



Санкт-Петербург, 2019

КАК ОБРЕСТИ ПОКОЙ В МИРЕ ХАОСА

НЕ
заботьтесь
НИ *о чем*



МАКС ЛУКАДО

ББК 86.37
Л84

Перевод с английского

Originally published in English under the title:

ANXIOUS FOR NOTHING

by Max Lucado.

Published by arrangement
with Thomas Nelson,
a division of HarperCollins
Christian Publishing, Inc.

All rights reserved.

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
в какой-либо форме без письменного разрешения издателя.*

Лукадо, Макс

Л84 Не заботьтесь ни о чем / Пер. с англ. — СПб.: Виссон,
2019. — 224 с.

ISBN 978-5-9909244-5-1

Эту книгу известный американский писатель и проповедник Макс Лукадо адресует всем, кто устал жить в постоянном беспокойстве и хотел бы избавиться от тревожности. Он предлагает читателям библейский подход к решению этой проблемы и вооружает инструментарием, необходимым для обретения душевного покоя.

ББК 86.37

ISBN 978-0-7180-9612-0 (англ.)
ISBN 978-5-9909244-5-1 (рус.)

© Max Lucado, 2017
© Издательство «Виссон», 2018

*С большой радостью мы с Деналин
посвящаем эту книгу Каху Билли и Дженни Митчелл,
а также чудесной церкви «Mana Christian Ohana».
Пятнадцать лет вдали от родины ваш дом был нашим домом.
Наши сердца принадлежат вам.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Команде, работавшей над этой книгой, нет равных. Ее члены — мастера своего дела. Их отличает посвящение себя профессии, но более всего — верность мне как автору. Многие из них стали моими друзьями, я сотрудничаю с ними более тридцати лет, но сегодня я благодарен им гораздо больше, чем тогда, когда мы только начинали.

Редакторы Лиз Хини и Карен Хилл. Вы убеждаете, увещеваете, одобряете и утверждаете. Каждый абзац этой книги несет на себе отпечаток вашего искусного прикосновения. Спасибо вам.

Корректор Кэрол Бартли. Ваша забота о рукописи сопоставима с заботой умелого садовника о саде. Вы тщательно выпололи все сорняки.

Стив и Шерил Грин. И сказал Господь: «Дадим Максимум двух ангелов в качестве надежного сопровождения». И были посланы ему Стив и Шерил.

Неподражаемая команда издательства «Thomas Nelson» — Марк Шёнвальд, Дейвид Моберг, Ли-Эрик Феско, Джанин Макайвор, Джессалин Фогги и Лора Минчу. Для меня честь работать с вами.

Помощник по научно-исследовательской работе Сара Джонс. Спасибо за прочтение множества книг. Но прежде всего благодарю за то, что ты — моя дочь.

Бренд-менеджеры Грег и Сьюзен Лигон. Я не знаком с более энергичными, находчивыми, дипломатичными и квалифицированными специалистами, чем вы. Огромное вам спасибо.

Помощники по административным вопросам Джани Падила и Маргарет Мечинус. Вы — олицетворение подлинного служения.

Наша постоянно растущая семья: Бретт, Дженна и Роза; Андреа; Джефф и Сара. При мысли о вас меня распирает от гордости.

И Деналин, моя дорогая жена. Своим присутствием ты скрашиваешь день за днем моей жизни. Общаясь с тобой, каждый человек становится лучше. При взгляде на тебя я всякий раз шепчу, обращаясь к небесам: «Спасибо, Господь».

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 спастись 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, обустроить 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-

мопеец, — волнение приносит один лишь вред» (Пс. 37:8 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 шараться 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 предшественников⁵.

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 бóльшим 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 несколько 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 прощении 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 благодать. «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. «...Что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (ст. 8).

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

* Акроним С.А.Л.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 превышает всякого ума».

Меньше волнуйтесь, больше доверяйте

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.

ПРОСЛАВЬТЕ БОЖЬЮ БЛАГОСТЬ

«Радуйтесь всегда в Господе...»



ЧАСТЬ I

Глава 2

РАДУЙТЕСЬ БОЖЬЕМУ ВЛАДЫЧЕСТВУ

*Вы не можете управлять миром,
но можете передать управление им в Божьи руки*

Я вырос в семье, глава которой был заядлым туристом. Мой отец считал, что лучший отпуск должен включать в себя горы, горные реки и палатки со спальными мешками в них. Наслаждение экскурсиями в крупных городах и парками аттракционов он предоставлял другим путешественникам. Семья Лукадо отрелась от Микки* и направилась в Роки**.

В своей семье я пытался следовать этой традиции. Не вышло. Наши представления об экстрим-походах не простираются дальше визитов к ближайшим родственникам. Да, мы любим посидеть у костра... если кто-нибудь разведет его в двух шагах от уютного гостиничного номера. Я далеко не так вынослив, как отец.

Он любил туристический инвентарь не меньше, чем сами походы. Однажды, когда мне было приблизительно девять лет, он вернулся из магазина, устроившего

* Имеется в виду Микки-Маус — мультипликационный персонаж, один из символов компании «The Walt Disney Company» и в целом американской поп-культуры.

** Имеется в виду национальный парк «Rocky Mountain» в штате Колорадо (США), известный своими видами Скалистых гор, а также протяженной сетью туристских троп и большим количеством кемпингов.

распродажу армейских излишков, с палаткой, ставшей частью предания семьи Лукадо.

Купленная отцом палатка была огромной. В ней с легкостью помещалось до дюжины раскладушек. Мы могли разбить палатку над столом для пикника, и у нас все еще оставалось место для спальных мешков. Разумеется, для установки большой палатки требуются крепкие опорные стойки. К этой палатке прилагались две такие стойки. Только не путайте их с тонкими складными алюминиевыми опорами, пригодными лишь для палаток среднего размера. Боже упаси! Эти опорные стойки были выполнены из чугунных труб толщиной с предплечье. Палатка не поражала воображение комфортабельностью: ни запирающихся на молнию дверей, ни москитных сеток. Даже камуфляжной расцветки и той не было. Но она была крепкой. Какие бы ни дули ветры. Какие бы ни лили ливни. Град ли, любые другие погодные катаклизмы — мы были под надежной защитой.

Однажды в компании восьми братьев и сестер отца мы разбили лагерь в Эстес-Парке, штат Колорадо. Вдруг в преддверии грозы потемнело небо, сильнейший ветер согнул сосны, пошел дождь. Все бросились к палаткам, но в следующую минуту, покинув свои убежища, устремились к нашей, ведь отцовская палатка покоилась на двух чугунных опорах.

Думаю, нам с вами не помешает парочка таких же крепких опор. Этот мир пронизывают свирепые ветры, и кто из нас не мечтает укрыться от житейских бурь?

Вот если бы наши шторма ограничивались ветрами и ливнями... Но они по большей части складываются из таких трагедий, как разводы, болезни и смерти близких. Кто-нибудь знает, где найти подходящее убежище?

Апостол Павел нашел его. Если у кого и была причина тревожиться, так это у него. Пусть ваше воображение перенесет вас на две тысячи лет назад. Представьте себе старика, выглядывающего из крошечного оконца римской темницы.

Павлу около шестидесяти; вот уже тридцать лет как он христианин; на всем Средиземноморье едва ли найдется порт, которого он не знает.

Видите, как он ссутулился? Спина дугой, голова ушла в плечи. А все из-за многомильных странствий и побоев, которые он претерпел. За свою жизнь Павел не менее пяти раз получал по тридцать девять ударов плетью. Его трижды били розгами. Он с ног до головы был покрыт шрамами. Однажды он был выброшен за городские ворота и оставлен там умирать. Его заключали в темницы, от него отворачивались друзья и единомышленники, ему были ведомы кораблекрушения, шторма и голод.

По-видимому, он наполовину ослеп и, читая, щурился (см.: Гал. 4:15). Кроме того, его ожидало судебное разбирательство в присутствии римского императора. Убивая христиан, из которых самым известным был Павел, Нерон научился заручаться благосклонностью римских граждан.

И словно гонений со стороны императора было мало, Павел взвалил на себя ответственность

за насажденные им церкви, среди членов которых то тут, то там вспыхивали споры. Не будем забывать и о проповедующих из зависти и любопытства лжеучителях (см.: Флп. 1:15–17).

Все это ничуть не облегчало жизнь апостола.

Его будущее было столь же мрачно, как и место его заточения.

Тем не менее, читая его Послание к Филиппийцам, можно подумать, что автор только что с комфортом разместился в пляжном отеле на Ямайке. В нем нет ни слова страха или жалобы. Ни одного! Павел не грозит кулаком Богу — наоборот, он Его благодарит и своих читателей призывает делать то же самое.

«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4:4). Рецепт Павла по преодолению беспокойства начинается с призыва радоваться.

Каждое слово в этом стихе написано апостолом в надежде привлечь наше внимание. Во-первых, он использует глагол настоящего времени в повелительном наклонении, следовательно, читатели воспринимают слова Павла как категоричное заявление о том, что радость — это постоянное и привычное состояние христианина!¹ Во-вторых, для усиления призыва радоваться апостол ничего не говорит ни о сроках, ни о продолжительности этого состояния. «Радуйтесь *всегда* в Господе... (курсив мой. — М. Л.)». Но даже если этого недостаточно и наречие «всегда» не производит должного впечатления, он повторяет свой наказ: «...и еще говорю: радуйтесь (курсив мой. — М. Л.)».

Но как, скажите на милость, человеку исполнить наказ всегда радоваться? Может ли кто-либо непрерывно радоваться? Нет. И Павел не ставит перед нами такую задачу. Он призывает «радоваться в Господе». Этот стих говорит не об эмоциональном возбуждении, а о решении сохранять глубокую и непоколебимую уверенность в том, что Бог есть, что Он все держит под Своим контролем и что Он благ.

Апостол Павел твердо исповедовал именно такую веру. Отличительной чертой его личности была несгибаемость. И как бы ни злобствовал Нерон, как бы ни пиарились горе-проповедники и какие бы шторма ни свирепствовали, палатку веры апостола поддерживали чугунные опорные стойки неколебимой веры.

Насколько крепка ваша вера?

Загляните в себя, и вы увидите, что служит вам опорными стойками, позволяющими выдерживать натиск внешних стихий. Ваши убеждения станут ответом на жизненно важные вопросы: контролирует ли кто-нибудь вселенную? Есть ли у жизни смысл? Имеет ли моя жизнь хоть какое-то значение? Земная жизнь — это все, чем я располагаю?

Ваша система верований не зависит ни от цвета кожи, ни от внешности, ни от возраста или таланта. Она не имеет отношения к форме и другим внешним признакам палатки, в которой вы намерены укрыться, но исключительно к ее содержанию, к тому, что ее наполняет. От совокупности ваших убеждений (крепости опорных стоек, невидимых для внешнего

мира) зависит ваша вера. Если ваша система верований крепка, то вы выстоите. Если слаба, ваше укрытие разрушит житейская буря.

Именно вера определяет поведение человека, поэтому апостол Павел в каждом послании в первую очередь призывал верить и лишь потом действовать. Чтобы изменилась жизнь человека, сначала должно измениться его мировоззрение. Система взглядов человека представляет собой наиболее важную часть его личности.

Павел был силен, как Гибралтарская скала*.

Внимательно присмотритесь к опорным стойкам в палатке апостола, и на одной из них вы увидите надпись «Божье владычество». *Владычество* — библейский термин, означающий совершенный Божий контроль и управление вселенной. Господь оберегает каждый ее элемент и управляет им. Он неразрывно связан со Своим творением и постоянно направляет его действие и развитие к намеченной Им цели.

В преодолении тревожного синдрома огромную роль играет верное представление о владычестве. Тревожность часто возникает вследствие ситуации, воспринимаемой как хаос. Ощущая себя жертвой невидимых, неудержимых, неподвластных нам сил, мы испытываем тревогу.

Этот факт подтвердили психологи, изучив влияние боевых действий на психику бойцов-пехотинцев во время Второй мировой войны. Они пришли к вы-

* Монолитная известняковая скала высотой 426 м, расположенная в южной части Пиренейского полуострова, в Гибралтарском проливе.

воду, что после шестидесяти дней боев пехота приходила в состояние «эмоционального омертвения». Что неудивительно, ведь бойцы подвергались постоянной угрозе внезапных бомбардировок, пулеметных атак и выстрелов вражеских снайперов.

В сравнении с пехотинцами летчики-истребители, однако, чувствовали себя относительно спокойно, хотя боевые потери личного состава этого рода войск были одними из самых высоких. 50% летчиков гибли в сражениях, но тем не менее они любили свою работу. Поразительно, но 93% опрошенных утверждали, что, совершая боевые вылеты, они чувствовали себя счастливыми, несмотря на то что их шанс выжить был сопоставим с шансом выиграть в орлянку².

Так в чем же разница? Пилоты держали руки на рычагах управления двигателем. За штурвалом самолета они сами определяли свою судьбу³. В отличие от них гибель пехотинцев не зависела от выбранной ими тактики боя, наступления или обороны, поэтому они чувствовали себя жалкими и беспомощными. Следовательно, формула проста: ситуация, воспринимаемая нами как подконтрольная, помогает нам успокоиться. Отсутствие контроля порождает страх.

Чтобы доказать справедливость этой формулы, не требуются военные действия: их прекрасно заменят автомобильные пробки. Немецкими учеными было установлено, что дорожные пробки в три раза увеличивают вероятность сердечного приступа⁴, и это вполне объяснимо, поскольку любой тупик влечет за собой максимальную потерю контроля.

Можно быть квалифицированным водителем, но застрять из-за олуха, управляющего машиной на соседней полосе! Можно быть лучшим в мире водителем, но из-за подростка, строчащего эсэмэски за рулем автомобиля, потерять кучу времени и душевных сил. Никакой предсказуемости, сплошной стресс. Тревожность возрастает по мере того, как ситуация выходит из-под нашего контроля.

И как же нам быть?

Все контролировать? Не садиться в самолет без парашюта. Не посещать ресторан без собственных столовых приборов. Не покидать дом без противогаза. Не влюбляться, чтобы не разочароваться. Не разбивать зеркала, чтобы не потерять родных. Взять чувство тревоги под собственный неусыпный контроль.

Если бы только это было возможно!..

Однако определенность — жестокая иллюзия. Предусмотрительный миллионер может потерять состояние в период экономического спада. Фанатичный сторонник здорового образа жизни, питающийся исключительно овощами и орехами, может заболеть раком. Оградившийся от любых контактов с людьми отшельник может страдать от бессонницы. Мы хотим определенности, но со всей определенностью можем утверждать лишь одно — ее нет.

Вот почему помешанные на контроле люди более других страдают от напряжения. Они не в силах обрести то, к чему так страстно стремятся. Чем отчаяннее они пытаются контролировать происходящее, тем

отчетливее осознают тщетность таких попыток, превращая свою жизнь в порочный круг тревожности и неудач, тревожности и неудач, тревожности и неудач... Мы не можем контролировать происходящие с нами события, поскольку они — вне сферы нашего контроля.

Библия предлагает более продуктивное решение: не стремиться к тотальному контролю, а отказаться от него. Вы не можете управлять миром, но можете передать управление им в Божьи руки. Именно эту мысль пытался донести апостол Павел, говоря: «Радуйтесь *в Господе*». Мы обретаем покой не из-за отсутствия проблем, а благодаря осознанию Божьего владычества. Не пытайтесь контролировать царящий вокруг хаос — научитесь вслед за Павлом радоваться владычеству Господа. «Желаю, братия, чтобы вы знали, что обстоятельства мои послужили к большему успеху благовествования, так что узы мои о Христе сделались известными всей претории и всем прочим...» (Флп. 1:12–13).

А как же быть со смутьянами в церкви, которые проповедуют из «зависти и любопрения» (ст. 15)? Их эгоистичные мотивы не могут поколебать владычество Христа. «Как бы ни проповедали Христа, притворно или искренно, я и тому радуюсь и буду радоваться...» (ст. 18).

Павел верил, что «Бог превознес Его [Иисуса] и дал Ему имя выше всякого имени» (Флп. 2:9).

Скорее всего, условия заключения Павла в темнице были ужасны, но апостол помнил, что «Бог производит

[в нас]... и хотение и действие по Своему благоволению» (ст. 13).

Читая послание Павла, мы видим человека, который в глубине души ни на минуту не сомневается в надежности руководства благого Бога. Божья сила оберегала его, Божья любовь — хранила. Он покоился под кровом Божьих крыл (см.: Пс. 60:5).

А вы?

Укрепитесь упованием на Божье владычество, ибо Господь безраздельно царствует над всей вселенной. «Нет мудрости, и нет разума, и нет совета вопреки Господу» (Притч. 21:30). «...По воле Своей Он [Всевышний, Присносуший] 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?”» (Дан. 4:32). Он держит все «словом силы Своей» (Евр. 1:3). Господь может дать знак «мухе, которая при устье реки Египетской» (Ис. 7:18). Он «исчисляет количество звезд; всех их называет именами их» (Пс. 146:4), и «ни одна из них [малых птиц] не забыта у Бога» (Лк. 12:6). Великие и малые, от Народно-освободительной армии Китая до армии муравьев, обосновавшихся на моем заднем дворе, — все находятся под Его контролем. «Кто это говорит: “и то бывает, чему Господь не повелел быть”? Не от уст ли Всевышнего происходит бедствие и благополучие?» (Плач 3:37–38).

Божий ответ для любого беспокойного времени всегда одинаков: небесный престол не пустует. Безусловно, именно об этом говорится в Божьем послании, полученном нами через пророка Исаию. Благо-

даря разумному и последовательному руководству царя Озии (Азария) Древняя Иудея в VIII веке до нашей эры переживала долгий период относительного покоя. Озия был далек от совершенства, но ему удалось сохранить неприкосновенность границ, и хотя Иудею окружали враги, правление Озии в течение пятидесяти двух лет позволяло поддерживать хрупкий мир.

Наконец Озия умирает, и современник его царствования Исаия обнаруживает достаточное основание для беспокойства. Что будет с народом Иудеи теперь, когда царя Озии не стало?

Или, в вашем случае, что будет теперь, когда вы потеряли работу? Или когда пошатнулось ваше здоровье? Или когда экономика страны пошла на спад? Есть ли у Бога утешение для Своего народа в дни бедствий? Разумеется, есть. Вот слова пророка Исаии:

В год смерти царя Озии видел я Господа, сидящего на престоле высоком и превознесенном, и края риз Его наполняли весь храм. Вокруг Него стояли Серафимы; у каждого из них по шести крыл: двумя закрывал каждый лицо свое, и двумя закрывал ноги свои, и двумя летал. И взывали они друг ко другу и говорили: Свят, Свят, Свят Господь Саваоф! вся земля полна славы Его!

Ис. 6:1-3

Престол Озии опустел, но Божий престол — нет. Царствование Озии подошло к концу, но Божье будет длиться вечно. Голос Озии смолк, но Божий глас все так же силен (см.: ст. 8–10). Достойный

бесконечного поклонения Господь был, есть и будет восседать на Своем престоле!

Бог унял страхи Исаии, не удалив проблему, но явив ему Свою силу и присутствие.

Вообразите следующую ситуацию. Предположим, ваш отец — врач, светило мировой медицины в области хирургической ортопедии. На лечение к нему стремятся попасть пациенты со всех концов света. Он постоянно выполняет операции по замене поврежденного сустава искусственным имплантатом. С той же легкостью, с которой механик меняет в автомобиле свечи, ваш отец производит замену изношенных тазобедренных, коленных и плечевых суставов.

В десять лет вы еще слишком малы, чтобы осознать масштаб достижений знаменитого хирурга, но уже достаточно подросли, чтобы, оступившись на лестнице, вывихнуть лодыжку. Корчась на полу от боли, вы молитесь о помощи. А между тем до вашего первого танцевального вечера в школе остается всего несколько недель и костыли вам сейчас совсем некстати. Эх, не вовремя вы травмировали свою ногу! Вам позарез нужна здоровая лодыжка, чего о вашей никак не скажешь.

И тут в комнату входит отец. На нем медицинский халат. Сняв с вашей ноги носок и ботинок, он внимательно изучает полученную вами травму. На месте вывиха вы видите шишку размером с теннисный мяч и невольно начинаете громче стонать. И, как все подростки, ударяетесь в панику:

— Пап, я больше не смогу ходить!

- Не волнуйся, сможешь.
- Никто не может мне помочь!
- Я могу.
- Никто не знает, что делать!
- Я знаю.
- Нет, ты не знаешь!

Подняв голову, отец смотрит вам в глаза и спрашивает:

- Ты не забыл, чем я зарабатываю на жизнь?

Вам в общем-то толком ничего неизвестно о роде его деятельности. Вы знаете, что каждый день он ходит на работу в больницу. Слышали, как люди обращаются к нему «доктор». Ваша мать считает его очень умным человеком. Но вы не представляете, чем именно он занят весь рабочий день.

— Так вот, — продолжает отец, помещая пакет со льдом на вашу распухшую лодыжку, — пора тебе увидеть все собственными глазами.

На следующий день после занятий он ждет вас на парковке возле школы.

— Садись. Хочу тебе показать, чем я занят с утра до вечера, — говорит отец.

Он привозит вас в свою больницу, и, войдя в его кабинет, вы видите на одной из стен множество наград, рядом с которыми соседствует не меньшее количество дипломов с такими словами, как «выдающемуся» и «признанному». Отец вручает вам внушительный «Справочник по травматологии и ортопедии», на титульном листе которого вы видите вашу с отцом фамилию.

— Это ты написал?

— Да.

Звонит его сотовый. Поговорив по телефону, отец произносит:

— Меня ждут в операционной, нам надо идти.

Подхватив костыли, вы следуете за ним в операционную. В течение следующих нескольких минут вы с удобной точки обзора наблюдаете за тем, как отец устраняет вывих вашей лодыжки. Он безраздельно командует в своей операционной: не колеблется и не ищет совета. Он просто делает то, что умеет делать.

Одна из медсестер шепчет вам на ухо:

— Твой отец — лучший специалист!

Когда тем же вечером вы возвращаетесь домой, вы смотрите на отца другими глазами и видите его в совершенно ином свете. Если он способен выполнять ортопедические операции, то, вероятно, он справится и с вашей вывихнутой лодыжкой. Поэтому вы его спрашиваете:

— Думаешь, я встану на ноги до школьного бала?

— Да, все будет хорошо.

На этот раз вы ему верите. Чем лучше вы знаете своего отца, тем меньше тревожитесь.

Вот что я думаю: для Бога наши величайшие страхи — всего лишь вывихнутые лодыжки.

А еще я думаю: слишком многие терзаются беспокойством из-за временного прихрамывания.

В следующий раз, испугавшись за свое будущее, начните радоваться Божьему владычеству. Радуйтесь Его свершениям. Радуйтесь, что Он способен сделать

то, что вам не под силу. Пусть ваш разум заполнят мысли о Боге.

«...[Он] Творец, Который благословен вовеки...»
(Рим. 1:25).

«[Он] вчера и сегодня и вовеки Тот же» (Евр. 13:8).
«...[Его] лета не кончатся» (Пс. 101:28).

Он — Царь, верховный Правитель, абсолютный Монарх и Творец истории.

Стоит Ему повести бровью, и миллион ангелов, приветствуя Его, склонятся перед Ним. Все земные престолы — лишь подножие Его престола. Корона любого из земных правителей — жалкая бутафория в сравнении с Его венцом. Он не нуждается в советчиках. Ему не нужен конгресс. Он ни перед кем не отчитывается. Он правит.

Божье владычество ведет Его святых к внутреннему покою. Неверующие при столкновении с проблемами заламывают руки. Мы в подобных ситуациях преклоняем колени.

Иеремия поступал так же.

И удалился мир от души моей;
я забыл о благоденствии,
и сказал я: погибла сила моя
и надежда моя на Господа.
Помысли о моем страдании и бедствии моем,
о полыни и желчи.
Твердо помнит это душа моя
и падает во мне.

Плач 3:17–20

Иеремия был иудейским пророком в один из самых мрачных периодов богоотступничества Иудеи. Его называли плачущим пророком, поскольку он оплакивал незавидную участь своего народа вследствие его порочности и неверия. Он был так обеспокоен происходящим, что написал книгу, впоследствии названную «Плач Иеремии». Позже, присмотревшись к делам Божьих рук, он постарался сосредоточиться на мыслях о Небесном Правителе. Обратите внимание на *осознанность* сделанного им выбора:

Вот что я отвечаю сердцу моему
и потому уповаю:
по милости Господа мы не исчезли,
ибо милосердие Его не истощилось.
Оно обновляется каждое утро;
велика верность Твоя!
Господь — часть моя, говорит душа моя,
итак, буду надеяться на Него.
Благ Господь к надеющимся на Него,
к душе, ищущей Его.
Благо тому, кто терпеливо ожидает
спасения от Господа.

ст. 21–26

Отведите взор от земных проблем. Перестаньте на них сосредотачиваться. Возьмите на себя смелость поверить, что все будет хорошо. Доверьтесь Божьему Слову: «...любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28). Нельзя одновременно думать о Боге и бояться. «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя упо-

вает он!» (Ис. 26:3). Вы беспокоитесь, тревожитесь, не можете заснуть? Тогда я призываю вас радоваться владычеству Господа. Попробуйте — дерзните! — в час поклонения открыть свои тревоги Богу, и они растают, словно лед под лучами июльского солнца.

Чем крепче доверие, тем мельче тревоги. Из другого библейского отрывка явствует, что Иеремия ставит знак равенства между верой и пребыванием в покое:

Благословен человек, который надеется на Господа
и которого упование — Господь.

Ибо он будет как дерево, посаженное при водах
и пускающее корни свои у потока;
не знает оно, когда приходит зной;
лист его зелен, и во время засухи
оно *не боится* и не перестает приносить плод.

Иер. 17:7–8; курсив мой. — М. Л.

Помнится, как-то раз мне довелось провести неделю в Бразилии, в обществе пилота-миссионера, долгое время живущего в этой стране. На своем четырехместном самолетике, при малейшем порыве ветра грозившем развалиться на части, он совершал регулярные облеты нескольких отдаленных городков. Боюсь, летательный аппарат Уилбура и Орвилла* был куда более крепкой конструкцией.

Во время полета я чувствовал себя не в своей тарелке, не в силах отделаться от мысли, что самолетик

* Братья Уилбур и Орвилл Райт — два американца, за которыми в большинстве стран мира признается приоритет создания первого в мире самолета.

вот-вот разобьется где-нибудь в бразильских джунглях и меня сожрут пираньи или проглотит анаконда. Непрестанно ерзая, я с опаской поглядывал вниз, крепко вцепившись руками в сиденье. (Словно это могло мне чем-то помочь.) Наконец пилоту надоело наблюдать, как я верчусь, словно уж на сковородке. Стараясь перекричать шум мотора, он приказал: «Успокойтесь! Нам не грозит ничего такого, с чем я не справился бы. Можете смело положиться на мою способность управлять самолетом».

Не говорит ли вам Господь нечто подобное?

Приглядитесь к поддерживающим вашу веру опорным стойкам. Убедитесь, что на одной из них написано: «Мой Бог владычествует».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности.....	5
Глава 1. Меньше волнуйтесь, больше доверяйте.....	7
ЧАСТЬ I. ПРОСЛАВЬТЕ БОЖЬЮ БЛАГОСТЬ	
Глава 2. Радуйтесь Божьему владычеству.....	25
Глава 3. Радуйтесь Божьей милости.....	43
Глава 4. Радуйтесь в Господе <i>всегда</i>	56
ЧАСТЬ II. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К БОГУ	
Глава 5. Заразительная невозмутимость.....	75
Глава 6. Молиться, а не отчаиваться.....	87
ЧАСТЬ III. ВОЗЛОЖИТЕ СВОИ ЗАБОТЫ НА БОГА	
Глава 7. Огромная благодарность.....	103
Глава 8. Божий покой — ваш покой.....	112
ЧАСТЬ IV. НАСТРОЙТЕСЬ НА ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ	
Глава 9. Задумайтесь, о чем вы думаете.....	131
Глава 10. Держитесь Христа.....	141
Глава 11. С.А.Л.М.	154
Вопросы для размышлений.....	167
Примечания.....	217