



**ВИССОН**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург, 2020





СТОРМИ ОМАРТИАН

# МОЛИТВА

---

ПУТЬ ИЗБАВЛЕНИЯ  
*от страха*



ББК 86.37  
О57

*Перевод с английского*

Originally published in English under the title:

**The Power of Praying® Through Fear**  
by Stormie Omartian.

Published by Harvest House Publishers  
Eugene, Oregon 97402  
*www.harvesthousepublishers.com*

Translated by permission.  
All rights reserved.

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

### **Омартиан, Сторми**

О57 Молитва — путь избавления от страха / Пер. с англ. —  
СПб.: Виссон, 2020. — 224 с. — (Решаем проблемы молитвой).

Название представляемой вашему вниманию книги говорит само за себя. Ее автор, Сторми Омартиан, убеждена в том, что мы не должны позволять страхам управлять нами. Она рассказывает, как выявить свои глубоко укорененные страхи, предлагает образцы молитв и приводит великие библейские истины, которые помогут нам преодолеть любой страх.

**ББК 86.37**

**ISBN 978-0-7369-6595-8 (англ.)**

© Stormie Omartian, 2017  
© Издательство «Виссон», 2020



*...Дал нам Бог духа не боязни,  
но силы и любви и целомудрия.*

*2 Тим. 1:7*





## О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

**В** Библии много сказано о словах, которые мы произносим, и о том, говорим ли мы правду или лжем. Есть люди, которые лгут сами себе и делают это так часто, что начинают верить своей лжи и она становится для них правдой. Иначе говоря, своими речами они убеждают себя в том, во что хотят верить. Другие люди верят лжи, даже не осознавая, что это ложь, потому что не знают, что представляет собой истина. Но истина не сдаётся и в конце концов берет верх, поэтому те, кто распространяет ложь или верит лжи, могут делать это лишь до тех пор, пока истина не заявит о себе во весь голос, а это обязательно рано или поздно произойдет, ведь истина бессмертна.

Эта книга о наших страхах и о том, как найти Истину с большой буквы, а затем научиться провозглашать ее, пока ум и сердце полностью и бесповоротно не поверят ей. Эта книга о том, как нужно молиться, чтобы истина сделала нас свободными, и какие еще необходимо предпринять шаги, чтобы обрести ту свободу, которая обещана нам Богом.

*Чтобы жить той жизнью, которую для нас приготовил Бог, нельзя позволять страхам управлять нами.*

В каждой главе этой книги рассказывается об инструментах, которые помогут вам не только выявить свои глубоко укорененные страхи и преодолеть их, но также заложить крепкое основание из библейских истин, которое даст вам возможность навсегда перестать бояться. Вы узнаете, что следует делать при появлении первых признаков страха. Вы также узнаете, какой

именно страх *допускает* в нашей жизни Бог и почему страх может быть *полезным*. Кроме того, вы получите четкое представление о той единственной разновидности страха, на которую есть Божья воля, и о том, как руководствоваться этим знанием.

В конце каждой главы приведены исполненные великой силы библейские истины, к которым вы можете обращаться, чтобы научиться *думать, говорить и молиться в соответствии с ними* и с их помощью *преодолевать любой страх*. Всякий раз, когда страх угрожает отнять у вас душевный покой, обращайтесь к этим истинам — они помогут вам вернуть душевное равновесие. Они также предотвратят появление у вас тех страхов, которые подтачивают силы и негативно сказываются на здоровье. Самые распространенные виды страха, такие как страх собственной незначительности, неудачи, отвержения, боли, утраты, смерти, а равно страх перед будущим, могут куда серьезнее отражаться на нашей жизни, чем мы предполагаем, но когда мы побеждаем их, тогда теряют силу прочие наши страхи. Этой победы я и прошу в молитвах за вас и за всех тех, кто читает эту книгу.



# ЧТО С НАМИ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СТРАХ

**Е**сли одним словом подытожить первые тридцать лет моей жизни, то это будет слово СТРАХ, а все потому, что в детстве мне довелось пережить много страшного и страх перебрался в мою взрослую жизнь. В те годы рядом со мной не было никого, кому можно было бы рассказать обо всем, что происходило со мной, кто утешил бы меня, заверил бы в том, что в будущем все наладится, и рядом с кем я чувствовала бы себя в безопасности. Вот так страх подчинил себе мою жизнь.

Всем нам так или иначе приходится испытывать страх. Каждый из нас чего-то боится. Страх — всем знакомое чувство, когда веришь, что некоторые люди, условия или ситуации угрожают нашему благополучию или благополучию тех, кого мы любим и о ком заботимся. Чувство страха можно описать следующими словами: это настороженность, опасение, тревога, дурное предчувствие, глубокая обеспокоенность, паника, ужас. Покажите мне честного с самим собой человека — того, кто не живет в отрыве от реальности, — которому незнакомо ни одно из этих состояний. Мне не раз приходилось слышать, как люди говорят: «Нет, мне не бывает страшно — мне просто бывает немного тревожно. Изредка я из-за чего-либо переживаю и порой могу даже запаниковать». В такие моменты мне не терпелось воскликнуть: «Ну и ну! А ведь в основе всех этих



состояний как раз и лежит страх!», но я сдерживала себя — просто мне не хотелось никого пугать.

В этом мире испугать может многое, потому что нет такого места, которое было бы абсолютно безопасным. Достаточно посмотреть выпуск теленовостей, чтобы понять причину, по которой мы живем в страхе. И то зло, которое стоит за всеми тревожащими и ужасающими нас событиями, принимает все более агрессивные формы. Вот почему поселившийся во многих сердцах страх кажется небывало сильным. В наши дни он превратился в настоящую эпидемию.

Помимо разных *внешних поводов* для страха, не меньше страданий нам причиняют *внутренние причины*, тоже заставляющие нас испытывать страх. Мелкие страхи способны куда сильнее нарушить течение жизни, чем мы можем это себе представить. Эти страхи вызываются негативными воспоминаниями обо всем том неприятном и пугающем, что случилось с нами в прошлом, и мы боимся, что в любой момент это может повториться. Порой мы так долго живем со своими страхами, что перестаем осознавать их. Мы даже говорим себе: *«Вечно я чего-то боюсь, потому что у меня такой характер — я беспокойный и склонный к переживаниям и дурным предчувствиям человек»*.

Каковы бы ни были поводы или причины наших страхов, они сказываются на нас в умственном, физическом и эмоциональном планах. Они ослабляют нас, истощая наш ум, тело и душу, вяжут по рукам и ногам, вторгаются в личную и профессиональную жизнь. Страхи могут постепенно накапливаться, пока не приведут нас к полному эмоциональному параличу. Когда долго веришь в безвыходность угрожающей ситуации, это может негативно отразиться на каждой сфере нашей жизни, потому что страх делает нас совершенно беспомощными.

Когда мы напуганы, мы теряем радость жизни, энергию и силу, особенно если страх поселился в нас надолго. Если мы ничего *не сделаем* для его устранения или как-то *не самоустранимся* из угрожающей ситуации, страх может повлиять на нас бесчисленным множеством способов — отравить нам жизнь куда сильнее, чем это способно нарисовать наше воображение.

Например, тревога или паника могут настолько парализовать наш ум, что мы просто потеряем способность мыслить здраво. Страх может эмоционально сковать нас, не позволяя нам действовать спокойно и рассудительно. Страх может сказаться на нашем физическом состоянии, повысив кровяное давление и заставив учащенно биться сердце, так что мы будем постоянно чувствовать, как в ушах отдаются его удары. Из-за сильного страха порой кажется, что вот-вот умрешь. Я знаю, о чем говорю, потому что сама переживала такие сильные приступы парализующего страха и такие навязчивые панические атаки, что даже не знала, смогу ли найти в себе силы делать самые простые из необходимых вещей.

Когда мы испытываем настолько сильный и неотступный страх, что он становится контролирующей силой в нашей жизни, нам начинает казаться, что мы и вправду больше *не управляем* ею. Когда страх крепко укоренен в нас, он не дает нам идти по жизни ко всему тому, чем мы можем стать и чего мы можем достичь. Порой человек продолжает ощущать симптомы сильного страха даже тогда, когда его причины остались в далеком прошлом. Каждый, кто длительное время испытывал крайне болезненные формы страха, подвержен его опасным последствиям, если как следует не разберется с ним.

Внезапный неконтролируемый страх Библия описывает такими словами: «...*страх объял их там и мука*, как у женщин в родах...» (Пс. 47:7)\*. Когда нами внезапно овладевает страх, нам кажется, что обессиливающая боль захлестнула, подобно родовым схваткам у женщин, все наше существо. Хуже всего, когда страх, если он долгое время остается без внимания, становится фобией.

Страх вроде того, о котором я только что говорила, настолько сильно контролировал мою жизнь, что физически и эмоционально я чувствовала себя чуть ли не парализованной. Теперь в моей жизни все совершенно иначе. Уже давно я узнала, что обессиливающий и в конечном итоге губительный страх

---

\* Курсив во всех цитатах из Библии принадлежит автору. — *Здесь и далее все примечания принадлежат переводчику.*

приходит не от Бога. Этот страх — часть замысла врага наших душ, и нам просто необходимо найти истину, которая сделает нас свободными. Бог дал нам Свою силу, Свою любовь и — ни много ни мало! — Свое *здравомыслие\**. Всего этого более чем достаточно, чтобы помочь нам избавиться от духа страха и жить свободными.

В моем детстве, буквально с моих самых ранних лет, все словно нарочно сложилось так, чтобы настроить меня на жизнь, управляемую духом страха. Разные случаи, один страшнее другого, то и дело происходили в моей жизни, и все потому, что моя мать страдала серьезным психическим расстройством. Обладающая жестоким и своенравным характером, она была подвержена постоянным перепадам настроения в зависимости от того, кто находился рядом с ней. Помню, в детстве мне казалось, что ее любимое занятие — совершенно беспричинно давать мне пощечины и закрывать меня в темном чулане под лестницей старого двухэтажного дома, в котором мы тогда жили. Она обзывала меня такими словами, которые я никогда и ни за что не смогу повторить. Эти унижительные и отвратительные слова оскорбили бы каждого, кому довелось бы услышать или прочитать их. Все это она делала по причине, известной только ей одной, — мне же было совершенно невдомек, чем я заслужила такое отношение к себе.

То, что мать не любила и не жалела меня, ее жестокость и ненависть привели к тому, что я росла вечно всего боящимся забитым ребенком. Мы в то время жили на маленьком ранчо в Вайоминге, в двадцати милях от ближайшего городка. До соседей тоже было недалеко. Отопления в нашем доме, считай, не было, разве что печурка в крохотной гостиной и дровяная плита в кухне еще меньшего размера. В доме не было электричества и водопровода, так что приходилось обходиться без искусственного освещения в вечернее время и круглые сутки

---

\* См.: 2 Тим. 1:7. В переводе New King James Version, который использует автор, в этом отрывке употреблено словосочетание «sound mind» — букв. «здравый ум»; в русском Синодальном переводе — «целомудрие».

без проточной воды. Притом не скажешь, что в то время так жили многие — в домах других людей все это было. Из-за своей нищеты мы просто не могли позволить себе элементарные блага.

Во дворе у нас был колодец, из которого отец набирал питьевую воду. Чтобы помыться, ее приходилось греть на плите и переливать в жестяной бак. Делать это у отца получалось нечасто, потому что у него почти не оставалось сил после изнурительной работы, на которой он зарабатывал так мало, что нам едва-едва хватало на жизнь. Отец нередко нанимался на лесозаготовки, чтобы хоть что-то добавить к своему скудному заработку и мы могли как-то продержаться от зарплаты до зарплаты.

И это было еще не все: в окрестностях нашего дома было полным-полно гремучих змей, и время от времени они заползали в него. Также к нам навевывались огромные пауки под названием «черная вдова», запомнившиеся мне своими красными брюшками, а еще отвратительные крысы и мыши, тоже не обходившие стороной наше жилье.

Когда мать запирала меня в чулане, что случалось нередко, страшнее всего было то, что там могла оказаться или гремучая змея, или паук «черная вдова», или жирная крыса. Они могли проскользнуть внутрь через щель под дверью (между дверью и полом был просвет, потому что дверь была навешена слишком высоко над полом). Запертая в чулане, я тут же залезала на корзину, в которой держали нестираное белье, подтягивала к подбородку ноги и обхватывала колени руками. Я надеялась, что если в чулан заберется одно из этих жутких и опасных существ, ему будет до меня не добраться, хотя, понятно, ничто не мешало этим тварям проникнуть в корзину между корявыми прутьями.

Моя мать нечасто занималась стиркой, потому что стиральная машина стояла во дворе и в движение приводилась вручную. Отец наполнял ее водой из колодца, которую прежде надо было согреть на плите. В баке стиральной машины мать стирала белье руками, а дальше крутила ручку, чтобы его отжать, пропустив между двух валков. Морозными снежными зимами,

которые не редкость в Вайоминге, она вообще не занималась стиркой. Теперь, вспоминая те годы, я не представляю, как нам удавалось выживать, но тогда я была ребенком, который с головой ушел в свои страхи и был не в состоянии обращать внимание на что-то еще.

Надворный туалет — мы вынуждены были пользоваться именно им, потому что в доме не было канализации, — находился на некотором расстоянии от дома, и нередко «черная вдова» успевала опутать паутиной отверстие деревянного стульчака. Невозможно передать словами, как это было страшно, тем более что у матери не было желания пойти в туалет вместе со мной или как-то иначе помочь мне. Было ясно, что ее раздражали мои страхи, когда я вбегала в дом со словами, что жуткий паук снова устроился на стульчаке, ведь в этом случае ей приходилось выходить из дома со скрученной газетой, поджигать ее и подносить к пауку, чтобы он свалился в ужасающую черноту. Туалетной бумагой нам служили страницы приходившего по почте бесплатного торгового каталога, потому что на такую роскошь, как настоящая туалетная бумага, денег у нас не было.

С самых ранних лет, сколько себя помню, я боялась матери, ее жесткого характера и непредсказуемого поведения. Я так же боялась жгучего мороза, как и ядовитых змей, пауков и крыс. Из-за нашей нищеты мне нередко приходилось ложиться спать голодной. Когда в доме нет еды и купить ее не за что, потому что у родителей нет денег, тоже становится страшно, да еще как, тем более ребенку! Все это привело к тому, что страх успел пустить глубокие корни в моей жизни.

Перед самой школой (я сразу пошла в первый класс — детского садика у нас не было) я заболела дифтерией и чуть не умерла. Тогда я еще не знала, что это такое — умереть, разве только то, что после смерти мне уже не будет больно. Из-за этой жуткой болезни я так долго лежала в агонии, что смерть начала казаться мне чем-то хорошим. Дифтерия — ужасная болезнь, и во времена моего детства от нее не было вакцины (по крайней мере так мне говорят врачи). Что касается матери, то она пребывала в полной уверенности, будто у врачей — и не

только у них — на уме лишь одно: как бы убить ее, поэтому она никогда не обращалась к врачам, пока ее силой не доставляли в больницу. Хвала Богу, сосед с ближайшей фермы как-то раз навестил нас, чтобы узнать, все ли у нас в порядке после недавнего нешуточного бурана, и обнаружил, что нас замело снегом, а я лежу при смерти. Сосед отвез меня в ближайшую больницу за двадцать миль, где у меня сразу взяли анализы, чтобы выяснить, чем я больна. Тем временем, пока исследовался сданный на анализ материал, сосед взялся лечить меня имеющимися у него лекарствами, которые, к сожалению, совершенно не помогали.

Когда были получены результаты анализов, врач местной больницы — милосердный, должно быть, человек, — уже зная, что я больна дифтерией, сам преодолел двадцать миль до нашего дома, который к тому времени замело очередным бураном. Проехав, сколько мог, на своей машине, он оказался на соседней ферме и там узнал, как добраться пешком до нашего дома. Ему пришлось пройти не одну милю заснеженными полями. До сих пор помню, как в дверь нашего дома постучали. Я как раз пыталась заснуть на раскладушке. Ее поставили возле пузатой печки, чтобы я согрелась. Врач тоже успел основательно промерзнуть, однако сразу взялся за дело: сообщив, что у меня дифтерия, он сделал мне укол, и уже через несколько часов я почувствовала себя значительно лучше и даже смогла глотать жидкую пищу (все то время, что я болела, я почти ничего не ела и не пила).

Когда настало время идти в школу, я все еще чувствовала себя слабой после болезни. Школа находилась тоже в двадцати милях от дома, и меня сажали в автобус, чтобы отправить туда, где я никого не знала. Я была совершенно не готова к тому, что другие дети окажутся насколько шумными, к их необузданной возне, и поэтому очень боялась их. Я была легкой добычей для школьных забияк, особенно для одной компании мальчишек, которые постоянно задирали меня, видя, как я боюсь их. За время болезни я страшно исхудала, и дети безжалостно дразнили меня за худобу. В то время и в тех краях худышки совершенно не считались привлекательными. Единственным местом

в школе, где я чувствовала себя более-менее в безопасности, была классная комната. Там я успокаивалась, приходила в себя и с охотой училась читать и писать. Книги всегда утешали меня, и любовь к ним осталась со мной на всю жизнь. Чтение и письмо — вот что помогало мне выживать в ранние годы моей жизни.

Когда я повзрослела, мои детские страхи не оставили меня. Главное, мать начала еще хуже обращаться со мной. Ее поведение стало совершенно непредсказуемым, и своей жестокостью она нагоняла на меня страх. Ее психической болезнью никто не занимался, мать никто не лечил, поэтому ее недуг разрастался, как снежный ком. В присутствии посторонних матери как-то удавалось держать себя в руках, но разве что непродолжительное время.

Чем старше я становилась, тем хуже обстояло дело с моей тревожностью, паническими атаками и депрессией. После того как я уехала из дома и устроилась на работу, чтобы оплачивать учебу в колледже, меня постоянно преследовал страх неудачи. Из-за него я на любой работе трудилась в поте лица, чтобы как-то прокормить себя и оплатить свое жилье, а не оказаться голодной на улице. Я знала, что мне обязательно нужно получить образование и затем совершенствоваться как профессионалу, чтобы не пришлось жить, считая каждый цент, будучи лишенной, подобно моим родителям, любых перспектив в жизни. Я взяла студенческий кредит на первый семестр обучения в колледже и сразу познала весь ужас влезания в долги: я боялась, что мне никогда не вернуть этот кредит. В дальнейшем у меня не было никакого желания взваливать на себя эту ношу, поэтому я работала ночами, по выходным и на летних каникулах, чтобы скопить достаточно денег и оплатить предстоящий семестр. За каждой моей работой маячил страх не справиться с ней и возможных последствий этого. Такого я никак не могла допустить: вернуться домой и дальше жить вместе с матерью — это определенно был неприемлемый вариант.

Моей жизнью управлял всепоглощающий страх. Из-за него мне не раз доводилось совершать ошибки.

## СТРАХ МОЖЕТ ПРОНИКНУТЬ В НАШИ МЫСЛИ И ОВЛАДЕТЬ НАМИ

От ошибок, трудностей, страданий и утрат не застрахован никто. Такие периоды в жизни страшат нас, однако мы можем прямо сейчас начать преодолевать свои страхи, говоря себе: «Дух страха пришел ко мне не от Бога». Да, дух страха контролирует нас. Я сейчас не имею в виду то чувство, когда мы опасаемся чего-то *конкретного*, — это вполне может быть понуждением от Святого Духа, настаивающего на том, чтобы мы поехали другой дорогой или еще раз проверили, заперта ли у нас на ключ входная дверь. Я сейчас говорю о подлинном духе страха. Такого рода страх, когда ощущаешь его, ни с чем не спутаешь. Он ползет по твоей спине, словно мокрое покрывало, холодное и липкое, которое никак не удается сбросить с себя.

Даже в старших классах из-за матери я не решалась никого пригласить к себе домой. И все же я смогла подружиться с одной девочкой из моего класса, вместе с которой мы посещали драмкружок. Мы участвовали в школьных постановках, поэтому частенько проводили время на репетициях и просто общаясь вдвоем. Мы, родственные души, делились друг с другом своим прошлым, всем тем, о чем прежде никому не рассказывали. Все, через что мне пришлось пройти, ей во многом было знакомо, разве что у моей матери было психическое заболевание, а ее мать страдала алкоголизмом, и хотя проблемы наших матерей были разными, тем не менее их последствия оказались для нас почти одними и теми же. Моя подруга тоже никого не звала к себе в гости. Однажды так получилось, что после школы мы все-таки пошли к ней домой: ей необходимо было забрать свой текст пьесы, чтобы мы могли репетировать на пару. Зайдя в дом, мы увидели лежащей на полу ее пьяную мать. Подруга, правда, предупредила меня, что я могу увидеть такую картину. Понятно, задерживаться у нее дома мы не стали.

Всякий раз, когда у наших матерей случались срывы и они замыкались в своем иллюзорном мире, мы с подругой еще сильнее чувствовали себя покинутыми и никому не нужными. Мы



обе понимали, что нам нечего рассчитывать на материнскую поддержку — ни на физическую, ни на эмоциональную. Нам оставалось радоваться тому, что рядом есть подруга, которая прекрасно понимает твою беду и которой можно открыться в этой огромной и сокровенной части твоей жизни.

Чем отвратительнее вели себя наши матери, тем меньше старались наши отцы как-то сгладить последствия их поступков. Похоже, отец моей подруги, как и мой отец, не видел в обращении своей жены с дочерью ничего особенного. Раз *они* терпят, значит, и *мы* не должны протестовать. Так, у моего отца был один ответ, когда я, еще подростком, пыталась найти у него защиту: «Не обращай на нее внимания».

Меня такой ответ никогда не устраивал. «Не могу, папа, — отвечала я, — ведь это не я *выбрала* себе такую жизнь рядом с безумной матерью! Ты познакомился с ней, когда тебе уже перевалило за тридцать. Ты к тому времени был взрослым и самостоятельным человеком, и это было твое решение — жениться на ней, а мне просто некуда деться и приходится терпеть ее грубость и безумные выходки».

Примерно то же говорил своей дочери и отец моей подруги. Ожидать от отцов помощи было нечего, разве что само их присутствие не давало нашим матерям окончательно загубить нам жизнь.

Помню, я постоянно слышала от матери: «У меня не было того-то и того-то, так почему это должно быть у тебя? У меня никогда не было больше одной пары дешевой обуви на год, а чем ты лучше меня?» И что с того, что я давно выросла из этих туфель и даже подошва у них изнасилась настолько, что ее приходилось чуть ли не ежедневно латать? Когда я сказала, что хочу учиться в колледже, мать была вне себя от ярости: «Я не смогла учиться в колледже и тебе не позволю!» Мой дедушка, ее отец, был убежден, что образование женщине ни к чему, поскольку она все равно выйдет замуж, родит детей и займется семьей, так что учить ее — пустая трата времени и денег. Во времена Великой депрессии много кто из бедноты рассуждал подобным образом. Заработать тогда было очень непросто, и немало людей из этого поколения до самой смерти жили в

страхе, что ужас тех лет может повториться. Разве можно их за это винить?

Когда нам с подругой было по двадцать лет и мы учились с ней в разных колледжах, жизнь снова свела нас, на этот раз в Голливуде, где каждая из нас нашла работу. Встретившись, мы стали вместе снимать жилье. К тому времени наши страхи проявлялись уже по-разному: меня одолевала депрессия и чувство тревоги, а ее мучили различные фобии. К двадцати восьми годам я прошла через увлечение наркотиками, оккультизмом и восточными религиями, пережила несколько неудач в личной жизни и наконец уверовала в Иисуса. Только тогда у меня началась настоящая жизнь. А у подруги к тому времени развилась агорафобия, из-за чего ей было страшно выходить из дома, даже сходить за продуктами в магазин. На тот момент мы снова жили по отдельности. Я пыталась помочь ей справиться с этим недугом, и однажды она согласилась выслушать мой рассказ о том, как я уверовала в Иисуса и какую свободу от тревоги и страхов я обрела. Подруга и сама видела, как сильно изменилась моя жизнь и что все то, о чем я говорю ей, — это правда. Я привела ее к Господу, и она позволила мне отвести ее в мою церковь. Почти ежедневно я молилась за нее и поощряла всерьез взяться за чтение Библии, которую я подарила ей. Мало-помалу ее парализующий страх начал отступать, и она уже сама могла посещать церковь. Это был поразительный духовный прорыв! Те пугающие ситуации, которые мы с подругой пережили в детском возрасте, отпечатались в наших умах, хотя все то, чего мы так боялись, уже не представляло прямой угрозы для нас. Мы же продолжали чувствовать себя так, словно ничего не изменилось. Казалось, чем страшнее было воспоминание и чем моложе мы были, когда переживали очередной кошмар, тем более глубоким был его отпечаток в уме и сердце и тем труднее было избавиться от него.

Если в нашей жизни произошли какие-то ранившие нас события, воспоминания о них будут снова и снова воспроизводиться в нашей памяти, докучая нам, словно пластинка, играющая одну и ту же мелодию, особенно если человек, причинивший нам боль, — самый значимый из всех в тот период жизни.

Эти переживания проникают в наши мысли и овладевают нами, и мы раз за разом испытываем страх, пока однажды это безотчетное ощущение опасности не станет для нас ежедневной реальностью. Когда такое случается, страх подчиняет себе все наши чувства и начинает управлять нашей жизнью.

### СТРАХ МОЖЕТ СТАТЬ НАВЯЗЧИВЫМ СОСТОЯНИЕМ

Видели ли вы когда-нибудь список признанных реальными фобий? Он потрясает! Существует бесчисленное множество страхов, которые становятся иррациональными, если надолго поселяются в чьем-то сознании. Такие страхи начинают контролировать жизнь плененного ими человека и деформируют его личность.

Когда мы испытываем болезненный и травмирующий нас страх — особенно когда нам некому выговориться, чтобы освободиться от иррациональной составляющей этого страха, — мы можем вести себя маниакально. Это свидетельствует о том, что мы испытываем крайнюю степень страха, даже если источника страха как такового больше нет. Один иррациональный страх, или фобия, может спровоцировать появление другого. Этот порочный круг впускает в наши души многократно упоминаемый в Библии «дух страха».

Я прошла через все эти стадии, пока дух страха не овладел моей жизнью настолько, что сама я уже не могла освободиться от него. В то время я не отдавала себе отчета, что причиной всех моих страхов было то, что меня оскорбляли, а затем запирали в чулане, что я чувствовала себя уязвимой и беззащитной перед тем, что могло проникнуть в чулан и причинить мне вред. Я просто пыталась обо всем забыть, убежать от своего прошлого, однако оно продолжало преследовать меня по пятам. Моя ситуация безвыходная — это все, что я знала тогда. Я была словно в тюрьме, и вырваться из нее у меня не было никакой возможности.

У меня был жутчайший страх темноты (ахлуофобия) и высоты (акрофобия), страх замкнутого пространства (клаустрофо-

бия), страх оказаться взаперти в тесном помещении (клептофобия), страх перед полетами (авиафобия), змеями (офидиофобия), колющими и режущими предметами (айхмофобия) — и прежде всего страх получить колотую рану. В какой-то момент я начала бояться того, что сойду с ума (агатеофобия). Я боялась стать такой, как моя мать. *Если я не сумею освободиться от нее эмоционально, казалось мне, то вполне могу, как и она, очутиться в таком же безумном мире.*

Будучи христианкой, я продолжала бояться того, что меня забудут (атазагорафобия), и этот страх не покидал меня несколько лет даже после того, как я уверовала в Иисуса. Мне было страшно оттого, что если я умру, то Господь не заметит исчезновения такого незаметного и незначительного существа, как я, и не вспомнит обо мне, чтобы забрать меня на небеса. Я на самом деле боялась этого, пока мое следование Божьими путями не стало более осозанным и я не вчиталась в Божье Слово и не узнала куда лучше силу Божьей любви. Тогда же я убедилась в невозможности того, что Он забудет меня, после чего страхи один за другим отпали и я мало-помалу начала жить полноценной жизнью. (Позже я объясню, почему Господь никогда и ни за что не забудет нас.)

Многих людей страшит возможность *утратить контроль* над своей жизнью. Они боятся оказаться втянутыми во что-то такое, что причинит им вред, а обратного хода у них уже не будет. *Риск* тоже пугает людей. Как и *конфронтация* с окружающими. Для многих сон — желанное избавление от трудностей повседневной жизни и время обновления, но есть люди, которые боятся даже *сна*. Страх перед сном, или сомнифобия, вселяет в них опасение, что они бессильны снова вернуться к бодрствованию — что они уже никогда не проснутся или с ними, пока они спят, случится что-то ужасное и предотвратить это у них не будет возможности.

У многих людей развивается страх темноты (ахлуофобия) и, как сопутствующая фобия, страх перед призраками (боги-фобия). Существует страх перед осмеянием, которое едва ли кому-то захочется испытать, и немало людей готовы на любые крайности, лишь бы не подвергать себя такому риску. Нередок

страх перед атомным взрывом — и кто может сказать о себе, что совершенно свободен от него? Однако у подавляющего большинства людей этот страх никак не нарушает течения повседневной жизни.

В молодости, когда я еще не пришла к Господу, мне случалось просыпаться среди ночи от воображаемого жжения на лице. Мне казалось, что на нас сбросили атомную бомбу. Происходило это, скорее всего, потому, что в школе нас учили прятаться от возможного ядерного взрыва, залезая под парты. Само собой, когда позже мы увидели документальные фильмы о последствиях подобных взрывов, в том числе какие ожоги бывают у переживших эту катастрофу, увиденное лишь усилило наши сомнения в том, что парты могут хоть как-то нас защитить.

У моей матери был страх перед выбрасыванием вещей. Наш дом напоминал барахолку, однако совсем не из числа тех, которые показывают по телевизору. Вы никогда не догадались бы, что моя мать — скопидом, пока не открыли бы ее шкафы или кладовки, гараж или сарай. Они до самого верха были завалены разным хламом. Мать боялась, что однажды ей может что-то понадобится, а его не будет. На поверку выходило так, что она хранила столько всего ненужного, что нередко в этой куче хлама не могла найти необходимое.

Да, за людьми поколения моей матери такое водится, однако в большинстве своем мало кто хочет жить в нагромождении ненужного скарба, от которого никакого проку. Пожилым людям куда больше нравится освобождать свое пространство от лишних вещей, которые они или выбрасывают, или отдают, или продают. В результате решившимся на этот шаг становится легче и свободнее на душе, и они даже чувствуют себя здоровее, словно сбросили с себя какое-то бремя, избавившись от того, что им не нужно, а кому-то может пригодиться. Те же, кто подвержен деструктивным страхам, часто цепляются за ненужные вещи, и делают они это себе во вред.

Читая о фобиях, я нашла среди них несколько довольно любопытных, которых у меня *не было*. Знакомство с ними помогло мне чувствовать себя увереннее в отношении тех, с ко-

торами мне довелось бороться. Например, существует страх перед книгами, сидением, разноцветьем, числами, флейтами... Да-да, я не ошиблась: страх перед флейтами. Есть также страх перед Францией, подбородками, перед тем, что находится по левую руку, перед струнами и валлийцами. По-своему чувствуешь немалое облегчение от того, что эти страхи никогда не посещали тебя.

Как показывает этот пространственный список фобий, можно бояться всего на свете. И действительно, есть такая фобия, которая называется панофобия (страх всего). Каким несчастным и ограниченным, должно быть, чувствует себя человек, подверженный ей! Я также читала о страхе перед процессом мышления (фронемофобия), и мне кажется, что в прошлом я знавала пару подверженных ему человек, но ко мне это определенно никакого отношения не имело и не имеет. Уж скорее я склонна излишне обдумывать все подряд. То, что я неспособна отключиться от мыслей и переживаний — особенно когда нужно заснуть, — серьезная проблема для меня.

Я уверена, что у всех этих страхов есть причины, при том что я даже представить себе не могу, что это за причины. Поверьте, я не иронизирую по поводу присущих людям страхов — у меня было столько своих собственных и, я уверена, для кого-то совершенно непонятных страхов. Хотя у многих людей одни и те же фобии, они несут на себе такой же отпечаток их индивидуальности, как и весь остальной их жизненный опыт. Причина, по которой страхи надолго задерживаются в нашей жизни, заключается в том, что нам неизвестна истина, а именно то, что Бог и Его Слово говорят об этих страхах. Избавление от них далеко не в последнюю очередь зависит от преобразующей силы Божьей любви, когда мы приглашаем Бога исцелять нас, а затем наслаждаемся тем здравомыслием, которое Он нам дал.

### СТРАХ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАШУ ЖИЗНЬ НЕСЧАСТНОЙ

Избавляясь от страхов, мы также должны избавляться от мыслей вроде «что если...», из-за которых мы начинаем сходить с

ума. Они никак не способствуют тому здравомыслию, которым наделил нас Бог.

Большинство наших страхов происходит именно от безответных мыслей «что если...»: «Что если у меня не получится?», «Что если я не справлюсь?», «Что если я заболею?», «Что если я не поправлюсь?», «Что если что-то случится с моими детьми?», «Что если я так и не выйду замуж?», «Что если мой брак закончится разводом?», «Что если у меня не получится решить эту проблему?», «Что если я не сделаю того, что нужно сделать?», «Что если меня ждет одиночество?», «Что если мне нечего будет есть?».

Мысли «что если...» и вправду могут связать нас по рукам и ногам, и тогда нам начнет казаться, что наша жизнь вышла из-под контроля. Нам нужно признать, что мы не в силах справиться со всем самостоятельно. В любом случае многое в этой жизни находится вне сферы нашего контроля, но мы можем просить Бога взять на Себя контроль над нашей жизнью. Мы можем узнать, что Божье Слово говорит о страхе, и стоять в Божьей истине и обетованиях, которые освобождают нас от губительных для нашей жизни оков страха. Нет, мы просто обязаны это сделать, чтобы принять то, что Бог приготовил для нас.

Подобно тому, как сильный страх перед болезнью и впрямь способен навлечь на нас болезнь, так и мысли «что если...» могут довести нас до настоящего безумия. Самое время встать и сказать своим страхам «стоп», а затем поднести каждый наш страх Господу и просить Его взять на Себя управление нашей жизнью и устранить из нее все наши страхи.

Страх «что если...» может встать у нас на пути, когда нам нужно сделать что-то важное. Я не говорю, что мы не можем служить Богу, если у нас есть какой-то страх. Если бы дело обстояло так, то большинство из нас были бы вообще ни на что не способны. Каждый великий человек из Библии испытывал перед чем-то страх, и многие боялись как раз того, что призывал их сделать Бог, — от Адама, испытавшего страх в Эдемском саду, до Иисуса, тоже познавшего страх при мысли о предстоящей мучительной смерти на кресте.

Царь Давид молился об избавлении от трудностей, говоря: «Скорби сердца моего умножились; выведи меня из бед моих...»

(Пс. 24:17). Скрываясь в пещере от своего гонителя, он также говорил: «...и уныл во мне дух мой, *онемело во мне сердце мое*» (Пс. 142:4). Знакомо ли вам подобное чувство? Именно так я чувствовала себя до того, как узнала Господа, Его любовь и силу.

Даже Моисей боялся, что не сможет как следует говорить перед фараоном, к чему призвал его Бог: «И сказал Моисей Господу: о, Господи! человек я не речистый, и таков был и вчера, и третьего дня, и когда Ты начал говорить с рабом Твоим: я тяжело говорю и косноязычен. Господь сказал: кто дал уста человеку? кто делает немым, или глухим, или зрячим, или слепым? не Я ли, Господь? Итак, *пойди, и Я буду при устах твоих и научу тебя, что тебе говорить*. Моисей сказал: Господи! пошли другого, кого можешь послать» (Исх. 4:10–13).

Хотя Бог дал Моисею возможность совершить все то, к чему он был Им призван, Моисей все равно боялся своей миссии и настаивал на том, чтобы Бог выбрал кого-то другого для разговора с фараоном. Его страх был больше, чем вера в способность Бога творить посредством него чудеса, притом что Бог творил эти чудеса прямо у него на глазах.

*Страх любого рода может завладеть нашей жизнью и управлять нами. Именно этого хочет враг наших душ, а мы ему это позволяем, и все потому, что мы остаемся в неведении относительно истины, которая делает нас свободными.*

Мне не нужно вам объяснять, что в этом мире есть люди, целенаправленно служащие врагу наших душ. Своими чудовищными деяниями они вселяют в умы людей страх. Ученики Иисуса нередко испытывали страх, однако их любовь к Нему и жизнь в общении с Ним вдохновляли их на то, чтобы противостоять источнику своего страха, и с ними был Бог.

Бог также и с нами — до тех пор, пока мы остаемся с Ним.

#### РАСПОЗНАНИЕ СТРАХА — ПЕРВЫЙ ШАГ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Мне сложно представить, что у какого-то человека могло быть настолько идиллическое прошлое, что ему вообще неведомы никакие страхи. По всей видимости, во всякое время и во



всяком месте бывают опасные и пугающие обстоятельства. Такова природа падшего мира, бунтующего против Бога и Его путей. В сегодняшнем мире, в котором мгновенно распространяется информация, мы оказываемся в курсе любой только что возникшей проблемы. Некоторые из нас в столь большой степени ощущают «информационную перегрузку», что не хотят ни видеть, ни слышать никаких новостей. И, кажется, это не так уж плохо. Вероятно, куда лучше знать ровно столько, сколько нужно, чтобы молиться о решении проблемы, попутно стремясь еще лучше узнать Божье Слово, проводя время за его чтением или слушанием. Своими молитвами и знанием Писания мы можем ограничить далеко идущие последствия нашей постоянной перегруженности негативными новостями.

Прежде мне не доводилось видеть, чтобы страх подчинял себе столько людей и стольким калечил душу, причем это верно и в отношении тех, кто до сей поры не казался пугливым человеком. Даже люди, которых я не очень хорошо знаю, на мой вопрос «Как вы себя чувствуете?» отвечают: «Я так боюсь!..» Когда я спрашиваю, что именно их так пугает, я слышу самые разные ответы. Для одних это личные проблемы, для других — эскалация насилия и зла в мире. Кто-то опасается финансовой катастрофы в условиях нестабильной экономической ситуации в стране. Многие боятся хронических заболеваний и их следствия — частичной или полной потери трудоспособности. Как бы то ни было, люди во всем мире говорят одно и то же. Я вижу повсеместное распространение духа страха, который, подобно эпидемии, способен вывести из строя неисчислимо множество людей.

Изнеможение, скорбь, тяжесть на сердце — вот идеальное описание депрессии. Царь Давид говорил: *«Поношение сокрушило сердце мое, и я изнемог, ждал сострадания, но нет его, — утешителей, но не нахожу»* (Пс. 68:21). Поношение — это то же отвержение. В еще одном псалме мы читаем: *«Душа моя истекает от скорби: укрепи меня по слову Твоему»* (Пс. 118:28).

Крайние последствия страха мы видим в одном евангельском предсказании: *«...люди будут издыхать от страха и ожи-*

дания бедствий, грядущих на вселенную, ибо силы небесные поколеблются...» (Лк. 21:26). Одного только ожидания чего-то плохого достаточно для того, чтобы подвергнуться опасности сердечного приступа.

Это не секрет, что страх может убить нас, вот почему нужно принимать свои страхи всерьез и знать, какие шаги следует предпринять, чтобы избавиться от них. Страх ослабляет нас. «В тот день скажут Иерусалиму: “не бойся”, и Сиону: “да не ослабевают руки твои!”» (Соф. 3:16). Страх, который сжимает нас мертвой хваткой и продолжается бесконечно, вполне способен ослабить нашу сердечную мышцу.

Главное не в том, что мы *чувствуем страх*, а в том, что мы *позволяем страху овладеть нами*. Например, когда мы настолько боимся змей, что от одной мысли о них все внутри нас леденеет и мы начинаем представлять себе все мыслимые и немыслимые случаи нападения на нас этих ползучих гадов — притом что непосредственной опасности для нас не было и нет, — такой страх истощает, словно высасывая из нас все наши силы. Страх перед змеями превращается в дух страха, в тот самый холодок, который ползет по спине и так сильно сжимает нас в своих тисках, что мы буквально не можем пошевелить ни рукой, ни ногой. Такой страх отнимает силы, коверкает жизнь и превращает нас в больных людей. Он приводит в беспорядок наш ум, делает его неустойчивым. От всего этого нас может освободить Бог.

Всякий раз, когда в голове, словно эхо, начинают звучать слова «что если...» относительно того, чего вы больше всего боитесь, сразу противостояйте страху, конкретно молясь о том, что сейчас пугает вас. Например, если вы думаете, как когда-то думала я: «*Что если я куда-нибудь поеду на поезде и упаду, когда буду подниматься на платформу?*», то не оставляйте это на волю случая. Скорее всего, вам не зря так подумалось, но не нужно позволять этой мысли превращаться в глубоко укорененный страх, хотя отмахиваться от нее тоже не стоит. Признайте, что в своем хождении пред Господом вы всецело зависите от Него. Молитесь: «Господь, дай мне ступать по твердому основанию, когда я буду подниматься по ступеням этой платформы. Не дай

мне оступиться. Устрани мою панику и страх. Дай мне спокойный ум и мирный дух».

*Молитесь об избавлении от всего того, что вселяет в вас страх, — это необходимый шаг в победе над своим страхом.*

Работа с хорошим психологом тоже помогает в освобождении от неконтролируемого страха, однако полностью избавиться от него может только истина, которая исходит от Бога. Бог говорит, что дух страха исходит не от Него. Напротив, Бог дает нам Свою силу, и Свою любовь, и Свое здравомыслие. Из этого я делаю вывод, что ум, охваченный страхом, никак не может быть здоровым. Чем сильнее тот страх, который контролирует нас, тем безумнее мы становимся. Бог хочет, чтобы у каждого из нас было то здравомыслие, которым Он наделил нас. Для этого мы должны целиком и полностью поверить в то, что Он говорит нам, и твердо держаться Его обетований. Всякий раз, когда мы чувствуем, что нас охватывает страх, мы должны снова и снова повторять: «...дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия»\* (2 Тим. 1:7). Делайте это как можно чаще и по возможности громче, пока без тени сомнения на все сто процентов не поверите в эту истину.

*Чтение Божьей истины, вера в истину, проговаривание истины и молитва об истине сделают вас свободным человеком. Я молюсь о том, чтобы так и произошло.*

Финальное следствие неукротенного страха — смерть. Наше сердце может остановиться, если мы слишком напуганы и слабы. Нам ни в коем случае нельзя доводить до этого дело. Причина, по которой нам не следует жить в страхе, заключается в том, что, уверовав в Божьего Сына, мы становимся Божьими чадами и получаем наследие от Бога. Часть этого наследия — здоровый ум.

Вот что в Библии сказано о тех, кто признал Иисуса своим Господом и Спасителем: «Сей самый Дух свидетельствует духу нашему, что мы — дети Божии. А если дети, то и наследники, наследники Божии, сонаследники же Христу...» (Рим. 8:16–17).

---

\* См. примечание на с. 12.

Я знаю много, слишком много случаев, когда родители не поровну делили наследство между детьми. Все отходило кому-то одному, а остальные оставались ни с чем. Или кого-то одного оставляли без наследства, разделив имущество между остальными детьми. Такой поступок, рассчитанный на то, чтобы наказать кого-то из детей, когда родитель уже в могиле, до конца жизни отзывается болью в сердце его потомка. Ничуть не лучше поступили те родители, которые не побеспокоились о том, чтобы составить ради своих детей завещание, живя так, словно никогда не умрут, и ничуть не заботясь о том, что впоследствии будет с их детьми и с какой неопределенностью им придется столкнуться после того, как родителей не станет. Хвала Богу Отцу, что Он поступил иначе! Все мы получили от Него наследие, которое делим с Его первородным Сыном, и если мы принимаем Иисуса в свое сердце, то Божье наследие раз и навсегда становится нашим.

Независимо от того, через что нам довелось пройти и что нас так напугало, есть путь к свободе от страха. Нам не нужно жить в постоянном страдании и оставаться связанными по рукам и ногам своими страхами, но прежде мы должны сосредоточиться на источнике своего освобождения, а не на источнике своих страхов. Мы поступим правильно, если один за другим проанализируем свои страхи и противостояем им, исследуя каждый из них, чтобы разглядеть, откуда он происходит.

Возможно, у вас нет тех страхов, которые не давали мне жить полноценной жизнью, однако и вы в своей повседневности можете видеть или слышать нечто страшнее вас настолько, что это негативно сказывается на вашем сне, здоровье, работе, способности принимать решения или на отношениях с людьми. Когда такое случается, просите Бога показать вам любой живущий в вас страх, от которого Он может освободить вас. Бог хочет, чтобы вы приходили к Нему с молитвой и Его Словом и чтобы Он мог дать вам Свой превосходящий всякое разумение мир. Кто же от такого откажется?

Противоположность страха — смелость, отвага, бесстрашие, храбрость, мужество, неустрашимость, а также уверенность,

спокойствие, выдержка... Как часто мы изо всех сил стараемся, чтобы люди видели в нас описываемые этими словами качества, и при этом стремимся глубже запрятать тот страх, который притаился в глубине нашего сердца! Сделайте все, чтобы с вами такого не было.

Не позволяйте страху контролировать вашу жизнь. Делайте то, что вам говорит Бог, с целью избавиться от страха. Сознательно и целенаправленно прибегайте к Тому, Кто любит вас больше, чем вы сами любите себя, и призывайте Его любовь, мир и радость, чтобы они наполнили вас. Поверьте, это полностью изменит вашу жизнь!

## СИЛА МОЛИТВЫ

---

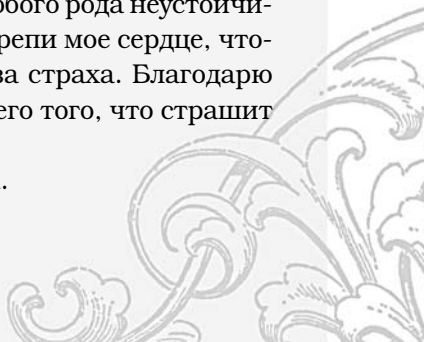
*Господь*, прошу Тебя открыть мне всякий страх, который негативно сказывается на моей жизни, чтобы мне освободиться от него. Единственный страх, который я принимаю, — тот, который допускается Тобой для моего пробуждения ко всему тому, что Ты хочешь открыть мне. Если в своем сердце я отвожу место страху, то я исповедуюсь в этом грехе перед Тобой, ведь посредством этого страха проявляется нехватка у меня веры в Тебя и Твое Слово как мою защиту. Прости меня и помоги мне проявить дарованную Тобой силу в борьбе со страхом, чтобы полностью освободиться от него.

Я знаю, что Ты никогда не дашь мне духа страха, потому что это отрицательно скажется на моей жизни и сделает ее ущербной. Благодарю Тебя за то, что Ты дал мне Свою безусловную и совершенную любовь, которая изгоняет всякий страх (см.: 1 Ин. 4:18). Помоги мне открыться и принять всю полноту Твоей любви, а затем щедро делиться ею с окружающими меня людьми.

Благодарю Тебя за то, что Ты открыл мне доступ к Твоей силе через Твоего Святого Духа. Это дает мне возможность жить той жизнью, которую Ты приготовил для меня. Научи меня пользоваться тем ясным и здравым умом, которым Ты наделил меня, чтобы мне не впасть в заблуждение и не допустить нервного расстройства.

Помоги мне не позволять иррациональным страхам поселяться в моем уме и пагубно сказываться на моей жизни. Покажи мне, как какой-либо страх принес мне болезнь, недомогание или любого рода неустойчивость, чтобы мне исцелиться. Укрепи мое сердце, чтобы ему никогда не страдать из-за страха. Благодарю Тебя за то, что Ты — превыше всего того, что страшит меня.

Я молюсь во имя Иисуса Христа.



## СИЛА БОЖЬЕГО СЛОВА

...Если пребудете в слове Моем,  
то вы истинно Мои ученики,  
и познаёте истину, и истина сделает вас  
свободными.

*Ин. 8:31–32*

Господь — свет мой и спасение мое:  
кого мне бояться? Господь — крепость  
жизни моей: кого мне страшиться?

*Пс. 26:1*

...Скажите робким душою: будьте тверды,  
не бойтесь; вот Бог ваш, придет отмщение,  
воздаяние Божие; Он придет и спасет вас.

*Ис. 35:4*

Что унываешь ты, душа моя,  
и что смущаешься? Уповай на Бога,  
ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего  
и Бога моего.

*Пс. 41:6*

Надейся на Господа,  
мужайся, и да укрепляется сердце твое,  
и надейся на Господа.

*Пс. 26:14*



## ЧЕГО МЫ БОИМСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

**Л**юди, как правило, боятся куда большего, чем готовы открыто это признать, причем в разное время и страхи у них бывают разные. Всех нас порой страшит что-то такое, что представляет для нас опасность, или может оказаться болезненным, или каким-то образом угрожает нашему благополучию, и не только нашему, но также тех, кого мы любим и о ком заботимся. Вот несколько основных видов страха, которые испытывают многие люди, поэтому никому из нас не помешает лучше понять, что собой представляют эти страхи, и узнать, не приходится ли и нам сейчас бороться с чем-то подобным. Важно, противопостав этим страхам, оставаться с Богом и Его истиной.

### СТРАХ ТЕМНЫХ ЗАКУТКОВ И ТОГО, ЧТО ПРИТАИЛОСЬ В НИХ

Случалось ли вам (или кому-то из ваших знакомых) бояться быть закрытым где-нибудь в тесном и темном месте, а там, кроме вас, возможно, окажутся какие-нибудь злодеи или ползучие гады? Или однажды вас до смерти напугал какой-то паук, который прополз рядом с вами или даже по вашей руке? Вы тогда кричали от ужаса так, что кто-то мчался вам на помощь, чтобы увидеть, что за злодей угрожает вам, и спасти вас, а вы, взобравшись как можно выше, указывали пальцем на паука и



кричали: «Вон там!», пока ваш спаситель смотрел в ту сторону и, ничего не видя, лишь переспрашивал: «Где, где именно?» Вам в тот момент было так страшно, будто вы вот-вот расстанетесь с жизнью, а дело-то всего-навсего было в каком-то пауке. Вы были напуганы до смерти, а человек, примчавшийся на ваш крик, пытался понять, что с вами стряслось. Потом он спокойно давил этого паука и уже собирался принести и показать вам то, что от него осталось, но вы, боясь слезть со стула или дивана, умоляли его не делать этого. Мне подобные ситуации настолько знакомы, что это невозможно передать словами. Я так боялась любых тесных и темных мест и всех тех зловещих существ, которые могли там оказаться вместе со мной, что этот страх очень глубоко вошел в мою жизнь. Я знаю, что говорю, потому что меня часто запирали в чулане моя мать и мне было не по себе от мысли, что там могут оказаться змеи и пауки.

Я долго не могла избавиться от страха перед темными закутками и всей той нечистью, которая могла притаиться в них. Это продолжалось до тех пор, пока я не уверовала в Иисуса. До этого момента я пыталась освободиться от своего страха исключительно своими силами. Чтобы покончить с невыразимыми ужасом и тревогой, которые разрушали мою жизнь, я обратилась за помощью к психологу, давшему мне полезные рекомендации. Он попросил меня описать в деталях тот чулан под лестницей в старом доме на ранчо, в котором меня запирали в детстве мать. Как сказал психолог, если найти слова, чтобы описать источник страха, он становится не таким зловещим. В какой-то степени это мне помогло, хотя тогда — после всего пережитого — мне не удалось полностью решить свою проблему.

От того же психолога я узнала, что если вернуться к чему-то запомнившемуся тебе пугающим и еще раз посмотреть на него, то, вполне возможно, оно уже не будет казаться столь опасным, каким отложилось в памяти. Я решила съездить в Вайоминг и побывать на нашем старом ранчо. В этой поездке меня вызвали сопроводить два моих родственника, так что сначала я прилетела в их город и только потом они отвезли меня на ранчо. Оно было в точности таким, каким сохранилось в моей

памяти. Я прекрасно помнила, что и где находилось на его территории: где была старая кузня, а где курятник, где загон для лошадей, а где пастбище для коров или сарай, в котором мы хранили сельхозинвентарь. Ни одну деталь в том каменном доме, что стоял на ранчо, я не забыла. Ничего там не изменилось. Наш старый дом был заброшен, и по одному его виду было ясно, что в нем уже годы никто не живет, а скорее, что он пустует с того самого времени, как мы покинули его. От тех же родственников я узнала, что саму нашу низину собираются превратить в искусственный водоем, и очень скоро наше ранчо окажется под водой. Я даже обрадовалась, что успела побывать здесь до того, как это случится.

Я нашла приоткрытое окно и забралась внутрь кухни, несмотря на предостережения моего кузена, просившего меня не делать этого, поскольку мы находились на территории, являющейся частной собственностью, и ее нынешние владельцы могли вызвать полицию или даже подстрелить нас, попадись мы им на глаза. В ответ я сказала, что мне необходимо увидеть тот чулан и что весь путь я проделала в первую очередь именно ради этого, так что не могу просто так взять и уехать. Оказавшись внутри дома, я сразу узнала в нем каждую мелочь, за исключением того, что он оказался куда меньше, чем это представлялось мне в детстве. Увидела я и чулан под лестницей между гостиной и кухней. Я открыла дверь и заглянула внутрь.

Все в чулане было покрыто толстым слоем пыли и паутиной. В нос ударил застоявшийся запах какого-то старья. Я все еще остерегалась наткнуться на гремучую змею, или какую-нибудь «черную вдову» среди сплошной паутины, или крысу, так что войти внутрь чулана я не решилась. Среди всего этого запустения тут и там валялась всякая рухлядь. Само собой, я не стала ничего трогать, но меня потрясло, каким крошечным он был, этот чулан.

Не стала я подниматься и на второй этаж, потому что две спальни наверху всегда казались мне тесными и ужасно неудобными. У меня не возникло никакого желания увидеть их, даже если бы у меня было на это время.

В маленькой гостиной на печи все так же стоял старый утюг, которым пользовалась моя мать. Помню, как она ставила его в печь с чугунной топкой, в которой жарко полыхали дрова, чтобы он как следует разогрелся и им можно было гладить одежду. Вообще мать принималась за глажку разве что тогда, когда мы собирались за продуктами в город.

Мне также вспомнилось, как мы выбирались из нашей низины по ухабистой колее — это само по себе было целое приключение. Для начала приходилось пересекать ручей позади ранчо, чтобы взобраться на холм, по склону которого была проложена проезжая дорога. Временами, когда ручей разливался после дождя, вода поднималась в нем настолько высоко, что его уже нельзя было пересечь на нашем пикапе, и тогда приходилось брать лошадку Бесси и уже с ее помощью подниматься на крутой холм. В частности там, у дороги, висел наш почтовый ящик.

Эти воспоминания вмиг, словно потоп, накрыли меня с головой. Что касается чулана, то он вовсе не выглядел таким уж зловещим, каким запомнился мне с тех времен, когда я была ребенком и меня запирали в нем. Это отчасти ослабило мои страхи, однако не избавило от них. Мне недоставало одной очень важной составляющей подлинной свободы — Божьей истины.

Если в вашей жизни были пугающие места или события, порой не мешает вернуться к ним, чтобы снова их увидеть, снова попробовать пережить что-то подобное, но уже с новой перспективой, зная, что все они — только ваше прошлое. Подобный поступок поможет вам преодолеть страх. Порой и *внутри нас* есть такие места, куда мы боимся заглянуть, опасаясь того, что там можем найти. Как бы то ни было, нам необходимы Божьи истина и любовь, которые только и дают нам возможность стать совершенно свободными.

#### СТРАХ ОКРУЖАЮЩЕГО НАС ЗЛА И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

В детские годы у меня не было никакой возможности хоть как-то распоряжаться своей жизнью. Уверена, что наши мучения

из-за собственных страхов в значительной мере порождаются пониманием, что мы не контролируем то, чего боимся. Мой колоссальный страх перед авиаперелетами именно потому был так силен, что я никак не могла контролировать происходящее со мной в воздухе. Это все равно что скорчиться под школьной партией, чтобы защититься от атомной бомбы, если бы ее сбросили на нас. Думаю, и в те годы я прекрасно понимала, насколько бессмысленно это занятие.

Все мы боимся окружающего нас зла и того, насколько оно бесконтрольно и опасно для нас. Нередко то зло, которого мы боимся больше всего, показывают по телевизору, благодаря чему его можно увидеть непосредственно в действии — или где-то в других странах, или совсем рядом с нашим домом. Те, кто действует на стороне зла, хорошо вооружены, и наш страх нарастает с каждым днем, становясь все более зловещим. Те, кто способствует злу, отлично знают, зачем они это делают: им известно, что это ослабляет нас умственно, физически и эмоционально.

Кто чувствует себя в безопасности, когда оружие массового поражения можно применить даже там, где мы живем, если у кого-то хватит желаний и безумия сделать это? Да, в нашей стране было немало великих лидеров, помогавших нам не склониться перед злом и не уступить требованиям злодеев, но есть лишь один Лидер, Который исцелит наши раны и поведет нас к Своему миру, превосходящему всякое разумение. В Библии сказано: «Для чего бояться мне во дни бедствия, когда беззаконие путей моих окружит меня?» (Пс. 48:6). В наисложнейших ситуациях нам открыт доступ к величайшей силе и нерушимому душевному спокойствию. У нас есть Бог, Который настолько любит нас, что мы можем рассчитывать на Его помощь везде и всюду! (Подробнее об этом читайте в следующей главе.)

## СТРАХ БЫТЬ НЕЗАМЕТНЫМ И НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ

Если нам привили чувство, что мы никому неинтересны и не нужны, ничего собой не представляем и никогда ничего не добьемся, этот страх черной тенью будет нависать над всей нашей

жизнью. Именно с таким чувством я вступила во взрослую жизнь, потому что именно эти слова мне доводилось слышать от матери, когда я была ребенком.

Как-то раз мой отец признался мне — уже после того, как мать умерла в возрасте шестидесяти с лишним лет, — что в свое время они решили никогда не говорить мне ласковых и добрых слов, чтобы я не росла заносчивой и самоуверенной. Что ж, это сработало, да еще как! В результате я росла беспокойной, подавленной, вечно всего боящейся и порой даже подумывала о самоубийстве. Я прекрасно понимаю, что все это происходило в «темную эру» педагогики, когда считалось, что детей нужно видеть, но не слышать — или, в моем случае, не видеть и не слышать. Однако в отношении меня такой подход даже по меркам того времени был доведен до крайности.

Писать автобиографическую книгу я начала вскоре после смерти матери. К тому времени я уже была замужем и родила двух детей, но до самой ее кончины я молилась о том, чтобы Бог исцелил мою мать и однажды она, образумившись, смогла познать Его как своего Избавителя. Увы, с каждым днем психическое состояние матери становилось все хуже и хуже.

После того как я дописала свою книгу, буквально накануне передачи рукописи в издательство, мы с мужем и детьми поехали на ферму моего отца, расположенную примерно в четырех часах езды от Лос-Анджелеса. Мне хотелось, чтобы отец прочитал эту рукопись и дал письменное согласие на ее публикацию, потому что в ней очень много было сказано также о нем и он мог счесть это вторжением в свою частную жизнь. При всем том, что имена других людей в книге были изменены с целью защитить их приватность, об отце в ней говорилось прямо, и мне хотелось убедиться в том, что он не возражает против этого. Я знала, что отдельные страницы ему будет очень непросто прочесть. Впервые ему предстояло узнать кое-что из тех неприглядных поступков, которые я совершила в своей жизни, и я побаивалась его реакции. С другой стороны, хотя я многое рассказала о жестокости моей матери по отношению ко мне, определенно это было далеко не все из того, что происходило на самом деле. Я надеялась, что он это заметит и оценит.

В тот вечер, только мы отправились спать, отец принялся за чтение и, как оказалось, всю ночь просидел за рукописью. Утром, когда я встала, он все еще был в своей комнате, сидел в кресле и в глубокой задумчивости смотрел в окно. Мне было не по себе от того, что он может мне сказать, и на какой-то миг я даже засомневалась, даст ли он письменное согласие на публикацию, но когда я спросила отца, как ему книга, его единственными словами было: «Что ж, ты показала свою мать в весьма благоприятном свете».

Невозможно передать, как я благодарна ему за эти слова! Они означали, что он увидел не только то, каким ужасным было поведение моей матери, но также учел, как много в моей книге осталось недосказанным, ведь я знала, что ему будет невозможно читать об этом. А еще отец сказал мне, что в то время ему казалось, будто она так груба только с ним. История с чуланом ему была неизвестна — по крайней мере, то, как мать использовала этот чулан, чтобы наказывать меня. Позже, как сказала мне моя тетья, отец признался ей, имея в виду меня и мою автобиографическую книгу: «Дочь и половины всего не рассказала в ней». Да, он согласился с тем, что все так и было. Моей тете тоже многое было известно, потому что моя мать, ее старшая сестра, в их детские годы так же поступала с ней, когда они остались без матери и младшая оказалась на попечении старшей.

Насилие, которое в моем детстве по отношению ко мне совершала моя мать, привело к тому, что я не переставала опасаться никчемности всей предстоящей мне жизни. Этот страх говорил мне, что никаких моих успехов и достижений не хватит для завоевания благосклонности окружающих меня людей. Мысли о самоубийстве день ото дня одолевали меня, и однажды, когда мне было четырнадцать лет, я решила свести счеты с жизнью. Моей матери всегда казалось, что у врачей на уме только одно: как бы ее убить, поэтому те лекарства, которые ей выписывали, она пересыпала в пузырьки от менее сильнодействующих препаратов, а те, в свою очередь, — в освободившиеся пузырьки (эти лекарства ей стали выписывать, когда родилась моя младшая сестра). Так получилось, что, запутавшись в

пузырьках, я приняла недостаточное количество тех таблеток, которые требовались, чтобы довести свой замысел до конца. Только благодаря этому я осталась жива. В итоге вместо того чтобы, как я надеялась, положить конец своей несчастной жизни, от принятых таблеток я просто мучилась не один час. Получается, что сумасбродство матери спасло мне жизнь. Кто бы мог подумать!

Через четырнадцать лет после той неудавшейся попытки самоубийства я, перепробовав все известные мне способы, позволяющие найти Бога и тот смысл, ради которого стоит жить, снова оказалась на грани того, чтобы отправить в рот пригоршню снотворного и покончить с жизнью. Только на этот раз мне уже было двадцать восемь лет и я знала, что нужно делать, чтобы вновь не потерпеть неудачу. Я никому не рассказывала о том, как мне живется с матерью, — разве что той своей подруге, которую упоминала в первой главе, — чтобы еще раз не переживать унижение. Меня всегда страшило, что люди заподозрят, будто я тоже могу однажды потерять рассудок и стать такой же сумасшедшей, как моя мать. В те времена наличие сумасшедших родственников было тщательно хранимой семейной тайной. Люди не понимали, что такое психическое расстройство, и оно казалось им чем-то неприемлемым, поэтому рассказывать о нем было делом рискованным. Кроме того, к тому времени я уже перепробовала все, что могла, чтобы избавиться от депрессии, тревоги и страха, и мне ничего не помогло. У меня больше не было сил жить с этой ужасающей душевной болью.

Именно в тот момент, когда я вынашивала замысел сведения счетов с жизнью, моя подруга Терри — певица, с которой я работала на телевидении, — смогла понять, что творится у меня на душе. Однажды во время работы в студии звукозаписи она сказала мне: «Похоже, у тебя сейчас не самый простой период в жизни. Хочешь, я познакомлю тебя со своим пастором? Я верю, что он поможет тебе». Я уже знала, что Терри — христианка, потому что она не раз рассказывала мне о своей церкви, о пасторе и о том, что Господь сделал в ее жизни. Мне также приходилось встречаться с ее родителями, когда мы вместе работали над телепрограммами в Голливуде. Они были очень внимательны

друг к другу и всегда казались мне добрыми, любящими и заботливыми людьми.

*«Еще бы, — думала я, — почему бы Богу не помочь Терри, ведь она всю жизнь жила в нормальной семье! Ей не довелось испытать ничего из того, через что прошла я. В ее жизни нет такой безнадеги. Напротив, у нее есть все, ради чего стоит жить. Она не знает, что такое удушающая депрессия или тревога, которая отравляет тебе всю жизнь. Ей неведом страх того, что можно умереть с голоду, или оказаться на улице, или, что еще хуже, из раза в раз возвращаться домой к сумасшедшей матери».*

Тем временем моя младшая сестра продолжала жить с родителями, и я чувствовала, что из-за моих постоянных стычек с матерью для нее будет лучше, если я стану жить отдельно. Едва ли моей сестре, которая была на двенадцать лет младше меня, пошла бы на пользу семейная обстановка, в которой мать без всякого повода кричит на ее старшую сестру. Нельзя не сказать, что к моей сестре мать все же относилась иначе — она просто не обращала на нее внимания, и, думаю, именно по этой причине у сестры через какое-то время развилось чувство отверженности. Кроме того, я все равно больше не могла жить дома, потому что моя депрессия в значительной мере усиливалась, если я хотя бы на несколько минут оказывалась в присутствии матери. Это всегда заканчивалось серьезными нервными встрясками, которые и много недель спустя давали о себе знать.

Я знаю людей, которые так отчаянно пытаются добиться от окружающих внимания и признания и благодаря этому испытать чувство собственной значимости, что ради этого пускаются во все тяжкие. Таким эмоционально уязвимым людям кажется, что уж лучше прославиться чем-то дурным, чем жить в безвестности, тускло и неприметно.

Я окончательно убедилась в этом, когда мне, после того как увидела свет моя автобиографическая книга, случилось выступить в женской тюрьме. Тюремный капеллан счел, что моя история пойдет на пользу многим женщинам, которые в



детстве пережили душевную травму. Я рассказала им историю о своем несчастном детстве, о своих тревогах, панических атаках, страхах и депрессии — и о том, как Бог вывел меня к свету из этого кошмара и исцелил мою душу. У всех до одной глаза были на мокром месте. Многие рыдали так безутешно, что надзирательницам то и дело приходилось раздавать им бумажные салфетки. Бог стучался в их сердца, чтобы эти несчастные наконец-то смогли узнать и почувствовать Его любовь.

Одна из женщин, которой, казалось, едва исполнилось двадцать лет, захотела поговорить со мной наедине. Капеллан организовал нам встречу в отдельном помещении. Женщина рассказала, что в тюрьму ее посадили за убийство своего новорожденного ребенка. Детские годы этой заключенной прошли в постоянных издевательствах со стороны матери и отчима. Когда обнаружилось, что она, еще подросток, забеременела, родители просто вышвырнули ее на улицу. Ни денег, ни пристанища у нее не было. Бедняга нашла временный приют на время беременности, но вскоре после того, как она родила, ее и оттуда выставили вон, на этот раз уже с ребенком.

Если посмотреть на эту ситуацию здраво, то станет ясно, что молодой матери следовало отдать дитя в приемную семью, но рядом с ней не было никого, кто мог бы ей это подсказать. Так получилось, что когда ребенку было несколько месяцев от роду и он сильно плакал, этот плач привел ее к эмоциональному срыву. По большому счету, в плане эмоциональной зрелости она сама была еще ребенком, так что ответственность за собственное дитя оказалась для нее непосильной. И опять-таки никого не было рядом, кто помог бы ей. Так вот, однажды ночью, когда ребенок сильно плакал и ей никак не удавалось успокоить его, она накинула ему на голову подушку и задушила дитя. Мне очень жаль, если вам сейчас тяжело читать эти строки, — точно так же, как мне тяжело их писать, — но вот что я хочу вам сказать. Когда эту женщину арестовали, когда против нее возбудили уголовное дело, когда фоторепортер из новостного вещания фотографировал ее и во время суда только и разговоров было, что о ее поступке, она сказала себе: «Наконец хоть кто-то обратил *на меня* внимание».

Я слушала эту историю, и меня бросало в дрожь: мое сердце болело и за ребенка, и за молодую мать. Быть лишенной любви и поддержки настолько, чтобы твой поступок, каким бы чудовищным он ни был, казался тебе чем-то лучшим, нежели жить жизнью изгоя, к чему толкали ее отчим и мать, — это невысказано! Услышав ее рассказ, я была потрясена до глубины души.

В ответ я сказала той женщине, что только Иисус может простить нас за наши ужасающие грехи, что по-настоящему только Он может наделить нас чувством собственного достоинства и указать нам смысл нашей жизни. Я сказала ей, что Иисус все равно любит ее, что в Его глазах она важна и значима и что у Него есть замысел в отношении нее, который осуществится, если она вручит Ему свою жизнь. Я заверила эту отвергнутую всеми родными и близкими молодую женщину, что Иисус может полностью преобразить ее и дать ей полную глубокого смысла жизнь. Она уверовала в Иисуса, а я молилась, чтобы эта женщина полностью раскаялась, узнала Божье прощение и вернулась к полноценной жизни, которую Бог дает всем — даже тем, кто сейчас оказался за тюремной решеткой.

Эта история показательна ввиду тех крайних последствий, которые неизбежны, когда кто-то чувствует себя незаметным, незначительным, нелюбимым, ненужным. Вот почему многие боятся этого больше всего на свете, и если вам с трудом верится, что человек, совершив подобный поступок, может на какое-то время почувствовать себя важным и значимым, то это потому, что сами вы никогда не оказывались в состоянии безысходности. Поверьте мне: тяжелые последствия подобных душевных травм — это реальность.

Как и эта молодая заключенная, я была уверена в том, что ничего собой не представляю, что меня никто не любит и мне нечего рассчитывать на что-то хорошее в этой жизни. Я уже говорила, что единственным выходом в этой ситуации мне представлялось самоубийство. Много, очень много молодых людей сводят счеты с жизнью. Все мы постоянно слышим об этом в выпусках новостей или от знакомых, а может быть, вы сами прошли через что-то подобное. Наверное, ничто так сильно

не разбивает родительское сердце, как самоубийство ребенка. В этом случае только Бог способен избавить мать и отца от бесконечного, словно бездонная пропасть, чувства вины.

Я знаю детей, живущих в постоянном унижении, и никто не приходит им на помощь. Таким детям кажется, что все их презирают и ненавидят, что они всеми покинуты и из этого одиночества нет выхода или спасения. Эти дети никому не решаются рассказать о том, что с ними происходит. Некоторым из них угрожают, что им будет только хуже, если они осмелятся поделиться с кем-то своей бедой. Но Бог может все изменить, и наши молитвы за детей тоже значат очень много. Вот почему мы должны молиться за каждого ребенка, чтобы в его жизни была и Божья любовь, и такие люди, которые стали бы для него образцом этой любви в той мере, которая угодна Богу.

Если вы когда-либо чувствовали страх собственной незаметности и незначительности или бессмысленности своей жизни, то знайте, что Бог никогда — ни сейчас, ни в прошлом или будущем — не видел и не увидит вас таким образом, ведь вы — Божий сын или дочь, и поэтому Он любит вас так же сильно, как и остальных Своих детей. «Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими» (1 Ин. 3:1). В Библии сказано: «...если сердце наше осуждает нас, то кольми паче Бог, потому что Бог больше сердца нашего и знает всё» (ст. 20). Это значит, что даже если сами вы осуждаете себя, поскольку уверились в собственной незаметности и незначительности, Богу известна истина о вас: вы одарены Им, и у вас есть высокое призвание и цель в жизни. Кто-то заставил вас поверить в ложь о себе, но Бог хочет, чтобы вы узнали истину.

Каждого из нас люди могут заставить чувствовать себя ничего не стоящим человеком, но, чтобы побороть страх незаметности и незначительности, нужно понять: Бог никогда не станет внушать нам подобные чувства. Как раз наоборот: Он послал Своего Сына, Иисуса, отдать Свою жизнь ради нас, чтобы с Ним мы смогли обрести новую и совершенную жизнь в вечности. (Подробнее об этом читайте в *Главе 3*.)

## СТРАХ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ И СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЯ ЛЮДЬМИ

Еще один страх, знакомый многим и тесно связанный со страхом незаметности и незначительности, — это страх зависимости от чужого мнения. *«Боязнь пред людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен»* (Притч. 29:25). Боязнь того, что подумают о нас люди, во многом связана с тем, что мы сами думаем о себе. В Библии говорится, что у нас не должно быть этого страха, потому что, завладевая нашей жизнью, он делает нас слабее. Дух человекоугодия бесплоден. Человек, боящийся Бога, полностью свободен от этого духа.

Всем нам хочется благосклонного к себе отношения, чтобы нас принимали и признавали. Никому не хочется казаться отталкивающим и тем более отвратительным. Но всем и каждому ведь не угодишь! Угодить *Богу* — вот что должно быть нашим наибольшим желанием, и мы угождаем Ему, любя Его и веря Его Слову. В нем Он увещевает нас, что все, сделанное не по вере, — грех и не угодно Ему, и сомнение — тоже грех. Бог говорит: *«Праведный верою жив будет; а если кто поколеблется, не благоволит к тому душа Моя»* (Евр. 10:38). Знать Божью волю и иметь крепкую веру — единственный способ жить, не зная страха зависимости от мнения людей. Библия также передает нам такие слова Бога: *«Послушайте Меня, знающие правду, народ, у которого в сердце закон Мой! Не бойтесь поношения от людей, и злословия их не страшитесь»* (Ис. 51:7).

*Со страхом зависимости от чужого мнения напрямую связан страх отвержения людьми.* Это чувство может прийти, если в детстве нас отвергали родители, в школьные годы — насмешливые и жестокие сверстники и одноклассники или незнакомые нам люди, затем на работе сотрудники и начальство или другие значимые в нашей жизни люди. Возможностей для этого не перечесть. Достаточно хотя бы раз пережить серьезное и потому болезненное отвержение, чтобы страх перед ним успел глубоко пустить свои корни.

Страх отвержения может ощущаться не только нами, но и нашими детьми, поэтому нужно молиться не только за себя, чтобы освободиться от этого страха, но также ходатайствовать

за каждого своего ребенка, чтобы все они познали Божью любовь и то, что Бог полностью принимает их и доволен ими. Не давайте детям поверить лжи о себе, особенно если сами вы прошли через отвержение и по собственному опыту знаете, насколько оно губительно.

Все, что травмирует нашу душу, оставляет в ней такую глубокую рану и такой болезненный след, что без изливаемой на нас Божьей любви исцелиться бывает трудно. Нам нужно познать любовь и приятие, которые есть у Бога для каждого из нас. В противном случае всякое негативное переживание, которое приходит с отвержением, будет только усугублять наш страх перед ним.

Я чувствовала себя отвергнутой обоими родителями. Да, жестоко относилась ко мне только мать, но я постоянно удивлялась тому, что отец никогда не приходит мне на выручку и не спасает меня от нападков матери. У меня не было друзей, потому что школа была от нас в двадцати милях, да и до ближайших ферм тоже было неблизко. Мои родители никогда дружески не общались с другими людьми. В первый класс я пошла в Вайоминге, но на следующий год мать ушла от отца, и мы с ней жили попеременно у разных родственников в другом штате. Во второй класс я ходила в три разные школы в трех разных городах. Рано или поздно все те родственники, у которых мы останавливались, просили мать уехать от них. В итоге у нее не осталось родни, согласной принять ее, и матери пришлось вернуться к отцу, а я снова пошла в свою первую школу.

Но в этой школе, где я начинала учиться два года назад, меня уже никто не помнил, как и в тех трех школах, в которых я ходила во второй класс. Для одноклассников я была словно невидимка, и мне казалось, что так даже лучше: если меня заметят, думала я, то обязательно станут задирать. К тому времени я так боялась, что, попытайся я с кем-нибудь подружиться, от меня все отвернутся, что даже не пробовала завести друзей. Мне было очевидно, что я никому неинтересна. Наконец уже в третьем классе появилась одна девочка, которая хотя бы знала, как меня зовут. Я продолжаю вспоминать ее с неизменной благодарностью за ее доброту.

После третьего класса мы переехали в Калифорнию, где я пошла в четвертый класс. Там мы жили уже не так уединенно, и в школе я смогла найти хоть каких-то друзей. Люди в Лос-Анджелесе оказались более дружелюбными и общительными, потому что почти все были приезжими из других мест. И все же страх быть отвергнутой продолжал идти за мной по пятам.

В Лос-Анджелесе все дети из моего класса жили в красивых уютных домах, но мы были куда беднее тех, с кем я ходила в школу. Наш ветхий домишко стоял по соседству с автозаправкой и походил на сарай. Социальный барьер сказывался на том, что я постоянно чувствовала себя изгоем. Меня не приглашали ни на дни рождения и другие семейные праздники, ни на школьные мероприятия. Да я и вряд ли смогла бы пойти на них. Семь дней в неделю отец работал на этой заправке, а мать с головой ушла в свой иллюзорный мир, борясь с демонами и разговаривая с воображаемыми людьми, у которых, как она считала, на уме было только прикончить ее. У меня не хватало смелости звать к себе гостей — я не могла допустить, чтобы кто-то увидел подобную картину. Бывало так, что мать вступала в перебранку с совершенно незнакомыми ей людьми, например в магазине на соседней улице, обвиняя их в том, что они следят за ней и замышляют убить ее. Страшно было подумать, что ей ничего не стоит осыпать бранью кого-то из моих одноклассников.

Отвержение плохо само по себе, но неотступный страх быть отвергнутым — просто неопишимо тяжелое чувство. Но ведь так быть не должно! Просите Бога показать вам все чувства или переживания, как-то связанные с отвержением, которые вам довелось испытать в своей жизни. Кое-кто, чувствуя себя отвергнутым, может в свою очередь отвергнуть Бога. Такие люди думают: *«Где был Бог, когда Он был мне так нужен?»* Правда заключается в том, что Бог — везде, но Он будет с нами в Своей силе только тогда, когда мы пригласим Его в свою жизнь. В ней мы можем все поменять, если смиримся перед Богом, покаемся в том, что в своем эгоизме и гордыне отвергли Его, и попросим войти в нашу жизнь. Бог сказал: *«Истреблен будет народ Мой*

за недостаток ведения...» (Ос. 4:6). Он отвергает тех, кто отвергает Его, и Он принимает тех, кто принимает Его. (Подробнее об этом читайте в следующей главе.)

Порой мы сами отвергаем себя, и это, с какой стороны ни помотри, плохо, особенно для нашего умственного, физического и эмоционального благополучия. Когда мы перестаем верить в себя, вместо этого занимаясь самоуничижением, очень трудно простить себя за то, что в жизни не все получается так, как нам того хотелось бы. У нас пропадает вера в то, что у нашей жизни есть смысл. Подобное самоотвержение не от Бога, и от этого восприятия самого себя следует решительно избавляться.

Дух отвержения, который приносит с собой чувство одиночества, разочарование и тоску, ослабляет нас. Эмоциональная «безнадега» подтачивает силы, и если с этой ситуацией как следует не разобраться, она может привести к перфекционизму — той форме гордыни, которая ведет нас к еще большему отвержению. Нам кажется, что единственный способ добиться признания — стать образцовым и даже совершенным. На деле окружающие просто начнут избегать нас. Все то, что приходит с отвержением (гнев, ревность, обида и злость), истощает нас эмоционально и физически и может привести к серьезному заболеванию.

Непрощение — еще один побочный продукт отвержения, и это сущее наказание для нас. Непрощение гложет и пожирает нас, словно раковая опухоль. Есть люди, которым никак не удастся простить тех, кто, как им кажется, обидел или как-то задел их. Из-за этого в их сердцах поселяется злость и вражда, а ведь у того, кто лелеет в себе горечь непрощения, могут появиться всевозможные психические и физические недуги. Когда мы занимаемся самоуничижением, когда в наших сердцах глубоко укореняется страх быть отвергнутым, это пагубно сказывается на нашей душе и теле, если вовремя не положить этому конец.

Люди, отказывающиеся прощать, сами испытывают страдания. Непрощение давит им на плечи, словно тяжкое бремя, для ношения которого они не были созданы, и истощает их

тело, отнимая остатки сил. Прощать — вот наш выбор, притом не тогда, когда у нас появится такое желание, но ради подчинения Богу и освобождения от всего, что препятствует нашему близкому общению с Ним. Бог ждет, чтобы мы провели черту между собой и *беззаконием*. «Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь» (Пс. 65:18). *Непрощение* — это и есть *беззаконие*, оно препятствует тому, чтобы Бог услышал наши молитвы, и вовсе не потому, что Он не может услышать их. Наши молитвы *останутся без ответа*, пока каждый из нас не очистит свое сердце от непрощения.

Иисус понимает, что такое отвержение. По словам пророка Исаии, Иисус был «презрен и умален пред людьми, муж скорбей и издевавший болезни... <...> Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились» (Ис. 53:3, 5).

*Иисус понес на Себе отвержение, чтобы нам обрести цельность и пребывать с Ним в вечности.*

Бог хочет, чтобы мы были свободны от страхов. Борьбу с ними нужно начинать с одоления страха зависимости от чужого мнения и страха отвержения людьми. Просите Бога показать вам, есть ли эти страхи в вашей жизни, и если они в ней есть, просите Его освободить вас от них. Бог может это сделать, поверьте.

Иисус сказал: «...если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Ин. 8:36). В Его присутствии мы обретаем исцеление и восстанавливаем свою изначальную цельность. Благодаря Богу мы становимся по-настоящему свободными.

## СТРАХ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Мне не раз доводилось слышать, как люди говорят: «По-моему, легче умереть, чем выступить перед публикой». И, похоже, говорят они это не просто так, хотя я сомневаюсь, что многие из них выберут смерть, если им действительно придется делать выбор между ней и выступлением. Однако я прекрасно понимаю



их. Что касается меня, то мне уже доводилось находиться на грани жизни и смерти, и я точно знаю, что выступление перед публикой — выбор куда более привлекательный, чем смерть. Понятно, что в прежние времена смерть представлялась мне чем-то таким, что наполнено болью и страхом. Наверное, если бы речь шла о том, чтобы безболезненно исчезнуть, то, может быть, я предпочла бы ее риску унижения и отвержения. Когда жестокая реальность ежеминутно и ежечасно смотрит нам в лицо, мы становимся реалистами и невольно избавляемся от разных идеалистических мыслей.

Страх публичного выступления может не относиться к одному из ваших наибольших страхов, но для многих людей это именно так. Боязнь заговорить с людьми во многом связана со страхом отвержения, неудачи и унижения, страхом оказаться на виду, страхом утраты контроля, страхом критики и того, что все глаза будут обращены на вас, а вы запнетесь, забудете, что хотели сказать, или начнете «тупить». И дело тут вовсе не в том, чтобы подойти к группе людей и о чем-то заговорить с ними. По сути, этот поступок заставляет вас мысленно вернуться к множеству своих закоренелых страхов.

Перспектива выйти перед людьми, чтобы выступить перед ними, когда все глаза будут обращены на вас, большинству кажется крайне пугающей. Когда-то это было так и для меня. Выступления давались мне очень тяжело. Так бывает, когда в детстве вас регулярно запирают в чулане и затыкают вам рот, давая понять, что никому не интересно то, что вы хотите сказать. Меня наказывали и тогда, когда я плакала, и тогда, когда хотела пожаловаться, поэтому я научилась поменьше высказываться. Я стала неразговорчивой и малообщительной, и выбраться из своей скорлупы я смогла только в старших классах, когда записалась в драмкружок. Запоминая слова своей роли и затем репетируя ее, я вела себя так, будто это не я, а кто-то другой. Я произносила слова роли так, как произносил бы их некий человек, на которого мне хотелось быть похожей. На какой-то момент, участвуя в драматической постановке или импровизации, я становилась непохожей на себя, была совсем не той, кому так трудно дается общение.

Мои ощущения накануне публичного выступления как нельзя лучше передают слова апостола Павла, который сказал: «И слово мое и проповедь моя не в убедительных словах человеческой мудрости, но в явлении духа и силы, чтобы вера ваша утверждалась не на мудрости человеческой, но на силе Божией» (1 Кор. 2:4–5).

Апостол привлекал людей к Господу не своим ораторским мастерством, а тем, что ходил в Божьей силе. Самоуверенность была несвойственна Павлу. Он полностью полагался на Святого Духа, Который и есть Божья сила. Апостол не старался произвести впечатление на людей, напротив — он «всего лишь» хотел, чтобы через него проявлялась Божья сила.

Я многие годы боялась публичных выступлений, но когда избавилась от страха зависимости от чужого мнения и страха отвержения людьми и захотела угождать Богу и жить в послушании Ему, я смогла заговорить с людьми и начать рассказывать им о том, что Он сделал для меня. Сейчас мне это удастся только потому, что я всецело верю: это Бог призвал меня нести Его Слово людям. Я верю в то послание, которое Бог адресовал мне, и стараюсь быть как можно более внимательной к тем, к кому обращаюсь, независимо от того, нравлюсь я им или нет. Тем не менее всякий раз, когда я готовлюсь к выступлению, я по-прежнему молюсь о собственном избавлении от страхов и мыслей «что если...». И не только об этом! Я думаю о том, как сильно Бог любит людей, к которым я собираюсь обратиться, — тех людей, которые придут услышать Его Слово. Я прошу Бога показать мне, что у них сейчас на душе и что им действительно нужно в жизни.

Всякий раз, когда вы выступаете перед людьми — будь то всего несколько человек или многотысячная аудитория, — вам нужно знать, на самом ли деле к этому занятию призвал вас Бог. Возможно, Он не поручал вам обращаться к людям с каким-то конкретным посланием. Вы можете выступать от имени других людей или компании, на которую работаете, однако всякий раз, когда вы говорите с аудиторией, вы неизменно призваны Богом нести слушающим вас людям Его дух любви, радости и мира. Поверьте, им такое послание необходимо! Богу

всегда угодно, чтобы люди внимали Его посланию, и это Он открыл дверь возможностей для вас, чтобы именно вы несли Его послание. Даже тогда, когда ситуация как-то ограничивает вас или не очень благоприятствует вам, вы все равно можете найти способ донести людям Божью любовь.

В Библии мы неоднократно читаем, как Бог призывал кого-то донести Его послание конкретным людям, и тот, кому было доверено это поручение, нередко боялся его возможных последствий, а все потому, что посланника могли убить за те слова, которые ему предстояло сказать. Наверное, окажись мы на месте этих людей, нам тоже было бы как минимум не по себе, однако Божьи посланники научились полагаться на Бога.

Уверовав в Иисуса и пережив мощное исцеление души и духовное освобождение, я начала подниматься над своими парализующими страхами, доставшимися мне в наследство от прошлых лет. Об этом я написала книгу, которая называется «Из тьмы». В ней я рассказала о том, как все мои попытки избавиться от депрессии, тревоги и страха, а также от чувства одиночества, обособленности и отвержения ни к чему не привели, и поэтому я пришла к выводу, что выхода у меня нет. Вот почему тогда я и замыслила самоубийство, притом что желания расстаться с жизнью у меня не было — просто я больше не могла просыпаться с душевной болью и убедила себя в том, что в моей ситуации иного выхода, как только покончить с этим раз и навсегда, нет.

Как я уже говорила, пока я собирала снотворные таблетки — их следовало собрать столько, чтобы на этот раз задуманное было доведено до конца, — моя подруга Терри привела меня к своему пастору, и я уверовала в Иисуса. Вот с этого и началось настоящее возрождение моей души. Понадобилось несколько лет исцеления и освобождения, чтобы я научилась ходить путями Господа, соблюдать Его заповеди и изучать Его Слово, а значит, жить угодной Ему жизнью.

Возрастая в познании Господа, я слышала в сердце Божий призыв рассказывать о том, что Он совершил для меня, и от этого мне делалось страшно. Я-то знала, что оратор из меня

никакой. В этом случае не получится сыграть на сцене чью-то роль или притвориться, что я — это не я. Здесь следует быть такой, какая я есть. Полностью открыться и ничего не скрывать.

Поначалу я стала выступать перед небольшими собраниями. В Библии сказано: «...кто может считать день сей маловажным?..» (Зах. 4:10). Уж точно не я! Я охотно соглашалась выступать, даже когда слушателей было всего несколько человек, поскольку знала, что еще не готова к встрече с большой аудиторией. К тому же мне просто хотелось хоть кому-то поведать о тех чудесах, которые Бог совершил в моей жизни. Однако слушателей все прибавлялось, и мне было непросто совладать с собой при виде того, как быстро растёт моя аудитория. И все же на каждом своем выступлении я понимала, что это Бог говорит через меня.

В самый первый раз, когда я говорила перед большой аудиторией, я так нервничала, что меня трясло, и я даже засомневалась, не откажет ли мне на сцене голос. Наверное, я чувствовала себя так, как чувствовал себя преследуемый врагом царь Давид. Он говорил: «Сердце мое трепещет во мне, и смертные ужасы напали на меня; страх и трепет нашел на меня, и ужас объял меня. И я сказал: “кто дал бы мне крылья, как у голубя? я улетел бы и успокоился бы”...» (Пс. 54:5–7).

Думаю, в моей молитве были похожие слова, и Бог ответил на мои мольбы о помощи: я не умерла ни во время выступления, ни, что было бы куда хуже, от самоуничужения до и после выступления. Голос был моим, но оживлял все сказанное мной Божий Дух, как только Он один и может это делать.

Чем больше я противостояла страху выступления перед людьми, тем свободнее становилась. Божья истина сделала меня свободной, ведь Его обещание таково: «Не бойся, ибо не будешь постыжена; не смущайся, ибо не будешь в поругании...» (Ис. 54:4). Больше всего мне помогала мысль о том, как сильно Бог любит тех людей, которые сейчас слушают меня, и как важно им знать то, что Он способен сделать в их жизни. Я сосредоточивала свое внимание на тех, к кому обращалась, а не на себе.

Если раньше вы испытывали страх публичного выступления или такой страх есть у вас сейчас, то знайте, что Бог предлагает вам свободу. Необязательно становиться оратором и выступать перед большой аудиторией, но вы все равно должны уметь делиться с людьми тем, что сделал для вас Бог. Это важное послание, способное спасти чью-то жизнь. Просите Бога освободить вас от этого страха, чтобы вы слышали Его голос, когда кому-то нужно узнать спасительную истину. Забудьте о себе и сосредоточьте свое внимание на том, что вам показывает Бог. Это именно та свобода, которой Бог хочет для вас.

### СТРАХ БЕСКОНЕЧНОЙ БОЛИ И СТРАДАНИЙ

Симон Петр, бывший рядом с Иисусом день ото дня и видевший, Кем в действительности является Иисус, знавший Его любовь и силу, все же, когда настал час выбора, поддался страху. Прежде Сам Господь сказал ему: «...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» (Лк. 22:31–32).

На это Петр ответил Иисусу такими словами: «...Господи! с Тобою я готов и в темницу и на смерть идти» (ст. 33), но Иисус знал правду и предрек: «...говорю тебе, Петр, не пропоет петух сегодня, как ты трижды отречешься, что не знаешь Меня» (ст. 34). Так и случилось: страх Петра оказался куда сильнее его желания признать, что он, Петр, — последователь Иисуса. После того, как Иисуса схватили, Петр трижды отрекся от Него, что и предвещал Господь. Позже Петр глубоко скорбел от того, что он так поступил.

Уж если апостол Петр, воочию видевший чудеса Иисуса, не смог справиться со своими страхами, то что говорить о нас? Но это произошло до того, как Петр стал свидетелем величайшего чуда из чудес — воскресения Иисуса. И хотя мы не видели своими глазами воскресшего Христа, у нас есть свое преимущество — свидетельства многих людей, лично видевших Его после того, как Он воскрес. У нас есть Слово истины обо всем том, что Иисус совершил ради нас.

Видя в этом мире столько немислимых страданий, мы поневоле проникаемся страхом за себя и своих близких, ведь в это же самое время вполне возможно, что кто-то, находящийся на другом конце планеты, готовится обрушить на нас свое самое ужасное оружие. Но мы также знаем, какие чудеса может творить ревностная молитва Всемогущему Богу вселенной, Своей силой превосходящему всякое оружие, изобретенное человеком для уничтожения себе подобных.

Лично мне довелось немало настрадаться в своей жизни, и я знаю, что перспектива страдания может напугать кого угодно. Когда вы несчастны, время течет незаметно, и каждый миг кажется вечностью, когда вам больно. Ни для кого не секрет, что страдание — процесс долгий и мучительный, поэтому все мы стремимся избежать его. Мы готовы на все, лишь бы не знать изматывающего дискомфорта и смятения в своем теле, душе и уме.

И если кто-то в своем высокомерии берется судить тех, кому сейчас больно и кто страдает, то эти люди, скорее всего, никогда по-настоящему не страдали. Им неизвестна та невыносимая боль, когда хочется покончить с жизнью от одной только мысли, что это никогда не прекратится и никакого облегчения не будет. Эти люди не знают, что значит бороться за каждый вдох, когда человек неспособен сделать самое элементарное, что до того, как с ним случилось несчастье или он заболел, давалось ему само собой.

Но если не на словах, а на деле вы знаете, что такое страдание, то хочется благодарить Бога за каждый прожитый без боли день, и вы начинаете куда терпимее относиться к тем, кому повезло меньше, чем вам. Когда вы страдаете, у вас есть выбор: или стать злым и обиженным на Бога за то, что Он допустил эти страдания, или вместе с Богом вынести их, полагаясь на то, что Он благополучно проведет вас через все испытания и будет поддерживать вас каждый миг каждого дня вашей жизни. Не отворачивайтесь от Бога, Который проведет вас через все страдания, которые вам приходится претерпевать. Он и только Он способен исцелить вас, привести к людям, способным помочь вам, или совершенно избавить вас от боли и страданий.

Продолжайте молиться Богу, чтобы Он проявил Свою силу ради вашего избавления от бесконечной боли и страданий.

Существует неисчислимое множество других страхов, таких как страх неудачи, утраты контроля, серьезной травмы или смертельной раны и страх оказаться в нужде; и это, понятно, еще далеко не все страхи, но с каким бы страхом вам ни довелось бороться, говорите ему в лицо: «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Флп. 4:19). Верьте Богу, и Он даст вам все необходимое, когда в этом возникнет нужда.

## СИЛА МОЛИТВЫ

*Господь*, я молю Тебя о том, чтобы Ты открыл мне, в каких сферах я сегодня позволяю застарелым страхам негативно влиять на мою жизнь, чтобы мне избавиться от них. Помоги мне забыть прошлое и идти вперед к новой жизни, которую Ты приготовил для меня. Освободи меня от губительного страха, чтобы мне сделать все, что Ты хочешь видеть сделанным мной. Помоги мне укрепляться в Твоем Духе, никогда не поддаваться страху и не испытывать разочарования. Научи меня верить Твоему Слову и прибегать к нему всякий раз, когда страх грозит ослабить меня. Помоги мне возвыситься над ним.

Если я говорю с людьми — много их будет или совсем мало, — устрани от меня всякий страх и дай мне Твою силу, крепость и ясность ума. Дай мне Твою любовь к тем людям, к которым я обращаюсь, и помоги мне увидеть их Твоими глазами. Открой их духовные глаза, уши и сердца, чтобы они слышали, как Твой Дух посредством меня обращается к ним.

Покажи мне тот закоулок моего ума, где закрепился какой-то конкретный страх, закрывающий мне путь к свободе, которую Ты приготовил для меня. Я прошу, чтобы Ты целиком и полностью управлял моей жизнью, потому что хочу быть рабом Твоей праведности, а не рабом своих страхов. Научи меня жить и вдохновляться Твоей совершенной любовью, которая изгоняет всякий мучительный страх (см.: 1 Ин. 4:18). Благодарю Тебя, Господь, за то, что Ты способен избавить меня от всех опасностей (см.: Пс. 33:5). Прошу Тебя сделать это прямо сейчас.

Я молюсь во имя Иисуса Христа.





## СИЛА БОЖЬЕГО СЛОВА

В любви нет страха,  
но совершенная любовь изгоняет страх,  
потому что в страхе есть мучение.  
Боящийся несовершен в любви.

*1 Ин. 4:18*

Я взыскал Господа,  
и Он услышал меня,  
и от всех опасностей моих  
избавил меня.

*Пс. 33:5*

...Господь мне помощник,  
и не убоюсь: что сделает мне человек?

*Евр. 13:6*

На Тебя, Господи, уповаю,  
да не постыжусь вовек;  
по правде Твоей избавь меня...

*Пс. 30:2*

Он вывел меня на пространное место  
и избавил меня, ибо Он благоволит ко мне.

*Пс. 17:20*



Спрашивайте Бога, в чем вам нужно исповедаться перед Ним .....	132
Будьте исполнителем Божьего Слова .....	133
Благодарите Бога за то, что Он сделал для вас .....	133
Ежедневно читайте Божье Слово, пока не почувствуете освобождение от страха .....	134
Проявляйте любовь к Богу, следуя Его путями .....	134
Отказывайтесь от всего, что мешает вам следовать Божьими путями .....	135
Молитесь и не сдавайтесь .....	136
Молитесь так, как Иисус научил молиться Своих учеников .....	136
Просите Бога помогать вам любить людей .....	138
Празднуйте Господню вечерю в воспоминание об Иисусе Христе .....	139
Просите Бога открыть вам Его волю в отношении вашей жизни .....	140
Рассказывайте людям о том, что Бог сделал для вас .....	140
Прощайте обидчиков и не помышляйте о возмездии .....	141
Примите решение не критиковать и не осуждать людей .....	142
Будьте щедры с Богом и людьми, чтобы у вас копилось богатство на небесах .....	143
<b>8. КАКОВА ТАКТИКА ВРАГА? .....</b>	<b>147</b>
Тактика врага — «украсть, убить и погубить» .....	148
Тактика врага — пожирать нашу жизнь .....	149
Тактика врага — навязывать нам веру в его ложь .....	150
Тактика врага — нести нам проклятие .....	151
Чтобы противостать врагу, помните, что вы находитесь на войне .....	152
Чтобы противостать врагу, удалитесь от зла .....	154
Чтобы противостать врагу, полагайтесь на укрепление Святым Духом .....	155
Чтобы противостать врагу, знайте: никто не свят, кроме Господа .....	157

Чтобы противостать врагу, с молитвой выступайте на битву .....	158
Чтобы противостать врагу, проявляйте данную вам Богом власть .....	160
Чтобы противостать врагу, не уклоняйтесь от истины ...	162
Чтобы противостать врагу, сопротивляйтесь ему .....	165
Чтобы противостать врагу, «облекитесь во всеоружие Божие» .....	167
<b>9. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ СМЕРТИ? .....</b>	<b>173</b>
Знайте, что ваше имя записано в книге жизни Агнца ....	176
Поймите, что для вас Иисус победил смерть и ад .....	178
Убедитесь в том, что у вас чистое сердце и праведный дух .....	179
Помните, что в Библии говорится о смерти и рае .....	180
Находите в сердце радость, держа в уме реальность рая ..	182
Не бойтесь последних времен .....	187
<b>10. ЧТО МОЖЕТ УБЕРЕЧЬ НАС ОТ СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ?.....</b>	<b>193</b>
Отвергайте дух самосожаления.....	194
Примите решение, во что верить, и держитесь его .....	199
Решите, каким будет ваше будущее .....	201
Пять важных моментов, о которых следует помнить, думая о своем будущем.....	202
Что это такое — лучшее будущее?.....	205
Не слушайте безбожных людей, говорящих вам, какое будущее вас ждет .....	208
Знайте, что ваше будущее — с Богом.....	210
Проходите предлагаемое вам поприще с Богом, зная, что Он обещал вам победу.....	211