

Сторми Омартан

# ВОЗРОЖДЕНИЕ

*души*

Сила молитвы и Священного Писания  
для душевного исцеления

*7-е издание*



## Шаги к душевному исцелению

«Ты ни на что не годишься, бестолочь, — говорила моя мать, заталкивая меня в чулан под лестницей, и запирала дверь на замок. — Будешь сидеть здесь, пока я не выпущу тебя!» По узкому коридору она удалялась на кухню, и звуки ее шагов стихали.

Я не чувствовала за собой никакой вины и считала, что не заслуживала такого наказания, однако у меня возникало ощущение собственной никчемности, и в голове рождалась мысль, что, наверное, я все-таки *плохая* и что, как бы там ни было, все сказанное обо мне моей матерью, наверное, правда.

В чулане, напомиавшем мне большую коробку, хранилось в корзинах грязное белье. Я с ногами забиралась на самую высокую из этих корзин, спасаясь от мышей, которые возились на полу. Сидя в темном чулане под лестницей, я страдала от одиночества и страха и ощущала себя никому не нужной и никем не любимой. Я ожидала, когда мать, наконец, вспомнит обо мне и выпустит из заточения, что она всегда делала перед приходом домой отца. Мое освобождение из чулана означало избавление от ужасного ощущения, будто я похоронена заживо и всеми забыта.

Как видно из моего рассказа, большую часть своего кошмарного детства я провела под замком в темном чулане. Меня воспитывала душевнобольная женщина, чье неадекватное поведение видели многие, однако психическое заболевание моей матери диагностировали, когда я уже вышла из под-



росткового возраста. Все годы детства и отрочества ненависть матери вызывала во мне чувство глубокой душевной скорби и повергала меня в состояние безнадежности, обреченности, беспомощности. Став взрослой, я по-прежнему ощущала себя запертой в тесном чулане, только теперь на меня не давили четыре стены, а угнетал глубокий страх, связанный с чувством непреходящей внутренней боли. Страх разрастался с каждым моим вздохом и все больше загонял меня в угол. Такую безысходную жизнь иначе как саморазрушением нельзя было назвать.

Желание освободиться от внутренней боли заставило меня перепробовать все средства. Я обращалась к восточным религиям, оккультным практикам, психотерапии. Я вступала в случайные связи и даже побывала замужем, но мой непродолжительный брачный союз оказался несчастливым. Когда мне стало ясно, что ни одно из этих средств не отвечает глубинным потребностям моей души, я погрузилась в еще большую депрессию. Я искала спасение в наркотиках и алкоголе и вскоре стала обращаться к ним с завидным постоянством. В конце концов я решила, что можно только одним способом избавиться от душевной боли — помочь ей поскорее убить меня. Несколько раз только чудо помешало мне сделать это. К 28 годам единственным выходом для себя я считала самоубийство.

Мою прежнюю жизнь — ту, что вела меня к смерти, и движение по пути душевного исцеления — я подробно описала в автобиографической книге «Сторми». После ее выхода в свет на меня обрушился поток писем, в которых люди спешили рассказать о своих душевных травмах, подобных той, что была у меня.

Вот что написала мне одна из многих женщин: «Я жажду исцеления. Благодаря вам я впервые поняла, что можно избавиться от душевной боли. Теперь, когда у меня появилась надежда, расскажите, какие шаги к исцелению я должна сделать вслед за вами». Этот вопрос мне задавали бесчисленное



количество раз, и всякий раз я старалась ответить каждому человеку. Но у меня не было возможности дать обстоятельный письменный ответ всем. К тому же разговоры по телефону и личные беседы отнимали слишком много времени. И я решила, что должна поделиться накопленными мною знаниями в книге, к которой вы всегда можете обратиться и опереться на нее. Эта книга перед вами.

## ЧТО ТАКОЕ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Многие люди довольно равнодушно относятся к своему душевному здоровью, говоря: «Уже ничего нельзя изменить» или: «Наверное, придется смириться с этим. Пусть все останется так, как есть, только бы не было хуже». Другие верят в возможность серьезных перемен, однако думают, что для этого требуется или их огромный духовный потенциал, или помощь высококвалифицированных специалистов. «Душевное здоровье, — сказала мне одна девушка, — это высокий идеал, к которому многие стремятся, но очень немногие достигают».

*Я предлагаю следующее определение феномена душевного здоровья: душевное здоровье есть абсолютный мир, который мы находим в знании правды о себе, о том, кто мы есть, чем занимаемся и куда идем, который касается лично нас и наших взаимоотношений.* Иными словами, под душевным здоровьем подразумевается спокойное восприятие своего прошлого, настоящего и будущего, а также уверенность в том, что мы живем в согласии с конечной целью, определенной для нас Богом, и черпаем в этом знании полноту жизни. Если у нас в душе есть такой мир, если нас не мучает душевная боль, значит, мы достигли цели.

Вопреки общепринятому мнению, душевное здоровье не менее значимо, чем физическое. Если мы лишим себя качественной пищи, то можем заболеть и умереть. Духовная, душевная и умственная составляющие нашей личности тоже



нуждаются в хорошем рационе и заботе, иначе наше «я» будет постепенно умирать. Правильные тренинги действуют на интеллектуальную и эмоциональную жизнь не менее благотворно, чем физические упражнения на тело. Однако большинство людей предпочитают уходить от глубокого понимания этой проблемы.

В своей книге *Greater Health God's Way* («Божий путь исцеления») я рассуждала о правильном отношении к телу, хотя сама не врач и не специалист в вопросах здорового питания. Я просто человек, который влачил жалкое существование первые 28 лет своей жизни, но потом открыл для себя новый путь — путь к жизни. В этой книге я называю семь шагов к исцелению души и показываю читателям последовательность тех шагов, которые им необходимо сделать в своей жизни. Я убедилась, насколько значима для нашего душевного исцеления истина о том, что каждый наш поступок важен, ибо он или продлевает нам жизнь, или приближает нас к смерти. Я осуществила план своего физического выздоровления и душевного исцеления, хотя не являюсь ни психиатром, ни психологом, ни профессиональным консультантом, ни пастором. Каждый день своей жизни я проводила в страхе, душевной боли, депрессии и уже не расставалась с мыслями о самоубийстве. Сегодня я свободна от всего этого. Моя книга рассказывает вам о семи конкретных шагах к душевному исцелению и полному возрождению личности.

## СЕМЬ ШАГОВ

### К ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ

Подобно тому, как наше тело нуждается в правильном питании, чистоте и заботливом уходе, в тренировке и закреплении полезных навыков, в отдыхе и прогулках на свежем воздухе, наш ум и эмоции нуждаются в освобождении от всякого стресса. Вот семь шагов, которые приведут вас к этой цели.



### *Шаг первый: освободитесь от своего прошлого*

Исповедайтесь перед Богом во всех своих прошлых бедах и неудачах, назовите все случаи, когда люди делали вам зло, и скажите Ему о вашем желании полностью простить этих людей.

### *Шаг второй: живите в послушании*

Поймите, что Бог дал Свои заповеди для вашего блага, и прилагайте все силы, чтобы жить, исполняя Его волю, зная, что каждый шаг по пути послушания приближает вас к полному исцелению.

### *Шаг третий: стремитесь к духовному освобождению*

Научитесь распознавать своего врага и уклоняйтесь от всего, что отдаляет вас от Бога или мешает вам стать Его истинным творением.

### *Шаг четвертый: стремитесь к полному возрождению своей личности*

Не соглашайтесь на меньшее, чем то, что Бог приготовил для вас, и помните, что исцеление есть процесс непрерывный.

### *Шаг пятый: примите дары от Бога*

Признайте, что Бог благословил вас дарами, и сделайте все, чтобы принять их.

### *Шаг шестой: избегайте ловушек дьявола*

Различайте негативные ситуации и ловушки, которые сатана расставляет с целью погубить вашу жизнь.

### *Шаг седьмой: твердо стойте в истине*

Верьте, что, пока вы твердо стоите в Господе и не сдаетесь, вы побеждаете.

Эти семь шагов есть не что иное, как естественные правила, выполнение которых способствует нашему благу, если

только мы строим свою жизнь в гармонии с ними. Если мы живем в согласии с законами истины, значит имеем в себе жизнь независимо от того, кто мы и каковы наши обстоятельства. Соответственно жизнь, построенная на законах лжи, ведет нас к смерти.

Этим семи шагам невозможно научиться за неделю, ибо они должны стать образом жизни. Когда вы принимаете их умом, они изменяют состояние вашего сердца, что, в свою очередь, влияет на ваши эмоции и, в итоге, на всю вашу жизнь. Примите к сведению, пожалуйста, что мне это удалось не сразу, и вам потребуется на это время. В сущности, я до сих пор работаю над своим душевным здоровьем, так же, как над физическим. И за 30 лет я уже не раз убедилась в благотворном влиянии этих шагов на мою жизнь и на жизнь многих других людей. Успех будет зависеть от вашего постоянства и готовности довести это дело до конца. Весь путь к вашему душевному выздоровлению я пройду вместе с вами — так же, как я прошла его сама. Вместе мы будем делать шаг за шагом.

## КАКОВА ВАША КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ?

В главах этой книги вы найдете информацию разного рода. Во-первых, уже *знакомую* вам, которая покажется очевидной. Однако не стоит обольщаться, потому что знакомое нередко остается вне нашего сознания как раз по причине его очевидности. Вы сразу скажете: «Я знаю, что мне нужно простить». Но весь вопрос в том, насколько твердо ваше решение сделать этот шаг, который в дальнейшем приобретет характер *процесса*. Знаете ли вы, что не сможете достичь исцеления, если в каком-то уголке вашей души останется ожесточение?

Во-вторых, вы встретитесь с *незнакомой* информацией, которую никогда *не слышали* прежде. Или если даже и слышали, то не осознали ее важности для своей жизни или своего душевного выздоровления. Понимаете ли вы, что исцелению вашей души препятствуют некоторые вещи — те, что несут в



себе негативное ментальное или эмоциональное содержание? Так, письма от бывшего друга могут невольно вызвать в вашей душе печаль, причинить боль и спровоцировать депрессию. Информация такого рода может стать барьером на пути к миру и удовлетворенности, которых вы так ищете.

В-третьих, вы столкнетесь с информацией, которую можно назвать *неудобной*, потому что вам совсем не хочется ее слышать. Возможно, ваша реакция будет такой: «Я не хочу ничего об этом знать, потому что не хочу поступать так». Вспомните, как трудно вам было признать, что не стоило поступать так, как хотелось, и как потом вам приходилось расплачиваться за это. Поверьте мне, я знаю, как трудно бывает соглашаться с неприятными для нас вещами. Но какой бы помощницей была я вам, если бы не сказала всей правды? Если бы я выпустила что-нибудь, план вашего исцеления был бы неполным, и вы продолжали бы жить в разочаровании, пытаясь найти утерянное звено. Поэтому я буду говорить по существу, как надо это делать, потому что знаю, о чем говорю. А вы вправе решать, будете вы это делать или нет. *Помните, что выбор делаете вы, а Бог совершает в вас Свою работу настолько, насколько вы позволите Ему изменить вашу жизнь.*

Для совершения этих семи шагов требуется время, ибо это не просто шаги, но ваш новый путь жизни. Каким долгим он будет, зависит от степени вашей готовности посвятить себя делу, которое вы совершаете ради достижения своей конечной цели, и еще от серьезности вашей душевной травмы. Глубина боли, которую вы сегодня носите в себе, зависит от степени нанесенного вам в прошлом ущерба, и от времени, прошедшего с тех пор. Чем раньше это случилось, тем больше пострадала ваша душа и тем труднее будет путь к исцелению. Как бы там ни было, на землю вы пришли не для того, чтобы просто существовать, — вы здесь, чтобы жить осмысленно и стремиться к достижению определенной цели. Что бы ни случилось в вашей прошлой жизни и когда бы это ни случилось, сколько бы лет





## ЧТО ГОВОРИТ БИБЛИЯ О ДУШЕВНОМ ЗДОРОВЬЕ

Человеку принадлежат предположения сердца...

*Притч. 16:1*

Я обложу тебя пластырем и исцелю тебя от ран  
твоих, говорит Господь.

*Иер. 30:17*

Я изнемог и сокрушен чрезмерно; кричу  
от терзания сердца моего.

*Пс. 37:9*

...[Господь] подкрепляет душу мою...

*Пс. 22:3*



ни было вам сейчас, вы можете получить полное исцеление. И на меньшее ни за что не соглашайтесь.

Исцеление души и полное возрождение личности, которых достигла я, доступны вам. Независимо от того, нанесена ли вам душевная травма в раннем детстве или вас обидел дорогой вашему сердцу человек на этой неделе, вы можете получить исцеление и возрождение. Вы не должны жить в страхе и депрессии, с комплексом неполноценности, считая себя глупым, бездарным или отверженным существом. Вы не должны смиряться с вашей навязчивой душевной болью. Освобождение от всего этого доступно вам.

Однако после исцеления не думайте, что все ваши трудности остались позади. Это не так, ибо трудности являются частью нашей земной жизни. Мы или сгибаемся под их тяжестью, или идем навстречу им с поднятой головой и заставляем их работать на себя. Поэтому, избавившись от болезненных эмоций, не забывайте проходить определенный реабилитационный курс.

Мой путь от душевного упадка к ощущению полноты жизни не был быстрым. Прошло четырнадцать лет, прежде чем, освободившись от боли, я начала помогать другим страдающим. Я знаю, что это могло произойти гораздо раньше, если бы я вовремя поняла, что от меня требуется. Надеюсь, что эта книга поможет вам ускорить этот процесс.

Во время предстоящего нам пути к вашему душевному исцелению я предложу вам молитвы и цитаты из Библии, которые способствовали моему продвижению к намеченной цели.

Продвигайтесь от одного этапа к другому. Не торопитесь, завершив один этап душевного исцеления, тотчас приступать к следующему. Не выбирайте наиболее простые шаги, но и не требуйте от себя пройти их все сразу.

Знайте, что душевное исцеление — это процесс изменения образа мышления, чувств и поведения. Семь шагов — не кратковременная акция, а длительный процесс постепенного изменения вашей внутренней сущности, и на это требуется время.



*Шаг первый:  
освободитесь от своего  
прошлого*

— Я хотела бы записаться на прием к врачу, — сказала я, услышав в телефонной трубке строгий голос его ассистентки.

Это было моим первым обращением за психологической помощью к профессионалу, после того как пять лет назад я окончила колледж.

— В чем проблема? — спросила она по-деловому.

— Знаете, я хотела бы поговорить об этом лично с врачом, — робко сказала я, представив, с каким трудом буду описывать мою ситуацию по телефону.

— Прежде всего я должна сама ознакомиться с вашей проблемой, — сухо произнесла она. — Иначе я не смогу записать вас.

— Понимаю. Дело в том, что меня воспитывала жестокая мать. Ее ненависть ко мне стала причиной моей нынешней депрессии и неспособности вести нормальную жизнь и...

— У нас не принято доверять рассказам о трудном детстве, — прервала она. — Мы считаем их не чем иным, как детскими фантазиями, а наша задача состоит в том, чтобы адаптировать ваше мышление к реальности.

От неожиданности я лишилась дара речи, как если бы меня ударили по лицу. Теперь, когда я наконец отважилась



позвонить авторитетному специалисту, мне говорят о каких-то детских фантазиях.

— Вы хотите сказать, что я все придумала? — спросила я, стараясь сдержать охвативший меня гнев.

— Давайте скажем так: вы думаете, что вас обижали. В наших силах помочь вам изменить ход ваших мыслей.

— Да, понятно. Благодарю. Это все, что мне нужно было узнать, — сказала я и повесила трубку прежде, чем услышала бы что-то в ответ.

В полном отчаянии я несколько минут сидела неподвижно, пока спазмы не перехватили горло. Я всегда боялась рыдаться в минуту душевной слабости и умереть. Поэтому я подавила рыдания, рвавшиеся из самой глубины моего сердца.

Я упала на постель, вне себя от боли, которая, казалось, еще больше усилилась. Лучше бы мне никогда не слышать об этом враче! Однажды, когда я затронула тему моих взаимоотношений с матерью, знакомые тотчас порекомендовали мне этого специалиста. Хотя в последние годы я много ездила по всему миру и почти не жила дома, я не могла освободиться от влияния матери на мою жизнь. Мне казалось, что прошлое будет преследовать меня до тех пор, пока я сама не найду какой-нибудь способ порвать с ним.

Теперь моя последняя надежда на освобождение угасла. Не осталось никого, к кому бы я могла обратиться за помощью. Тогда я ошибочно поверила в то, что все психологи одинаковы, и поэтому решила никогда к ним больше не обращаться. До этого мне уже доводилось бывать на приеме у многих психиатров и психологов, но никому из них я не рассказывала о жестоком обращении со мной матери. Мне было стыдно говорить об этом, и я боялась, что они примут меня за ненормальную. Я опять пришла к выводу, что единственный мой выход — это самоубийство.

Вскоре одна из моих приятельниц посоветовала мне встретиться с пастором общины «Церковь в пути» Джеком Хей-

фордом. Во время нашей беседы он говорил о полноте жизни и мире, которые я смогу обрести, если приглашу Иисуса в свою жизнь. Мне хотелось этого больше всего на свете, поэтому я согласилась признать Иисуса своим Спасителем. Я не знала, поможет мне это или нет, но была готова испробовать все. В любом случае, Иисус оставался единственным средством, к которому я не прибегала до тех пор. Я искала утешение в оккультизме, наркотиках, алкоголе, восточных религиях, случайных связях. Каждое из этих средств приносило облегчение на какое-то время, но потом мне становилось еще хуже.

Эта «затея с Иисусом» показалась мне весьма сомнительной, но в ситуации, единственным выходом из которой я видела самоубийство, терять мне было нечего. И если пастор Джек прав, я много приобрету. Я очень удивилась, когда сразу после того, как в его кабинете я произнесла имя Иисуса, в моем сердце проснулась надежда впервые за все время, что я себя помню. Как потом оказалось, это был первый шаг на пути к моему исцелению. Я стала посещать церковь, читать Библию, ежедневно молиться и как будто увидела свет в конце тоннеля. В одно воскресное утро в церкви я встретила человека, который молился позади меня, и вскоре мы поженились.

После того как мы с Майклом поженились, я почувствовала себя достаточно защищенной и рассказала ему о своем детстве. Майкл посоветовал мне обратиться в консультационный центр при нашей церкви, он убедил меня встретиться с женщиной-психологом, считая, что ей можно доверять. Я и раньше обращалась к психологам из-за своей нескончаемой депрессии, но никто из них не смог разобраться в сути моей проблемы. Однако они все-таки внесли свой вклад в мое исцеление и способствовали тому, что в непробиваемой стене появилась брешь, через которую я сумела прийти к полному возрождению своей личности с помощью моего нового психолога. Ее звали Мэри Энн. Она стала орудием в Божьих руках, и с ее помощью я освободилась от своего прошлого.



## *Оулавление*

<i>Благодарность</i>	5
<b><i>Шаги к душевному исцелению</i></b>	6
<b><i>Шаг первый:</i></b> <i>освободитесь от своего прошлого</i>	15
<b><i>Шаг второй:</i></b> <i>живите в послушании</i>	33
<b><i>Шаг третий:</i></b> <i>стремитесь к духовному освобождению</i>	81
<b><i>Шаг четвертый:</i></b> <i>стремитесь к полному возрождению своей личности</i>	97
<b><i>Шаг пятый:</i></b> <i>примите дары от Бога</i>	109
<b><i>Шаг шестой:</i></b> <i>избегайте ловушек дьявола</i>	130
<b><i>Шаг седьмой:</i></b> <i>твердо стойте в истине</i>	202
<b><i>Станьте истинным Божьим творением</i></b>	230