

МАКС ЛУКАДО

Глава 1

МЕНЬШЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, БОЛЬШЕ ДОВЕРЯЙТЕ

Речь пойдет не о паническом, смертельном страхе. Скорее, о нервозности и опасениях. О холодном, непрестанно завывающем в дымоходе ветре.

Это не столько буря, сколько уверенность в том, что она надвигается. Постоянно... Неотступно... Солнечные деньки — всего-навсего небольшая передышка. Вы не можете избавиться от чувства тревоги и расслабиться. Не можете умерить бдительность. Любые отрезки относительного покоя временны и краткосрочны.

Это состояние не имеет ничего общего с ужасом, который испытывает человек при столкновении нос к носу с гризли, — это скорее опасение такой встречи, причем встречи не с одним, а как минимум с двумя или даже десятью разъяренными медведями. Готовыми наброситься на вас из-за каждого куста, из-за любого поворота. Это уж как пить дать. Осуществление подобной угрозы — всего лишь вопрос времени. Гризли вот-вот выпрыгнет из-за угла, обнажит свои страшные клыки и сожрет вас вместе

с вашей семьей и друзьями, с вашими банковскими счетами, домашними питомцами, а заодно и с вашей страной.

Проблемы подкарауливают вас повсюду! А значит, вы плохо спите.

Вы почти не смеетесь. Вы почти не радуетесь солнцу. Вы не насвистываете во время прогулки.

Застав за подобным занятием окружающих, вы не преминете смерить их соответствующим взглядом. Взглядом, выражающим недоумение. Вы даже можете поинтересоваться у них: «Вы что, не читали сегодняшние газеты, или не слышали новости, или не видели последний телерепортаж?»

С неба один за другим валятся самолеты. На биржевых рынках тенденция роста сменяется тенденцией к снижению. Террористы всех мастей терроризируют. Порядочные люди ни с того ни с сего ведут себя по-свински. Того и жди очередной неприятности. Мы не знаем и половины вполне вероятных кошмарных ситуаций. Страшная беда на пороге, и когда она разразится — лишь вопрос времени.

Тревожность — это метеоритный дождь из бесчисленных «что если». Что если я не завершу сделку? Что если мы не получим премию? Что если мы не сможем оплатить брекеты нашим детям? Что если из-за этого их зубы останутся кривыми? Что если из-за кривых зубов у них не сложатся отношения с друзьями, они не сделают карьеры и не смогут создать семью? Что

если в итоге они, бездомные и голодные, окажутся на улице с картонкой в руках, на которой будет написано «Мои родители не смогли оплатить мне брекеты»?

Тревожность — это постоянная обеспокоенность. Это настороженность и различные опасения. Тоскливая жизнь в непреходящих проблемах. Словно с петлей на шее.

Есть в тревожном человеке что-то от Цыпленка Цыпы и ослика Иа-Иа одновременно. Небеса вот-вот рухнут, и непременно на вашу голову.

В результате ваша тревожность нарастает. Вы живете в ядовитой атмосфере страха, с сердцем, давно ушедшим в пятки, с весьма туманным представлением о сути происходящего... с предчувствием, что того и гляди что-то случится... если не завтра, то в ближайшем будущем.

Страх и тревожность — не близнецы, но двоюродные брат и сестра. Страх видит угрозу, тогда как тревожность всего лишь воображает ее.

Страх кричит: «Делай ноги!»

Тревожность шепчет: «Что если?»

Страх побуждает нас сражаться или спасаться бегством. Тревожность приводит нас в состояние уныния и безропотной покорности ударам судьбы. Страх — это адреналин, заставляющий наше сердце учащенно биться при виде свернувшейся кольцами на лужайке перед нашим домом гремучей змеи. Тревожность — это внутренний голос, который постоянно назидает: «Больше никогда и ни за что по гроб

жизни не ходи босиком по траве. Там, в траве, может притаиться змея...»

Слово anxious (тревожность) говорит само за себя. Можно сказать, что это слово — гибрид, полученный от скрещивания angst и xious. Angst — это чувство беспокойства, тревоги, а xious — хрип, который вырывается из моих легких, когда, поднявшись на десять ступеней, я ощущаю учащенное сердцебиение и одышку. Я слышу, как, вдыхая и выдыхая, произвожу звук, напоминающий второй слог слова anxious, что заставляет меня задуматься: может быть, люди, постоянно испытывающие чувство тревоги, задыхаются из страха перед будущим?

Однажды уроженец Гавайских островов рассказал мне, почему островитяне всех негавайцев называют haole. На местном наречии haole означает «запыхавшийся». Сначала так называли иммигрантов из Европы, прибывших на острова в 1820-х годах¹. Существует несколько версий возникновения этого термина. Мне нравится тот, который предложил мой знакомый: «Наши предки считали, что поселенцы всегда страшно спешили разбивать плантации, обустраивать гавани и обзаводиться ранчо. Местным они казались запыхавшимися людьми, которым не хватает дыхания».

Тревожность лишает нас способности глубоко и спокойно дышать. И если бы ее губительное действие ограничивалось только этим! Тревожность лишает нас полноценного сна. Высасывает из нас энергию. Расшатывает наше здоровье. «Не волнуйтесь, — писал псал-

мопевец, — волнение приносит один лишь вред» (Пс. $37:8 \text{ NKJV}^*$).

Тревожность вредит шее, челюстям, спине и кишечнику. Она способна сделать нас эмоциональными инвалидами, у которых то дергается глаз, то скачет артериальное давление, то раскалывается голова, кого то и дело прошибает пот. Ознакомьтесь с последствиями, вызываемыми хроническим чувством тревоги, и помните: они — источник доброй половины недугов, описанных в медицинских учебниках.

Тревожность представляет собой удручающее зрелище.

Весьма вероятно, что вы сами или кто-то из ваших знакомых ведет неравный бой с чувством тревоги. По данным Национального института психического здоровья, тревожные расстройства достигают масштабов эпидемии. В течение данного года почти пятьдесят миллионов американцев ощутят последствия панических атак, фобий и других видов тревожных расстройств. Наше эмоциональное состояние только ухудшится. Нам грозят головокружения и умственные расстройства. Скоро мы будем шарахаться от толпы и избегать людей. В США тревожные расстройства являются «первоочередной угрозой психического здоровья среди... женщин и занимают почетное второе место после алкоголизма и наркомании среди мужчин»².

^{*} NKJV (New King James Version) — Современная версия Библии короля Иакова. В Синодальном переводе этот стих звучит так: «Перестань гневаться и оставь ярость; не ревнуй до того, чтобы делать зло...» (Пс. 36:8). — Здесь и далее все подстрочные примечания принадлежат переводчику.

«Сегодня жители Соединенных Штатов — самый тревожный народ в мире»³. (С чем мы себя и поздравляем!) Страна звездно-полосатого флага стала страной стрессов и раздоров. Такое достижение обходится нам недешево. «Ежегодно вызванные стрессом заболевания стоят государственной казне 300 млрд долларов. Эта сумма складывается из оплаты больничных счетов и потери производительности труда вследствие использования седативных препаратов, употребление которых неуклонно растет. Всего за период с 1997-го по 2004 год американцы более чем вдвое (с 900 млн до 2,1 млрд долларов) увеличили расходы на приобретение снижающих чувство тревоги лекарственных препаратов, таких как Xanax и Valium»⁴. «Журнал Американской медицинской ассоциации» рассказал об исследовании, которое указывает на быстрорастущее увеличение случаев депрессии. В XX веке у представителей каждого следующего поколения «было в три раза больше шансов испытать депрессию», чем у поколения их предшественников 5 .

Как такое возможно? Наши автомобили стали безопаснее, чем когда-либо. Мы регулярно питаемся, пьем чистую воду и наслаждаемся благами цивилизации. И хотя бандиты все еще встречаются на наших улицах, большинство американцев не чувствует угрозы неминуемого нападения. Но если беспокойство вошло бы в программу Олимпийских игр, мы стали бы золотыми медалистами!

Как это ни парадоксально, жители других стран наслаждаются бо́льшим спокойствием, в пять раз

реже американцев испытывая чувство тревоги. И это несмотря на более низкий уровень восполнения своих базовых жизненных потребностей! «Более того, когда эти относительно спокойные граждане из развивающихся стран иммигрируют в Америку, они, как правило, становятся такими же обеспокоенными, как и сами американцы. Очевидно, что-то в нашем образе жизни заставляет нас больше беспокоиться и волноваться»⁶.

Наши студенты испытывают такое же чувство тревоги. Исследование, в котором участвовали более двухсот тысяч первокурсников, зафиксировало «неуклонное снижение психического здоровья в целом и эмоциональную нестабильность в частности»⁷. Психолог Роберт Лихи отмечает: «В наши дни среднестатистический ребенок демонстрирует тот же уровень тревожности, который в 1950-е годы наблюдался у среднестатистического пациента, страдающего психическим расстройством»⁸. Сегодня у наших детей больше, чем когда-либо, игрушек, одежды и возможностей, но к тому времени, когда они покидают родительский дом, они спеленуты туже, чем египетские мумии.

Мы невероятно напряжены.

Почему? Чем вызвано наше беспокойство?

В первую очередь переменами. Ученые приходят к выводу, что «за последние тридцать лет окружающая среда и общественное устройство западного мира подверглись гораздо большим изменениям, чем за предыдущие триста лет»⁹. Давайте назовем эти

перемены. Появление новых технологий, в частности Интернета. Нас все чаще пугают такими угрозами, как глобальное потепление, ядерная война и террористические атаки. Благодаря смартфонам, телевизорам и компьютерам каждые несколько секунд к нам поступают новости об очередных переменах и новых угрозах. Во времена наших бабушек и дедушек проходило несколько дней, прежде чем мир узнавал новости о землетрясении в Непале. Во времена наших родителей о произошедших катастрофах сообщалось в программе вечерних новостей. Теперь это вопрос нескольких минут. Едва переварив известие об одном потрясении, мы узнаем о другом.

Вдобавок и передвигаться мы стали куда быстрее прежнего. Наши предки путешествовали со скоростью лошади или верблюда. А мы с вами? Мы перелетаем из одного часового пояса в другой, как если бы они были соседними улицами. С закатом солнца нашим прадедам приходилось сворачивать активную деятельность. А мы с вами? Мы включаем новостные каналы кабельного вещания, раскрываем ноутбуки или настраиваемся на последний выпуск реалити-шоу «Выживший». Многие годы я смотрел десятичасовую программу вечерних новостей. Что может быть лучше, чем отправиться спать под впечатлением очередных убийств и катастроф?

При этом не будем забывать о натиске личных неприятностей. Вы или кто-то из ваших знакомых боитесь потерять право выкупа заложенного имущества, пытаетесь справиться с раком, избежать развода или

одолеть какую-нибудь зависимость. Вы или кто-то из ваших знакомых обанкротился, разорился или поставил крест на своем бизнесе.

С годами все мы стареем, а значит, сталкиваемся с множеством неизбежных перемен. Моя жена нашла приложение, способное определить возраст человека по его лицу, и осталась очень довольна своим результатом, поскольку это чудо техники ошиблось, придя к выводу, что она на пятнадцать лет моложе. Мне же оно накинуло лишних пять лет. Я повторно прошел тест, после чего узнал, что стал старше на семь лет. Потом на десять. Пришлось остановиться, пока меня не объявили мертвецом.

Казалось бы, христиане вправе рассчитывать на свободу от подобного беспокойства. Но не тут-то было! Нас учили, что христианская жизнь — это пребывание в покое, а если таковой отсутствует, то по нашей вине. Следовательно, мы не только беспокоимся наряду с прочими, но еще и виним себя за это и в результате попадаем в замкнутый круг: беспокойство, чувство вины... беспокойство, чувство вины... беспокойство...

Покажите мне человека, который, оказавшись в подобной ситуации, остался бы невозмутимым.

Как тут не задуматься, не был ли фантазером апостол Павел, когда писал: «Не заботьтесь ни о чем...» (Флп. 4:6)?

Напиши он «поменьше беспокойтесь», и то поставил бы нереальную задачу. Или «беспокойтесь только по четвергам». Или «беспокойтесь только во время суровых испытаний».

Но заявление Павла категорично и не оставляет нам свободы выбора. Не заботьтесь ни о чем. Абсолютно ни о чем. Уровень вашего беспокойства должен равняться нулю. Это он имел в виду? Не совсем. Апостол употребил здесь глагол настоящего времени в действительном залоге, что подразумевает непрерывно продолжающееся действие, хроническое состояние. Именно на такое состояние — жизнь в постоянном беспокойстве — хотел обратить внимание Павел. В редакции Лукадо эта фраза звучит следующим образом: «Не позволяйте житейским невзгодам заставлять вас постоянно задыхаться от беспокойства». Наличие тревожности неизбежно, но заключение в тюрьму беспокойства необязательно.

Тревожность не грех, а всего лишь состояние. (Так что перестаньте тревожиться по поводу собственной тревожности.) Тем не менее беспокойство может повлечь за собой греховное поведение. Заглушая свои страхи шестибаночной упаковкой пива или уходя в гастрономический загул, изрыгая ярость подобно Кракатау*, навязывая свои страхи всякому, кто, развесив уши, готов нас слушать, мы грешим. Если разъедающая душу тревожность приводит к тому, что вы не уделяете внимания супругу, пренебрегаете детьми, нарушаете условия договора или разбиваете сердце ближнего, прислушайтесь к Иисусу, Который оставил нам такое назидание: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались... заботами

^{*} Действующий вулкан в Индонезии.

житейскими...» (Лк. 21:34). А ваше сердце отягчают заботы?

Вы легко определите это, ответив на следующие вопросы:

- Замечаете ли вы, что стали меньше смеяться?
- Не кажется ли вам, что будущее сулит вам одни неприятности?
- Не считают ли те, кто хорошо вас знает, что вы все чаще настроены негативно и критично?
- Не предполагаете ли вы, что скоро обязательно произойдет что-то плохое?
- Не свойственно ли вам «разбавлять» хорошие новости своим мрачноватым восприятием реальности?
- Не бывает ли так, что вы по нескольку дней предпочитаете оставаться в постели?
- Не свойственно ли вам преувеличивать негативное и отклонять позитивное?
- Будь у вас такая возможность, удалились бы вы от людей до конца своих дней?

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то я познакомил бы вас со своим другом. Вообще-то это отрывок из Священного Писания, но я читал его так часто, что мы стали друзьями. Я был бы рад увидеть его на почетном месте в Библейском зале славы, рядом с помещенными в раму 22-м псалмом, молитвой «Отче наш» и стихом Ин. 3:16. По соседству с ними непременно должен присутствовать отрывок Флп. 4:4–8:

Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь. Кротость ваша да будет известна всем человекам. Господь близко. Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе. Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте.

Перед нами пять стихов, содержащих четыре наставления, следование которым сулит нам исполнение одного прекрасного обетования: «...и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши...» (ст. 7).

- Прославьте Божью благость. «Радуйтесь всегда в Господе...» (ст. 4).
- Обратитесь за помощью к Богу. «...Открывайте свои желания пред Богом...» (ст. 6).
- Возложите свои заботы на Бога. «С благодарением» (ст. 6).
- Настройтесь на позитивное мышление. «...Что́ только добродетель и похвала, о том помышляйте» (ст. 8).

Прославьте (Celebrate). Обратитесь (Ask). Возложите (Leave). Настройтесь (Meditate). С.А.L.М.*

^{*} Акроним С.А.L.М. переводится с английского как «покой».

Вам не помешало бы немного успокоиться? Если это так, то вы не одиноки. В электронных книгах (Kindle), предусматривающих функцию пометок в прочитанном тексте, наибольшее их количество наблюдается именно в Библии, а отрывок Флп. 4:6–7 — самый часто выделяемый читателями фрагмент¹⁰. Видимо, все мы нуждаемся в словах утешения.

И Бог с готовностью дарит их нам.

При Божьем содействии вы будете крепче спать, а проснувшись, улыбаться. Вы с другим настроением будете смотреть в лицо своим страхам, а значит, научитесь самостоятельно отговаривать себя делать глупости, воспринимать плохие новости сквозь призму Божьего всевластия, различать ложь дьявола и напоминать себе истину. Вам откроется жизнь, отличительной чертой которой будет покой, и вы обретете навыки, необходимые для борьбы с приступами тревожности.

Для этого вам потребуется приложить некоторые усилия. Не хочу, чтобы у вас создалось впечатление, будто от беспокойства можно избавиться, просто поговорив по душам. На самом деле для некоторых из вас Божье исцеление будет включать в себя также помощь психотерапевта и/или лекарственные препараты. Но даже если вам понадобится помощь специалиста, ни в коем случае не считайте себя второсортным гражданином небес. Попросите Бога привести вас к квалифицированному консультанту или врачу, который обеспечит вам необходимое лечение.

Со всей определенностью можно сказать, что уж кто-кто, только не Бог хочет, чтобы вас всю жизнь терзали тревоги. Нет Его воли на то, чтобы каждый новый день вы встречали, дрожа от страха. Он создал вас для жизни, в которой нет места перехватывающему дух страху и сводящей с ума тревоге. У Него задумана новая глава вашей жизни. И Он готов ее написать.

Я дорожу одним детским воспоминанием. Мой отец любил кукурузный хлеб и пахту. (Из чего можно заключить, что вырос я в маленьком городке на западе Техаса.) Каждый вечер примерно в десять часов он шел на кухню и крошил ломоть кукурузного хлеба в стакан пахты. Стоя у кухонного стола в футболке и семейных трусах, он его выпивал, после чего проверял, заперты ли передняя и задняя двери. Убедившись, что все в порядке, он заходил в нашу с братом спальню и говорил что-то вроде: «Полный порядок, мальчики. Можете ложиться спать».

Я не готов поверить, что Бог любит кукурузный хлеб и пахту, но я верю, что Он любит Своих детей. Он неустанно следит за нашим миром. Он присматривает и за вами. Ему не нужно проверять, заперты ли двери. Более того, Он Сам — Дверь. Без Его ведома с вами ничего не случится.

Прислушайтесь, и вы услышите, как Он говорит: «Все в порядке. Теперь ты можешь отдохнуть». Благодаря Его силе вы сможете «не заботиться ни о чем» и обрести «мир Божий, который превыше всякого ума».

Дорогой Господь,

Ты приказывал стихнуть штормам. Не усмиришь ли Ты и наши бури? Ты успокаивал сердца апостолов. Можешь ли Ты унять хаос в наших душах? Ты велел Своим ученикам ничего не бояться. Скажи и нам то же самое. Мы разбиты и унижены житейскими невзгодами, но мы устали тревожиться. О, Князь мира, даруй нам дух покоя.

Пока мы переворачиваем страницы этой книги, может быть, Ты откроешь новую страницу в нашей жизни? Уйми наше беспокойство. Пробуди мужество. Позволь нам меньше волноваться и больше доверять Тебе.

Во имя Иисуса Христа, аминь.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности5
Глава 1. Меньше волнуйтесь, больше доверяйте7
ЧАСТЬ І. ПРОСЛАВЬТЕ БОЖЬЮ БЛАГОСТЬ
Глава 2. Радуйтесь Божьему владычеству
Глава 3. Радуйтесь Божьей милости
Глава 4. Радуйтесь в Господе всегда
ЧАСТЬ II. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К БОГУ
Глава 5. Заразительная невозмутимость
Глава 6. Молиться, а не отчаиваться87
ЧАСТЬ III. ВОЗЛОЖИТЕ СВОИ ЗАБОТЫ НА БОГА
Глава 7. Огромная благодарность103
Глава 8. Божий покой — ваш покой112
ЧАСТЬ IV. НАСТРОЙТЕСЬ НА ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ
Глава 9. Задумайтесь, о чем вы думаете131
Глава 10. Держитесь Христа141
Глава 11. С.А.L.М
Вопросы для размышлений
Примечания 217