляется результат их личного волеизъявления. Не в наших силах заставить их пожелать то, что они не желают сами для себя. ⁷⁵ Мы можем лишь наставлять и дисциплинировать наших детей. Мы можем скорбеть об опасных решениях наших братьев или сестер. Мы можем открыто поделиться с родителями нашими переживаниями о них. Но, при всем этом мы не можем полностью влиять на их волю. ⁷⁶ Это находится вне сферы наших способностей. Их будущее вне нашего поля зрения. Потому то мы и волнуемся. Чтобы полностью преодолеть такое беспокойство, нам необходимо признать ограниченность наших способностей и возложить нашу надежду на Того, чьи способности не ограничены.

В подавляющем большинстве случаев мы доверяем только тем людям, с которыми у нас налажены серьезные взаимоотношения. Предположим, если бы я искал кого-то, кто бы подержал у себя мои 1000\$ до того, как я вернусь, то

я непременно должен был убедиться, что я очень хорошо знаю этого человека. Моя способность доверять вам (или не доверять), непременно будет зависеть от моего знания о вас: насколько хорошо я знаю ваш характер, ваши стремления и цели. Аналогично происходит и в наших взаимоотношениях с Богом. Если вы не возрастаете в вашем познании Того, Кто вас спас,⁷⁷ — вам не удастся всецело надеяться на Него, и вас, опять, постигнут все прежние тревожные чувства.

Один наш друг любит повторять: «Если вы не воспринимаете Бога добрым и любящим — вас не утешит и осознание Его суверенности». Тот факт, что Библия открыто утверждает о полновластии Бога⁷⁸ еще не означает, что вы легко сможете довериться Ему. Понимая это, Сам Иисус находил утешение в доверии Своей земной жизни Своему Небесному Отцу, потому что Он постоянно познавал любовь Отца.⁷⁹ Если вы не поступаете так же, вы не сможете доверять Богу то, что вы цените больше всего. Вы лишь будете пытаться защищать это своими силами, и, в конце концов, привычка беспокойства снова возвратится к вам. Надежда на Господа — это важная предпосылка для преодоления тревоги, а глубокое познание Бога — это предпосылка к тому, чтобы всецело доверять Ему.

Довольствуйтесь в Господе

Еще будучи в возрасте 15-ти лет, Клайв Льюис принял решение быть атеистом. Несмотря на то, что он вырос в религиозной семье, которая постоянно посещала церковные собрания, наступило время, когда он открыто заявил о своем разрыве с религией сразу же после того, как он начал усматривать во всем этом не больше чем «рутину и долг».⁸⁰ Именно это придало особую яркость самым ранним заявлениям

Льюиса. Он признавал, что стремление к Богу — это не просто долг, — это то, чего стоит желать. В Псалме 36 царь Давид говорит о том же: «имей удовольствие в Господе». Переводчики выбрали слово «удовольствие», чтобы максимально точно передать значение еврейского слова, означающего «мягкость и нежность». Этим же словом описывали жизнь, которая протекала в изобилии и радости.⁸¹ Перед этим, глубоко размышляя в одном из псалмов, Давид радуется в Господе на фоне вечности. Он говорит: «Ты укажешь мне путь жизни: полнота радостей пред лицом Твоим, блаженство в деснице Твоей вовек».⁸² Именно это желал подчеркнуть Джон Пайпер, приняв решение изменить лишь одно слово в Вестминстерском Вероисповедании. Раньше, этот 400-летний документ гласил: «Самая главная цель человека в том, чтобы прославлять Бога *и* вечно наслаждаться Им». Однако, Пайпер полагает, что более правильно будет так: «Самая главная цель человека в том, чтобы прославлять Бога *через* вечное наслаждение Им».⁸³ Я согласен с Пайпером. *Бог в наивысшей степени прославляется в нас тогда, когда мы в наивысшей степени имеем удовольствие в Нем.*⁸⁴

Поиск удовольствия в Господе является неотъемлемой частью процесса преодоления тревоги. Но, мы склонны мыслить односторонне. Чем больше мы заикливаемся только лишь на вопросе освобождения от тревоги, тем сильнее становимся склонными к тому чтобы тревожиться. Заботы этого мира могут казаться непреодолимыми, а то, что выглядит радостью, кажется нам тем, что мы должны потерять. Когда же мы начинаем искать ваше удовольствие только лишь в Господе, тогда счастье возвращается, а тревоге не остается места. Невозможно быть одновременно и тревожным, и радостным. Данное обетование взаимосвязано с

повелением иметь удовольствие в Господе. В тексте сказано: «Он пошлет тебе желания сердца твоего».⁸⁵ Под словом «желания» подразумеваются «просьбы», или «прошения».⁸⁶ Имея удовольствие в Господе, мы сможем превращать наши желания в наши молитвенные прошения.⁸⁷ Помните, каждый раз, когда ваше сердце переполнится волнением, воспринимайте это как сигнал к тому, чтобы принести молитвенное прошение Господу.⁸⁸ У вас не будет времени беспокоиться. Вам нужно будет принести ваши тяготы Господу и оставить их там. Фокусируя такое внимание на Господе, мы действительно получим то, что нам нужно — мир Божий.

Возложите все что вы делаете на Господа

Как-то летом, во времена моего детства, наша семья готовилась отправиться на летний отдых. Всякий раз, когда нам предстояло путешествие, мой отец всегда молился перед самым выездом за безопасность нашего пути. Остановив автомобиль в конце длинного каменистого переулка, отец спрашивал желающих совершить молитву. Так как я успевал поднять руку быстрее всех, мне доверяли особенно важную обязанность — молиться о Божьей милости в пути. Позже, родители вспоминали, что большую часть своей молитвы я просил Господа о том, чтобы мы не попали в аварию на мосту, который находился примерно в половине мили от нашего дома. Уверен, что это не могло не вызывать улыбку моих родителей. Однако, позже мой отец признался, что осознавая, что авария все же могла случиться в любой момент нашей поездки, больше всего он был уверен, что она не случится именно на этом мосту... О, сила молитвы семилетних детей!

В то время как изучаемый нами текст призывает возложить все что мы делаем на Господа, все наши

дела сравниваются в нем с дорогой, путем или путешествием.⁸⁹ Отчасти это может напоминать время семейного отдыха, но в большей степени это больше похоже не на однонедельный период, а на дорогу длиною в жизнь. Что если бы я хранил мой детский семилетний взгляд на молитву на протяжении всей моей жизни? Что если бы каждым утром я находил время, чтоб передать Господу маршрут предстоящего дня? Что если бы я в продолжении всего дня утверждался в таком взгляде на молитву? А что если бы вы делали так? По-видимому, именно это и подразумевается в Библии, когда говорится: «Непрестанно молитесь».⁹⁰ Трудно беспокоиться тогда, когда вы находитесь в непрестанной молитве. Именно это побудило Уильяма Джеймса сказать: «Молитва — это суверенное лекарство от беспокойства».⁹¹

Возложите все что бы вы не делали на Господа. Он интересуется наименьшими деталями, и Он обладает всей необходимой силой, чтобы послать помощь в самых серьезных проблемах.

Успокаивайтесь перед Господом

Трудно проявлять спокойствие в беспокойстве. Нам может казаться, что волнение станет уменьшаться, если только мы переключившись займемся утомительным трудом. Но, едва справившись с одним делом мы обнаруживаем, что переходя к следующему — мы еще больше стали беспокоиться. Но, мы начинаем работать быстрее и этим только обнаруживаем, что наши тревожные мысли уже ожидают на нас в следующем пункте назначения. Мы не сможем работать сильнее и двигаться быстрее нашего беспокойства. Это и побудило царя Давида написать следующее: «Будь спокоен в присутствии Господа и надейся на Него».⁹²

Еще в одном из псалмов, Бог, обращаясь от первого лица, говорит: «Остановитесь и познайте, что Я — Бог: буду превознесен в народах, превознесен на земле». ⁹³ Наша способность сохранять спокойствие неразрывно связана в со способностью ожидать того, что Бог уже совершил и того, что Он обещал совершить.

Корри Тен Бум родилась в Нидерландах. Во время Холокоста ее семья, тайком скрывала евреев в своем доме. За этот акт мужества они были приговорены к наказанию в нацистских концлагерях. Корри, вместе со своей сестрой, провели годы в концлагере Равенсбрюк. Мне довелось побывать и походить по каменной брусчатке Равенсбрюка, проложенной окровавленными руками женщин и детей. Сегодня былые кремационные печи покрыты морем возложенных живых цветов там, откуда большинство заключенных покинули это место в виде дыма и пепла. Хотя прежних бараков больше нет, но отчетливые следы фундаментов все же напоминают о том где тысячи людей провели свои последние дни. Трудно даже представить себе жизнь в условиях, которые силой загоняли людей в ужасающий страх и тревогу. Там царили насилие и жестокость. Неимоверно тяжкий труд был ежедневным занятием. Единственно-возможным избавлением была лишь смерть. Тем не менее, подобные условия побудили Корри Тен Бум написать следующее: «Беспокойство — это цикл бесполезного мышления, которое вращается вокруг центра страха».

Это пронизательное утверждение достойно того, чтобы его повторить снова: *Беспокойство — это цикл бесполезного мышления, которое вращается вокруг центра страха.* В круговороте беспокойных мыслей трудно распознать то, чего именно мы боимся. Наши мысли чрезвычайно перепутаны. Это

свидетельствует не только о нашей занятости, но еще в большей степени о нашем отношении к вопросу Божьей верности. Речь идет не столько о том, что вы делаете, сколько о том, что Он делает для вас. Известный христианский исполнитель — Эндрю Петерсон выразил эту же идею в словах популярной песни под названием: *Будь спокоен*:

*Будь спокоен.
Не доказывай себя;
Ты уже Мой,
Не закрывай сердце;
Я возлюбил тебя.
Я держу тебя для Себя.
Будь спокоен.⁹⁴*

Остановитесь. Возложите вашу надежду на Господа. Довольствуйтесь в Нем. Возложите все что бы вы не делали на Него. Будьте спокойны в Его присутствии. Исполнение вышеуказанных шагов может направить даже самого закоренелого в беспокойстве человека к совершенному спокойствию.

ПОСТУПАЙТЕ СООБРАЗНО ТОМУ, КАК ПОСТУПАЛ ХРИСТОС

Окинув взором собравшуюся толпу, Учитель улыбнулся и сел.⁹⁵ Среди холмистой местности Галилеи ощущалось легкое дуновение ветра. Множество людей внимательно прислушивались к голосу, звучащему на живописном фоне Галилейского Моря.⁹⁶ Его наставление привлекало их. Сперва Он учил их в местных синагогах, но не прошло много времени, как количество Его слушателей сильно увеличилось. Сейчас здесь собрались не только местные жители. Люди приходили с севера⁹⁷ и юга⁹⁸, преодолевая долгие пыльные дороги только с одной целью — услышать слова Учителя и получить исцеление от Него. И Он действительно исцелял. Не смотря на то, как долго длилась болезнь, люди возвращались домой полностью здоровыми. Иногда было так, что Он прикасался к ним, иногда Он просто говорил, но во всех случаях приходившие люди получали исцеление.

В то самое время, когда Он учил людей, в них происходил особый вид исцеления — исцеление души. Греховные желания, часто возникающие в твоём сердце еще не были столь сильно ощутимы, как сейчас. Раньше, твои греховные поступки не изнуряли тебя настолько сильно. Но, когда Он начал говорить — ты почувствовал надежду. Как ни странно, но ты стал сильно жаждать внутреннего изменения для своей души.⁹⁹ Хотя Он говорил о том Царстве, которое еще не наступило, но ты уже пожелал войти в него.¹⁰⁰ Он всегда говорил об изменении, которое начинается из изменения нашего мышления, и затем, в конечном счете, влияет на наше поведение. Его учение так отличалось от того, чему учили раньше. Раньше,

религиозные лидеры придавали большое значение внешним изменениям видимой стороны человека,¹⁰¹ однако, согласно учению этого Учителя, за видимой стороной есть невидимая, которая в первую очередь требует изменения. Но не все были согласны с Его учением так как не решались и не желали изменяться.

Учение Христа, подобно легкому дуновению ветра, стремительно разошлось повсюду. Достигнув нашего времени оно обладает той же неизменной силой посредством чего Сам Христос как бы видимо пребывает с нами указывая нам на действительные последствия наших ошибочных решений. Как и тогда Он учит, как нужно смотреть на чужую жену,¹⁰² или как справиться с внутренним гневом, о котором даже не догадываются другие.¹⁰³ Если бы мы в то время были там, мы б наверняка боялись даже шевельнуться и привлечь к себе внимание, чтобы другие даже не подумали, что Он говорит именно о нас. Представьте, все то что вы скрывали, вдруг открывается в проповеди Христа. И Он говорит: *Поэтому говорю вам, не тревожьтесь о вашей жизни.*



Целых шесть раз в Своей Нагорной Проповеди, Иисус касается темы беспокойства. Читая, несложно заметить, что проповедь касается разных жизненных вопросов, многие из которых тесно связаны с человеческой склонностью беспокоиться. При том следует заметить, что, тогда как о склонности гордиться Он говорит с открытым осуждением,¹⁰⁴ о склонности беспокоиться Он говорит с искренним состраданием. В итоге, все слышавшие были изумлены Его учением, потому что Он учил их авторитетно.¹⁰⁵ Одна из причин авторитетности проповеди Христа была в том, что Он жил именно так

как учил. Религиозные лидеры того времени были полной противоположностью в этом отношении.¹⁰⁶ Поэтому, слыша советы Христа о том, как преодолеть беспокойство, мы можем не сомневаться в том, что Он лично применял их на практике, живя на основании Своего учения.¹⁰⁷

Если у вас много приоритетов, обязательно сосредоточьтесь лишь на вечном

Учение Христа о преодолении беспокойства начинается со следующих слов:

Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?¹⁰⁸

Из сказанного видно, что Он относится с пониманием к нашей зависимости от окружающих нас вещей. Ему также известно о мимолетности тех удовольствий, которые мы стремимся находить в желаемых нами вещах. Чуть раньше Он уже сказал:

Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровище на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут. Ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше.¹⁰⁹

Чем больше мы накопили себе земных богатств в этом мире, тем больше мы склонны тревожиться, боясь потерять эти накопления. Нам кажется, что мы в силах сохранить все то, чем мы владеем. Однако Христос ясно говорит, что именно это нам не под силу. К накопленному нами богатству проберутся воры, прилетит моль, а все что останется — разьет ржавчина.¹¹⁰ О, как же часто мы тратили время

переживая о том, как уберечь все те вещи, которые сами по себе являются временными?¹¹¹

Слова Иисуса ориентируют нас на вечные ценности. Вот почему Он говорит о невозможности одновременного служения Богу и деньгам.¹¹² И если наше сердце разделено, мы всегда будем склонны беспокоиться о видимых ценностях, — тех вещах, которые, оставляя этот мир не возможно забрать с собой.¹¹³ В своей книге *Принцип сокровища*, Рэнди Элкорн рассказывает о том, как он на личном опыте убедился в этом:

На улицах Каира было жарко и пыльно. Пэт и Ракель Турман доставили нас прямо в конец переулка. Мы проехали минуя арабские надписи на воротах за которыми начиналась заросшая травой территория. Здесь находилось кладбище американских миссионеров.

Так как я шел следом со своей семьей, Пэт указал рукой на выгорелый от солнца могильный камень на котором было написано: «Уильям Борден, 1887-1913». Будучи выпускником Йельского Университета и обладателем сказочного состояния, Борден добровольно отказался от удобств своей беззаботной жизни ради проповеди Евангелия мусульманам. Отказавшись даже от автомобиля, Борден пожертвовал сотни тысяч долларов на миссионерское служение. Но, после четырех месяцев ревностного служения в Египте, он в скорости заболел спинным менингитом и умер в возрасте двадцати-пяти лет.

Я смахнул пыль с надписи на могиле Бордена. После слов о его любви и жертвенности для Божьего Царства и людей мусульманского мира, надпись заканчивалась

фразой, которую я никогда не забуду: *Кроме веры во Христа, такая жизнь не имеет иного объяснения.*

Прямо от могилы Бордена, Турманы повезли нас в Египетский Национальный Музей. Экспонат фараона Тутанхамона выглядел ошеломляюще. Будучи юным царем, Тутанхамон трагично умер, когда ему было всего лишь семнадцать лет. Его похоронили вместе с золотыми колесницами и тысячами золотых драгоценностей. Его золотой саркофаг находился между золотых гробниц, между золотых гробниц, между золотых гробниц... Место захоронения было заполнено тонами золота.

Меня поразил контраст между двумя могилами. Могила Бордена была малоизвестной, покрытой пылью, и затерянной в глухом переулке везде усеянной мусором улицы. Могила Тутанхамона блистала невообразимым богатством. Но, где же эти два молодых человека сейчас? Первый, который жил в изобилии именуя себя царем, — в ужасной вечности без Христа. Второй, который прожил скромную жизнь на земле служа Единому Истинному Царю — наслаждается вечной наградой в присутствии своего Господа.¹¹⁴

**Если вы забываете о Божьей верности,
обязательно усильте вашу молитву**

Предостерегая от беспокойства, Иисус выражает Свое второе обращение в виде вопроса: «Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не

гораздо ли лучше их?». ¹¹⁵ Чуть позже Он снова говорит о том же:

Итак, не заботьтесь и не говорите: «что нам есть?» или «что пить?» или «во что одеться?». Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. ¹¹⁶

Этим самым Иисус показывает, что при волнении очень легко забыть о верности Бога. Поэтому, Он рекомендует внимательно присмотреться к окружающему нас творению. Если нам известно, что Бог заботится даже о наименьших Своих созданиях, зная все их потребности, то не должны ли мы гораздо больше ожидать того же в отношении себя?

Как же возможно утверждаться в нашей надежде на Божью верность? Ответ простой: необходимо делать то, что делал Иисус. Благодаря молитвенной жизни вы будете расти в вашей зависимости от Господа. Вот почему, пример Господней молитвы показывает, что мы обязаны просить у Бога дать нам наш *насущенный хлеб* [курсив добавлен]. ¹¹⁷ Нельзя допускать, чтобы мы прожили больше 24 часов без того, чтобы хотя бы раз признать нашу зависимость от Него. Эта же способность была неотъемлемой частью земной жизни Христа, в которой Он пребывал и возрастал. В моей книге *Just Like Jesus*, я уже говорил:

Иисус воспринимал молитву, как открытое выражение Своей зависимости от Отца, и как величайшее средство жизни для Божьей славы. Встретившись с искушением Он сказал: «Не хлебом одним будет жить человек». Читая это мы можем не заметить важные детали контекста. Только что закончился 40-ка дневный период Его поста и молитвы. Но, почувствовав голод,

Иисус еще больше стал ощущать Свою зависимость от Небесного Отца. Его тело было настолько истощено, что Бог Отец послал ангелов, чтобы восстановить Его физические силы. Сказанные слова Иисус позаимствовал из утверждения, записанного в Книге Второзаконие 8:3. Этими словами Моисей напоминал Израильскому народу, что чувство физического голода их родителей, должно было усиливать чувство их зависимости от Господа, однако это стало еще одной причиной для их недовольства. Иисус же сознательно стремился жить в полной духовной зависимости от Небесного Отца. Его молитвенная жизнь только содействовала этому стремлению.¹¹⁸

Если вы беспокоитесь, вы тем самым показываете, что пытаетесь справиться с проблемой в одиночку не придавая значения Божьей верности. Для того чтобы возрастая в вашем уповании на Бога нужно ежедневно молиться развивая привычку молитвы обо всем — большом и малом, первостепенном и второстепенном, о ваших духовных нуждах, равно как и о ваших физических нуждах. Оглянувшись назад, через некоторое время вы отчетливо увидите Его верность.

Если вы сомневаетесь в Божьем полновластии, обязательно пересмотрите Божьи обетования

Так как мое детство прошло в штате Индиана, я до сих пор неравнодушен к баскетболу. Но, мои мечты о баскетбольной карьере круто оборвались из-за того, что будучи еще в 8-ом классе я перестал расти. Как сказал Иисус: «Кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть?».¹¹⁹ Известно, что один локоть равняется примерно 45 сантиметрам. Из

этого следует, как бы я не мечтал и как бы я не пытался ухищряясь увеличить свою фигуру на один локоть, я абсолютно неспособен прибавить лишних 45 сантиметров к своему росту. Сказанные слова можно перефразировать так: «И кто из вас беспокоясь сможет продолжить свою жизнь хотя бы на один час?».¹²⁰ Желаете ли вы немного увеличить свой рост, или же добавить чуть-чуть времени к вашей жизни — беспокойство вам абсолютно не поможет, так как эти вещи находятся за пределами нашей власти. К счастью, это не находится пределами власти Бога.¹²¹ Но, беспокоясь мы пытаемся оспорить эту истину.

Говоря о Божьем полновластии над всем творением мы обычно выражаем это понятие одним богословским термином: *Суверенность*.¹²² Так как Он суверенно удерживает,¹²³ определяет,¹²⁴ и направляет¹²⁵ ход всех событий, мы можем быть уверены, что это охватывает также и все события нашей жизни. Помните, когда придут трудные времена, вы будете склонны сомневаться в этой истине. Мало того, что эти трудности принесут вам страдание, не исключено что они станут полной неожиданностью для вас. Именно тогда, вы можете подумать, что вам уже больше ничего не осталось, как только самому позаботиться о своем будущем. Но что вы сделаете со своим сомнением в суверенности Божьей власти? Берите пример с Иисуса: пересмотрите Божьи обетования, которые записаны для вас в Писании.

То, как Иисус переносил страдания на кресте, свидетельствует насколько сильно Он доверял обетованиям Небесного Отца. Кто-то может ошибочно подумать, что страдание и смерть Христа является существенной причиной, чтобы засомневаться в полноте Божьей суверенности. Ведь все это выглядит просто как трагическое стечение

обстоятельств через деятельность злых людей, движимых своими злыми намерениями. Но, когда мы более пристально посмотрим на слова Иисуса сказанные на Им кресте, мы увидим, что все Его слова были наполнены цитатами из Писания.¹²⁶ Когда жизненные обстоятельства попытались склонить Христа к сомнению в суверенности Его Отца над обстоятельствами его земной жизни, Он сразу же обратился за помощью к обетованиям Писания.

Проповедуя в День Пятидесятницы, Апостол Петр подчеркнул ту же истину: «Сего, по определенному совету и предвидению Божию преданного, вы взяли и, пригвоздив руками незаконных, убили».¹²⁷ Обратите внимание, Петр делает ударение на «определенном совете и предвиденьи»¹²⁸ Божьем». Сказанные слова свидетельствуют о действии Божьей суверенной власти во всех обстоятельствах земной жизни Христа. Разве мог Иисус прийти в замешательство и отчаяние? Цитируя отрывок из Псалма 15, Петр показывает, как Иисус крепко ухватился за написанное обетование:

Ибо Ты не оставишь души моей в аде и не дашь святому Твоему увидеть тления. Ты дал для меня познать путь жизни, Ты исполнишь меня радостью перед лицом Твоим.¹²⁹

Перед лицом наступающей смерти Иисус вел себя мужественно, твердо зная о скором воскресении. Он просто вспомнил эту истину приводя на память обетования из Писания. Этот пример имеет огромную практическую ценность для всех верующих. Тогда, когда мы начинаем сомневаться в отношении суверенного владычества Бога, нам снова нужно напомнить себе важные Божьи обетования. И хотя нас действительно могут постичь ужасные обстоятельства, в которых сомнения в Божьей

суверенности покажутся оправданными, все же именно Божьи обетования смогут удержать нас на расстоянии от труднопреодолимой склонности беспокойства.

Своим учением и Своим практическим примером, Иисус показал нам три жизненно важных урока на тему беспокойства: (1) Если у вас много приоритетов, обязательно сосредоточьтесь лишь на вечном; (2) Если вы забываете о Божьей верности, обязательно усильте вашу молитву; (3) Если вы сомневаетесь в Божьем полновластии, обязательно пересмотрите Его обетования. По мере того, как вы будете исполнять это на практике, каждый раз ощущая приход тревожных мыслей, вы обязательно почувствуете, как мысли тревоги вытесняются мыслями надежды.

СЛЕДУЙТЕ СООБРАЗНО ТОМУ КАК ВЕДЕТ ДУХ СВЯТОЙ

Способность библейски противостоять наплывам тревоги никогда не сможет развиваться без незаменимого содействия Бога Духа Святого. Но несмотря на Его особо важную роль, именно роль Святого Духа наиболее часто пренебрегается человеческим вниманием.¹³⁰ Представьте себе ту тревогу, которую ощутили апостолы после трехлетнего пребывания со Христом, услышав о Его планах покинуть их.¹³¹ Но к счастью, Он также сообщил ученикам, что они не будут одиноки, так как Он собирается послать им Святого Духа.¹³² Он сказал: «Но Я истину говорю вам: лучше для вас, чтобы Я пошел; ибо если Я не пойду, Утешитель не придет к вам; а если пойду, то пошлю Его к вам». При этом, для того чтобы охарактеризовать Третью Личность Святой Троицы, Иисус использует уникальное слово. Говоря о Духе Святом, Христос называет Его «Утешителем». Обычно, в разных переводах Библии это слово охватывает следующий спектр значений: «защитник, посредник, советник, помощник». В греческом тексте Нового Завета переведенное слово «Утешитель» звучит как *параклетос*, объединяя собой две важные идеи. Первая составная часть слова — *пара* означает «рядом», а вторая часть — *калео* означает «призывать». Именно потому, что Дух Святой пребывает очень близко по отношению к верующим, такие отношения названы в Библии — хождением в Духе. В этом заключается особо важная истина, так как образ «хождения» в Библии подразумевает — постоянное совершение определенных привычных действий. Джон Мак-Артур объясняет это так:

Тот факт, что глагол *peripateo* (ходить) используется в форме настоящего времени, указывает, что Павел подразумевает постоянное непрерывное действие, другими словами — привычный образ жизни. Также, то что этот глагол используется в повелительном наклонении показывает, что он не просто информирует своих читателей, а дает им определенное повеление. Среди всего прочего, это хождение подразумевает также продвижение, в направлении отсюда где верующий находится сейчас, туда, где он должен находиться. Подчиняя себя водительству Духа Святого, верующий продвигается все дальше в своей духовной жизни. Шаг за шагом, Дух Святой ведет его отсюда где он находится сейчас, в направлении того, где Бог желает его видеть.¹³³

Библейское слово «ходить» всегда подразумевает определенно-сделанный выбор. Из-за того, что беспокойство относится к сфере чувств, мы можем не воспринимать его как выбор. Когда же говорится о хождении в Духе, вовсе не подразумевается, что это происходит без нашего участия. Наоборот, — это именно тот процесс в котором мы принимаем непосредственное участие, который всегда требует целенаправленного образа мышления. Мы лишь тогда сможем перебороть тревогу о будущем, если уже сегодня будем учиться мыслить так, как мыслит Бог. На страницах 72-97 вы найдете больше информации о том, какие именно шаги необходимо сделать, чтобы подчинить водительству Святого Духа ваши мысли и вашу жизнь.

Избегайте помыслов: «Если б...?» и «Что если...?»

О хождении в Духе Святом говориться как о действии происходящем в настоящем времени. Нужно понимать, что это должно происходить *здесь и сейчас*. Каждый из нас ограничен временными рамками. Мы уже никак не сможем изменить наше прошлое и нам не под силу полностью повлиять на наше будущее. В то время, как нас постигает тревога и мы ощущаем ее воздействие здесь и сейчас, сама она является ничем иным, как результатом неправильного мышления о прошлом и о будущем. Для большинства людей, страдающих этим, беспокойство стало настолько привычным делом, что они порою даже не замечают его присутствия. Два вида фраз послужат напоминанием о том, что мы подпали под действие неправильного мышления.¹³⁴ Выражения, указывающие на нашу тревогу о прошлом часто начинаются со слов: «Если б...?», а выражения, указывающие на наше волнение о будущем начинаются: «Что если...?». Постоянно думая о прошлых неудачах, или же волнуясь о будущих событиях, мы сами парализуем наше мышление. В результате — это препятствует достижению успеха в полноценном хождении в Духе здесь и сейчас.

Не забывайте искупительной сущности Евангелия

Фраза «если б» обычно начинает фразы, когда нас волнуют какие-либо события из прошлого. В этих переживаниях вы найдете себя настолько связанными прошлыми событиями, что не сможете эффективно использовать благоприятные возможности нынешнего дня. Наверняка вас посещали подобные мысли:

- *Если б мой первый брак не распался, сейчас я бы не имела таких хлопот с моими детьми.*

- *Если б* тогда я не бросил институт, сейчас бы у меня была более достойная работа.
- *Если б* моя супруга не изменила мне, тогда б я мог поверить в возможность счастья семейной жизни.
- *Если б* я раньше сдерживал свой гнев, сегодня я бы не имел таких проблем в моей семье.
- *Если б* я не истратил понапрасну так много лет своей жизни, сегодня я бы достиг намного большего.

Подобный образ мышления может превратиться в привычку. Однако такое мышление является неправильным, так как оно не принимает во внимание искупительной сущности евангельской вести.¹³⁵ Не оспаривая того, что решения, принятые в прошлом несут за собой определенные последствия, все же необходимо помнить и о искупительной сущности Евангелия. В Евангелии рассказывается о многих плохих людях, которые стали другими и начали делать добро. Здесь рассказывается о множестве совершенных грехов, которые впоследствии были прощены. Это не книга одноразовой возможности; это книга второго шанса.¹³⁶ Евангельская весть согласовывается с тем, что слово «искупление» означает: выкупить обратно.¹³⁷ Быть искупленным подразумевает, что смерть Христа на кресте стала платой за вину моих грехов. Поэтому мне уже не нужно расплачиваться с Богом за мои прежние злые действия. Об этом очень ясно говорит Ап. Петр:

Зная, что не тленным серебром или золотом искуплены вы от суетной жизни, преданной вам от отцов, но драгоценною Кровью Христа, как непорочного и чистого Агнца.¹³⁸

Благодаря именно Евангельской вести мы узнаем о нашем освобождении от греховного характера и греховных действий, которые были подчинены нашему прежнему образу жизни. Задумайтесь над тем, что записано в 1 Коринфянам 6:9-11:

Или не знаете, что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни злоречивые, ни хищники Царства Божия не наследуют. И такими были некоторые из вас; но омылись, но освятились, но оправдались именем Господа нашего Иисуса Христа и Духом Бога нашего.

Каким бы не было ваши прошлые ошибки, мысли, или поведение, только благодаря искупительной Жертве праведное изменение стало для вас реальностью. Через веру в Христа вы очищаетесь, отделяетесь от мира и входите в правильные отношения с Богом. Выражение «и такими были некоторые из вас», напоминает, что мы уже не привязаны к прошлым греховным делам и стремлениям, которые раньше влияли на нас. Поэтому, если мы говорим: «Если бы этого не случилось, то сейчас бы я не тревожился», — мы не принимаем во внимание искупительную особенность Евангелия.

Хождение в Духе Святом подразумевает, что рассматривая свою прошлую жизнь, я не смотрю только лишь на одни ошибки. Мои прошлые неудачи обрели совершенно новый контекст после того, как Он применил ко мне Свое искупление. Именно благодаря этому новому контексту, я могу учиться на моих прошлых ошибках, при этом не подвергаясь их тревожному влиянию.

Не пытайтесь предугадать будущее

Глядя с беспокойством в будущее мы склонны заикливаться на неопределенных вещах. Не зная того, как будут развиваться будущие события мы можем лишь предполагать. В таком случае, беспокойство попытается воспользоваться вашим воображением для размышления вокруг того, что кажется вероятным, но еще не является возможным. Начиная брать обороты, ваше воображение будет действовать все сильнее и сильнее. При этом, откуда не возьмись появятся мысли о многих сопутствующих вещах, и о том, что может пойти не так. И чем дольше волноваться, тем больше появляется новых причин для волнения. Чтобы остановить этот процесс волнения, вам нужно будет осознать одну очень важную истину: Только лишь Бог обладает таким разумом, который позволяет Ему совершенно знать о тех событиях которые точно произойдут, и о вероятных событиях, которые могли бы произойти. Думая о будущем в манере «Что если...?», мы тем самым показываем, что можем сравниться с Богом. Такие мысли являются ничем иным, как проявлением гордости. Наверняка вы говорили раньше:

- *Что если я потеряю свою работу через проблемы в нынешней экономике?*
- *Что если я никогда не женюсь? Буду ль я счастлив?*
- *Что если в будущем у моих детей не сложиться благополучная жизнь?*
- *Что если я не смогу иметь детей?*
- *Что если я раньше времени умру так и не дождавшись выхода на пенсию?*

Один лишь Бог точно знает все то, что точно произойдет, как и то, что вероятно могло бы произойти. Мы же лишь показываем свое

высокомерие полагая, что можем иметь подобное Ему знание. Размышляя о Божьем знании нам нужно понимать: Бог совершенно знает обо всем: о том, что точно произойдет, как и о том, что вероятно могло бы произойти. И Он точно знает, что лучше всего послужит для моего блага.¹³⁹ В Библии сказано, что когда Израиль вышел из Египта «Бог не повел его по дороге земли Филистимской, потому что она близка; ибо сказал Бог: чтобы не раскаялся народ, увидев войну, и не возвратился в Египет».¹⁴⁰ Как видно, Бог решил перевести народ через Красное Море, так как Он знал о потенциальной возможности их страха настолько ясно, как бы это уже стало реальностью.¹⁴¹ Именно так действует Божий разум. В сравнении с нашими, даже самыми проникновенными догадками о будущем, Бог совершенно знает все то, что обязательно случится, как и то, что вероятно могло бы случиться.

Переход через Красное Море стал одним из самых важных моментов истории Израиля. Представьте какое огромное потрясение ощутил народ лишь за мгновения до того, как Бог, раздвинув морские волны, проложил для них спасительный путь. Будучи там мы б, наверное, услышали: *«Что если египтяне настигнут нас? Что если мы не защитим наших жен и детей? Что если мы никогда не дойдем до Обетованной Земли? Что если мы погибнем в этой пустыне? Зря мы покинули Египет».*

Выражение «Что если...?» пытается смотреть в будущее на то, чего мы не способны узнать. Подобное мышление показывает, что мы претендуем узнать то, что знает Один лишь Бог. Именно из-за нашей неспособности познать будущее наши помыслы о будущем приносят волнение и тревогу. Вместо того, чтобы довериться Тому, Кто знает все, мы беспокоимся о том, что заведомо не известно нам.

Однако, не всякое выражение «Что если...?» свидетельствует о нашем беспокойстве. Подобные мысли могут естественным образом приходить, когда мы, например, планируем будущие мероприятия. Если при этом, довольно сильно думать о всевозможных будущих событиях и довольно часто использовать подобные выражения, особенно в тех случаях, когда события не подвластны нам — тогда мы заведомо поставим тревогу выше доверия Богу. Теперь, когда мне приходит на мысль «Что если...?», мое сознание воспринимает это как сигнал предупреждения, что я начал беспокоиться вместо того чтобы довериться Богу.

Пользуйтесь новым мышлением

В предыдущих главах мы уже говорили об образе правильного мышления, который должен прийти на смену прежним тревожным мыслям. Встречая обеспокоенных людей я всегда советую им начинать мыслить по-новому, вытесняя тревожные мысли образом библейского мышления. Самым лучшим началом для этого будет отрывок Филиппийцам 4:8, где сказано:

Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, *о том помышляйте* [курсив добавлен].

Самая последняя фраза содержит не просто повествование, а повеление. Это повеление порою воспринимается как необязательное из-за того, что изменение своего мышления кажется для нас через чур сложным делом. Разве не выглядит странным, как может измениться годами закоренелая привычка нашего тревожного мышления только лишь из-за того, что мы начнем размышлять над некоторыми

библейскими словами? Нужно понимать, что изменение нашего старого образа мышления, будет происходить постепенно, мысль за мыслью, по мере развития в нас нового образа мышления.

Более того, каждому верующему предоставляется бесценное содействие Святого Духа. Сделав первый шаг веры мы получим от Него необходимую способность пройти все последующие шаги. Только Духу Святому под силу произвести в нас все необходимое. Но, это все Он будет делать во взаимодействии с нашими усилиями. В другой своей книге *Тупиковая тенденция*, я иллюстрирую это действие на примере пересечения перекрестка:

Представьте, что вы стоите на перекрестке двух дорог. У вас есть возможность выбрать только лишь один путь [...] Применение Божьего Слова для изменения жизни во многом похоже на то, решение, которое вы принимаете, когда стоите на перекрестке двух дорог. Ваши чувства тянут вас в одну сторону, тогда как ваша вера направляет в другую. С течением времени ваши новые духовные привычки будут становиться еще более привычными, а ваше хождение в Духе будет выглядеть еще более естественным. Но в самом начале пути, вам понадобится немало усилий, чтобы начать развивать новые духовные привычки.¹⁴²

Не отчаивайтесь, когда вы посмотрите на весь процесс целиком. Просто постепенно, шаг за шагом, начните идти вперед. Откройте в вашей Библии отрывок Филиппийцам 4:8 и обратите внимание на то, каким должен быть новый порядок вашего мышления. Затем, на листе бумаги нарисуйте восьмиугольник и напишите на каждой его стороне по одному из восьми качеств мышления, указанных в этом стихе. В самой

середине восьмиугольника напишите: «Стоп! Подумай об этом». Используйте отрывок Филиппийцам 4:8 в качестве предупреждающего знака, который показывает правильное направление ваших мыслей. Если случится, что ваши мысли начнут снова выходить за пределы установленных вами границ, сразу же остановите их и верните назад.

Живите согласно нового образа мышления. Подобно тому, как переживший инсульт человек заново учиться ходить, так и наш ум нуждается, чтобы его приучили правильно мыслить.

ХРАБРОСТЬ В БУРЮ

В битве по Ватерлоо, войска Британской армии под командованием Лорда Веллингтона победно разгромили Французскую армию Наполеона. Позже, когда Веллингтона спросили надеялся ли он на то, что британцы храбрее французов, он ответил: «Мы не были храбрыми больше чем французы. Мы просто были храбрыми на пять минут дольше».

Тревога, волнение и страх — это очень серьезные враги. Они ни за что не согласятся отступить от вас просто без боя. Ваша борьба может растянуться на долгие годы. Многие до вас уже прошли эту войну, преуспев в ней не взирая ни на какие трудности. Мартин Лютер боролся с изнурительным страхом; Чарльз Хаддон Сперджен противостоял депрессии. Однако, и первого и второго Господь использовал для Своей славы.

Цель этой книги не в том, чтобы оградить вас от прихода тревожных бурь, но в том, чтобы помочь вам найти надежную защиту тогда, когда вас постигнет буря. Находясь в отчаянии и тревоге, обратитесь к рассмотренному библейскому методу. Мыслите так, как мыслит Бог. Поступайте так, как поступал Христос. Подчините себя водительству Святого Духа.

В рассказе Джона Буньяна *Путешествие Пилигрима*, описывается как Верный без каких-либо трудностей перешел на другую сторону последней реки, тогда как Христианин, переходя чрез нее, все время боролся, чтобы его голову не захлестнула вода. Но несмотря на это, и первый и второй достигли другого берега. Бог призвал вас в дальнейшее путешествие. И хотя на вашем пути может быть темнее, чем на пути у других, все же ваша цель выполнима. Не вашей силой, но Его могуществом. Не вашим умелым

планированием, но благодаря Его совершенному знанию. Не на основании того, кем вы есть, а только благодаря тому, что Он так сильно любит вас там, где вы есть. Если вы доверяетесь Ему, вы сможете пребыть в безопасности во время бури.

*Будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело
будет совершать его даже до дня Иисуса Христа*
Филиппийцам 1:6

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ БИБЛЕЙСКИХ МЕТОДОВ

Как применять пройденный материал?

Вы переступили порог изменений открыв для себя новые библейские истины. Но все же, чтобы достичь указанной цели, просто лишь обладать теоретическими знаниями еще не достаточно. Позитивные изменения никогда не придут если не предпринимать конкретные практические действия. Эти практические действия призваны вытеснить ваши старые греховные привычки новыми духовными привычками, ваши старые стремления новыми духовными стремлениями, а ваши старые мысли, теми мыслями, которые будут основываться на Божьем Слове. Заключительная часть этой книги посвящена развитию ваших новых духовных привычек. Не зря, Сам Иисус пользовался благодатными дарами: Молитвой, Писанием и Духом Святым. Все эти благодатные дары всецело доступны также каждому из нас.

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ: МОЛИТВА, ПИСАНИЕ И СВЯТОЙ ДУХ

(1) Молитва

Страдая от беспокойства, мы склонны воспринимать молитву как «аварийную кнопку», на которую нужно нажимать лишь тогда, когда стало уже очень плохо. Но, открывая Библию, мы находим в ней больше чем 650 примеров молитвы, каждая из которых может расширить наши познания для совершенствования молитвенной жизни. Чуть

далее вы найдете два примера молитвы и один список с разными именами Бога.

(2) Писание

Беспокойство невозможно преодолеть без ясного понимания Бога и твердой уверенности в Нем. Особого внимания заслуживают три важных Божьих атрибута: Его любовь, Его всемогущество и Его премудрость. Специально для вас я разработал 28-ми дневный план чтения Библии, который нацелен на глубокое размышление над этими тремя Божьими атрибутами. Для помощи в практическом применении принципов Писания, я специально поместил 20 библейских отрывков, которые нужно будет выучить наизусть, чтобы учиться противостоять волнению и тревоге.

(3) Дух Святой

Беспокойство невозможно преодолеть без помощи Духа Святого. Развивая новые духовные привычки через хождение в Духе Святом, мы, тем самым, показываем нашу постоянную зависимость от Его Божественного руководства.

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ МОЛИТВЫ: Принцип 10-ти минутной молитвы

Ваша молитва может длиться менее или более десяти минут, в зависимости от того, как вас направляет Господь. Но все же, независимо от ее длительности, молитва должна включать в себя все необходимые молитвенные компоненты.

(1) Прославление

Начиная вашу молитву обязательно уделите время, чтобы прославить Бога за то, *Кто Он есть*, за то, *Что Он сделал*, и за то, *Какой Он*. Осознание того, *Кто Он есть* направит вас к более глубокому размышлению о Его характере. Размышление о том, *что Он сделал*, обязательно напомнит вам о Его великих и чудных свершениях. Осознание того *Какой Он*, неизменно приведет вас к размышлению о Его безграничной милости к вам (Пс. 99:5).

(2) Покаяние

Размышление о том, что сделал Господь будет побуждать вас пересмотреть все то, что вы сделали и не сделали. Покаяние лишь тогда будет покаянием, когда мы вспоминая о своих грехах отвращаемся и убегаем от них. Истинное исповедание грехов в молитве свидетельствует о нашей чувствительности к обличениям Святого Духа, благодаря чему Бог духовно восстанавливает нас. Истинное раскаяние проявляется и в действиях, и в чувствах (Фил. 2:5).

(3) Прошение

Сам Христос учил, что к Богу можно обращаться с конкретной просьбой, а Павел даже написал список того, что именно нужно просить у Бога (см. Кол. 1:9-12). Духовная сущность молитв, записанных в Писании, показывает нам, о чем мы должны просить Бога за себя и за других людей.

(4) Подчинение

В земной жизни Христа наступил тот момент, когда Он молясь воскликнул: «Не Моя воля, но Твоя да будет». Как бы не было трудно в самом начале, молясь, подчиняйте Божьей воле все свои желания. Каждый раз, когда вы собираетесь просить о чем-то Господа в молитве, будьте особо внимательны, чтобы не пойти на поводу своих желаний.

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ МОЛИТВЫ: ПСАЛОМ 138:23-24 – ПЕСНЯ УПОВАНИЯ

Псалом 138 является одним из *псалмов упования*. Два последних стиха этого Псалма можно использовать в качестве последовательных пунктов молитвы всегда, когда вы чувствуете тревогу. «Исследуй меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай мои тревожные мысли; и посмотри, нет ли пагубного пути во мне, и поведи меня на путь вечный» (Пс. 138:23-24; пер. на рус. из NASV). Организуйте ваше молитвенное время вокруг сказанного в тексте: (1) исследуй меня, (2) узнай меня, (3) испытай меня, (4) поведи меня.

(1) Исследуй меня

Вместо того, чтоб просить Господа избавить вас от беспокойства, просите Его чтоб Он исследовал вашу жизнь. Это прошение подразумевает глубокое, скрупулезное расследование.¹⁴³ Очевидно, главная цель этой просьбы заключается в желании открытости перед Богом. Вы ни за что не справитесь с вашими внутренними волнениями если вы скрываете их.

Прочитайте отрывок 138:1-6, чтобы убедиться в проникновенности Божьего знания тогда, когда Он проникает Своим исследованием в человеческое сердце. Начиная вашу молитву, скажите Господу *«исследуй меня»*, а затем, спокойно ожидайте того, как Он укажет, что именно вам нужно изменить в вашей жизни.

(2) Узнай меня

Одним из тяжелых свойств тревоги является подавляющее ощущение полного одиночества. Нам становится еще более страшно, когда мы осознаем, что никто не обращает внимание на наши трудные обстоятельства. Мы пытаемся убеждать самих себя, что если бы это стало известно другим, они бы обязательно вошли бы в наше положение. Обращаясь к Господу в молитве: *«Узнай меня»*, мы тем самым признаем, что есть кто-то еще, Кто знает нас намного лучше нас самих. И в то же самое время, этим обращением мы признаем, что Господь наилучшим образом совершает Свое полное и глубокое познание. Еврейское слово *«знать»* дословно звучит, как *яда*. Вам наверняка приходилось слышать, как кто-то нетерпеливо бормотал себе под нос: *Я знаю, я знаю, я знаю...* Когда Бог начнет отвечать на ваши молитвы, показывая именно те сферы жизни где вы должны измениться, не относитесь к этому по принципу: *«Да я все это знаю»*. Совершенствуйтесь благодатным средством молитвы, постоянно развивая в своем сердце податливость к позитивному изменению.

(3) Испытай меня

В своей молитве Давид также воскликнул: *«Испытай меня и узнай мои тревожные мысли»* (Пс. 138:23). Это трудно вообразить, но переход к этому молитвенному прошению станет переломным

моментом в вашей борьбе с тревогой. Давид не был единственным библейским автором, кто просил, чтобы Бог испытал его (Пс. 7:9; Пр. 17:3; Иер. 11:20; 1 Фес. 2:4). Если вы считаете, что успели на личном опыте разобраться с тем, что такое тревога, то воспринимайте это как иронию. На практике, мы обычно пытаемся молиться, чтобы Бог удалил от нас все те ситуации, где мы можем почувствовать стресс и тревогу. Но, в отличие от этого, молясь, Давид намеренно просит Бога, чтобы Он использовал трудные обстоятельства для его испытания. Цель этого прошения «испытай меня» находит ответ в следующей фразе: «и посмотри, нет ли пагубного пути во мне» (Пс. 138:23). Задумывались ли вы, когда-либо, что ваше беспокойство способно причинить вред другим? Вашему супругу, вашим детям, или же семье, которая живет по соседству с вами. Вот почему нужно просить Господа чтобы Он чрез испытание открыл нам наши тревожные мысли.

(4) Поведи меня

После всех выраженных прошений, Давид завершает свою молитву тем, что простит Господа «повести его на вечный путь» (Пс. 138:24). На основании учения Христа, мы уже увидели, что правильная борьба с тревогой помогает сконцентрировать более пристальный взгляд на вечности. Молитесь о том же и вы. Не ищите просто лишь облегчения от ваших тревог. Смотрите на все через вашу молитву, пристальней всматриваясь в проблески будущей вечности и смиренно позволяя Господу вести вас именно тем путем, который наилучшим образом приготовит вас к вхождению в ваш небесный дом (Ин. 14:1-6; Пс. 15:11).

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ МОЛИТВЫ: Провозглашение Божьих Имен

Когда мы тревожимся, наши мысли чрезмерно заиклены на нас самих, что делает нашу молитвенную жизнь эгоцентричной. Есть один действенный способ, который поможет вам избежать этой серьезной ошибки. Когда вы молитвенно обращаетесь к Богу попытайтесь сознательно и целенаправленно произносить Божьи Имена. Начинайте с того, что каждый новый день, в каждой молитве, вы будете глубоко размышлять над одним из Божественных имен.

- Бог, Всесильный Творец → *ЭЛОХИМ*
- Бог, Видящий меня → *Эль-Рои*
- Бог, Всемогущий → *Эль-Шаддай*
- Бог, Вечный → *Эль-Олам*
- Господь обеспечит → *ЯХВЭ-ЙИРЕ*
- Господь → *ЯХВЭ*
- Господь, Господин → *АДОНАЙ*
- Господь Исцеляющий → *ЯХВЭ-РОФЭ*
- Господь мое Знамя → *ЯХВЭ-НИССИ*
- Огонь поядающий/Бог Ревнитель → *ЭШЬ-ОКЛАХ/ЭЛЬ-КАННА*
- Святой Израилев → *КАДОШ-ЙИШРАЭЛЬ*
- Господь есть Мир → *ЯХВЭ-ШАЛОМ*
- Господь воинств → *ЯХВЭ-ТСЕБАОТ*
- Господь моя Скала → *ЯХВЭ-ТСУРИ*
- Господь мой Пастырь → *ЯХВЭ-РОИ*
- Имя → *ХАШЕМ*
- Царь → *МЕЛЕХ*
- Муж → *ИШЬ*
- Бог Живой → *Эль-Хай*

- Жилище → *МАОН*
- Прибежище → *МАХАСЕХ*
- Щит → *МАГЕН*
- Крепость → *МЕЦУДА*
- Крепкая Башня → *МИГДАЛЬ Оз*
- Судья → *ШОФЕТ*
- Надежда Израиля → *МИКВЕ-ЙИШРАЭЛЬ*
- Господь наша
Праведность → *ЯХВЭ-Сид-КЕНУ*
- Бог Всевышний → *Эль-Эльион*
- Господь Здесь → *ЯХВЭ-ШАММА*
- Отец → *АВ/АВВА/ПАТЕР*

Взято из книги: *Praying the Names of God – A Daily Guide*.¹⁴⁴

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ПРЕБЫВАНИЯ В СЛОВЕ: КЛЮЧЕВЫЕ ОТРЫВКИ И ПСАЛМЫ

Стихи утешения

Следующие отрывки были избраны специально для тех, кто нуждается в утешении во время тревоги. Для их удобного использования запишите каждый стих на отдельной бумажной карточке 3x5.

Псалмы помощи во время тревоги

Благодаря чтению псалмов можно укрощать даже самые сильные наплывы тревоги. Вложите этот список в вашу Библию, выделив маркером каждый стих для более быстрого поиска.

- Второзаконие 31:6
- Иов 23:10
- Притчи 16:6
- Исаия 30:18
- Исаия 40:28-31
- Исаия 41:10-13
- Исаия 43:1-3
- Исаия 46:9, 10
- Иеремия 29:11
- Плач Иеремии 3:22, 23, 31-33
- Софония 3:17
- Матфея 6:25-34
- Матфея 11:28-30
- Иоанна 6:37
- Римлянам 8:1, 28, 31-39
- 2 Коринфянам 1:10
- 2 Коринфянам 4:16-18
- 2 Коринфянам 5:1-10
- Ефессянам 3:20, 21
- Филиппийцам 1:6, 21-22
- Филиппийцам 4:6-9
- 1 Фессалоникийцам 5:23
- 2 Фессалоникийцам 2:16-17
- 2 Тимофею 1:7
- Евреям 2:18
- Евреям 4:14-16
- Евреям 13:5-6
- 1 Петра 5:6, 7
- 1 Иоанна 4:18
- Псалом 3:3-6
- Псалом 5:12,13
- Псалом 9:10
- Псалом 13:5-6
- Псалом 15:5-8
- Псалом 16:6-9
- Псалом 17:2-7, 31-32
- Псалом 24:2-3
- Псалом 26:1-2, 13-14
- Псалом 27:6-7
- Псалом 29:2-3
- Псалом 30:2, 8, 9
- Псалом 30:20
- Псалом 32:4
- Псалом 33:9, 18
- Псалом 36:23, 24
- Псалом 56:2-4
- Псалом 64:5
- Псалом 67:19-20
- Псалом 68:33-34
- Псалом 85:5
- Псалом 90
- Псалом 93:18-19
- Псалом 102:1-14
- Псалом 117:5-9, 14
- Псалом 120
- Псалом 138:1-18

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ЧТЕНИЯ БИБЛИИ: 28-ми ДНЕВНЫЙ ПЛАН

Благодаря предложенному плану библейского чтения вы сможете обратить ваше пристальное внимание на тему Божьей любви, Божьей силы и Божьей премудрости. Посмотрите на иллюстрацию с объяснениями на стр. 92.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Божья любовь

День 1: Псалом 24:1-22

День 2: Псалом 33:1-23

День 3: Псалом 85:1-17

День 4: Псалом 102:1-22

День 5: Псалом 105:1-48

День 6: Исаия 54:4-14

День 7: Римлянам 5:6-11

День 8: Римлянам 8:31-37

День 9: Второзаконие 7:6-11

День 10: Луки 15:11-24

День 11: Ефессянам 3:15-19

День 12: 1 Иоанна 4:7-11

День 13: Иоанна 15:9-17

Во время чтения

отрывков размышляйте:

(1) Как здесь показана

Божья любовь? (2)

Каким образом Бог

проявляет Свою любовь

лично мне? (3) Как

сегодня достигать

изменений в моем

понимании и действиях,

когда я знаю о

проявлениях Божьей

любви ко мне?

Божья сила

День 14: Псалмы 8-9 гл.

День 15: Псалом 96:1-12
День 16: Псалом 148:1-14
День 17: Иова 41-42 гл.
День 18: Иеремия 32:16-27
День 19: Ефесеянам 3:14-21
День 20: Откровение 4-5 гл.

Во время чтения отрывков размышляйте:
(1) Как в этих отрывках показана Божья сила?
(2) Как мои размышления о Божьей силе должны влиять на мое действия перед Ним?

Божья премудрость

День 21: Псалом 18:1-15
День 22: Псалом 103:1-35
День 23: Псалом 138:1-24
День 24: Притчи 1:1-7
День 25: Исаия 46:9-13
День 26: Матфея 6:25-34
День 27: Римлянам 11:33-36
День 28: 1 Коринфянам 2:6-16

Во время чтения отрывков размышляйте:
(1) Каким образом в этом отрывке показана Божья мудрость? (2) Какой должна быть моя ответная реакция на проявления Божьей мудрости? (3) Что мне нужно делать, чтобы согласовывать свою жизнь с Божьей мудростью?

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПИСАНИЯ: ОБОРОНА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ

Данный метод применения Писания разработан исходя из трех неоспоримых фактов: (1) Только лишь Писание содержит все, что нам нужно чтобы держать духовную оборону от искушений. Первая группа из

десяти стихов обращает внимание на истину и заблуждение, оказывая помощь в противостоянии наплывам искушений. (2) Только лишь Писание содержит все необходимое для своевременного *предотвращения* потенциально-возможных искушений. Вторая группа из десяти стихов акцентирует внимание на Божьем характере и сущности Евангелия. Пламенная любовь к Богу и возвышенное восприятие Евангелия оказывают предохраняющее воздействие от наплывов искушения. (3) Мы только лишь тогда утвердимся в Писании, когда будем больше *понимать* выученные слова и активнее *применять* их в различных жизненных обстоятельствах. Именно поэтому, одно лишь запоминание библейских стихов не окажет нужной помощи для борьбы с грехом.

Библейские истины, опровергающие обман лукавого

Заблуждение 1: Бога недостаточно. Тебе потребуется что-то еще.

Истина: Псалом 72:25-26

Заблуждение 2: Если бы Бог в самом деле любил тебя, твоя жизнь не была бы настолько трудной.

Истина: Римлянам 5:3-4

Заблуждение 3: Бог в действительности не заботится о тебе. Вот почему тебе самому стоит беспокоиться о себе.

Истина: 1 Петра 5:7

Заблуждение 4: Если б твоя жизнь сложилась как-то иначе, то сейчас тебе не пришлось бы так беспокоиться.

Истина: Филиппийцам 4:11-12

Заблуждение 5: Ничего уже не поделаешь. Ты не сможешь справиться со своими тревожными мыслями.

Истина: Псалом 41:12; Колоссянам 3:2

Заблуждение 6: А что если Бог незаслуженно удерживает от тебя Свои блага?

Истина: Псалом 83:11-12

Заблуждение 7: Твои родители были беспокойными людьми. Именно такая же участь ждет и тебя.

Истина: Иезекииль 18:20

Заблуждение 8: Пусть никто и никогда не узнает о твоих тревогах. Ты и сам справишься с ними.

Истина: Притчи 28:13; Иакова 5:16

Заблуждение 9: Если ты чувствуешь себя одиноким, значит будь одинок.

Истина: Второзаконие 31:6

Заблуждение 10: А что если то, что случилось повториться опять?

Истина: Матфея 6:34; 2 Коринфянам 12:9

Библейские обетования, свидетельствующие о Боге и Евангелии

Обетование 1: Посредством всего что случается, Бог содействует моему благу.

Отрывок: Римлянам 8:28

Обетование 2: Бог любит меня и желает милостиво содействовать моему благу.

Отрывок: Софония 3:17

Обетование 3: Бог будет моей помощью в мой самый трудный час.

Отрывок: Псалом 120:1-2

Обетование 4: Ничто не сможет отлучить меня от Божьей любви.

Отрывок: Римлянам 8:35, 37

Обетование 5: Бог целенаправленно действует в моей жизни и в моих обстоятельствах.

Отрывок: Иеремия 29:11, 13

Обетование 6: Я не буду одиноким. В трудный час Бог будет всегда со мной.

Отрывок: Исаия 43:2

Обетование 7: Когда я ослабею — Бог обязательно поддержит меня.

Отрывок: Исаия 41:10,13

Обетование 8: Божья премудрость несравненно превосходит мою мудрость.

Отрывок: Исаия 55:8-9

Обетование 9: Нет ничего невозможного для Бога.

Отрывок: Иеремия 32:27

Обетование 10: Когда меня постигнут скорби, меня утешит Бог.

Отрывок: Псалом 93:18-19

Посетив наш сайт <http://biblicalstrategies.com/> вы сможете найти больше дополнительной информации.

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ДУХОВНЫХ ПОМЫШЛЕНИЙ: ЗНАК СТОП

Филиппийцам 4:8

Отрывок Филиппийцам 4:8 является сильным напоминанием о том, какими должны быть наши мысли. Поразмышляйте над указанными в отрывке восьми качествами мышления, каждое из которых можно поместить на одной из сторон предупреждающего знака «Стоп». Затем, размышляйте над указанными качествами. Каждый раз, когда ваши мысли снова попытаются выйти за установленные пределы (например, из-за неясности в отношении будущего, или же из-за конфликта), снова и снова размышляйте об этих восьми качествах. При этом, записав восемь библейских качеств в виде заглавий для восьми колонок, постарайтесь записать в каждой колонке расширенный список тех вещей о которых вам нужно думать, которые истинны, честны, справедливы и т. д.



*Наконец, братия мои, что только истинно, что
честно, что справедливо, что чисто, что любезно,
что достославно, что только добродетель и
похвала, о том помышляйте.*

Филиппийцам 4:8

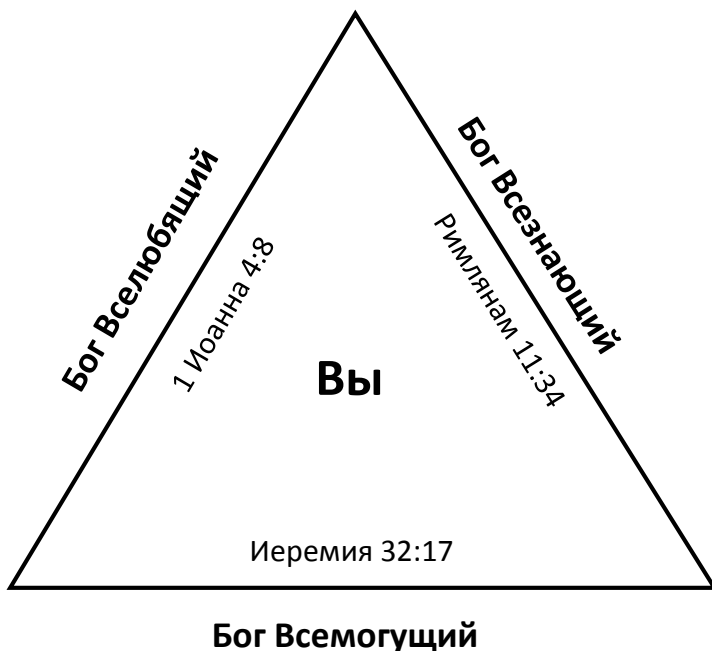
МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ДУХОВНЫХ МЫСЛЕЙ: 8-МЬ КАЧЕСТВ МЫШЛЕНИЯ

Рамки мышления	Вопросы для проверки мышления
Истинно	Правильно ли я думаю о Боге, особенно о Его отцовском попечении обо мне?
Честно	Показывают ли мои мысли что я уважаю Бога? Отражают ли они знание того, что Он Чудесный, Добрый, Любящий, Премудрый и Всемогущий?
Справедливо	Являются ли мои мысли святыми, праведными и справедливыми? Сообразны ли они тому, что думает Сам Господь?
Чисто	Не сомневаюсь ли я мысленно в Божьей благодати и истинности Его обещаний? Не возвышаю ли я мысленно свою само-значимость и свои собственные желания?
Любезно	Исходят ли мои мысли из сердца исполненного любовью и привязанностью к Господу? Радуют ли мои мысли Бога?
Достославно	Присуща ли моим мыслям добрая репутация? Основаны ли мои мысли, на моей вере в Бога?
Добродетель	Что приносят мои мысли для моего сердца: страх или стремление к добродетельной жизни?

Похвала	Одобрит ли Бог то, о чем я думаю? Смогут ли мои мысли принести Ему славу?
---------	---

Взято из *Overcoming Fear, Worry, and Anxiety*.¹⁴⁵

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ: БОЖИЙ ХАРАКТЕР И ВЫ

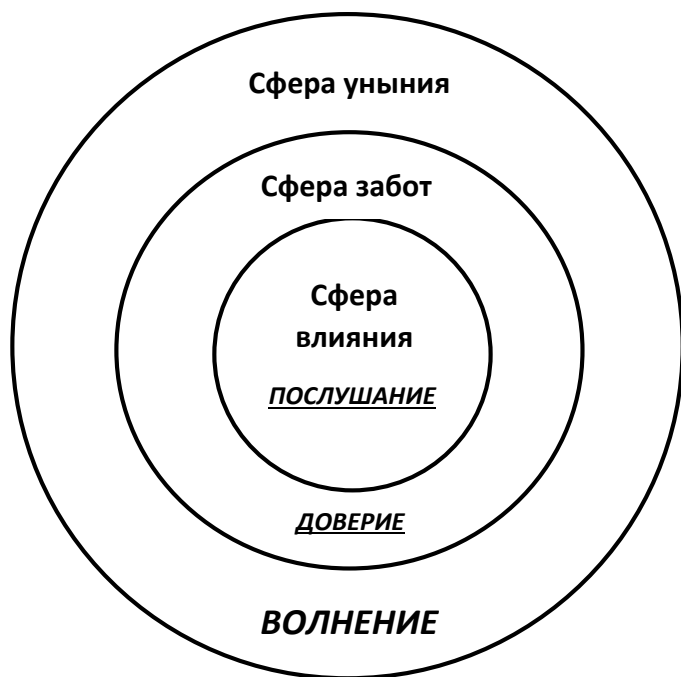


Тревога — это естественный результат неправильного понимания Божьего характера. Эта иллюстрация визуально помогает увидеть, как выглядит взаимосвязь между пониманием Божьего характера и ощущением жизненного благополучия. Божье Всезнание означает, что Он точно *знает*, что

что послужит вам на благо. Его Всемогущество означает, что Он *обладает способностью* сделать все на благо вам. Божья любовь означает, что Он искренне желает дать вам то, что принесет вам благо. Задумайтесь над значением этой иллюстрации, которая наглядно показывает самый верный способ избежать любой тревоги. Невзирая на жизненные бури, которые встретятся вам на пути, вы имеете защиту в пределах Божьей любви, Божьего Всезнания и Его Всемогущества.

Всегда, когда вы неправильно понимаете Божий характер, вы тем самым прокладываете дорогу для тревоги. Эта иллюстрация может также помочь определить уровень вашей тревоги, показывая в какой именно сфере вам нужно усовершенствовать свое библейское мышление. К примеру, когда вы склонны сомневаться в Божьей доброте к вам, тогда уделите время для изучения тех отрывков, которые свидетельствуют о Его любви. Если вы не уверены, что Он может прийти на помощь вам, тогда обратите внимание на отрывки, свидетельствующие о Его Всемогутельстве. Если же вы не уверены в том, может ли Он знать, что будет лучше для вас, тогда изучайте отрывки, которые говорят о Его совершенном знании.

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ: ТРИ СФЕРЫ¹⁴⁶



Сфера влияния

Внутренний круг символизирует всю ту жизненную сферу вещей, на которые мы обязаны влиять так как это наша обязанность и для этого нам даны способности. Нужно заметить, что это представляет наименьший круг. В нашей жизни не так много вещей, на которые мы действительно можем всецело влиять. Например, когда я еду на работу, я не могу никак влиять на поток автомобильного движения. Мне лишь под силу влиять на то, как я сам *реагирую* на это движение. Также, я не могу влиять на мировую экономику. Однако, я могу влиять на мои

собственные денежные расходы и корректировать свое отношение к финансам. Также я не могу повлиять на последствия будущих решений моих детей, однако я могу повлиять на их воспитание и дисциплину, когда они находятся под моим родительским авторитетом. Можно с уверенностью сказать, что Бог заведомо доверил мне наименьшую сферу влияния. В Его Слове содержатся необходимые заповеди и повеления на основании которых я могу точно знать свою ответственность и послушно жить в соответствии с ними. И когда я живу не по плоти, но по Духу, я способен сделать все, что я должен делать в моей наименьшей сфере влияния (Гал. 5:16; Фил. 4:13).

Сфера забот

Второй круг включает в себя ту жизненную сферу, которая является неотъемлемой частью нашей жизни, но на которую у нас нет полного влияния. Сюда можно отнести то, когда наш друг или даже член семьи, сознательно подвергает свою жизнь какой-либо опасности. Будет хорошо, если волнуясь о нем я попытаюсь найти к нему подход благодаря нашей дружбе или взаимной преданности. В таком случае, я конечно буду стремиться дружески повлиять на него. Но даже тогда я должен помнить, что я не смогу полностью влиять на то, каким будет его решение, и тем более, какими будут последствия его решений. Вся ответственность будет лежать лишь на нем. Это относится к его собственной сфере влияния.

Чувствуя озабоченность о ком-либо я пытаюсь больше молиться и ищущи возможности послужить. Думая о том, как бы мне повлиять на решения моего друга я легко могу стать непредсказуемым, пытаюсь влиять на него моим устыжением или же моим молчанием. Также, я могу торговаться с ним пытаюсь

повлиять на него, как на заложника наших отношений. Во избежание подобных действий я сам-себе напоминаю мою ответственность о который говориться во Втором Послании Тимофею.

Рабу же Господа *не должно ссориться, но быть приветливым ко всем, учительным, незлобивым, с кротостью наставляя противников*, не даст ли им Бог покаяния к познанию истины, чтобы они освободились от сети диавола, который уловил их в свою волю [курсив добавлен] (2 Тим. 2:24-26).

Как бы то ни было, я не в силах изменить образ мышления моего друга. Только лишь Дух Святой может изменить его. Поэтому, в тех жизненных сферах, где я желаю заботиться о других, но не могу полностью влиять на них, я должен учиться доверять все Господу. В подобных случаях я должен вытеснить мое беспокойство моей молитвой. Каждый раз совершая молитву я доверяю Богу сделать в жизни других то, что я сам не способен сделать.

Сфера уныния

Пытаясь выбраться из сферы забот, можно очень легко, из второго круга, угодить в самый широкий — третий круг. *Озабоченность* находится лишь в одном шаге от *унылости*. Засыпая я думаю о проблемах, а когда просыпаюсь все те же мысли снова посещают меня. Они отвлекают меня во время важных встреч. Они препятствуют моим отношениям с Богом и усугубляют мои отношения с другими людьми. Все это находится в сфере беспокойства. Здесь невозможно не брать близко к сердцу любую проблему. Находясь здесь нам будет казаться, что решение проблемы уже вот-вот близко, стоит только лишь еще чуть-чуть побеспокоиться. Но это обман. Не

осознавая, я все дальше скачиваюсь от еще большей озабоченности в еще большую унылость.

Иллюстрация трех сфер наглядно демонстрирует подстерегающую опасность, которая появляется по мере того как мы выходим за пределы сферы нашего влияния и движемся по направлению к сфере уныния. Как видно на иллюстрации, внешний круг не связан с внутренним кругом. Это значит, что когда я волнуюсь из-за малейшего повода, я не могу в полной мере исполнить мои обязанности перед Богом. Попав в сферу *уныния*, я понапрасну истрачу свое время и силы, после чего у меня не будет никаких сил, чтобы исполнить свой долг в сфере моей ответственности. Вот почему необузданное беспокойство всегда провоцирует новые грехи. В суматохе беспокойства о завтрашнем дне мы сами растратим те Божьи средства, которые Он дал нам, чтобы мы исполняли наши обязанности перед Ним прямо сегодня. Именно это подразумевал Иисус обращаясь в Нагорной Проповеди: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Мт. 6:34).

Когда кто-то или что-то начнет всецело поглощать ваши мысли, тогда эта визуальная иллюстрация трех сфер напомнит вам, что вы начинаете уходить от исполнения ваших непосредственных обязанностей. Не закливайте ваши мысли в той сфере, где у вас нет никакого влияния, а потратьте свои силы в тех сферах, где вы можете влиять. Проявите полную верность Господнему призванию.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ И ПЛАН ОТЧЕТНОСТИ

Предлагаемое учебное пособие является практическим дополнением для книги *Безопасность во время бури: библейские методы преодоления тревоги*. Цель его предназначения — помочь вам в вашем изучении, душепопечении и ученичестве. Его также можно использовать как пособие для малой группы, параллельно изучая книгу *Безопасность во время бури*. Разрешается делать копии и заниматься распространением данного учебного пособия. Дополнительный материал доступен на сайте: www.biblicalstrategies.com

ЗАНЯТИЕ 1

Дата _____

Урок: Начинаем.

Прочитайте страницы 5-7 и 75-76. Кратко ознакомьтесь с практическими рекомендациями (ст. 75-97).

Обсуждение вопросов:

Известно, что гром, молния и темные тучи являются неотъемлемыми признаками бури. Найдите время и поразмышляйте о том, какие неотъемлемые сопутствующие признаки сопровождают чувство беспокойства в вашей жизни?

С помощью каких слов вы можете описать свое беспокойство?

Подготовка к следующему занятию:

√ **Чтение Писания:** Начните ежедневное чтение Библии (ст. 84-85).

- √ Применение Писания: Возьмите истину или обетование (ст. 85-88) и выучите наизусть библейский отрывок.
- √ Молитва: Используйте принцип 10-ти минутной молитвы (ст. 76-78).
- √ Размышление: Прочитайте ст. 8-16 и поразмышляйте:
*Как вы думаете, на что именно в вашей жизни вы не в силах повлиять?
 Вам приходилось сомневаться в том, что написано в Библии? Не могли бы вы привести хоть один из примеров вашего сомнения?
 Всегда ли ваши желания избавиться от трудностей (т.е. чтобы устранить, или облегчить их) согласовываются с тем что Бог желает для вас? Какою должна быть ваша молитва, когда вы молитесь о помощи в проблемах?*

ЗАНЯТИЕ 2

Дата _____

Урок: Первый принцип: Вера (ст. 8-16).

- (1) Рассмотрите ответы на вопросы, которые были домашним заданием на предыдущем занятии.
- (2) Поделитесь успехами и неудачами которые вы встретили при применении пройденного материала.

Подготовка к следующему занятию:

- √ Чтение Писания: Продолжайте ежедневное чтение Библии (ст. 84-85). Просмотрите и выделите 3-5 самых важных для вас *Стихов*

утешения и Псалмов помощи во время тревоги (ст. 82-84).

√ Применение Писания: Возьмите следующую истину или обетование (ст. 85-88); выучите наизусть новый библейский отрывок и повторите предыдущий отрывок.

√ Молитва: Продолжайте использовать принцип 10-ти минутной молитвы (ст. 76-78), выберите несколько имен Бога (ст. 81-82), затем прославляйте Бога за то, Кем Он есть.

√ Размышление: Прочитайте ст. 17-34 и поразмышляйте:

Почему кажется невозможным исполнить повеление «не заботьтесь»? Что препятствует вашему послушанию?

На чем необходимо сконцентрировать свои мысли, когда вы столкнетесь с трудностями? Как в таком случае извлечь пользу из Писания?

Когда вам кажется, что ваши проблемы слишком малы или незначительны для Божьего внимания, что именно побуждает вас так думать? Или же, когда вам кажется, что ваша проблема слишком большая или запутанная, чтобы Бог мог взяться за нее? Почему появляются такие мысли?

Если бы вам пришлось в процентном соотношении оценить составные части вашей молитвы, сколько времени вы проводите в прошении, благодарении и выражении желаний?

ЗАНЯТИЕ 3

Дата _____

Урок: Второй принцип: Изменение – Часть 1 (ст. 17-34).

(1) Рассмотрите ответы на вопросы, которые были домашним заданием на предыдущем занятии. (2) Поделитесь успехами и неудачами которые вы встретили при применении пройденного материала.

Подготовка к следующему занятию:

- √ Чтение Писания: Продолжайте ежедневное чтение Библии (ст. 84-85). Просмотрите и выделите 3-5 самых важных для вас *Стихов утешения* и *Псалмов помощи во время тревоги* (ст. 82-84).
- √ Применение Писания: Возьмите следующую истину или обетование (ст. 85-88); выучите наизусть новый библейский отрывок и повторите два предыдущих.
- √ Молитва: Продолжайте использовать принцип 10-ти минутной молитвы (ст. 76-78), выберите несколько имен Бога (ст. 81-82), затем прославляйте Бога за то, Кем Он есть.
- √ Размышление: Прочитайте ст. 34-41 и поразмышляйте:
Выделите один день, чтобы записать для себя десять вещей, за которые вы особо благодарны Господу. Будьте внимательны, чтобы не повторяться. Держите этот список при себе в течении недели (или даже месяца, если сейчас у вас большие трудности).

Как вы можете перейти из сферы забот, в сферу влияния? Что для этого вам нужно изменить в вашем мышлении, отношениях или действиях?

Ответственно ли вы относились к вашему мышлению? В чем именно вам нужно проявлять больше ответственности? Как вы собираетесь развивать вашу ответственность?

ЗАНЯТИЕ 4

Дата _____

Урок: Второй принцип: Изменение – Часть 2 (ст. 34-41).

Прочитайте раздел: «Мотивация для духовных мыслей» (ст. 89-90). Используя Границы мышления и вопросы для проверки мышления, проведите анализ ваших мыслительных процессов.

(1) Рассмотрите ответы на вопросы, которые были домашним заданием на предыдущем занятии. (2) Поделитесь успехами и неудачами которые вы встретили при применении пройденного материала.

Подготовка к следующему занятию:

- √ Чтение Писания: Продолжайте ежедневное чтение Библии (ст. 84-85). Просмотрите и выделите 3-5 самых важных для вас стихов утешения и псалмов помощи (ст. 82-84).
- √ Применение Писания: Возьмите следующую истину или обетование (ст. 85-88); выучите наизусть новый библейский отрывок и повторите предыдущие три.

√ Молитва: Обратите внимание на *Песнь упования*, и организуйте время вашей молитвы вокруг 4-ех ее главных идей (ст. 78-80).

√ Размышление: Прочитайте ст. 42-51 и поразмышляйте:

Что желает дать вам Бог в самый тяжкий момент страдания больше чем избавления от самого страдания? Какие черты характера Он возможно желает воспитать в вас?

Из тех вещей, к которым призывает Давид (надеяться, довольствоваться, возлагать, успокаиваться), что кажется для вас наиболее простым? Что наиболее сложным? Почему?

Перечислите 10-ть вещей которые могут принести вам удовлетворение в ваших отношениях с Богом несмотря (или вопреки) вашей тревоге?

ЗАНЯТИЕ 5

Дата _____

Урок: Третий принцип: Желание (ст. 42-51).

(1) Рассмотрите ответы на вопросы, которые были домашним заданием на предыдущем занятии. (2) Поделитесь успехами и неудачами которые вы встретили при применении пройденного материала.

Подготовка к следующему занятию:

√ Чтение Писания: Продолжайте ежедневное чтение Библии (ст. 84-85), или сами

приготовьте свой собственный план* чтения. Просмотрите и выделите 3-5 самых важных для вас *стихов утешения* и *псалмов помощи* (ст. 82-84).

- √ Применение Писания: Возьмите следующую истину или обетование (ст. 85-88); выучите наизусть новый библейский отрывок и повторите четыре предыдущих.
- √ Молитва: Используя тройную иллюстрацию, организуйте время вашей молитвы вокруг упомянутых трех атрибутов Бога (ст. 92-93).
- √ Размышление: Прочитайте ст. 52-61 и поразмышляйте:

Как вам удерживать внимание на вечности несмотря на наплывы тревоги?

Что должно быть вашим «насущным хлебом»? Беспокоитесь ли вы о тех вещах, о которых нет четкой ясности, что Бог будет их посылать?

Если Божьей целью есть ваша святость (не комфорт), что Он будет стремиться совершенствовать в вас, когда вы испытываете трудности?

ЗАНЯТИЕ 6

Дата _____

Урок: Поступайте так как поступал Христос (ст. 52-61).

- (1) Рассмотрите ответы на вопросы, которые были домашним заданием на предыдущем занятии.
- (2) Поделитесь успехами и неудачами которые вы встретили при применении пройденного материала.

Подготовка к следующему занятию:

- √ Чтение Писания: Продолжайте ежедневное чтение Библии согласно подготовленному вами плану. Просмотрите и выделите 3-5 самых важных для вас *стихов утешения и псалмов помощи* (ст. 82-84).
- √ Применение Писания: Возьмите следующую истину или обетование (ст. 85-88); выучите наизусть новый библейский отрывок и повторите пять предыдущих.
- √ Молитва: Продолжайте молиться.
- √ Размышление: Прочитайте ст. 62-73, 93-97 и поразмышляйте:

Назовите несколько вещей о которых вы особо сожалеете, вспоминая о вашем прошлом? или Назовите хотя бы несколько тревог которые более всего волную вас, когда вы смотрите в будущее?

Каким образом Евангелие способно освободить ваше мышление от обремененности (в противоположность тому, как пришла обремененность)?

Как вы можете выразить ваше доверие Богу (тем самым вытеснив свои тревожные мысли о будущем)?

Перечислите по одному положительному элементу, связанному с каждым из восьми качеств мышления в Филиппийцам 4:8 по мере того, как они избавляют вас от тревоги?

ЗАНЯТИЕ 7

Дата _____

Урок: Следуйте сообразно тому как ведет вас Дух Святой (ст. 62-73; 93-97).

(1) Рассмотрите ответы на вопросы, которые были домашним заданием на предыдущем занятии. (2) Поделитесь успехами и неудачами которые вы встретили при применении пройденного материала.

Несмотря на то, что серия занятий подошла к завершению, все же, начатый вами процесс продолжается. Вы можете дальше возрастать в благодати и в познании Господа Иисуса Христа (2 Пет. 3:18).

- √ Чтение Писания: Продолжайте ежедневное чтение Библии.
- √ Применение Писания: Самостоятельно выбирайте те библейские отрывки, которые наиболее близко относятся к вашим слабым сферам и продолжайте следовать образцу.*
- √ Молитва: Развивайте и углубляйте вашу молитвенную жизнь.
- √ Размышление: Примите решение, — в дополнение к вашему ежедневному чтению Библии, проводить дополнительные 15 минут в чтении христианских назидательных книг для духовного роста.*

*Посетив раздел на сайте www.biblicalstrategies.com вы сможете найти много полезных ресурсов.

Сноски

- ¹ Галатам 2:12
- ² Петр выглядит храбрецом, когда он выходит из лодки и пытается шагать по воде. Но всего лишь несколько шагов и страх опять возвращается к нему (Мт. 14:22-23).
- ³ Луки 5:10
- ⁴ Луки 5:8
- ⁵ Луки 5:10
- ⁶ Матфея 14:27
- ⁷ Матфея 14:30
- ⁸ Луки 22:61
- ⁹ Псалом 141:4-5
- ¹⁰ Марка 4:37-38
- ¹¹ *Just Like Jesus*, 28.
- ¹² 1 Петра 5:6,7
- ¹³ Даниила 4:35; Римлянам 11:33-36
- ¹⁴ 1 Петра 5:8
- ¹⁵ 1 Фессалоникийцам 5:6,8; 2 Тимофею 4:5; 1 Петра 1:13; 4:7; 5:8
- ¹⁶ W. E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).
- ¹⁷ Матфея 6:33
- ¹⁸ Римлянам 12:2
- ¹⁹ Филиппийцам 4:6
- ²⁰ Изъявительное наклонение.
- ²¹ Сослагательное наклонение.
- ²² Повелительное наклонение.
- ²³ Джерри Бриджес, *Терпимые грехи*, пер. с англ. Ю. Шпак (Киев: Нард, 2014), 88-90.
- ²⁴ *Just Like Jesus: biblical strategies for growing well*, 46-47.
- ²⁵ 1 Иоанна 1:9
- ²⁶ Филиппийцам 4:6
- ²⁷ Филиппийцам 4:6-7
- ²⁸ Матфея 10:29
- ²⁹ Псалом 138:16-17
- ³⁰ <http://oceancity.patch.com/articles/beach-replenishment-how-does-it-work#photo-13910472>
- ³¹ Марка 14:36
- ³² Псалом 101:26-29
- ³³ Даниила 4:32

³⁴ G. Kittel, G. Friedrich, & G. W. Bromiley, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI: W. B. Eerdmans, 1985).

³⁵ 1 Петра 5:7

³⁶ http://www.nlm.nih.gov/statistics/1ANYANX_ADULT.shtml

³⁷ Луки 22:31-32

³⁸ Пример ведения личного дневника прославления Бога смотрите в: *Тупиковая тенденция: библейские методы для преодоления саможалости*, 86-87.

³⁹ Иов 1:21

⁴⁰ Плач Иеремии 3:21-24

⁴¹ Филиппийцам 4:10-13

⁴² Филиппийцам 4:11-13

⁴³ 2 Коринфянам 12:7

⁴⁴ Исаия 40:31

⁴⁵ Филиппийцам 4:4

⁴⁶ Матфея 6:32

⁴⁷ Матфея 6:31-33

⁴⁸ Филиппийцам 4:7

⁴⁹ Павел обещает филиппийцам, что Бог силен восполнить все их потребности. Это четкое напоминание они получили потому, что находились в глубокой бедности, а не в богатстве.

⁵⁰ Филиппийцам 4:8

⁵¹ C. Soanes & A. Stevenson, *Concise Oxford English Dictionary* (Oxford: Oxford University Press, 2004).

⁵² <https://www.scribd.com/doc/2451851/Is-There-a-Difference-Between-the-Mind-and-Brain>

⁵³ Матфея 16:23

⁵⁴ 2 Коринфянам 10:4-5

⁵⁵ Римлянам 8:5-6

⁵⁶ Филиппийцам 2:5

⁵⁷ Колоссянам 3:2

⁵⁸ Филиппийцам 4:13

⁵⁹ Матфея 17:2; Марка 9:2

⁶⁰ Глагол *преобразуйтесь* «имеет форму настоящего времени, пассивного залога в повелительном наклонении. Несмотря на то, что именно Бог совершает преобразование, мы должны добровольно отдать самих себя под Его руководство. Он не будет «преобразовывать» нас против нашей воли.

Настоящее время этого действия указывает на то, что оно должно совершаться на протяжении всей жизни. Это преобразование не является мгновенным действием (R. H.

Mounce, *Romans*, The New American Commentary (Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers, 1995)).

⁶¹ Псалом 118:11

⁶² Джон Мак-Артур, *Римлянам 9-16*, Толкование Книг Нового Завета, пер. с англ. Н. Демьянов, И. Зорич (Киев: Славянское Евангельское Общество, 1998), 146.

⁶³ Псалом 18

⁶⁴ Римлянам 8:5-6

⁶⁵ John McArthur, *The McArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Cross-way Books, 1997).

⁶⁶ Филиппийцам 4:8

⁶⁷ Филиппийцам 4:9

⁶⁸ *The Weight of Glory, and Other Addresses.*

⁶⁹ 2 Коринфянам 12:9-10

⁷⁰ Иакова 1:2-4

⁷¹ Матфея 6:33

⁷² Псалом 36:1-5, дословный перевод с англоязычного перевода Библии: New Living Translation (NLT).

⁷³ Псалом 36:7-9, дословный перевод с англоязычного перевода Библии: New Living Translation (NLT).

⁷⁴ Eugene Peterson, *The Message: The Bible in Contemporary Language* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2005).

⁷⁵ С разговора с доктором Николасом Эллен.

⁷⁶ 2 Тимофею 2:24-26

⁷⁷ 2 Петра 3:18

⁷⁸ Даниила 4:34-35

⁷⁹ Иоанна 15:9. Смотрите также: *Тупиковая тенденция: библейские методы для преодоления саможалости*, 51-56.

⁸⁰ http://en.Wikipedia.org/wiki/C._S._Lewis

⁸¹ F. Brown, S. R. Driver, & C. F. Briggs, *The Enhanced Brown-Driver-Briggs Hebrew and English Lexicon* (Oak Harbor, WA: Logos Research Systems, 2000), 772.

⁸² Псалом 15:11

⁸³ <http://www.desiringgod.org/dg/id87.htm>

⁸⁴ <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/god-is-most-glorified-in-us-when-we-are-most-satisfied-in-him>

⁸⁵ Псалом 36:4

⁸⁶ J. Strong, *The New Strong's Dictionary of Hebrew and Greek Words* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1996).

⁸⁷ D. A. Carson, *New Bible Commentary: 21st Century Edition* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1994).

⁸⁸ 1 Петра 5:7

⁸⁹ R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 196-197.

⁹⁰ 1 Фессалоникийцам 5:17

⁹¹ <http://quotationsbook.com/quotes/tag/worry/#sthash.f4GdqosW.dpbs>

⁹² Псалом 36:7

⁹³ Псалом 45:11

⁹⁴ Lyrics by Andrew Peterson © 2012.

⁹⁵ Матфея 5:1

⁹⁶ Это мой творческий пересказ событий Нагорной Проповеди. Историческое описание этого события читайте в Матфея 5:7

⁹⁷ Матфея 4:24

⁹⁸ Матфея 4:25

⁹⁹ Иоанна 6:68

¹⁰⁰ Смотрите *The English Standard Study Bible*.

¹⁰¹ Матфея 6:2, 5, 16

¹⁰² Матфея 5:27-30

¹⁰³ Матфея 5:21-26

¹⁰⁴ Матфея 6:2, 5, 16

¹⁰⁵ Матфея 7:29

¹⁰⁶ Матфея 7:28-29

¹⁰⁷ Иакова 1:22

¹⁰⁸ Матфея 6:25

¹⁰⁹ Матфея 6:19-21

¹¹⁰ Матфея 6:19

¹¹¹ Рассказывая притчу о сеятеле Иисус проливает еще больше света. Согласно иллюстрации, третий вид почвы был покрыт терниями, которые заглушили голос евангельской вести. Обратите внимание на то, с чем Иисус сравнивает эти тернии: «А посеянное в тернии означает того, кто слышит слово, но забота века сего и оболщание богатства заглушает слово, и оно бывает бесплодно» (Мт. 13:22). Это также подтверждает тот факт, что чем больше в нашем распоряжении находится временных вещей, тем более мы склонны к тревоге о них.

¹¹² Матфея 6:24

¹¹³ Евреям 11:1-3

¹¹⁴ Randy Alcorn, *The Treasure Principle* (Colorado Springs, CO: Multnomah Books, 2001), 36-38.

¹¹⁵ Матфея 6:26

¹¹⁶ Матфея 6:31-32

¹¹⁷ Матфея 6:11

¹¹⁸ *Just Like Jesus*, 19.

¹¹⁹ Матфея 6:27

¹²⁰ Перевод отрывка Матфея 6:27 из *Английского*

Стандартного Перевода (ESV).

¹²¹ Даниила 4:35

¹²² Псалом 138

¹²³ Евреям 1:3

¹²⁴ Ефесянам 1:11

¹²⁵ Псалом 103:19; Даниила 4:35

¹²⁶ Сравните: Луки 23:34, и Левит 5:14-16; Луки 23:43 и Псалом 72:23-26 и Псалом 72:23-26; Иоанна 19:26-27 и Исход 20:12; Матфея 27:46 и Псалом 21:1-4; Иоанна 19:28 и Псалом 68:21-22; Иоанна 19:30, и Исаия 53:10, 12; Луки 23:46 и Псалом 30:1-6.

¹²⁷ Деяния 2:23

¹²⁸ «На языке Писания, предугадание означает не просто Божью осведомленность в чем-то до того, момента, пока это еще не произошло. Правильнее будет сказать, что предугадание предполагает, что Бог дает Свое согласие на то, чтобы что-либо произошло, на основании Его одобрения или предусмотрения. Таким образом, этот термин используется для описания тех обстоятельств, которые были благонамеренно, преднамеренно и свободно избраны и предопределены Богом» (Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga: TN: AMG Publishers, 2000)).

¹²⁹ Деяния 2:27-28

¹³⁰ В этом главная идея книги Френсиса Чана: *Забывший Бог*.

¹³¹ Иоанна 14:1-7

¹³² Иоанна 16:5-15

¹³³ John MacArthur, *Galatians* (Chicago, IL: Moody Press, 1987).

¹³⁴ Я безмерно благодарен Линде Диллоу за результат ее исследования. В своей книге *Успокой мое беспокойное сердце* она рассматривает принципы мышления «Что если...?» и «Если бы...?».

¹³⁵ 2 Коринфян 5:17

¹³⁶ Иоанна 3:1

¹³⁷ W. E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).

¹³⁸ 1 Петра 1:18-19

¹³⁹ Мысль взята у Уэйна Грудема.

¹⁴⁰ Исход 13:17

¹⁴¹ Чтобы больше разобраться в вопросе взаимодействия между волей Бога и волей человека смотрите: Уэйн Грудем, *Систематическое Богословие* (Санкт-Петербург: Мирт, 2004), 371.

¹⁴² *Тупиковая тенденция: библейские методы для преодоления саможалости*, 71-72.

¹⁴³ R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 366.

¹⁴⁴ Ann Spangler, *Praying the Names of God – A Daily Guide* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2004), 7-8.

¹⁴⁵ Elyse Fitzpatrick, *Overcoming Fear, Worry, and Anxiety* (Eugene, OR: Harvest House Publishers), 118-119.

¹⁴⁶ Иллюстрация трех сфер влияния была позаимствована и адаптирована Николасом Елленом из статьи Пола Триппа, в которой Трипп говорит: «Кроме того, чрезвычайно важно правильно понимать где находится сфера нашего влияния. Многие люди, которые обращаются за помощью к психологам, совершенно сбиты с толку в понимании того в чем именно состоит их ответственность... Это помогло многим, с кем я имел дело. Я говорю об этом довольно просто: «У всех нас есть две жизненных сферы: узкий круг обязанностей и широкий круг забот. В наш узкий круг обязанностей входят все те дела, к которым Сам Бог призвал нас. Именно здесь мы призваны к действительному послушанию. Эти обязанности мы не можем переложить ни на кого другого. Сюда относиться все те повеления, которые Бог определил нам исполнять в сфере наших жизненных обстоятельств. Второй круг – это круг забот. Здесь находится множество наших самых важных ежедневных забот, однако влияние на их совершение не находится в плоскости наших способностей. Это те вещи, которые мы должны доверять Богу. Я советую вам взять ваши жизненные заботы и переместить их в соответствующий круг. К тому же это объясняет откуда приходит гнев, тревога, страх, скрытность, бездействие и множество других грехов. Попытки упорно действовать там, где вы не призваны бездействовать и всего лишь доверяться, и бездействовать там, где вы призваны действовать в полном послушании — это корень всякого зла»» (Paul Tripp, "Homework and Biblical Counseling, Part 2," *The Journal of Biblical Counseling: Volume 11*, Number 3, Spring 1993 (Glenside, PA: CCEF), 17). К этому, Николас Эллен еще добавил идею 3-го круга, который он назвал «сферой уныния». Чем больше вы объаты беспокойством о неподвластных вам вещах,

тем больше и больше вы пытаетесь заняться совершением тех вещей, которыми управляет Сам Бог и уйти от тех, за совершение которых на вас лежит полная ответственность.