

Рутковский Леонид

Серия:

*Наш Врач*

# **Победа над депрессией**

## Введение

Депрессия. Не правда ли, знакомое слово? Думаю, что с этим словом мы встречались не только на страницах книг, журналов и газет, но и в жизни. Каждому из нас очень хочется покончить раз и навсегда с разочарованием, страхом, упадком сил, печалью, апатией, беспокойством, чувством вины ... Вы, думаю, продолжили бы этот перечень. Книга поможет вам выйти из депрессии, преодолеть ее, победить подавленность, безнадежность, обрести физическое и душевное здоровье. Разумеется, сама по себе она не совершает этого. Важно принять и жить, испытать и воплотить то, о чем говорится в данной книге. Победа сегодня возможна и реальна для вас. Я верю в это. Как сладостен вкус долгожданной победы! Сегодня она невероятно близка к вам. Книга укажет вам путь к победе. В ней очень мало теории, предлагается лишь то, что срабатывает и помогает.

Эта книга взята из жизни. Многое пережито мною лично. В основу книги положены лекции и проповеди, которые были прочитаны в церкви, санатории, учебных заведениях, на медицинских программах. В моей памяти остались лица победителей, в моем сердце хранятся истории и рассказы о победах и чудесных преображениях тех, кто преодолел депрессию. Я мечтаю о том, чтобы вы пережили подобное. Хотелось, чтобы ваша жизнь наполнилась настоящим счастьем, миром, радостью, оптимизмом, уверенностью, надеждой и здоровьем. Никогда не считайте свой случай исключением. Победа над депрессией доступна каждому. Не имеет значения, кем вы были, кем являетесь сейчас и что пережили. Надежда есть для каждого!

Во время чтения старайтесь не думать о стиле написании книги, о красоте слога, об авторе... Главное, чтобы в вашей жизни произошли изменения, главное – ваша победа. Считаю, что книга достигнет цели, если вы сможете помочь хотя бы еще одному человеку победить депрессию.

Эта книга содержит 3 части. В первой - вы посмотрите на депрессию глазами врача. Ведь она может возникнуть вследствие физиологических проблем. Некоторые люди связывают эту болезнь с нарушениями биологических или химических процессов в организме. Не “перепрыгивайте” через первую часть! Она поможет вам многое понять. Вторая часть рассказывает о том, как помочь своему организму, страдающему от депрессии. Очень важно получить физическое облегчение. С этой целью предлагаются информация и практические советы. Эта часть не предназначена для того, чтобы установить диагноз или предоставить конкретную медицинскую рекомендацию. Для этого вам следует обратиться к врачу.

Третья часть раскрывает пути к победе. Вы узнаете, как обрести душевное и духовное здоровье. Как быть, когда поражен дух и разбито сердце? Что делать? Где найти выход? С молитвой и размышлением читайте третью часть.

Нельзя разделить тело и дух, они едины. Наши усилия малоэффективны, так как часто мы пренебрегаем духовным, уделяя внимание только физическому здоровью.

Вы можете присоединиться к команде победителей!

Хотелось бы выразить благодарность нашему Великому Врачу, Который помог в написании и издании книги. Благодарение Ему за победу над депрессией!

# **Часть 1: Внимание – Депрессия!**

## **Депрессия глазами врачей и ученых**

### **Глава 1**

#### **Масштабы депрессии**

Сегодня во всем мире миллионы людей страдают от депрессии. Она встречается у людей разных национальностей, возрастов, рас, религий и культур. В отчаянных попытках преодолеть депрессию миллионы людей употребляют лекарственные препараты -антидепрессанты и транквилизаторы. Однако проблема не решается, она даже усугубляется. Всемирная Организация Здравоохранения сделала вывод, что до 2020 года депрессия станет вторым ведущим заболеванием в мире. 10% - 30% больных, которые обратились к врачу, имеют проблему с депрессией. Можно сказать, что депрессия в мире приобретает характер эпидемии. Таковы масштабы депрессии!

Рассмотрим еще некоторые моменты, связанные с депрессией:

- число людей, страдающих депрессией, неуклонно растет с 1915 года
- депрессия поражает молодое поколение
- большинство случаев депрессии встречается сейчас в возрасте 25 лет
- всеобщий риск депрессии увеличивается с каждым днем
- сегодня депрессией поражено около 200 млн. во всем мире
- только в США ущерб, связанный с депрессией, составляет 70 млрд. дол. в год
- за последние несколько лет употребление антидепрессантов возросло в несколько раз

### **Глава 2**

#### **Симптомы, указывающие на депрессию**

Каковы симптомы депрессии? Депрессию можно установить и без официальных тестов врачей или психологов, хотя они помогут в установлении диагноза, определении причины и выборе самого эффективного метода лечения. Существует 9 симптомов депрессии:

1. Глубокая печаль или пустота
2. Апатия
3. Беспокойство (волнение, тревога)
4. Нарушение сна
5. Нарушение аппетита / масса тела
6. Недостаток концентрации внимания
7. Чувства чрезмерной вины и негодности
8. Нездоровые мысли
9. Усталость

Можно поставить диагноз депрессии при отсутствии эмоциональной травмы путем установления количества данных симптомов. Человек, который испытывает как минимум

5 из 9 симптомов на протяжении хотя бы 2 или 3 недель, находится в глубокой депрессии. Тот, кто испытывает 2 из 9 симптомов как минимум на протяжении 2 недель, находится в мягкой депрессии. Человек с мягкой формой депрессии может и не испытывать ухудшения качества своей жизни. И все же важность диагностики заболевания не должна умаляться, так как мягкая форма может прогрессировать в глубокую депрессию.

## Глава 3

### Влияние депрессии

Для многих это покажется невероятным, но депрессия, как психическое явление, может вызывать болезни тела. Человек, страдающий депрессией, может испытывать реальную, физическую боль. Болеет разум, и при этом страдает и тело. Депрессия угрожает жизни и, как следствие, может привести к смерти. Вот перечень заболеваний, которые прогрессируют при депрессии:

- инсульт
- инфаркт
- рак
- пневмония и многие другие.

Депрессия может быть фактором риска для смерти в любом возрасте, но особенно уязвимыми являются пожилые люди. Какие проблемы возникают в нашем организме вследствие депрессии? Вот некоторые из них:

- уменьшается размер мозга. Особенно страдает та область, которая отвечает за память и обучение
- повышенный уровень гормонов стресса
- остеопороз
- гипертония
- астма
- головные боли
- бесплодие
- снижения уровня половых гормонов
- проблема контроля сахара в крови у диабетиков

Депрессия угрожает не только нашему организму. Страдают семьи. Супружеская жизнь не приносит радости и удовлетворения. А каково будущее “трудных детей”? Ведь депрессия оставляет свой отпечаток на самом ценном и дорогом. Она врывается и в другие сферы нашей жизни. Нет вдохновения в учебе, нет роста на работе, “на нулю” продуктивность и эффективность наших усилий. А как часто просто не хочется жить. С депрессией “дружат” зависимость и самоубийство. Употребление алкоголя, никотина, наркотиков и самоубийства отравили жизнь миллионам, а тысячи свели в могилу. Одним словом, депрессия калечит жизнь по “полной программе”.

Мне не хотелось бы, чтобы эти мысли лишили вас мужества и желания бороться. Я не преследую такой цели. Наша цель – это победа. Вы можете быть победителем. Не унывайте! Главное понять, что депрессия – это враг, которого можно победить. И мы имеем все необходимое, чтобы быть настоящими победителями. Это правда, что миллионы страдают от депрессии, но правда и то, что тысячи победили ее. Я верю, что это и вам под силу. Думайте не о депрессии, даже не о себе, а о победе и о том, что вы можете

стать победителем. Ободритесь, извлеките полезное из прочитанного. И вперед, только вперед, не жалея себя! Наша победа стоит этого!

## Глава 4

### Причины, вызывающие депрессию

Каким образом сегодня большинство людей решают проблему депрессии? Самый легкий, доступный и популярный путь – это употребление лекарств. Нам, по нашей греховной природе, труднее всего менять свой образ жизни. Гораздо легче принимать лекарства. Сегодня наблюдается следующая картина: больной терпит, терпит, а когда не выдержит, он обращается к врачу; врач ставит диагноз и автоматически прописывает лекарства; больной, не задумываясь, принимает их. Вам знакома данная схема? Мы идем по этому пути практически каждый день. Депрессия не исключение. Но такое решение проблемы не является путем к жизни, свободной от депрессии. Лекарства, в лучшем случае, могут облегчить симптомы депрессии, но они не решают проблемы в корне, не лечат первопричину.

Иногда антидепрессанты могут снять симптомы, но каковы последствия? Они усложняют процесс выяснения причины, вызвавшей депрессивное состояние. Если причина не обнаружена и не устранена, депрессия будет возникать вновь и вновь, ухудшая состояние больного.

Стоит также отметить, что глубокая депрессия выражается в комбинации симптомов. Для того чтобы найти решение проблемы, необходимо установить причины, вызвавшие депрессию, затем последовательно лечить и устранять каждую из них. Подобно большинству хронических заболеваний депрессия является сложным заболеванием, которое содержит множество взаимодействующих факторов:

- неконтролируемые факторы
- питание
- социальные факторы
- вредные привычки
- состояние здоровья
- дисбаланс электрической функции мозга
- токсины

#### 1. Неконтролируемые факторы, которые могут привести к депрессии.

Существуют факторы, независимые от нас, которые приводят к депрессии, и, к сожалению, их невозможно изменить:

- генетика
- возраст
- пол
- национальное и культурное происхождение
- семейная история депрессии

Обратите внимание на три важных момента. Первый - неконтролируемые факторы заряжают “пистолет” депрессии, но на “курок” нажимает образ жизни. Второй - вы можете унаследовать склонность к депрессии, которая никогда не была замечена у ваших близких и родных. Третий - депрессия может случиться с кем-либо, даже с теми, у кого отсутствуют все неконтролируемые факторы. Человек, имеющий множество неизменяемых факторов, может значительно улучшить свое состояние и предотвратить прогрессирование депрессии. Также необходимо помнить: чем больше этих факторов присутствует в жизни человека, тем усерднее он должен заботиться о стратегии предотвращения (профилактике) депрессии.

#### 2. Питание

Питание является также важным фактором. Оно оказывает огромное влияние на обмен веществ в организме человека. Исследования отмечают, что существует сильная взаимосвязь между той пищей, которой мы питаемся и риском депрессии. Так как мы все имеем разное генетическое прошлое и живем в разных условиях, наша восприимчивость к продуктам питания, вызывающим депрессию, значительно отличается у каждого человека.

Недостаток некоторых питательных веществ может способствовать развитию риска депрессии. К таким веществам относятся: серотонин, омега-3 жирные кислоты, фолиевая кислота, витамин B<sub>12</sub>, гомоцистин<sup>5</sup>.

Одним из факторов развития депрессии является низкий уровень серотонина в мозге. Больше всего серотонина вырабатывается в той части головного мозга, которая называется лобными долями. Обильное количество серотонина является очень важным фактором в лечении депрессии, но серотонин не находится ни в пище, ни в пищевых добавках. Он вырабатывается телом. А тело нуждается в определенном сырье для того, чтобы изготавливать серотонин. И это сырье - триптофан. Потребление пищи с достаточным количеством триптофана обеспечивает производство серотонина. Многие современные исследования указывают на прямую взаимосвязь питания с настроением.

Питание, не имеющее достаточного количества омега-3 жирных кислот, приводит к серьезным последствиям. Повышается риск депрессии, повышается уровень агрессивности в поведении, ослабляется умственная деятельность<sup>6</sup>.

Депрессия может быть вызвана или усугублена недостаточным количеством фолиевой кислоты в крови. Если беременные женщины не употребляют пищи с достаточным количеством фолиевой кислоты, новорожденные дети могут страдать заболеваниями сердца, инсультами, дефектами мозга и позвоночника. У взрослого человека недостаток фолиевой кислоты может вызвать депрессию и болезнь Альцгеймера<sup>7</sup>.

Витамин B<sub>12</sub> чрезвычайно важен для полноценной деятельности нервной системы. Плохая координация, частая забывчивость и депрессия являются симптомами низкого уровня этого витамина в организме.

Гомоцистин является аминокислотой. Повышенное наличие этой аминокислоты тесно связано с инсультами, сердечными приступами и прочими проблемами, которые связаны с закупориванием кровеносных сосудов. Личности с высоким наличием гомоцистина также имеют повышенный риск возникновения и развития депрессии. Также могут вызвать депрессию недостаток витаминов B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и фолиевой кислоты. Низкий уровень этих элементов в крови повышает концентрацию гомоцистина<sup>8</sup>.

Размышляя над тем, как питанием влияет на депрессию, у вас, наверное, возник вопрос: "Какие же продукты содержат триптофан, омега-3 жирные кислоты, фолиевую кислоту, витамин B<sub>12</sub> в наибольшем количестве?". Во второй части книги будут предложены некоторые рекомендации.

### **3. Социальные факторы, увеличивающие риск депрессии.**

Частой причиной депрессии является нарушение межличностных отношений, конфликты в семье, на работе, различные стрессовые ситуации. Безусловно, отсутствие социальной поддержки увеличивает риск депрессии, так как между ними существует прямая взаимосвязь.

Первым местом, где человек должен получать поддержку, является семья. Многие наши проблемы исходят оттуда. К сожалению, сегодня на низком уровне семейное воспитание и образование. На ребенка оказывает влияние кто и что угодно, но только не семья. На наших глазах разрушается институт брака и семьи. Положение просто катастрофическое. Деградирует также и общество в целом. На низком уровне мораль. Сегодня процветает "одиночество в толпе".

Мы все нуждаемся в социальной поддержке, в надежном друге, в теплом и открытом общении. Каждый сегодня испытывает потребность в принятии и любви.

Если вы нуждаетесь в поддержке, для вас будет весьма полезным третья часть книги.

#### **4. Вредные привычки**

Наши ежедневные привычки и те решения, которые мы принимаем на протяжении дня, оказывают влияние на наше психическое здоровье.

Риск депрессии увеличивают следующие факторы<sup>9</sup>:

- Малоподвижность или физическое бездействие
- Нарушение циркадных ритмов
- Употребление табака, алкоголя, кофеина и наркотиков
- Некоторые виды деятельности, приводящие к черепно-мозговым травмам

Физическая активность - весьма эффективное средство борьбы с депрессией. В США было проведено интересное исследование на 300 пациентах, страдающих сердечными заболеваниями. В программу их лечения были введены физические упражнения. 20% этих пациентов находились в депрессии, до того как они стали выполнять физические упражнения. После 36 курсов занятий, которые длились на протяжении 3 месяцев, депрессия была полностью устранена у 2/3 этих пациентов<sup>10</sup>. Более детально о преимуществах физических упражнений вы прочитаете во второй части книги.

Наши тела живут по внутренним часам, которые функционируют приблизительно по 24-часовому расписанию. Этот естественный ритм называется циркадным. Следствием нарушения циркадных ритмов являются депрессия, несварение желудка, беспокойство, ухудшение аппетита, нарушение сна. Даже люди, находящиеся в нормальном психическом состоянии, могут оказаться в депрессии, если происходит значительное нарушение циркадных ритмов. Интересно отметить, что у 50% всех людей имеющих депрессию, симптомы исчезают на некоторое время, если они отказывают себе во сне. Но симптомы возвращаются обратно после того, как человек поспит или немного подремлет. Вот почему некоторые люди, находящиеся в депрессии, склонны не спать до тех пор, пока не изнемогут. В позднее время им кажется, что они чувствуют себя нормально. У таких людей отсутствует желание вставать после сна, так как их депрессивные симптомы возвращаются после того, как они проснулись<sup>11</sup>.

Вы встречались с таким понятием, как “зимняя депрессия”? Циркадные ритмы могут быть нарушены естественными сезонными изменениями. Депрессия может быть вызвана изменениями в циклах света и тьмы, что происходит в зимние месяцы, особенно в широтах, которые находятся далеко от экватора. Депрессия подобного типа может быть излечена или предотвращена путем повышения уровня серотонина в мозге, а также при нахождении больного под ярким искусственным светом.

Никотин, алкоголь, кофеин и наркотики также повышают риск возникновения депрессии. Они “организуют” порочный круг зависимости. Эти яды повышают риск депрессии, а затем депрессия повышает риск обретения зависимости от этих опасных веществ.

Стоит отметить еще один факт. Депрессию могут вызывать черепно-мозговые травмы. Последние исследования говорят, что разрушение мозга происходит от частых ударов по голове. Риск таких ударов особенно высок в контактных видах спорта (бокс, футбол, баскетбол, борьба, хоккей и др.)

#### **5. Состояние здоровья**

Научные исследования установили, что физические заболевания могут быть сильным фактором в разрушении нашего психического здоровья. Причиной депрессии<sup>12</sup> являются следующие заболевания и состояния здоровья<sup>12</sup>:

- инсульт
- болезни сердца
- рак
- СПИД

- болезнь Паркинсона
- диабет
- послеродовое состояние
- предменструальный синдром
- нарушение сна
- заболевания щитовидной железы
- заболевание надпочечной железы
- волчанка

Большинство этих заболеваний и состояний можно предупредить или, по крайней мере, задержать их наступление. Для этого необходимо уделить внимание здоровому образу жизни. Надежда есть всегда!

Если для вас этот фактор является наиболее значимым, обратите внимание на 2 и 3 части книги.

Известно, что приблизительно 20 видов лекарственных препаратов приводят к депрессии. При регулярном или даже нерегулярном приеме лекарств очень высок процент вероятности, что их прием приведет к депрессии.

Антидепрессанты имеют большое количество неблагоприятных побочных эффектов: повреждение печени, гепатит, сухость во рту, запоры, чрезмерно потовыделение, ухудшение зрения, учащенное сердцебиение, импотенцию, головокружение, дрожь, ослабление мышц, головную боль, бессонницу, дальтонизм, понижение кровяного давления, чрезмерную возбудимость и чувствительность, кожные расстройства и другие проблемы.

## **6. Дисбаланс электрической функции мозга**

Риск депрессии повышается любым фактором, понижающим электрическую активность в центре мозговой деятельности. Этот центр называется предлобной корой головного мозга, который занимает наибольшую часть лобных долей мозга. Почти все люди с депрессией имеют низкий уровень электрической активности в этой части мозга (от 40 до 50% или даже более того)<sup>13</sup>.

## **7. Токсины**

В наш век технического прогресса и роста промышленности окружающая среда весьма загрязнена и отравлена. Многие токсины зачастую являются причиной депрессии и психических заболеваний. Вот некоторые металлы и токсины, с которыми связаны психические заболевания: свинец, ртуть, марганец, мышьяк, висмут, олово<sup>14</sup>.

Случаи отравления свинцом связаны со следующими источниками: питьевая вода, краски на свинцовой основе, производственная среда. Наличие свинца приводит к депрессии, апатии, раздраженности, усталости, рассеянности, вспышкам гнева, заторможенности<sup>15</sup>.

Некоторые исследования говорят о том, что отравление ртутью ухудшает координацию движений, вызывает умственную отсталость, частые перемены эмоций и настроения<sup>16</sup>. Другие источники утверждают, что отравление ртутью вызывает также и эмоциональные симптомы: повышенная чувствительность во взаимоотношениях с окружающими, раздражительность, депрессия, усталость, вялость и апатия<sup>17</sup>. Источниками заражения ртутью являются промышленность, некоторые лосьоны и прививки, рыба и мясо.

Итак, мы с вами познакомились с наиболее распространенными причинами депрессии с точки зрения медицины и науки. Если вы обнаружили, что некоторые факторы возникновения депрессии присутствуют в вашей жизни, постарайтесь, насколько это



возможно, устранить причины и вести здоровый образ жизни (в этом вам поможет вторая часть книги).

Мы еще не добрались к корню проблемы депрессии. Что лежит в основе депрессии? Как победить по-настоящему депрессию? Этому будет посвящена третья часть книги.

## **Глава 5**

### **Лобные доли и депрессия**

В XIX веке в одном из северных штатов Америки проживал Финис Гейдж<sup>18</sup>. Он работал прокладчиком на железной дороге. Финис был примерным семьянином и прилежным христианином.

Однажды, прокладывая дорогу, он взрывал горную породу. Для таких взрывов обычно использовали динамит. Проявив неосмотрительность, Финис начал утрамбовывать ломом скважину с динамитом, в которой не было песка. В результате произошел взрыв. Лом (1 м. в длину и 3 см. в диаметре), которым работал Финис, вырвался вверх, пробил голову, вышел в верхней части черепа и упал недалеко от него. Финис потерял сознание, и друзья сразу же отвезли его в больницу. Хотя он остался жив, с ним произошли некоторые изменения. Финис потерял интерес к духовной жизни, начал совершать аморальные поступки, стал нервным и раздражительным в семье, пристрастился к алкоголю и табаку. Были явные изменения в личности и характере пострадавшего. Фронтальная лоботомия стоила Финису его личности, его моральных стандартов, его обязательств перед семьей, церковью и любимыми людьми.

Финис Гейдж потерял функцию своих лобных долей в результате серьезной травмы мозга. Это был первый описанный случай лоботомии с признаками поражения лобных долей коры головного мозга.

За что ответственны лобные доли? В этой области находятся центры поведения мозга. Лобные доли коры головного мозга отвечают за наше сознание, волю, формирование личности, характер, духовность, принятие решения, планирование, эмоциональный контроль. Разрушение лобных долей коры головного мозга вызывает следующие изменения в поведении человека: безразличие, расстройство аппетита, ухудшение памяти, неумение предусматривать, недостаток сдержанности и самообладания, аморальность, депрессию.

Современные исследования подтверждают, что повреждение или удаление лобных долей может вызывать депрессию. Люди, которые подвержены депрессии, имеют слабый кровоток и активность в лобных долях<sup>19</sup>.

Депрессия зарождается именно в лобных долях. Главными причинами того, что функции лобных долей подвергаются опасности, являются вредные привычки образа жизни человека.

Посредством чего мы можем разрушать и ослаблять лобные доли?

1. Употребление наркотиков притупляет функции лобных долей.
2. Употребление алкоголя также подавляет активность лобных долей: наблюдается потеря клеток головного мозга, ухудшается абстрактное мышление. 24 часа после последнего употребления алкоголя в организме все еще наблюдаются негативные последствия. Например, в 9 раз увеличивается смертность в результате аварий на дорогах<sup>20</sup>.
3. Употребление кофеина нарушает в мозге работу нейромедиаторов, тем самым расстраивая тонкий механизм передачи нервных сигналов. Кофеин вызывает зависимость, беспокойство, психоз и шизофрению; может способствовать возникновению психических болезней и их ухудшению, ослабляет физическую и

умственную деятельность, негативно влияет на сон; увеличивает риск возникновения других болезней<sup>21</sup>.

4. Употребление никотина вызывает депрессию, ослабляет функции мозга, понижает контроль стресса, увеличивает риск инсульта.
5. Действие гипноза ослабляет мыслительную активность: отмечаются депрессивные тенденции, человек теряет рассудительность, его разум находится под контролем гипнотизера, что опасно для психического, умственного и духовного здоровья.
6. Просмотр телевизора (телевизор - это домашний гипнотизер). После просмотра телевизора в течение 15 минут функции лобных долей снижаются настолько, что мы либо критически не воспринимаем, либо вообще не реагируем на информацию, которую получаем, и она легко оседает в нашем сознании<sup>22</sup>. Вся разрушающая и негативная информация, изобилующая сегодня на экранах, устремляется в наш мозг, разрушая лобные доли. Ученые также отмечают наличие депрессии и одиночества у тех лиц, которые имеют зависимость от компьютера, интернета<sup>23</sup>.
7. Злоупотребление белым рафинированным сахаром также ослабляет лобные доли.
8. Некоторые стили музыки оказывают негативное влияние на лобные доли. Музыка, которая имеет ударение на 2-4 такты проходит мимо функций восприятия лобных долей и воздействует непосредственно на гипоталамус, пробуждая похотливые желания. Отмечено особое разрушающее действие на мозг рока, рок-н-ролла и поп-музыки<sup>24</sup>.

Ослабленные лобные доли вызывают ослабление нашей воли. А воля определяет, какое решение мы примем. От наших решений зависит, что мы будем говорить или делать, а это определяет судьбу. Так что в лобных долях решается все – и земное, и вечное.

Как же защитить и улучшить функции “венца” нашего мозга - лобные доли? Существует восемь моментов, на которые необходимо обратить внимание:

1. Защищайте ваши лобные доли от физических повреждений. Сделайте все, что от вас зависит. Избегайте спортивной активности, в результате которой наносятся удары по голове и возможны травмы.
2. Занимайтесь профилактикой тех заболеваний, которые могут разрушить лобные доли. Ведя здоровый образ жизни, вы можете реально предупредить многие опасные заболевания.
3. Избегайте лекарств, токсинов, которые ослабляют деятельность мозга. Несомненно, необходимо еще раз упомянуть тут о кофеине, никотине, алкоголе и наркотиках, которые безжалостно уничтожают самое ценное, что у нас есть.
4. Улучшите кровоснабжения мозга (правильное дыхание, чистый, свежий воздух). Кровь, обогащенная кислородом, улучшает работу мозга, лобных долей.
5. Обеспечьте организм здоровым питанием. Употребляйте в изобилии фрукты, овощи, цельные зерновые и орехи.
6. Пребывайте необходимое количество времени на солнце. Солнечный свет – это лечение и профилактика депрессии, усталости.
7. Для обретения психического здоровья крайне важны физические упражнения. Весьма эффективным является массаж.
8. Помните об упражнениях для вашего ума. Культивируйте счастливые мысли. Стимулируйте лобные доли чтением, исследованием природы и окружающего мира. Чтение и размышление над Библией лучше всего расширит ум, разовьет интеллект и укрепит память. Не забывайте и о молитве. Священное Писание, духовные размышления и молитва восстанавливают нашу душу и тело. Контролируйте, что видите, слышите и делаете. Впускайте в свой мозг только доброе, светлое и чистое. Питайте разум “здоровой” пищей.
9. Старайтесь слушать духовную и классическую музыку, которая благотворно влияет на лобные доли.

## Часть 2: Приобретая здоровье

### Глава 6

#### Чудесные доктора спешат нам на помощь

Существует восемь удивительных докторов. Они действительно уникальны! Несут только добро, работают 24 часа в сутки, не ошибаются, нелюдимы, милосердны, бескорыстны и мудры. Желаю вас познакомить с ними.

Первый доктор – это питание. Было отмечено, что большинство людей, пребывающих в депрессии, испытывали улучшение настроения и расположения духа, изменяя диету. Серотонин является важным нейромедиатором в мозге, особенно в лобных долях. Серотонин производится нашим организмом из триптофана. Вот некоторые продукты, содержащие наибольшее количество триптофана: тофу (соевый творог или сыр), тыквенные семечки, семя кунжута, миндаль, грецкий орех, цельное молоко. Также страдающим депрессией необходимо употреблять пищу, обогащенную жирной кислотой омега-3. Она играет важную роль в победе над депрессией. Существуют продукты, которые содержат наибольшее количество омега-3: масло из семени льна, грецкий орех, соя, шпинат, миндаль, рыба, репа, банан, сладкий картофель, яблоко, огурец, хлеб из муки грубого помола. Дефицит фолиевой кислоты также может вызывать депрессию. Хорошим источником этой кислоты являются бобовые (фасоль, бобы, чечевица, горох), шпинат, семя горчицы и апельсины.

Говоря о питании, необходимо, конечно, и упомянуть некоторые лекарственные травы, полезные при депрессивном состоянии. Вот список трав, которые “поднимают дух”:

- ромашка
- валериана
- пиетрум девичий
- огуречник аптечный
- зверобой
- гинкго билоба
- лаванда
- голубая вербена

В этом перечне трав бесспорным лидером в победе над депрессией является зверобой - прекрасный антидепрессант. За последние несколько лет во многих странах мира употребление зверобоя увеличилось в десятки раз. Рекомендую вам перед употреблением лекарственных трав проконсультироваться с вашим врачом.

Соответствующая пища, лекарственные травы играют роль в победе над депрессией, но не главную. Главное – образ жизни, то, что мы совершаем каждый день. В питании это

- употребление здоровой, питательной и вкусной пищи (в основе такого питания - зерновые, фрукты, овощи, бобовые и орехи);
- режим питания (2-3 разовое, стараться не перекусывать между приемами пищи, стремиться, чтобы приемы пищи были в одно и то же время);
- культура употребления (не спешить, тщательно пережевывать, быть радостным и благодарным).

Не спешите совершать “революцию” в питании. Будьте последовательны в реформах. Если вы от чего-то и решили отказаться, найдите достойную замену. Соблюдая эти простые принципы в питании, вы обретете здоровье и счастье.

Второй доктор – регулярная физическая активность. Этот доктор может эффективно помочь при депрессии. Он позитивно влияет на разум человека. Регулярная физическая активность не только приводит к выздоровлению, но и является профилактикой депрессии. Она, как свидетельствуют последние научные исследования, может помочь также прогнать и рассеять глубокую печаль, действуя подобно мощным антидепрессантам. В одном лечебном учреждении добились хороших результатов лечения депрессии, применяя программу умеренных физических упражнений - три раза в неделю по 30 минут на протяжении 16 недель. В этом исследовании подчеркивалось также, что увеличился уровень серотонина в мозге<sup>25</sup>. В другом исследовании говорится о том, что силовые упражнения, бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде и другие формы аэробных упражнений помогают облегчить, смягчить депрессию и избавиться от нее. Регулярная физическая активность помогает также победить напряжение, гнев, беспокойство и усталость. Физические упражнения помогают не только улучшить психическое здоровье, но обладают и другими преимуществами: понижают артериальное давление, улучшают чувствительность к инсулину, укрепляют кости, уменьшают риск желчнокаменных образований и рака, помогают предупредить развитие остеоартрита.

Безусловно, лучшие физические упражнения – это физический труд на свежем воздухе. Огромную пользу и удовлетворение получает тот, кто возделывает землю.

Следует отметить, что массаж (пассивные физические упражнения) благотворно влияет на настроение, самочувствие и здоровье, помогая преодолеть депрессию.

Третий доктор – это свежий воздух. Когда наш организм будет получать в полном объеме необходимый ему кислород, он обретет дополнительную энергию и обеспечит более высокое качество жизни. Повышенное поступление кислорода при правильном дыхании улучшает память, повышает работоспособность, положительно сказывается на потенции и, что главное для нас, – улучшает работу мозга. Физиологичным дыханием для нас является брюшное дыхание. Многочисленные исследования подтверждают тот факт, что глубокое, брюшное дыхание позитивно влияет на психическое и физическое здоровье человека. Выделяйте время на протяжении дня для дыхательных упражнений.

Четвертый доктор – это отдых. Нам необходим ежедневный отдых (сон 7-8 часов), еженедельный отдых (один день в неделю) и ежегодный отдых (отпуск) для полноценного здоровья.

Замечено, что психические расстройства и некоторые болезни связаны с нарушением сна, с бессонницей. Простые рекомендации при бессоннице:

- Используйте гидротерапию: нейтральная ванна, влажное обертывание, припарки на позвоночник, горячая ножная ванна (детальное описание этих процедур вы найдете в книге “ Гидротерапия” К. Дейла и Ч. Томаса).
- Используйте фитотерапию (хмель, мята, ромашка)
- Выполняйте упражнения на глубокое, брюшное дыхание
- Прилягте на несколько минут в течение дня
- Совершайте прогулки и делайте физические упражнения, вызывающие усталость
- Не употребляйте черного, зеленого чая, кофе, никотина, алкоголя
- Не передайте на ночь. Последний прием пищи должен быть не позже трех или четырех часов до сна
- Не употребляйте возбуждающих и снотворных лекарств
- Послушайте спокойную, расслабляющую музыку
- Избегайте просмотра возбуждающих телевизионных программ
- Создайте благоприятную атмосферу для сна (температура, освещение и т.п.)
- Уладьте все ссоры и конфликты до сна
- Помолитесь перед сном
- Употребляйте воду утром, в течение дня и прекратите употребление жидкости за несколько часов до сна

Пятый доктор – это вода. Для того, чтобы мы чувствовали себя прекрасно и были физически здоровы, нам необходимо употреблять воду внутрь (в среднем для взрослого человека 6-8 стаканов в день) и снаружи. Весьма полезными при депрессии будут следующие процедуры из гидротерапии:

- Припарки на область позвоночника
- Теплая (нейтральная) ванна
- Домашняя русская баня
- Горячая ножная ванна
- Влажное обертывание
- Душ

Описание этих процедур вы можете найти в книге “Гидротерапия” К. Дейла и Ч. Томаса. Перед применением гидротерапии необходимо проконсультироваться у врача.

Шестой доктор – это солнечный свет. Удивительно, но это факт: солнечный свет увеличивает выработку серотонина в дневное время, который помогает победить депрессию и усталость. Солнечный свет, который мы получаем на протяжении дня, может также увеличить уровень мелатонина в крови, который обеспечивает полноценный сон и отдых.

Седьмой важный доктор – это воздержание (самоконтроль). Воздержание – это умеренное употребление того, что приносит пользу (вода, пища, солнечный свет...) и полный отказ от того, что причиняет вред и убивает наш организм (алкоголь, никотин, кофеин...).

Восьмой доктор – вера, доверие Богу. Именно ему, от которого многое зависит, будет посвящена вся третья часть.

Дружите с этими восьмью докторами! Они всегда рядом с вами!

## **Часть 3: Великий Врач**

### **Глава 7**

## **Назад в Эдем или Инструкция по эксплуатации**

Сегодня нет, наверное, семьи, которая не обладала бы техникой. Техника нас окружает везде. Без нее мы не мыслим жизни. Магазины, супермаркеты и гипермаркеты, которые предлагают нам технику растут, как на дрожжах. Предположим, у вас сегодня праздник – вы приобрели стиральную машину. Чудо-машину доставили вам на дом. Что вы будете делать в первую очередь, чтобы постирать партию белья, если никогда до этого вы не пользовались такой стиральной машиной? Я думаю, что будет здраво достать инструкцию по эксплуатации, которая всегда предоставляется производителями, и внимательно прочесть ее. Вы ничего не пропускаете в данной инструкции, ведь вы дорожите стиральной машиной. Каждая деталь имеет для вас значение – порошок, электрическое напряжение, вода, обороты, температура, время... Я думаю, что многие из нас неоднократно после первого знакомства с инструкцией еще не раз перечитывали ее. Послушен инструкции – имеешь успех, пренебрегаешь – проблемы, неполадки, ремонты, расходы, потери.

А знаете ли вы, что с появлением человека на свет Творец приготовил “инструкцию по эксплуатации”? В ней записано все, что необходимо для нашего счастья, здоровья и благополучия. Это совершенная инструкция от Производителя. Как сохранить здоровье? Как исцелиться? Библия, Живое Слово Божье, как раз и отвечает на эти вопросы, это есть та самая “инструкция по эксплуатации”.

Обратимся к первым главам Библии. Как же все было в начале?

“В начале сотворил Бог небо и землю” (Быт. 1:1).

Именно так начинается Библия. Именно с этого и должно все начинаться. В начале всего Бог. Он наш Творец, и Ему все известно о нас. Он является источником счастья, здоровья, мудрости и процветания.

Первые главы Библии рассказывают нам о том, как Бог чудесным образом создал среду для жизни человека. Все необходимое для совершенного здоровья и жизнедеятельности было с любовью и заботой приготовлено в подарок нашим прародителям:

- изобилие разнообразных фруктов, зерновых и орехов, имеющие в себе все питательные вещества.
- Бог дал возможность первым людям совершать полезную физическую деятельность, которая приносила радость и удовлетворение. Он доверил им возделывать, охранять и заботиться о саде Эдемском. Эти физические упражнения укрепляли, развивали мышцы и ум.
- вода, созданная Творцом, несла жизнь.
- приятный солнечный свет наполнял всю землю, принося благословения каждому творению.
- бессмертие, которым обладали Адам и Ева, было дано на условии послушания. Лишь одно дерево было для них запретным. Принцип воздержания (полное самообладание и самоконтроль) был знаком нашим прародителям.
- воздух, все составляющие которого были в идеальной пропорции, снабжал растения, водоплавающих, млекопитающихся и людей всем необходимым.
- несмотря на то, что греха не было на земле, люди имели потребность для отдыха. Сам Творец оставил людям пример в этом, отделив после шести дней творения один день для покоя. Один день в неделю первым людям был необходим для общения, поклонения и развития.
- Творец каждое мгновение поддерживал жизнь Адама и Евы. Их счастье, здоровье зависели от Бога, источника и подателя жизни. Между Творцом и Его творением были гармоничные отношения. Наши прародители испытывали радость и наслаждение от присутствия Бога, общения с Ним. Их сердца были переполнены доверия, благодарности и взаимности.

Среда, которую создал Господь для первых людей, поддерживала их здоровье. Адам и Ева не испытывали ни депрессии, ни страха, ни диабета, ни гипертонии... В какой момент их жизни они начали все это испытывать? После грехопадения. После того, как была разорвана связь из-за греха с Источником жизни, непослушание привнесло в жизнь людей болезни и смерть, грех исказил буквально все. Люди начали бояться Бога, появились семейные проблемы, отчуждение с природой, деграция, болезни, проклятье и смерть сопровождали теперь жизнь человека. Библия нам сообщает, что противник Бога, сатана, искусил Адама и Еву, и он является виновником страданий, болезней и смерти.

Благодарность Богу, что тогда Он не оставил Адама и Еву в безнадежном положении. Какое же решение предложил Господь в Своей любви к падшим детям?

Понимая, что однажды кто-то из Божьих детей вздумает провести эксперимент непокорности, Господь еще перед созданием мира разработал план спасения, который сразу же вступал в силу в случае необходимости. Одна личность Божества, Сын Божий, должен был поменяться местом с непослушным существом и умереть за него. Тогда у последнего появилась бы еще одна возможность пересмотреть свой поступок, отказаться от непокорности и вернуться к Богу. Так как смерть (наказание за грех) была добровольно принята Сыном Божьим, то и жизнь, данная Богом, могла опять вернуться к раскаявшемуся грешнику, чтобы он мог возобновить первоначальные отношения с Творцом. План спасения вступил в силу мгновенно после грехопадения. Чтобы временно заменить Сына Божьего, в жертву был принесен непорочный, невинный агнец, а из его кожи были сделаны одежды для наших прародителей.

Итак, для того, чтобы грешному человеку восстановить вновь образ Божий, ему необходимо верить в Агнца (Иисуса Христа), принять Его и с помощью силы, которую дает Бог, вновь прийти в послушание. Так как грех вошел через непослушание, то и восстановление, выздоровление происходит через послушание.

Вернемся к нашему примеру со стиральной машиной. Что вы делаете, если она перестает работать? Мы обращаемся к инструкции, находим причину, которая привела к неполадкам, и устраняем ее. А далее вы следуете правилам эксплуатации или вновь пренебрегаете ими? Конечно, мы не желаем вновь производить ремонт техники, и поэтому аккуратно и бережно, не нарушая никаких правил и условий эксплуатации, пользуемся машиной. То же происходит с нашими телами: мы находим причину болезни (в этом случае смотрим, находимся ли в среде для жизни, которую приготовил для нас Творец – питание, физическая активность, вода, солнце, воздержание, воздух, отдых и доверие), устраняем ее и продолжаем проявлять послушание принципам здоровья. Бог же по Своей милости через Иисуса Христа поддерживает наше здоровье, а также восстанавливает его, если в этом есть потребность.

Итак, какие выводы мы можем сделать?

1. Бог в начале всего. Он - настоящий источник жизни и счастья.
2. Грех – это непослушание, он вызывает болезни.
3. У Бога есть план восстановления и поддержания нашего здоровья. С Ним мы можем победить депрессию.
4. Господь предусмотрел самую лучшую для жизни человека среду (8 принципов здоровья), и этим обеспечил победу над депрессией.
5. Устраняя причину болезни, проявляя послушание принципам жизни, мы обретаем силу, здоровье и счастье.
6. Все восстановление происходит благодаря милости Бога и заместительной жертве – Иисуса Христа.
7. Бог также предусмотрел окончательное решение проблемы греха, страданий и депрессии на Земле.

## **Глава 8**

### **Сладость в горечи**

Это был незабываемый день. Народ Божий пережил что-то невероятное и чудесное.

“И увидели Израильтяне руку великую, которую явил Господь над египтянами, и убоялся народ Господа и поверил Господу и Моисею, рабу Его. Тогда Моисей и сыны Израилевы воспели Господу песнь сию” (Исх.14:31).

Народ Божий только что совершил исход из египетского рабства. Израильтяне пережили чудесное избавление. Они были в смертельной опасности, в безвыходной ситуации, но Господь вмешался и спас. Он совершил чудо, проведя многочисленный народ по дну Чермного моря. У спасенных был праздник и ликование. Многомиллионный хор торжественно прославлял и благодарил Спасителя. В Исх. 15:1-19 записана эта победная песня. Обратим внимание на некоторые стихи:

“Кто, как Ты, Господи, между богами? Кто, как Ты, величествен святостью, досточтим хвалами, Творец чудес? Ты простер десницу Твою: поглотила их земля. Ты ведешь милостью Твоею народ сей, который Ты избавил, - сопровождаешь силою Твоею в жилище святыни Твоей” (Исх.15:11-13).

Народ Божий верит, что они имеют дело с Богом, который творит чудеса. Для их Бога нет ничего невозможного. Израильтяне уверены, что Живой Бог ведет их. Они ожидают, что сразу после этого избавления Господь непременно введет в Обещанную Землю. Но Всевышний желал вести “новорожденного малыша” особым путем. От моря Он их ведет в пустыню – символ испытания. Почему? Конечно, Бог желал как можно быстрее

провести их от рабства к сыновству, но духовное состояние народа было не таковым. Этот народ был проблемным. Избавленные, но не пригодные для жизни в Обещанной Земле. Если мы посмотрим на географическую карту, то увидим, что путь, по которому повел Господь, был обходным, не самым коротким. Но это был единственный маршрут, где Он мог воспитать духовную зрелость у народа.

“И повел Моисей израильтян от Чермного моря, и они вступили в пустыню Сур; и шли они три дня по пустыне, и не находили воды. Пришли в Мерру - и не могли пить воды в Мерре, ибо она была горька, почему и наречено тому [месту] имя: Мерра. И возроптал народ на Моисея, говоря: что нам пить?” (Исх. 15:22-24).

Это было тяжелое испытание в безводной пустыне. Все запасы были исчерпаны. Подумайте о скоте, о женщинах, о детях... Тяжелое положение. Моисей прекрасно знал эту местность: нигде поблизости не было хорошей воды, только горькая. Народ, попробовав ее, поднял ропот против Моисея, против Бога. Горечь была в устах израильтян.

Удивительно, как быстро люди забыли сверхъестественный опыт, который пережили несколько дней назад. Кстати, опыт тоже был связан с водой. Неужели Творец чудес не мог обеспечить их водой в пустыне? Безусловно, мог, но Он желал испытать их. В испытаниях люди должны были увидеть себя и стать ближе к Богу. Первая реакция в трудностях и проблемах показывает, кем мы являемся.

В нашей жизни мы тоже сегодня испытываем горечь. Потери, непонимание в семье, разочарования, долги, болезни, предательство, депрессия... В этих горьких моментах жизни мы забываем прошлый опыт и желаем быстрых решений.

“Моисей возопил к Господу, и Господь показал ему дерево, и он бросил его в воду, и вода сделалась сладкою. Там [Бог] дал [народу] устав и закон и там испытывал его” (Исх.15:25).

Мне очень нравится Моисей, его первая реакция. Полная зависимость и доверие Творцу. Он обратился к Богу. Возопил к Господу, то есть издал отчаянный крик души. Первым делом во всяких испытаниях и проблемах мы должны совершить нечто важное – молиться, просить о помощи. Моисей знал, что Бог неизменяем. Господь действовал в прошлом, Он и сейчас будет действовать. Моисей полностью доверял Богу, и он знал, что у Господа есть решение. Когда мы переживаем горький опыт, мы не видим решения, хотя оно может быть под рукой. Необходимо Божье вмешательство. И Господь показал Моисею решение.

У Бога всегда есть решение. Нет такой ситуации, где Он не смог бы нам помочь. Во всякой горечи у Господа есть сладость. Для каждого глотка горечи и печали Бог подаст ветвь, которая очистит и сделает горькое сладким. Эта ветвь (дерево) – прообраз Иисуса Христа. Каждый, кто приходит к Нему, получает помощь. У Бога есть противоядие горю и печали. Иисус обладает силой превращать горечь в сладость. С Ним побеждают депрессию.

На Голгофском кресте произошло искупление от горечи греха.

“Он был презрен и умален пред людьми, муж скорбей и изведавший болезни, и мы отвращали от Него лице свое; Он был презираем, и мы ни во что ставили Его. Но Он взял на Себя наши немощи и понес наши болезни; а мы думали, [что] Он был поражаем, наказуем и уничижен Богом. 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).

На кресте Иисус взял от нас всю горечь греховной жизни. Там Он испил чашу горечи за нас. Именно об этом свидетельствовал Иоанн Креститель:

“Вот Агнец Божий, Который берет [на Себя] грех мира” (Ин. 1:29).

Как Бог указал Моисею, так Он укажет и нам сегодня. Сейчас, возможно, мы не видим выхода, но Господь покажет.

Бог сегодня общается с нами через Библию. В Священном Писании есть истории или стихи, которые предназначены для вас. Бог укажет вам место, которое принесет решение,



исцеление и утешение. Читайте Библию, ибо это предусмотренное средство помощи для нас.

Почему Бог в ответ на просьбу Моисея не сразу изменил воду? Ведь Господь мог это совершить. Моисею необходимо было продемонстрировать веру и послушание. Мы с вами понимаем, что дело не в дереве. Бог был источником этого чуда. Это чудо Господь использовал, чтобы продемонстрировать, как Он будет исцелять. В ответ на веру и послушание, посредством Своего творения (травы, люди, вода, пища, солнце...), Бог желает творить чудеса. Наверное, самый важный урок состоит в том, что Бог – источник всего, Творец чудес, Податель всякого блага. Все доброе совершается через Него.

Какие бы сегодня нужды мы не испытывали, Господь в силе помочь нам. Материальные средства, мир, прощение, совет, здоровье, счастье только у Бога. Он страстно желает преобразить нашу жизнь, наполнив ее сладостью.

“И сказал: если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой” (Исх.15:26).

Это самый важный стих в Библии об исцелении. Бог говорит нам: “ Я желаю отвечать за ваше физическое и духовное здоровье. Я - истинный Врач. Я - источник жизни. Если пойдете по пути, который я укажу, вы не будете болеть и страдать. Я дам вам исцеление, и болезнь не возвратится к вам ”. Кто сегодня из живущих на Земле людей может пообещать вам такое? Никто. А Бог вам обещает это. Бог – это главный Врач нашей жизни.

“И сказал: если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой” (Исх.15:26). Что нам необходимо помнить, размышляя над этим библейским стихом?

1. Здоровье обещано на условии послушания. У Бога есть законы жизни. Духовный закон (10 заповедей, Исх.20:1-17) и Закон здоровья (8 принципов здоровья). Через повиновение им возможно проявление чудесной силы Божьей. И самое главное – это то, что наш Бог есть Господь и Врач (Целитель).
2. Бог обещает не только исцелить нас, но и не позволит болезни вернуться вновь. Законы Божьи – это исцеление и профилактика для нас.
3. Ученые установили, что Египет страдал от тех же заболеваний, что и мы сегодня. Это болезни образа жизни (сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, артрит....). Бог обещает, что “египетская” жизнь не повториться, что “старая”, греховная жизнь не вернется.
4. Моисей был великим, мудрым человеком. Он получил прекрасное светское и духовное образование в лучших университетах Египта. Моисей обладал обширными познаниями также в медицине (жрецы были и врачами в древности), но в первых пяти книгах Библии мы не находим никакого другого подхода к исцелению, кроме того, что предложил Господь в Исх. 15:26. Конечно, Моисею было нелегко откинуть мудрость египетскую. Но он доверился Божьему обетованию.

“И вывел [израильтян] с серебром и золотом, и не было в коленях их болящего” (Пс.104:37).

5. Господь имеет силу исцелить от любой болезни.  
“Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои” (Пс. 102:3).
6. Истинное исцеление не может пренебрегать Законами Божьими или изменять их. Бог желает привести нас к послушанию, а послушание готовит путь Господу для того, чтобы творить, восстанавливать, обеспечивать.

“И пришли в Елим; там [было] двенадцать источников воды и семьдесят финиковых дерев, и расположились там станом при водах” (Исх.15.27).

Это было результатом послушания. Бог привел их в оазис. Интересно отметить, что Елим находился от Мерры на расстоянии 11 км. Источник был рядом, но народ проявил недоверие, возроптал. Несколько часов ходьбы, и все было бы по-другому. У Бога было решение, но народ не дождался приготовленного для него.

Как часто в своей жизни мы бываем похожими на народ Божий! У Бога есть решение, а мы рано сдаемся. Как часто нам не хватает терпения и доверия.

Конечно, Елим - это не Обещанная Земля, не рай, но там можно было бы отдохнуть, освежить силы, пересмотреть жизнь, перепосвятиться. Идя по жизненному пути, мы должны помнить, что Бог приготовил и для нас особые "Елимы". Бог знает, где их необходимо разместить. Мы часто принимаем неправильные решения, проявляем недоверие, нетерпение, и от этого испытываем горечь. Но Господь не оставляет нас, Он готов утешить и простить. После падений и разочарований Господь желает ввести нас в "Елим", наполненный радостью и сладостью. В "Елиме" есть вода, которая освежает нас. Об этом мы читаем в известной истории о самарянке:

"Иисус сказал ей в ответ: всякий, пьющий воду сию, возжаждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную" (Ин.4:13-14).

В другом месте повествуется о том, что в последний день праздника Кушей "... стоял Иисус и возгласил, говоря: кто жаждет, иди ко Мне и пей. Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой" (Ин.7:37-38).

Дорогой друг, сегодня, возможно, твоя жизнь исполнена горечи и печали из-за депрессии. Богу это известно. У Него сегодня есть решение, как эту горечь превратить в сладость. И это решение – Иисус Христос. На кресте Он выпил до дна всю горечь нашей греховной жизни. И сегодня, прямо сейчас, Он в Своей любви подносит к твоим губам чашу благословений. Иисус готов наполнить твою жизнь миром, утешением, смыслом, прощением, надеждой, свежестью и сладостью. Прими эту чашу спасения сейчас! Впуская Христа в свое сердце, ты решишь проблему горечи, ведь у Него есть решение для тебя. Обратись к Иисусу, и Он укажет путь к победе над депрессией, по которому тебе идти! Доверься Ему, ибо Иисус помнит и любит тебя!

## Глава 9

### Материализм прощения или Исцеление души

Сегодня весь мир страдает от физических болезней, но более всего он изнывает от душевных мук. Иисус Христос пришел в этот мир, чтобы исцелить не только наше тело, но и душу. В Евангелии от Марка мы находим одну историю, в которой описывается случай, когда Иисус Христос исцелил душу и тело больного.

"Через [несколько] дней опять пришел Он в Капернаум; и слышно стало, что Он в доме. Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было места; и Он говорил им слово" (Мр. 2:1-2).

Куда бы не приходил Иисус, люди шли к Нему со своими проблемами. И когда они приходили к Нему за помощью, Он никогда не отказывал. В одном доме города Капернаума собралось так много людей, что желающие увидеть и услышать Христа окружили буквально весь дом.

"И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо" (Мр. 2:3). Этого парализованного, наверное, знал весь город. В прошлом он вел греховный образ жизни. А сейчас пожинал то, что посеял. Его болезнь была результатом нарушения заповедей Божьих. Парализованный постепенно умирал. Отчаяние охватило его душу. Больше всего он страдал от угрызений совести. От этого состояние парализованного было просто невыносимым. И вот он услышал об Иисусе Христе. Иисус в Капернауме! До парализованного доходят слухи о том, что Он творит чудеса, исцеляет недуги и врачует

души. Он слышит, что Иисус прощает грешников. Прощение давалось всякому, кто приходил к Нему. В сердце парализованного загорелась надежда: увидеть Христа и получить прощение. Больше всего он жаждал прощения и мира в сердце. Несчастный уже сожалел о греховном прошлом и мечтал освободиться от бремени греха. Надо было спешить, промедление опасно – на теле появились первые признаки тления.

Парализованный просит своих друзей о помощи, и те ему не отказывают. Каждый взял свой угол постели, и они понесли его ко Христу.

“И, не имея возможности приблизиться к Нему за многолюдством, раскрыли кровлю [дома], где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный” (Мр. 2:4).

Парализованного принесли к дому, где был Иисус. Но толпа не пускала их внутрь, да и как больному протиснуться туда.

Толпа часто мешает нам прийти к Богу. Что скажут люди? Что обо мне подумают?

Но парализованный не сдавался, он сильно желал прощения и встречи со Христом. Обратите внимание на его усилия, веру и непреодолимое желание. “Если нельзя через двери и окна, давайте через крышу”, - говорил страдалец своим друзьям. Нас не должно смущать, что они хотели пробраться в дом через крышу. На востоке в те древние времена крышу изготавливали из палок и глины. Четверо друзей подняли больного на крышу и начали разбирать кровлю дома. Интересно, о чем думали те, которые находились внутри (хозяин дома, его семья, Иисус и Его ученики...)? И вот, наконец, разобрав крышу дома, друзья парализованного осторожно, явно рискуя, спустили постель. В доме установилась тишина, и все ждали, что будет дальше.

“Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе грехи твои. Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих: что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного Бога? Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе, сказал им: для чего так помышляете в сердцах ваших? Что легче? сказать ли расслабленному: прощаются тебе грехи? или сказать: встань, возьми свою постель и ходи? Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, - говорит расслабленному: тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видали” (Мр. 2:5-12).

Для всех присутствующих в доме было очевидно, что больной нуждался в физическом здоровье. А Иисус начал с прощения. Почему? Иисус преподавал нам несколько важных уроков:

1. Прощение и мир в сердце – это была главная нужда парализованного. Иисус всегда дает то, в чем мы испытываем самую большую потребность. Насущная нужда парализованного – это прощение.
2. Иисус читает сердце человека. Он сегодня знает все о нас. Ему известны наши проблемы и печали, борьба, которую мы ведем с грехом, депрессия, разочарования, потери, предательства, с которыми мы встречаемся. Известно все. Но главное, Иисус готов помочь.
3. Иисус желает простить любой грех. Нет такого греха, для которого у Него не было бы прощения. Иисус не расспрашивает парализованного о грехах и об их количестве. Что бы мы ни сделали, как бы долго ни пребывали в грехе, у Иисуса есть сила и власть прощать нас.
4. Иисус желает показать, что причиной паралича, такого жалкого состояния, является грех. Для обретения исцеления необходимо устранить грех, причину, которая вызвала болезнь. Нарушая осознанно законы здоровья и десять заповедей, мы не можем рассчитывать на Божественное исцеление. Бог не “поощрит” наш грех.

5. Прощение грехов только в Иисусе. Только Он может снять с нас бремя греха и освободить от чувства вины. Прощение, которое несет мир, и свободу дарует только Он. Нет на Земле другой личности, способной простить и исцелить душу.
6. И, наверное, самое главное сегодня для нас уяснить, что прощение, которое дает Иисус, материально, оно производит реальные изменения в теле человека. Иисус сказал всем присутствующим тогда в доме: “ Вы должны понять, что Я имею власть и силу прощать грехи, что на этом парализованном теперь нет ни одного греха, что он прощен”. “Встань и ходи!” – обратился Он к нему. Больной поднялся на ноги и стал исцелен. Его физическое исцеление было видимым знаком того, что Иисус простил. Вот какой невероятной силой обладает прощение Христа.

Мы с вами удивительно созданы. Дух и тело – это одно целое, неделимое и неразрывное. Между физическим и духовным существует тесная связь. Если страдает душа от греха, тело будет обязательно сопереживать и сострадать. Ведь это одно целое. Союз тела и души чем-то напоминает семью. Согласно Библии, муж и жена – это одно целое. К примеру, муж пришел домой с работы печальный и расстроенный из-за конфликта с начальником. Он поделился переживаниями с женой. И теперь проблема мужа становится проблемой и жены. Она сострадает и сопереживает мужу. Ведь это одно целое. Мужа и жену невозможно разделить или изолировать. Они едины. Также дух и тело – это неделимое, единое. Тело будет показывать, что ему не безразличны страдания души. Когда угнетен и подавлен дух, тело также будет подавленным и угнетенным. Часто наши болезни – это результат страдающей от грехов души.

Но для нас всегда есть надежда. Решая духовный вопрос, освобождаясь от бремени греха, влияя на свою духовность, мы обретаем исцеление и выздоровление нашего организма. Как это чудесно! Слава Богу! Сегодня для нас есть надежда!

Дорогой друг, верю, что эта история тронула твое сердце. Это Святой Дух коснулся твоей души. Иисус сегодня тот же. Он имеет желание, силу и власть простить твои грехи. Что бы ты не совершил в прошлом, у Христа есть для тебя прощение. Только Он может освободить тебя от угрызений и мук совести, только Он дает настоящий мир и прощение. Ты нуждаешься в прощении? Желает ли ты сегодня услышать слова Иисуса: “ Сын мой, дочь моя, прощаю тебе все твои грехи!”? Если “да”, то Иисус Христос через эту историю Священного Писания обращается ныне к тебе. Прими это прощение. Иисус с радостью исцеляет твою душу от паралича греха и дает победу над депрессией. В мыслях, там, где ты сейчас находишься, поблагодари Иисуса Христа за прощение грехов.

## **Глава 10**

### **Три важных истины о прощении**

Божье прощение – это великая тема Библии. В связи с этим хотелось бы отметить три важные истины о прощении.

1. Для того чтобы получить прощение от Бога, необходимо простить ближнего. В какой-то мере Господь поставил в зависимость наше прощение от того, как мы прощаем наших ближних.

“Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших” (Мф. 6:14-15).

“Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой” (Мф. 5:23-24).

Необходимо искать мира, примиряться с людьми. Больше всего недоразумений у нас с близкими, родными, соседями и коллегами. Очень часто непощение и обида тянутся с

детства. Эти натянутые отношения ранят наше сердце. Но сегодня Бог нас просветил вестью о прощении, так как Он знает, что мы желаем иметь мир в сердце. Иногда простить очень тяжело, а попросить прощения еще тяжелее. Христос вас понимает, и Он даст вам силы, мужества, такта и любви. Неужели из-за нашего эгоизма и гордости мы будем страдать? Когда прощаем ближним, мы уподобляемся Иисусу Христу, который простил нас. Подумайте о своих ближних, о том, как они мучаются и страдают. Господь излил свет истины относительно прощения, и это ставит нас в более ответственное положение. Нам легче проявить инициативу.

“Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой” (Мф. 5:23-24).

Более точный перевод этого стиха говорит, что необходимо пойти первым искать примирения с ближним. Ведь вы уже знакомы со Христом, и Он открыл вам Свою любовь.

Даже если вас не приняли, не захотели слушать, не простили, не отчаивайтесь, не падайте духом. Вы сделали, что могли, вы искали мира. Бог все видит и знает. Ему известны ваши намерения и желания. Иисус примет попытку установить мир, и простит вам все грехи. Вашими действиями и намерениями вы принесете Иисусу великую радость.

Иногда легче решать духовные вопросы с Богом, чем с людьми. Но в молитве и смирении продвигайтесь вперед, Бог будет с вами.

2. Простив и установив мир с ближним, необходимо идти к Иисусу Христу, чтобы обрести прощение. Но как это осуществить практически?

Сегодня для того, чтобы прийти к Христу, нет необходимости идти куда-то физически. Сейчас Иисус находится на Небесах. В своем разуме, когда мы молимся, мысленно, через веру, приходим в Его присутствие. Он слышит нас. Осознаем, что мы согрешили, что своим грехом опечалили Иисуса, причинили Ему боль. Открыто, ничего не приукрашивая и не умаляя, назовем грех своим именем. Будем искренни и честны перед Богом. Ему все известно. Исповедание необходимо нам. Это мы нуждаемся в прощении. Бог в своей любви поймет нас. Будем же просить в молитве о прощении. Господь услышит нас и простит. И будем благодарить Бога за Его незаслуженную милость, прощение и любовь.

3. По своей греховности мы нуждаемся в заверении, что Бог нас простил. Мы желаем услышать или прочитать о прощении. И это известно Богу, Он помнит об этом. По этой причине Господь оставил нам Слово Свое, Библию. Библия – это Слово Живого Бога, обращенное к нам. Слушая или читая, мы находим заверения в прощении и любви. Каждая страница Священного Писания несет весть о прощении и милости. Через каждую историю Бог обращается к нам. Читая Библию, мы обретаем уверенность и мир.

Пример этому мы находим в Псалтыре:

“Благослови, душа моя, Господа, и вся внутренность моя - святое имя Его. Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; насыщает благами желание твое: обновляется, подобно орлу, юность твоя. Не по беззакониям нашим сотворил нам, и не по грехам нашим воздал нам: ибо как высоко небо над землею, так велика милость [Господа] к боящимся Его; как далеко восток от запада, так удалил Он от нас беззакония наши; как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его. Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы – персть” (Пс. 102. 1-5, 10-14).

Грех парализует нас. Своими силами мы не можем освободиться от власти и силы греха. Нам нужна помощь извне. Иисус Христос, входя в наше сердце, приносит свободу, прощение и мир. Он дает силу не грешить, побеждать депрессию и совершать благие дела. Прощение – это победа!

## Глава 11

## Псалом счастья

Сегодня все люди желают быть счастливыми. О счастье мечтают все. Что вам необходимо для счастья? Как вы думаете, царь - счастливый человек? В 31 псалме царь Давид делится своим мнением о самом большом счастье.

“Псалом Давида. Учение. Блажен, кому отпущены беззакония, и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха, и в чьем духе нет лукавства! Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху. Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: "Исповедаю Господу преступления мои", и Ты снял с меня вину греха моего. За то помолится Тебе каждый праведник во время благопотребное, и тогда разлитие многих вод не достигнет его. Ты - покров мой; Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления. "Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою". "Не будьте как конь, как лошак несмысленный, которых челюсти нужно обуздывать уздою и удилами, чтобы они покорялись тебе". Много скорбей нечестивому, а уповающего на Господа окружает милость. Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные; торжествуйте, все правые сердцем” (Пс.31).

Традиционно 31 псалом – это один из семи покаянных псалмов. Сегодня - это радостная и благодарственная песнь, в которой автор оглядывается назад, на полученное прощение. Скорее всего это произошло после принесения жертвы за грех или вину в храме. Все исследователи Библии связывают этот псалом с грехом Давида, который он совершил с Вирсавией, а потом и умышленное убийство ее мужа. Становится понятным, что прелюбодеяние и убийство изменили отношения с Богом. Давид, царь Израиля, предлагает нам свой опыт того, как Господь вывел его из глубокой депрессии и привел в состояние внутреннего счастья.

Псалом 31 содержит в себе мотивы благодарения и поучения. Надпись перед псалмом – “учение” – говорит о том, что Давид дает “инструкцию”, испытанную в своей жизни, как обрести счастье и быть счастливым. Этот псалом должен и нас научить этому.

“Когда я молчал”, - говорит Давид. Самый большой страх у грешника - боязнь того, что грех будет открыт, и он получит наказание. Нашей греховной природе свойственно прятать грех перед Богом. И Давид действительно пытался спрятать грех. На протяжении целого года после своего падения Давид жил в безопасности, как ему казалось, и не было ни одного видимого свидетельства Божьего неудовлетворения. Но в сердце царя не было мира. Давид погрузился в депрессию не только из-за греха, но и из-за болезни, внешних угроз. Такая внутренняя борьба в душе человека предназначена, чтобы привести его к искреннему исповеданию греха и покаянию. Когда Давид прятал свой грех, его душа постепенно превращалась в пустыню, и в ней в конце концов не осталось ничего живого. Он не мог больше этого выносить. Давид был глубоко подавлен грехом.

Приходилось ли вам, будучи христианином, быть глубоко подавленным грехом?

“Ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху” (Пс. 31:4).

Рука Божья над грешником – это выражение для описания гнева Господнего, Его реакции на грех, который приносит физическую и душевную боль. Состояние Давида можно сравнить с человеком, у которого опухла щека из-за давления гноя. Гной все давит и давит, терпеть уже просто невозможно. Обратившись к врачу, мы слышим: “ Будем вскрывать”. Выход только один – необходимо вскрытие.

“Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: "Исповедаю Господу преступления мои", и Ты снял с меня вину греха моего” (Пс. 31:5).

Открытие, исповедание должно быть искренним, конкретным и обращенным к Господу.

“Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован” (Пр. 28:13).

Открыли ли мы свой грех Господу? И вот ответ Бога на наше исповедание - Давид говорит: “Ты снял с меня вину греха моего”. Господь готов простить, но без исповеди не бывает прощения. Давид принял прощение и наступили реальные изменения.

“Блажен, кому отпущены беззакония, и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха, и в чьем духе нет лукавства!” (Пс. 31 1-2).

Давид для описания греха использует три древнееврейских слова, которые означают: восстание (бунт), непопадание в цель и отклонение с пути. Это нам говорит о том, как Давид серьезно относился к своему греху перед Богом. Он пережил полное осуждение. Вместе с тем Давид использует три разных слова для выражения своей радости освобождения. Господь прощает, покрывает и не вменяет грех. Еврейское слово “прощает” означает, что грех взят и перенесен. Действительно, Бог снимает бремя греха, освобождает измученную совесть от тяжести вины. Глагол “покрывать” означает, что исповеданный грех Господь больше не видит. Очи справедливый Судья не видит нашего греха. Слово “не вменит” нам необходимо понимать прямо – Господь не посчитает исповеданный грех против нас, как долг.

“Но вот завет, который Я заключу с домом Израилевым после тех дней, говорит Господь: вложу закон Мой во внутренность их и на сердцах их напишу его, и буду им Богом, а они будут Моим народом. И уже не будут учить друг друга, брат брата, и говорить: “познайте Господа”, ибо все сами будут знать Меня, от малого до большого, говорит Господь, потому что Я прощу беззакония их и грехов их уже не вспомню более” (Иер. 31:33-34).

Как нам понимать окончание блаженства – “и в чьем духе нет лукавства”? Такая чистота духа - это условие или следствие прощения? После греха с Вирсавией Давид молился к Богу:

“Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня” (Пс. 50:12).

Итак, состояние, когда “в духе нет лукавства” - это описание человека, в котором произошли изменения под влиянием прощающей силы Божьей. Это новый дух в чистом сердце. Давид просит не только прощения, но и очищения сердца.

“Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды” (1 Ин.1:9).

Воля Божья в том, чтобы очистить нас от греха, сделать Своими детьми и дать силу жить свято. Самое ужасное в жизни – это непрощенный христианин. Иметь такие возможности, знать истину, но быть при этом несчастным.

“За то помолится Тебе каждый праведник во время благопотребное, и тогда разлитие многих вод не достигнет его. Ты покров мой: Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления” (Пс. 31:6-7).

Это обращение сегодня к нам. Бог обещает окружить нас радостью и благословениями. Это не духовный экстаз или возбуждение чувств, но мирное состояние ума и сердца. В Священном Писании страх Божий и радость в Боге идут рука об руку. Наполняет ли вас сегодня весть Евангелия радостью?

“Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою”. “Не будьте как конь, как лошак несмысленный, которых челюсти нужно обуздывать уздою и удилами, чтобы они покорялись тебе” (Пс.31:8-9).

Библия никогда не учит, что прощенный грешник может и дальше ходить своими путями, оставаться во грехе. От грешника, которого простили, ожидается, что он будет поступать, как прощенный. Иисус Христос – есть Спаситель и Господь. Господь – Господин, Господин всей жизни. Закон Божий является выражением воли Господа, и он не может быть “смягчен” или отменен. Скорее всего грешник должен измениться и прийти в гармонию с Богом. Суть греха – это отрицание власти Божьей и требование независимости, самоуправления. Но тот, кто исповедует грех, принимает Бога, как Господина и Правителя всей своей жизни. Конь может научить непослушанию, и, чтобы

им руководить, необходимы уздечка и удила, потому что он “несмысленный”. Но человек, который получил прощение от Бога, будет послушным. И Господь обещает, что Он будет дальше вести в жизни, направлять, давать совет и сделает мудрым.

“Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные; торжествуйте, все правые сердцем” (Пс. 31:11).

С уст Давида звучит призыв к радости и торжеству. Псалом начинался с троекратного провозглашения радости, счастья в прощении, и заканчивается он троекратным призывом радоваться.

“И сказал им: пойдите, ешьте тучное и пейте сладкое, и посылайте части тем, у кого ничего не приготовлено, потому что день сей свят Господу нашему. И не печальтесь, потому что радость пред Господом - подкрепление для вас” (Неем. 8:10).

“Радость пред Господом - подкрепление для вас”. Это сегодня подкрепления для нас, ибо мы часто бываем бессильными. Самый лучший способ найти радость Господа – пробудить дух благодарности и хвалы. Это самое лучшее лекарство от депрессии.

Дорогой читатель, сегодня есть возможность быть счастливым. Не удаляйся от Господа, откройся Ему. Жизнь без Бога – это мертвая пустыня. Иисус Христос ждет тебя, и Он готов простить всякий грех и дать силу не грешить. Пишется ли в твоей жизни личный “псалом” покаяния, учения и благодарения? Сегодня есть возможность написать его! Радость и мир, счастье и благословения ожидают тебя!

## **Глава 12**

### **Немного о лимонах и больной психике**

Представьте, что мы вместе с вами вошли на кухню. Вы садитесь за стол, а я из холодильника достаю большой, сочный, свежий и желтый лимон. На тарелке прямо перед вами я очень острым ножом начинаю разрезать его. Режу тоненькими пластинками. Первая, вторая, третья... Сок буквально струится и оmyвает весь лимон. Всего-навсего три пластинки, а дно тарелки покрыто лимонным соком. Я мужественно дорезаю лимон. Потом беру одну пластинку и подношу ко рту. Капли лимонного сока орошают стол и мои руки. Вы не сводите глаз с лимона. А я, закрыв глаза и немного прищурившись, медленно разжевываю этот кисловатый фрукт. Вся моя ротовая полость переполнилась превосходным лимонным соком. Я приоткрываю глаз, смотрю на вас и не могу понять, что с вами случилось...

Давайте на этом остановимся (ведь лимон то большой и перекусывать нехорошо). Этот опыт я проводил в аудиториях множество раз. Меня просят вторую пластинку уже не есть. Я думаю, вы меня понимаете. Слюна начинает вырабатываться и у вас. И я обычно спрашиваю: “В чем дело? Вы ведь ничего не кушали?!”. Правильно, срабатывает наша память, всплывают образы. Этот процесс мы переживали тысячу раз в своей жизни. Но обратите внимание, что все происходит в нашем разуме. Мы ничего не едим, а слюна выделяется. Наш организм реагирует на мысли и образы, которые возникли в нашем разуме. Существует тесная взаимосвязь между состоянием нашего ума и физическим состоянием организма. Действительно, мы чудно устроены!

Заболевания физического характера влияют на состояние психики, и наоборот. Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди себе представляют. Очень многие болезни – результат умственной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, недоверие, разочарования – все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство и смерть.

Многие заболевания развиваются и усугубляются силой собственного воображения. У некоторых людей сознание настроено так, что они вот-вот заболеют. Большое



воображение приводит в конце концов к смерти. Многие люди были бы здоровыми, если бы они считали себя таковыми.

Душа и тело – это одно целое. Они неразрывны. Страдает душа, будет страдать и тело. Тело обязательно сострадает и сопереживает угнетенному духу, израненной душе.

Но во всем этом есть и надежда для нас. Влияя позитивно на наш разум, мы будем влиять на наш организм. Что-то положительное в нашем разуме окажет исцеляющее влияние на тело. Вера, надежда, любовь, доброта, мужество, радость, оптимизм продлевают жизнь и укрепляют здоровье.

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч. 17:22). Это слова самого мудрого человека нашей Земли. Бог изрек эту мудрость через Соломона. Слово “врачевство” с языка оригинала можно перевести следующим образом – лечение, лекарство и медицина. Вы только подумайте: что самая лучшая медицина – это радостное и веселое сердце. От спокойствия ума и бодрости духа зависит здоровье тела и сила души. Как вы считаете, Бог знает, о чем говорит? Бог – источник совершенной мудрости. Он никогда не ошибается. Господь сотворил нас, и Он знает, что лучше всего для нас.

Давайте примем это наставление, будем применять его в своей жизни. Я лично сам неоднократно убеждался в правдивости этого Божьего изречения. Действует безотказно. Неужели мы не воспользуемся самым эффективным лекарством, божественной медициной. Бог любит нас, и Он предлагает нам самое лучшее. Господь заинтересован в нашем здоровье.

Дорогой читатель, наполни свой разум святым и светлым. Силой Бога не давай места в своем сердце плохим мыслям. Гони их прочь. Молись, чтобы Божий мир и Его святая любовь овладели твоим сознанием. Прошу тебя довериться Божьей медицине, ведь это самое лучшее. Иисус Христос обладает безграничной силой, чтобы сотворить чудо в твоей жизни и дать тебе победу над депрессией!

## **Глава 13**

### **Сухие и жирные кости**

”Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч. 17:22).

Вы когда-нибудь встречали людей с сухими костями? Думаю, что нет. А как же нам понимать этот стих? Унылый, подавленный и угнетенный “дух сушит кости”. Как это происходит?

Оказывается, костный мозг вырабатывает красные кровяные тельца (эритроциты) и некоторые виды белых кровяных телец (лейкоциты). Жизнь человека зависит от качества крови и от скорости кровообращения.

“Потому что душа (жизнь) тела в крови...” (Лев. 17:11).

Именно от состояния иммунной системы зависит наше здоровье. Это особый механизм, посредством которого Господь исцеляет человека. Клетки иммунной системы – это могучая армия внутри нас. Все зависит от боеспособности и духа этой армии. Здоровые и счастливые солдаты – это залог победы. Но представьте себе, что бойцы армии подавлены, унылы, разочарованы, печальны и нездоровы. Победит ли такая армия? А если солдаты больны и к тому же еще их недостаточное количество? Такая армия обречена на поражение и позор.

Уныние, печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарование, недоверие – все это постепенно истощает жизненные силы, приводит к депрессии, вызывая расстройство и смерть. Угнетается наша иммунная система, наша армия. Она не боеспособна. Инфекции, бактерии атакуют нас, и мы болеем.

Доброта, радость, оптимизм, вера, надежда, любовь, мужество продлевают жизнь и делают нас счастливыми. Иммунная система от этого становится здоровой. Наша армия будет мужественно сражаться за нас. При необходимости солдаты отдадут свою жизнь ради нас, только бы мы были здоровыми.

Вот что Священное Писание говорит о костях.

“Светлый взгляд радует сердце, добрая весть утучняет кости” (Притч. 15:30).

“Приятная речь - сотовый мед, сладка для души и целебна для костей” (Притч. 16:24).

Тут Соломон говорит о тучных, жирных костях. Вы догадываетесь, о чем речь? О здоровой иммунной системе, о боеспособной армии внутри нас.

Давайте будем заботиться о наших костях, о нашей иммунной системе! Сегодня многое зависит от нас. На что мы смотрим, о чем думаем и говорим? Какую пищу мы даем нашему разуму? Питайте себя физически и духовно здоровой пищей! У нас всегда есть выбор, и ответственность за это несем мы. Старайтесь быть благословением и для других.

“Светлый взгляд радует сердце, добрая весть утучняет кости” (Притч. 15:30).

Господь дал нам радостную и добрую весть. Вся Библия содержит эту весть.

“Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную” (Ин. 3:16). Бог любит нас, Он отдал Сына Своего, Иисуса Христа, чтобы спасти нас от греха и вечной смерти. Эта весть сегодня обладает исцеляющей силой, способной изменять душу каждого из нас. Проникая в наше сердце, она преображает характер.

Дорогой друг, вся сила во Христе. Смотри на Него. Он сделал все, что зависело от Него, чтобы ты был счастлив, здоров и спасен. Твоя победа только в Нем и через Него. Сегодня, прямо сейчас, Иисус готов исцелить твое тело и душу. Впусти Его в свое сердце! Выбирая Христа, ты обретаешь полноту Божьих благословений. Иисус видит тебя в числе победителей! Победителем над депрессией!

## Глава 14

### Четыре секрета, как оздоровить психику

Итак, мы с вами уже многое знаем. Тело и дух (душа) - одно целое. Между ними существует тесная связь. Влияя позитивно на наш разум, мы можем влиять на наше тело, обретая при этом здоровье. Конечно, справедливо и обратное. Также очень важно иметь радостное и веселое сердце – это лучшая медицина. Я думаю, что вы запомнили важный стих из Библии:

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч. 17:22).

Но проблема в том, что не всегда у нас хорошие и светлые мысли. Иногда плохая мысль настолько одолевает, что мы день и ночь думаем только об этом. У нас просто не хватает сил преодолеть ее. Мы не можем выйти из этого порочного круга, не в состоянии разорвать его. Мы знаем, что это плохо, что это губит, угнетает нас. Где же выход, и каково решение проблемы?

Желаю раскрыть вам четыре секрета, которые помогли многим и которые я использую в своей жизни.

#### Секрет № 1: Взирать на Бога

На чем чаще всего сосредоточен взгляд, мысли человека? На своих болезнях, трудностях, проблемах, на себе, на людях. Мы очень любим копаться в этом и уделяем слишком много внимания человеческому. Мы склонны считать, что наш жизненный удел самый тяжелый. Секрет в том, чтобы отвести взгляд от себя и посмотреть на Бога.

“Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинаящий нас грех и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который вместо предлежавшей Ему радости претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия.

Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнемочь и не ослабеть душами вашими” (Евр. 12:2, 3).

“Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном” (Кол. 3:1, 2).

Секрет победы - взирать на Иисуса Христа, думать о Нем, направлять мысли ввысь, останавливая свой взгляд на Небесном. Мы с вами чудесно созданы: на что и на кого смотрим, в то и преображаемся. Когда мы размышляем о Боге, происходят удивительные вещи. Солнечный свет любви Божьей озаряет темные уголки души, постоянное беспокойство, непреходящая усталость и неудовлетворенность исчезают и радостное удовлетворение передает разуму силу ума, здоровье и энергию тела. Только подумайте о благодати Бога к нам! Для каждого испытания Бог предусмотрел помощь. Если мы подчиняем свою жизнь Ему, никогда не попадем в такую ситуацию, которую Он не предусмотрел заранее. Господь всегда укажет нам путь. Какими бы ни были наши затруднения, скорби, утраты, мы имеем верного и понимающего Друга. Любящий Спаситель никогда не оставляет нас, Он всегда рядом. Бог посылает нам в помощь ангелов. Для каждой слабости и скорби у Господа предусмотрено средство. Для каждого есть надежда во Христе. Какие бы проблемы и трудности не одолевали, Иисус ждет нас, чтобы дать свободу и победу. Он знает, как сочувствовать человеческим страданиям. Христу известна не только каждая душа, не только особые нужды и испытания этой души, Он знает также и обстоятельства, которые беспокоят и смущают дух. Те, кто переносит самые тяжелые страдания, больше всех получают от Христа сочувствия и жалости. Иисус желает, чтобы мы все проблемы принесли к Нему и там оставили их.

Направляйте все свои усилия на то, чтобы размышлять о характере нашего Бога, Его действиях, намерениях. Уделяйте особое время для размышлений над жизнью Иисуса Христа. Не “копайтесь” в себе. Необходимо отвернуться от себя и взглянуть на Иисуса.

Бывает, что размышлять о Боге иногда трудно. Господь знает это. Поэтому Он оставил нам в Своей милости еще нечто, что будет помогать направлять мысли ввысь. Это чтение Библии и молитва.

Священное Писание обладает удивительной силой менять состояние ума. При чтении находите особые места, которые трогают ваше сердце, и размышляйте над ними. Желаю поделиться несколькими стихами, которые не раз поддерживали меня и меняли мое сознание.

“Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей” (Ис.41:10).

“Послушайте меня, дом Иаковлев и весь остаток дома Израилева, принятые [Мною] от чрева, носимые Мною от утробы [матерней]: и до старости вашей Я тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить [вас]; Я создал и буду носить, поддерживать и охранять вас” (Ис. 46:3, 4).

“Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях [Моих]; стены твои всегда предо Мною” (Ис.49:15, 16).

Священное Писание – это слова Бога, обращенные к нам. Бог общается с нами посредством Библии. И нам необходимо хранить в своем сердце Его Слово.

Молитва – это непосредственное, прямое общение с Богом. Во время молитвы мы разговариваем с Богом. Поэтому необходимо быть открытыми, искренними и честными. Молитва – это дружеская беседа с нашим Другом. Молитва чудесным образом меняет наше сознание. Молитесь так, как вы можете, как вы это понимаете, используя свои слова. И помните: Бог слышит всякую молитву.

“Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие

давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него” (Мф. 7:7-11).

Итак, первый секрет – взирать на Бога, размышлять о Нем. Мы прикладываем усилия, чтобы направить наши мысли к Небесному. Используем при этом чтение Библии и молитву. Главное - это пробовать и практиковать. Победа приходит тогда, когда мы воплощаем полученные знания. Я верю, что общение с Богом обогатит вас и принесет вам радость и мир.

## **Секрет №2: Дух благодарности и хвалы**

Дух благодарности и хвалы способствует здоровью души и тела. Это одно из самых эффективных средств борьбы с депрессией.

“Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе” (1Фес. 5:18).

Выражайте хвалу и благодарение нашему Богу. Благодарите всегда, везде и за все.

“Благословлю Господа во всякое время; хвала Ему непрестанно в устах моих. Господом будет хвалиться душа моя; услышат кроткие и возвеселятся. Величайте Господа со мною, и превознесем имя Его вместе” (Пс. 33:2-4).

Существуют два удивительных закона нашего ума. Первый закон – слова выражают мысли.

“Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое, ибо от избытка сердца говорят уста его” (Лк. 6:45).

То что на сердце, будет и в устах. Об этом законе мы помним и пользуемся им. Но забыли и практически не используем второй закон. Он гласит о том, что мысли следуют за словами. Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы выражаем их. Если бы мы больше выражали свою веру, больше радовались благословениям, умножились бы счастье и радость. Иногда у нас могут быть плохие мысли, плохое настроение, упадок духа. Как раз в этот момент начните проговаривать что-то доброе, положительное. К примеру, молитесь и читайте Библию вслух, пойте, говорите с кем-то о Боге. За вашими словами последуют и мысли. Вы будете изумлены, когда через некоторое время обнаружите, что мысли и настроение изменились к лучшему. Радость и мир наполнят ваше сердце, и вы забудете о всякой печали.

У нас всегда есть за что благодарить Господа. Развивайте в своем характере благодарность. Пусть ваша благодарность и хвала будут выражены в песне. Когда порою бывает нам тяжело на сердце, пойте песни о Боге, славьте Его. Песнопение – это сильное средство против печали, уныния и разочарования.

“Славьте Господа, ибо Он благ, ибо вовек милость Его! Так да скажут избавленные Господом, которых избавил Он от руки врага” (Пс. 106:1-2)

“Ибо Он насытил душу жаждущую и душу алчущую исполнил благами. Они сидели во тьме и тени смертной, окованные скорбью и железом; ибо не покорялись словам Божиим и небрегли о воле Всевышнего. Он смирил сердце их работами; они преткнулись, и не было помогающего. Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он спас их от бедствий их; вывел их из тьмы и тени смертной, и расторгнул узы их. Да славят Господа за милость Его и за чудные дела Его для сынов человеческих!” (Пс. 106:9-15).

“Воспойте Ему и пойте Ему; поведайте о всех чудесах Его. Хвалитесь именем Его святым; да веселится сердце ищущих Господа” (Пс. 104:2, 3).

“Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего” (Пс. 41:12).

Иисус Христос пример нам во всем. Обратите внимание, как Он вел себя и о чем говорил. Будем же учиться у Него!

Старайтесь в разговорах с людьми как можно меньше упоминать свои горести и печали. Говорите о том, как благ Бог, о Его великой и неизменной любви. Если что-то и есть на сердце, то принесите это в молитве Богу. Он поймет, утешит и поможет. Сделайте Иисуса Христа во всем Первым.

### **Секрет №3: Дела доброты и милосердия**

Обычно больной человек сосредоточен на себе. Когда мы страдаем и болеем, появляется желание, чтобы все люди “вращались” вокруг нас. Это является большим препятствием на пути к выздоровлению. Но секрет победы и исцеления – это помощь другим. Помогая другим, мы помогаем себе.

В Библии есть необыкновенное обещание Бога тем, кто страдает душой и телом.

“Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: "Вот Я!" Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой [будет] как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают” (Ис. 58: 7-11).

Когда мы будем совершать добрые и бескорыстные поступки для ближних, Господь обещает послать нам исцеление. Я думаю, вы обратили внимание на то, что Бог делает наши кости тучными. Он сотворит чудо и укрепит нашу иммунную систему.

Добрые дела и слова являются двойным благословением тому, кто дает, и тому, кто принимает. Чувство удовлетворения и осознание правильности того, что делаешь – это самое лучшее лекарство для больного.

Ищите возможности послужить. Будьте благословением для окружающих. Приносите пользу людям, которые возле вас.

“Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его” (Еккл. 11:1).

“Что посеет человек, то и пожнет” (Гал. 6:7).

### **Секрет №4: Общение с природой**

Последний секрет – общение с природой. Жизнь на природе - наилучшая среда для счастья и здоровья человека. Господь нас так создал. Больным необходимо жить в близком общении с природой. Если мы последуем этому совету, будем участниками чудес выздоровления. В живописной сельской местности, вдали от городской суеты вы восстановите здоровье и счастливое состояние духа.

В окружающей природе всегда можно найти что-то, что направит мысли больных к Богу и отвлечет их внимание от самих себя. Очень хороша и полезна работа на свежем воздухе. Лучшее занятие – это возделывание земли.

Природа – это Божий врач для нас. Чистый воздух, приятный свет, упражнения на открытом воздухе принесут исцеление.

“Разве ты не знаешь? Разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? Разум Его неисследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут - и не устанут, пойдут - и не утомятся” (Ис. 40:28-31).

Итак, общение с Богом и природой несут нашему разуму выздоровление.

Используйте все четыре секрета для исцеления психики!

“Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него!” (Пс. 33:9).

## **Глава 15**

### **Без чего нет настоящей жизни**

Это случилось, когда в нашей стране господствовал коммунизм. Одного христианина посадили в тюрьму за веру. Этого человека лишили буквально всего, но не смогли лишить живой веры и молитвы. Он и в тюрьме продолжал верить и молиться. И вот однажды два “авторитета” этой тюрьмы пришли к нему ночью, чтобы убить. Подняли его и сказали, что перед тем как они убьют, они могут исполнить одно его желание. Христианин попросил разрешить помолиться, преклонил колени и начал вслух молиться. Прошла минута, пять, десять, а он все молился. И вдруг, во время молитвы, его осенило: пока он молится, будет жить. Действительно, молитва – это жизнь. И тут случилось чудо, Бог вмешался и спас своего верного последователя. Во время молитвы один из “авторитетов” неожиданно потерял сознание и упал на пол. Пробудилась вся тюрьма, и жизнь молящегося была спасена. Это правда, что пока мы молимся – мы живы.

“Случилось, что когда Он в одном месте молился, и перестал, один из учеников Его сказал Ему: Господи! научи нас молиться, как и Иоанн научил учеников своих” (Лк. 11:1).

Иисус - это совершенный пример молитвенной жизни. Иисус вставал рано, чтобы помолиться, общался с Отцом Небесным, а потом шел служить людям, отдавая все, что Он получил.

Однажды ученики застали Иисуса Христа молящимся. Он молился вслух. Хотя ученики были религиозными людьми, и молитва для них не была чем-то незнакомым, они были поражены молитвой Учителя. У них возникло желание быть похожими в этом на Иисуса и стремление научиться молиться. Ученики обратились с просьбой ко Христу, чтобы Он их научил настоящей молитве. Это значит, что молитве надо учиться и можно быть наученным. Иисус Христос - лучший Учитель в этом. Иисус не отказал в этом ученикам, Он не откажет и нам.

“Он сказал им: когда молитесь, говорите: Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный подавай нам на каждый день; и прости нам грехи наши, ибо и мы прощаем всякому должнику нашему; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого” (Лк. 11:2-4).

Иисус повторил молитву “Отче Наш”, данную им прежде в Нагорной проповеди. А затем Иисус рассказал притчу:

“И сказал им: [положим, что] кто-нибудь из вас, имея друга, придет к нему в полночь и скажет ему: друг! дай мне взаймы три хлеба, ибо друг мой с дороги зашел ко мне, и мне нечего предложить ему; а тот изнутри скажет ему в ответ: не беспокой меня, двери уже заперты, и дети мои со мною на постели; не могу встать и дать тебе. Если, говорю вам, он не встанет и не даст ему по дружбе с ним, то по неотступности его, встав, даст ему, сколько просит” (Лк. 11:5-8).

В этой притче Иисус раскрыл секреты успешной, эффективной, настоящей молитвы. Тем самым Он желал сказать, что важны не только слова в молитве, но и “атмосфера”, которая окружает ее, тот дух, которым “пропитана” молитва.

1. Молитва должна быть конкретной, определенной и целеустремленной.

Просьба о хлебе – это конкретная нужда и весьма специфическая. Интересно, что молитва сравнивается с нуждой в хлебе или с просьбой о нем. События происходили на Востоке, где гостеприимство было великим делом. Если в дом зашел гость,

обязанность хозяина - накормить его. Видимо, гость прибыл весьма неожиданно, и у хозяев не оказалось хлеба. Они пошли просить у соседей. Просьба была конкретной: “Дай хлеба! Помоги!”. Нужда просящего была конкретной и определенной. Интересно отметить, что просящий получил столько, сколько просил, и получил именно то, что просил.

2. Просить, чтобы отдал.

Этот человек не просил для себя. Но просил, чтобы отдал. Это характер Бога – отдавать. Бог радуется возможности отдалить. Бог – источник всего, но Он не удерживает все это у Себя. Господь постоянно отдает. Бог Отец отдал Сына Своего.

“Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную” (Ин. 3:16).

Отдав Иисуса Христа, Бог опустошил все Небо. Все, что мы получаем от Бога, мы призваны отдавать. Отдавая, мы становимся похожими на Бога.

Господь предвидел, что мы будем попадать в неожиданные ситуации, подобно этому человеку в притче. Для нас всегда есть решение: молитва и источник, откуда можно черпать - Бог. Нет такой нужды, которую Бог не мог бы удовлетворить.

“Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом” (Флп.4:19).

3. Просите с верой, смелостью и уверенностью.

В древности дома состояли преимущественно из одной комнаты. В этой комнате было все – кухня, хозяйство, спальня. Она комната была всем и для всех. Семья спала на специальной платформе, и накрывали всех одним большим одеялом. Как говорится, вместе и теплее.

И вот однажды поздно вечером - стук в двери. Слышится знакомый голос соседа. Еще и еще стук. Вставать лень, да и всю семью придется будить. Конечно, хозяин дома думал о своей репутации, он не хотел быть опозоренным в округе, и чтобы о нем не разошлась худая молва. Человек, который стучался, очень хорошо знал своего соседа, его характер. Он был уверен, что хлеб будет ему дан, он не сомневался в этом. У просящего был следующий расчет: либо по дружбе – подавал голос, либо по упорству – продолжал стучать.

“Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи” (Евр. 4:16).

С дерзновением и уверенностью мы можем приступать в молитве к Богу, ибо знаем Его щедрый, добрый и милостивый характер.

4. Настойчивость.

Человек, пришедший за хлебом к соседу, вновь и вновь получает отказ. Но он не приостанавливает своих усилий, не сдаётся. И настойчивость вознаграждается. Иисус учит нас, чтобы мы не переставали молиться, если нет ответа. Почему? Молитва предназначена не для того, чтобы изменить Бога, но нас. Молитва – это средство очищения нашего сердца. Не отвечая сразу на нашу молитву, Господь испытует нас, чтобы мы заглянули в свое сердце. Библия также сообщает нам, что есть определенные условия, на которых Бог отвечает на молитву. Это чистота сердца, послушание, честность, мир с ближними. Когда человек настойчиво молится, это приводит его к более искренним и глубоким отношениям с Богом.

5. В молитве необходимо обращаться к Богу, как к Отцу Небесному.

Бог смотрит на нас, как на Своих детей. Он предлагает, чтобы мы доверились Ему, как Отцу. Бог близок к нам, и Он на нашей стороне. Родители любят своих детей, но любовь Бога к нам сильнее, глубже, чем любая человеческая любовь.

“Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях [Моих]; стены твои всегда предо Мною” (Ис. 49:15-16).

В древнегреческой культуре боги были похожи на людей. Они были мужского и женского пола. Эти боги влюблялись друг в друга, были капризными, мелочными и скупыми. Боги предпочитали мучить людей ради своего удовольствия. Но Иисус пришел открыть характер настоящего Бога, полную противоположность древним богам. Наш Бог – это Отец, близкий и родной. Это было главное, чем удивил Иисус Своих учеников. Он обращался к Богу, как к Отцу Своему.

Однажды в комнате, где находился отец, его сынишка пытался сдвинуть с места большой стол. Сын толкал стол и руками, и плечом, и ногами. Но ничего не получалось. Стол стоял на месте. Сынок разочарованный подошел к отцу, и спросил его, почему он не смог сдвинуть стол. Отец в ответ сказал: “Сын, ты все испробовал?”. Сын, наклонив голову, тихо проговорил: “Да...”. И тогда отец с любовью добавил: ” Ты не попробовал главное... Ты не обратился ко мне за помощью”.

Сегодня в своей жизни мы пытаемся передвигать огромные “столы”. Но не забываем ли позвать на помощь Нашего Отца Небесного? Обращаемся ли мы к Нему, как Отцу, за помощью? Мы имеем необыкновенного Бога, Который любит нас, и Который обладает невероятной силой и могуществом.

“Что же сказать на это? Если Бог за нас, кто против нас? Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?” (Рим. 8:31-32). Дорогой друг, возможно, ты сегодня устал от формализма в молитве, обнови силой Божьей свою молитвенную жизнь. Возможно, молитва не приносила радости и удовлетворения, испытай 5 секретов молитвы, которые предлагает тебе сегодня Иисус. А может, ты никогда еще в жизни не молился, пускай твоя первая молитва состоится сегодня, сейчас: “ Научи меня, Боже, молиться”. Христос непременно с любовью научит. В молитве обратись к Богу, как к любящему, родному Отцу. Тебе сегодня нужна сила, чтобы жить и побеждать. Пусть твоя молитва будет силой, победой и жизнью. Ведь ты живешь, пока молишься!

## **Глава 16**

### **Сколько ты стоишь?**

Этот случай буквально потряс меня. Это случилось с сыном моей знакомой. Он возвращался домой поздно вечером с работы. Двое незнакомых молодых парней, подбежав сзади, ударили молотком по голове с целью ограбить. Это было настолько неожиданно, что молодой человек не успел вытащить даже рук из карманов. Жестоко убив, грабители нашли в карманах жертвы всего-навсего 20 гривен (около 4\$) . Это зверское убийство сделало его жену вдовой, а двоих детей – сиротами. Но какова цена жизни человеческой души? Неужели 20 гривен?! Сколько ж стоит жизнь человека?

Ученые-химики исследовали, из чего состоит наше тело. Составными человеческого тела есть:

вода – 20 литров

углерод – 20 кг.

аммиак – 4литра

известь – 1 кг.

фосфор – 800гр.

соль – 250 гр.

сера – 100гр.

другие малозначимые элементы.

Если это все перевести в гривны, получится небольшая сумма денег - несколько десятков гривен. Сколько же стоит жизнь человека?

Наше общество предлагает еще несколько подходов к тому, как оценить жизнь человека. Страхование, заказные убийства, современная работоторговля.... А сколько стоит жизнь



инвалида, алкоголика, наркомана, проститутки, заключенного, человека, которому осталось жить считанные дни?

Что говорит Священное Писание по этому поводу? Сколько мы стоим в глазах Бога? “Через [несколько] дней опять пришел Он в Капернаум; и слышно стало, что Он в доме. Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было места; и Он говорил им слово. И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо; и, не имея возможности приблизиться к Нему за многолюдством, раскрыли кровлю [дома], где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный. Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе грехи твои. Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих: что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного Бога? Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе, сказал им: для чего так помышляете в сердцах ваших? Что легче? сказать ли расслабленному: прощаются тебе грехи? или сказать: встань, возьми свою постель и ходи? Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, - говорит расслабленному: тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видали” (Мр. 2:1-12).

Кем был главный герой этой истории? Парализованным человеком. Он вел греховный образ жизни. Прошло время, и он пожал то, что сеял. Его разбил паралич. Одиноким, в муках совести этот несчастный доживал последние дни. Признаки тления появились на теле. Весьма жалкое состояние. Сколько стоил этот человек? Наверное, по-человечески немного. Но обратите внимание, как оценил его Бог. Иисус, оставив все, уделил ему внимание. А как нежно с любовью Он обратился к нему: «Сын Мой, дитя Мое». Несмотря на то, что это был безнадежно больной, грешник, он для Иисуса оставался сыном, чадом. Иисус не расспрашивает о греховном прошлом, не давит на “больные” места, не унижает при людях, а просто принимает его таким, каким он есть. Безусловно, грех исказил образ Божий, но Иисус ценил этого человека. Наверное, во всем мире он нужен был по-настоящему только Иисусу. Иисус Христос исцеляет и прощает Своего сына. Этот человек был ценен в глазах Бога.

Иисус Христос неизменяем и нелицеприятен. Его отношения к Своему творению не изменилось. Он любит нас. Бог ценит свое творение. Что бы с нами не случилось, кем бы мы не были сегодня, мы нужны Ему. Мы бесценны в глазах Бога. Мы ценны для Него, потому что мы Его творение. Для Бога не имеет значения, сколько вы зарабатываете, какое ваше социальное положение, какого вы пола, расы или национальности. Вы драгоценны.

“Ты дорог в очах Моих, многоценен, и Я возлюбил тебя” (Ис.43:4).

Возможно, тебе сегодня одиноко, ты переживаешь тяжелый момент в своей жизни, тебя предали, ты разочарован в себе или подавлен депрессией. Но посмотри на Иисуса Христа, на Его отношение к грешнику, на Его неизменную любовь к тебе. Ты представляешь для Иисуса ценность. Поверь в это и прими это. Не доверяй своим изменчивым чувствам, но доверься Христу. И повторяй про себя эти очень важные слова: “Ты – сын Мой, Ты – дочь Моя. Я люблю тебя!”. Храни их в своем сердце. Это преобразит всю жизнь.

## **Глава 17**

### **О ценности души человеческой**

Итак, мы представляем ценность в глазах Бога. Какой бы ни была наша жизнь, чтобы не говорили люди нам, Он любит нас. Мы нужны Ему. Никогда не допускай мысли в своем сердце, что Бог забыл о тебе, что мы Ему не нужны. Весь мир может отвернуться от нас, но не Христос. Когда тяжело на сердце, посмотри на Голгофский крест, на Иисуса Христа,

висящего на нем. Там любовь Божья к нам, Его детям. Там наша цена. Там наша значимость. Там отношение Бога к человеку. Только смотря на жертву Голгофы, на Агнца Божьего, можно по-настоящему определить ценность жизни. Мы не принадлежим себе, мы – Его.

Хотел бы вместе с вами поразмышлять над некоторыми цитатами, которые сегодня согревают мою душу.

«Кто может оценить стоимость души? Если вы желаете узнать ее ценность, пойдите в Гефсиманию и там пободрайтесь с Христом в те часы страдания, когда пот чела Его был, как капли крови. Взгляните на Спасителя, поднятого на крест. Послушайте этот крик отчаяния: “Боже Мой, Боже Мой, для чего Ты Меня оставил?”. Взгляните на израненное чело, пронзенный бок, загрязненные ноги. Вспомните, что Христос отважился на все. Ради нашего искупления все небеса были подвергнуты опасности. У подножия креста, помня, что даже ради одного грешника Христос положил бы Свою жизнь, вы сможете определить ценность души”<sup>26</sup>.

«Одна душа, что встала на путь истины, ценится превыше золотых гор»<sup>27</sup>.

“Иерусалим являлся ребенком, о котором Он заботился. И как нежный отец, горюющий о своенравном сыне, Христос горевал об Иерусалиме. Как Я могу тебя оставить? Как Я могу смотреть на тебя, идущим на истребление и опустошение? Должен ли Я позволить тебе наполнить чашу твоего беззакония? Одна душа настолько ценна, что в сравнении с ней миры становятся незначительными. А здесь погибала целая нация”<sup>28</sup>.

”Бог оценивает человека не по обстоятельствам его рождения, не по его положению или состоянию, не по его преимуществу в образовании, но по цене заплаченной за его спасение. Человек ценится Богом тогда, когда он позволяет Божественному образу быть начертанным на своей душе. Как бы ни был бесформен его характер, даже если он считался странником среди людей, человек, который позволит Божьей милости войти в свою душу, будет изменен характером и будет избавлен от вины, деградации, и жалкого состояния. Господь создал все условия для того, чтобы заблудший мог стать Его чадом. Слабейший человек может быть поднят, облагорожен, очищен и освящен милостью Божьей. Вот причина, по которой Господь ценит людей; и те, кто работает совместно с Богом, кто наполнен божественной снисходительностью, увидят и оценят людей, так же как и Господь оценивает их”<sup>29</sup>.

“Одна спасенная душа, которая будет жить на протяжении всей вечности, и будет славить Бога и Агнца, намного драгоценнее сотен миллионов долларов. Богатство покажется удивительно никчемным, если сопоставить его с ценой душ, за которые умер Христос”<sup>30</sup>.

”Миры утопают в незначительность, когда сравниваются с ценой даже одной личности. Божья любовь к человечеству пересекает все человеческие понимания. Эта любовь безгранична”<sup>31</sup>.

“Господа огорчает, если Его последователи сами недооценивают себя. Он хочет, чтобы цена соответствовала той, которую Он за них заплатил. Они нужны Богу, иначе Он не послал бы Своего Сына, чтобы искупить их ценой таких страданий. У Него есть для них дело, и Он очень рад, когда Его просят о многом, чтобы прославить Его имя. Они могут надеяться на многое, если верят в обетования Господа”<sup>32</sup>.

Сколько стоит жизнь человека? За нашу жизнь был заплачен выкуп. И это стоило Небесному Отцу жизни Сына Божьего. Возможно ли оценить жизнь Иисуса Христа? Думаю, что нет. Она бесценна. Мы представляем огромную ценность в глазах Бога. Если

бы мы ничего не стоили, была бы тогда уплачена за нас столь великая цена? Небо было опустошено ради нас, когда Иисус Христос пришел на землю.

## Глава 18

### Нужда Богазз

В одной из стран Южной Америки один отец заплатил выкуп в 1000000 долларов США за своего похищенного сына. Стоил ли он столько? Я думаю, что он столько стоил для отца. Предположим, что когда тот отец повсюду разыскивал своего похищенного сына, кто-то подошел к нему с предложением: “Мистер, я слышал, что вы разыскиваете своего сына и готовы заплатить за него 1000000 долларов США?”. И тогда отец с надеждой умоляет: “Вы можете мне помочь? Я готов заплатить миллион, только верните мне сына живым!”. В ответ он слышит: “Я могу вам помочь найти другого мальчика, который обойдется всего-навсего 1000 долларов США. Вы сэкономите хорошую сумму!”. Проявит ли отец интерес к такому заманчивому предложению? Нет. Почему? Отцу нужен только его сын. Из всех детей во всем мире только он один. Сын отца – это неповторимая индивидуальность. Он уникален. Другого, как он, нет в мире.

На Голгофе 2000 лет назад за нас был заплачен выкуп. Сын Божий принесен в жертву, чтобы искупить от смерти, греха для вечной жизни. За каждого из нас была заплачена невероятная цена. А вы стоите того? Но разбирается ли Бог в ценах?! Знает ли Тот, Кто создал вас, вашу цену? Бог не может Сам Себя обманывать. Слава Богу, что мы стоим такого выкупа!

Бог создал нас для Себя. Мы нужны Ему. Он жаждет общения с нами. Каждый из нас – это неповторимая индивидуальность. Вы уникальны в своем роде, и такого, как вы, нет во всей Вселенной. Богу нужны только вы. Мы были созданы только потому, что были нужны Творцу.

Одна из величайших нужд человеческого сердца – чувство принадлежности. Удовлетворение от настоящей дружбы, общения возможно при условии взаимной нужды и взаимного восполнения. Через такие близкие отношения Бог пытается открыть Себя Своему творению. Господь желает, чтобы мы осознавали не только то, что Он значит для нас, а также и то, что мы значим для Него. Вы нужны Богу, чтобы быть Его другом. Эту истину Священное Писание раскрывает через жизнь многих библейских героев.

О Енохе говорится, что он ходил с Богом триста лет. Это была взаимная дружба. Енох радовал Своего Творца.

“Прежде переселения своего получил он свидетельство, что угодил Богу” (Евр. 11:5).

Енох сделал Бога счастливым, ответив на Его сердечную нужду во взаимном общении.

Вспомните Авраама. В то время как Библия несет записи о его ошибках и падениях, он также назван другом Божиим.

“И исполнилось слово Писания: “веровал Авраам Богу, и это вменилось ему в праведность, и он наречен другом Божиим”” (Иак. 2:23).

“А ты, Израиль, раб Мой, Иаков, которого Я избрал, семья Авраама, друга Моего” (Ис. 41:8).

Сам Господь называет Авраама Своим другом. Вспомните, как Бог общается с Авраамом по поводу участи Содома. Сколько уважения, доверия, взаимности, уверенности в их отношениях.

“И говорил Господь с Моисеем лицом к лицу, как бы говорил кто с другом своим” (Исх. 33:11). Яркий момент в их дружбе – ходатайство Моисея за отступнический народ. Мы видим взаимное согласие относительно будущего Израиля.

А какое место занимаете вы в этом плане? Вы были созданы для того, чтобы также быть другом Божиим. Никто другой, может быть даже “лучший” вас, не может занять этого места. Сегодня Бог нуждается в вас, как в друге. Он жаждет взаимной любви и дружбы. Вы драгоценны для Него. Для этого Бог привел вас в этот мир. Ради вас Он создал

окружающий мир, отдал Сына Своего на смерть, вознес Его на небеса. Именно для вас Господь готовит небесные обители. За вами придет Сын Человеческий, чтобы быть с Ним навсегда, чтобы грех больше не омрачал ваших отношений.

Возможно, до этого вы слышали, что нам нужен Бог. И это правда. Без Него мы - ничто и ничего не можем. Но радостная весть сегодня состоит в том, что и мы нужны Богу. Нужны не только для поклонения, служения, но и для взаимной дружбы. Господь ценит вас и относится к вам так, как будто вы единственный человек в мире. Эти отношения уникальны и неповторимы.

Дорогой друг, Бог любит лично тебя. Свою любовь Он выразил в Иисусе Христе, Который отдал жизнь ради тебя. Твоя жизнь имеет смысл. Тебе нужен Бог и ты нужен Ему. Прими сегодня решение быть верным другом Божьим! Храни и оберегай эти дружеские отношения. Ты - самое ценное, что есть у Бога!

Как это удивительно! Бог любит грешный мир, Бог любит лично меня, Бог любит лично вас. Я думаю, что наше сердце получило ответ на вопрос: “Сколько стоит жизнь человека?”. Верю, что в вашей душе устанавливается настоящий мир. Наша жизнь имеет смысл. Мы нужны Богу и Он нам. Слава Богу! Сейчас время просто поблагодарить любящего Бога. Там, где ты сейчас находишься, своими словами поблагодари Бога от всего сердца за выкуп, уплаченный в Иисусе Христе.

## **Глава 19**

### **Божье намерение относительно нас**

Сегодня почти все согласны с тем, что Бог существует. Но большинство людей считает, что Он где-то далеко и наша жизнь Его не интересует. В сердцах многих укоренилась мысль о том, что ими никто не интересуется и они ни кому не нужны.

Интересуется ли Бог лично мною? Каковы Его намерения относительно меня? Вот те вопросы, которые очень часто посещают наши сердца. Библия не молчит по этому поводу, она открывает полную правду о Божьем отношении к нам.

“Ибо [только] Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду. И воззовете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим” (Иер. 29:11-13).

Священное Писание сообщает нам о том, что у Бога исключительно благие намерения относительно нас.

“Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком” (Ин.10:10). Божьи намерения относительно нас в полной мере открыты были через Иисуса Христа. Он говорит, что пришел для того, чтобы мы имели жизнь, а не просто существование на Земле, жизнь, исполненную смысла, радости, мира, достатка, удовлетворения и счастья. Христос желает, чтобы мы жили настоящей жизнью.

“Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим, и послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу, проповедовать лето Господне благоприятное” (Лк.4:18-19).

В этих словах выражена миссия Иисуса Христа, Его служение. Он пришел в этой мрачный, грязный и греховный мир, чтобы даровать людям физическое здоровье, мир в сердце и красоту характера.

1. Бог желает видеть нас здоровыми.

Когда мы здоровы, тогда счастливы. Все родители мечтают о том, чтобы их дети были в здравы.

Читая Евангелия, мы видим Иисуса, Который большую часть времени посвящал исцелению. Прочитаем одну из таких историй:

“После сего был праздник Иудейский, и пришел Иисус в Иерусалим. Есть же в Иерусалиме у Овечьих [ворот] купальня, называемая по-еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов. В них лежало великое множество больных, слепых, хромым, иссохших, ожидающих движения воды, ибо Ангел Господень по временам сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил [в нее] по возмущении воды, тот выздоравливал, какою бы ни был одержим болезнью” (Ин.5:1-4).

Если бы вы были в то время в Иерусалиме, где бы искали Христа? Иисус всегда там, где есть нужда. Иисус искал возможности послужить и оказать помощь. В Иерусалиме было особое место, где были собраны все несчастные, страдальцы и неудачники. Все они были размещены вокруг бассейна, в котором, по преданиям и суеверным традициям, когда-то совершались чудеса. Бытовало мнение, что под действием сверхъестественной силы возникало бурление воды. Говорили, что тот, кто первым прыгнет туда, будет исцелен. Люди от безысходности верили в эту ”панацею”. Наверное, по греховной природе нам свойственно верить в мистику, в магические предметы и особые места. Но у Бога есть другой путь и другие намерения.

Безусловно, Богу не приносило радости это ужасное зрелище возле бассейна. Сердце Господа скорбело от такого несправедливого “состязания”: кто же из калек первым доползет до воды. Наш Отец Небесный был опечален и неправильными представлениями о Своем характере. Люди больше верили в воду, чем в Творца этой воды. Люди больше доверяли человеческим традициям и преданиям, чем Живому и Всемогущему Богу. Но Господь очень сильно любит Своих детей, и поэтому Христос пришел на то место, чтобы явить милость и надежду страдальцам.

“Тут был человек, находившийся в болезни тридцать восемь лет. Иисус, увидев его лежащего и узнав, что он лежит уже долгое время, говорит ему: хочешь ли быть здоров?” (Ин.5:5-6).

Иисус заметил одного человека. Больной пребывал в очень жалком состоянии. Только подумайте, 38 лет находится в болезни! Я еще столько не прожил на свете, а этот несчастный почти сорок лет отстрадал. Болезнь была вызвана его собственным грехом и в обществе расценивалась как кара Божья. Одиноким, оставленным друзьями, он чувствовал себя недостойным Божьей любви и милосердия. За долгие годы болезни страдалец совершил множество попыток достигнуть воды, но безрезультатно. Он был полным неудачником. Больной верил в воду. Постоянные разочарования истощили его, и последние силы иссякли. Он потерял всякую надежду на выздоровление.

Иисус выбрал среди всех калек самого, самого, самого безнадежного, таким образом давая надежду другим, находящимся в лучшем состоянии.

“Хочешь ли быть здоровым?” - интересный вопрос задал Христос, наклоняясь к больному с лицом, которое выражало кротость, сострадание, заинтересованность. Как вы думаете, почему Иисус задал такой вопрос? Интересно отметить, что Он первым заговорил с больным, проявляя инициативу. Иисус желал общения, и Он был готов выслушать всю горечь и разочарование страдальца. Иисус хотел, чтобы больной высказал просьбу, и выразил свое желание. Ведь выбор был за ним. В вопросе, который задал Христос, мы чувствуем желание Бога видеть человека здоровым. Иисус говорит: “ Я имею намерение сделать тебя абсолютно здоровым. А ты желаешь, чтобы Я совершил это прямо сейчас?”. Какое сильное желание и какая глубокая заинтересованность у Бога! Господь сегодня и вас желает видеть вас здоровыми. И Он спрашивает сегодня, склоняясь над вами в любви и сострадании: ” Желаешь ли ты быть здоровым?”.

“Больной отвечал Ему: так, Господи; но не имею человека, который опустит бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня. Иисус говорит ему: встань, возьми постель твою и ходи. И он тотчас выздоровел, и взял постель свою и пошел. Было же это в день субботний” (Ин.5:7-9).

Этот больной высказывает сущую правду: он не имеет человека для исцеления. Грешный человек сам в себе не имеет силы исцелить другого. Исцеление только от Господа. Иисусу не нужны “посредники”.

Обратите внимание, что Иисус не дал никакого заверения в исцелении, но больной поверил Ему на слово. Несчастный мог усомниться, но он полностью доверился Христу. Поверил, проявил послушание, и только после этого обрел силу. Как часто мы в своей жизни желаем сначала обрести силу и здоровье, а потом проявить веру и послушание. Но Бог учит нас сегодня через эту историю: сначала вера, послушание Слову Божьему, а потом сила и здоровье.

У больного пределом мечтаний была вода, но Господь всегда делает нечто большее. Возможно, сегодня вы мечтаете о том, чтобы исчезли головные боли, понизилось давление, мечтаете избавиться от депрессии, хорошо выспаться, пройти несколько метров... Но Бог всегда делает больше, Он идет дальше наших мечтаний.

Итак, Господь хочет, чтобы мы были физически здоровы.

2. Бог желает, чтобы мы обладали душевным здоровьем.

Мир, в котором мы живем, жесток и несправедлив. Грехи и ошибки ранят наше сердце. Наша душа испытывает неудовлетворенность. Но Господь страстно желает изменить такое состояние. Он имеет благие намерения относительно нас.

“Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их” (Пс. 146:3).

Нет на Земле человека, который обладал бы силой исцелить сокрушенное сердце. Люди научились ремонтировать все: пылесосы, компьютеры, стиральные машинки, холодильники, машины, самолеты... Но никто из людей не может излечить сокрушенное сердце и дать ему мир, удовлетворенность.

“Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко” (Мф. 11:28-30).

Только Христос может снять с наших плеч бремя греха, только Он может исцелить сокрушенное сердце. Мы устали и обременены, но Иисус зовет нас к Себе такими, какие мы есть. Он желает освободить нас от греха и дать совершенный мир.

3. Бог желает, чтобы мы были с Ним в вечности.

Наша жизнь на Земле временна и быстротечна. Что бы мы с вами не переживали тут, на Земле, будем чувствовать привкус греха. Мы по-настоящему начнем жить только в вечности. Здоровье и счастье на Земле без вечности - это ничто. Вечность – это решение всех чаяний человека. Только там исполнится все в полной мере.

“Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную” (Ин. 3:16).

Бог так заинтересован нами, что Он отдал Сына Своего ради нас. Мы не безразличны Богу. Бог любит нас. Он желает, чтобы мы знали об этой любви.

“Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение” (Иер. 31:3).

Когда мы были еще только в мыслях у Бога, Он возлюбил нас вечною, неизменною любовью. Лично вас. Нам сегодня не нужно зарабатывать, заслуживать благоволение и любовь Бога. Мы Его, и этого достаточно. Любовь Божья к нам постоянна и неизменна. Что бы с нами не случилось, какие бы переживания не одолевали нашу душу, Господь на нашей стороне, Он любит нас, Его верность к нам вечна. Даже если мы отворачиваемся от Него, не отвечаем взаимностью или предаем, Его отношение к нам никогда не меняется.

Дорогой друг, что может быть больше такой любви!

“Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем” (Рим. 8:38-39).

Дорогой читатель, Бог заинтересован в тебе. Ты Ему не безразличен. Иисус любит тебя! Когда твою душу одолевают мысли об одиночестве, безысходности, вспомни больного в

Вифесде, посмотри на крест Иисуса. Это все Божья любовь к тебе, ибо ты Его. Позволь сегодня осуществиться благим Божиим намерениям относительно тебя. Не сопротивляйся, вырази свое желание быть с Иисусом, быть здоровым!

## Псалом 8

“Начальнику хора. На Гефском [орудии]. Псалом Давида. Господи, Боже наш! как величественно имя Твое по всей земле! Слава Твоя простирается превыше небес! Из уст младенцев и грудных детей Ты устроил хвалу, ради врагов Твоих, дабы сделать безмолвным врага и мстителя. Когда взираю я на небеса Твои - дело Твоих перстов, на луну и звезды, которые Ты поставил, то что [есть] человек, что Ты помнишь его, и сын человеческий, что Ты посещаешь его? Не много Ты умалил его пред Ангелами: славою и честью увенчал его; поставил его владыкою над делами рук Твоих; все положил под ноги его: овец и волов всех, и также полевых зверей, птиц небесных и рыб морских, все, преходящее морскими стезями. Господи, Боже наш! Как величественно имя Твое по всей земле!”.

## Глава 20 Пустой гроб

Приходилось ли вам с нетерпением ждать рассвета нового дня? Думаю, да, и не один раз. Это происходит либо когда мы ждем долгожданного события, либо когда страдаем ночью и ждем утренней помощи. Желая поделиться с вами историей одной женщины, которая с нетерпением ждала рассвета нового дня.

“В первый же [день] недели Мария Магдалина приходит ко гробу рано, когда было еще темно, и видит, что камень отвален от гроба. Итак, бежит и приходит к Симону Петру и к другому ученику, которого любил Иисус, и говорит им: унесли Господа из гроба, и не знаем, где положили Его” (Ин. 20:1-2).

Что Мария пережила перед этим? Страшное разочарование, крушение всех надежд, потерю Друга. В пятницу Мария была свидетельницей позорной смерти Иисуса Христа. Смерть Христа остановила ее жизнь.

Мария рассчитала свой выход из дому так, чтобы, придя к гробу, встретить рассвет. Она шла туда, где последний раз видела своего Спасителя. Представьте, что переживала Мария, поднимаясь по склону холма к гробнице? Темная ночь, одинокая женщина, тяжелый камень.... Хотя это было воскресное утро, но Мария жила пятницей. Христос был для нее мертвым.

Печальную весть сообщила она ученикам: тело Иисуса пропало. К разочарованию от смерти Христа добавилось отчаяние оттого, что пропало тело. Сплошное разочарование. Новая жизнь только начиналась, и вот такой удар, крушение всех планов. Мария ожидала от учеников утешения и поддержки, но они сами нуждались в этом.

“А Мария стояла у гроба и плакала. И, когда плакала, наклонилась во гроб, и видит двух Ангелов, в белом одеянии сидящих, одного у главы и другого у ног, где лежало тело Иисуса. И они говорят ей: жена! что ты плачешь? Говорит им: унесли Господа моего, и не знаю, где положили Его” (Ин. 20:11-13).

Мария вернулась к могиле Иисуса со слезами. Она сидела возле пустого гроба и плакала. Этот пустая могила была для нее символом поражения, пустоты, безнадежности и бесперспективности. Мария полностью отдалась чувствам.

Она видит двух ангелов, но и это не влияет на нее. Вы можете себе это представить?! Ее внимание было полностью сконцентрировано на потере, на своих проблемах, на себе. Как часто Бог посылает весть утешения, ангелов, помощь, а мы, отдавшись чувствам, ничего не замечаем, ничего не видим. Но Бог рядом, Он никогда не оставляет нас.

“Сказав сие, обратилась назад и увидела Иисуса стоящего; но не узнала, что это Иисус. Иисус говорит ей: жена! что ты плачешь? кого ищешь? Она, думая, что это садовник,

говорит Ему: господин! если ты вынес Его, скажи мне, где ты положил Его, и я возьму Его” (Ин.20:14-15).

Почему Мария плакала? Потому что она любила Христа. Мария любила Его по-настоящему. Ее вера, дела не остановились и после смерти. Позаботиться об умершем, неживом теле было для нее великим утешением. Иисус так много для нее сделал! Христос всегда ее защищал, простил и дал надежду, предал смысл ее жизни, признал ее достоинство, верил в нее и ценил ее. Для Марии Иисус был всем. Но сейчас для Марии Иисус Христос был мертв.

Как часто мы в своей жизни оплакиваем свое положение, трудности. Но помните - что бы ни случилось, Иисус рядом, Он говорит к нам, и у Него есть помощь, решение.

Мария была согласна ухаживать до конца своих дней за могилкой, не зная, что Христос воскрес. Мы часто согласны на что-то меньшее, худшее – но у Иисуса есть лучший вариант. У Христа всегда есть лучше решение, чем мы можем себе представить.

“Иисус говорит ей: Мария! Она, обратившись, говорит Ему: Раввунни! - что значит: Учитель! Иисус говорит ей: не прикасайся ко Мне, ибо Я еще не восшел к Отцу Моему; а иди к братьям Моим и скажи им: восхожу к Отцу Моему и Отцу вашему, и к Богу Моему [что] Он это сказал ей” (Ин.20:16-18).

Иисус спрашивает Марию: “ Почему ты плачешь, Мария? Почему ты плачешь?”. Обратите внимание на то, что Христос обратился к ней по имени. Иисус и сегодня каждого из нас знает по имени. И сегодня Он нас спрашивает: ”Почему ты плачешь? Почему ты печален и разочарован?”.

Иисус Христос сказал Марии, что Он жив и воскрес. Это самая важная истина. Мы имеем живого Бога. Бога, который рядом с нами, который действует в нашей жизни. Иисус Христос воскрес, и сегодня не время плакать, расстраиваться, разочаровываться. Сегодня не время сидеть возле пустого гроба и смотреть в него.

Подумайте о любви Иисуса! Он послал двух ангелов Марии. Этого было “мало”, тогда Он приходит Сам. Нежно и с пониманием Иисус по имени обращался к Марии. Сколько внимания и снисхождения к разочарованной женщине! Вот такого Бога мы имеем!

Для Марии голоса и присутствия Христа было достаточно. Она прозрела и утешилась. Ее любимый Спаситель был рядом. Ради Него Мария готова была на все что угодно, на все, что Он попросит. Иисус попросил ее пойти к ученикам и принести весть о воскресении. Иисус доверил ей уникальное служение, о котором она даже и не мечтала, идти и говорить о Воскресшем Спасителе. Утешая и укрепляя других, она сама обретала утешение и силу. Мария с радостью понесла весть надежды всем разочарованным.

Дорогой друг, возможно, сегодня ты разочарован, переживаешь утрату или потерю; может быть разрушились все планы и надежды, и ты ничего не видишь впереди; вся жизнь, как “пустой гроб” - не отчаивайся, для тебя есть надежда! Бог есть, Он живой, Он рядом с тобой! Иисус говорит лично тебе: ” Не бойся! Не плачь! Я воскрес! Мне понятно то, что ты сейчас переживаешь. Я все это пережил Сам. Сегодня не время печалиться и переживать!”. Во Христе есть мир и утешение. В Его присутствии есть надежда и перспектива. С Иисусом можно преодолеть все в этой жизни!

Дорогой друг, сегодня в мире есть люди, которым помочь можешь только ты. Они нуждаются в вести надежды и утешения. Скажи им о Боге, о воскресшем Спасителе. Укажи другим на истинный источник жизни и счастья. Утешая других, ты сам обретешь силу и утешение. Настоящее утешение – это служение другим! Господь приготовил нечто особенное для тебя, о чем ты даже и не мечтал!

## **Глава 21**

### **То, что помогло мне**



Однажды депрессия постучала и в двери моей жизни. Для меня это было как-то неожиданно. Я никогда и не думал, что окажусь в таком состоянии. Сейчас, оглядываясь назад, я благодарен Богу за возможность пережить такой опыт.

Все началось с разочарования в людях. Против меня была проявлена несправедливость и со мной обошлись весьма плохо (тогда я так думал). Нечто отрицательное наполнило мою жизнь – отвержение, несправедливость, оскорбление. Я был выбит из колеи случившимся, и внутри меня постепенно нарастал гнев. Я стал жалеть себя, и моя жизнь наполнилась унынием. Чувства, вызванные разочарованием, разрастались с каждым днем. Плохие мысли одолевали мое сознание. В тот момент я испытывал ужасную жалость к самому себе. Все мои мысли были сосредоточены на мне. Я думал только о себе и о том, что случилось. С каждым днем я погружался все глубже и глубже в депрессивное состояние. В моей душе была пустота. Мне ничего не хотелось. Я ни в чем не находил радости.

Мое тело сопереживало и сочувствовало моей раненой, унывающей душе. У меня пропал аппетит, было сильное расстройство пищеварительной системы, постоянные головные боли, нарушение сна и всеобщая слабость. Мне было очень одиноко, и казалось, что я никому не нужен.

Я понимал, что нужно читать Библию и молиться. Но в то время это мне не помогало. У меня отсутствовало желание молиться и читать Священное Писание.

Сейчас я понимаю, что погубило меня тогда. Я дал место в своем сознании плохим чувствам и эмоциям. И, конечно, противник Бога немедленно воспользовался этим. В моем разуме он “сгущал” краски и рисовал мрачные картины. Где найти выход?

Бог любит Свое творение. Иногда Он допускает подобные ситуации, чтобы привлечь нас к Себе, чтобы мы приблизились к Нему.

День победы я запомнил на всю жизнь. Бог послал помощь через маму. Необходимо сказать, что весь этот сложный период она была рядом. Она не поучала меня, но просто находилась рядом, сопереживала мне, поддерживала и молилась обо мне. В тот переломный день я зашел на кухню, мама была там. На душе было так плохо, что у меня выступили на глазах слезы. Было как-то неудобно от этого. Я сел на стул, закрыл руками лицо... И в этот момент я услышал от мамы слова: ” Посмотри на Христа. Как с Ним обошлись. А ведь Он был невинным и безгрешным. И все издевательства, страдания и всю несправедливость Иисус перенес мужественно ради нас. Что наши переживания в сравнении с тем, что Он перенес?”. Эта мысль о Христе буквально перевернула меня. Я отвел взгляд от себя и взглянул на крест, где висел Иисус. Что-то “переключилось” в сознании. Стало так легко. Мир и утешение пришли в мое сердце. С того момента началось выздоровление моей души и тела. Не все было сразу хорошо. Но постепенно, день за днем, я восстанавливался. Это была настоящая победа. Победа над депрессией.

В этой победе не было ничего моего. Своими усилиями я не мог преодолеть депрессию. Но сила во Христе, в спасительном Голгофском Кресте. Бог любит нас, и имеет помощь для каждого. Мысль о Боге, о том, Кем Он является и что Он совершил, поможет поднять каждого человека из самой глубокой ямы. Мы имеем дело со Всемогущим Богом.

“Вот, Я Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?” (Иер.32:27). Необходимо оторвать взгляд от себя, от своей персоны, от своей болезни, проблем и взглянуть на Иисуса Христа. Этот взгляд (мысль) обладает силой преобразить жизнь любого человека.

“Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинаящий нас грех и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который, вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия. Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнечь и не ослабеть душами вашими. Вы еще не до крови сражались, подвизаясь против греха, и забыли утешение, которое предлагается вам, как сынам: сын мой! не

пренебрегай наказания Господня, и не унывай, когда Он обличает тебя. Ибо Господь, кого любит, того наказывает; бьет же всякого сына, которого принимает “ (Евр.12:1-6).

Взирать на Иисуса, мыслить о Его характере и подвиге – это настоящая сила и помощь.

Дорогой друг, где бы ты сейчас не находился, посмотри на Иисуса Христа и поразмысли о Нем. Он достоин этого. Иисус Христос в Своей любви к тебе перенес ужасные муки на кресте и отдал за тебя жизнь. Ты Ему небезразличен. Иисус никогда не оставлял и не оставит тебя. Во всех скорбях и проблемах Он рядом. Смотри на Христа, и будешь жить. Когда смотришь – ты живешь. Настоящая жизнь только в Нем. Живительная сила истекает из Его сердца к тебе. Сегодня нет другого пути, где можно было бы обрести настоящую победу. Только Иисус Христос!

“ Я есмь путь и истина и жизнь” (Ин.14:6).

## Глава 22

### Подаренная история

После того, как я пережил переломный момент в депрессии, Бог подарил мне особую историю из Библии. Эта история помогла мне. Ей посвящена небольшая книга Ветхого Завета. В книге ”Руфь” всего-навсего 4 главы. Главные героини повествования – это две женщины, Ноеминь и Руфь.

“В те дни, когда управляли судьи, случился голод на земле. И пошел один человек из Вифлеема Иудейского со своею женою и двумя сыновьями своими жить на полях Моавитских. Имя человека того Елимелех, имя жены его Ноеминь, а имена двух сынов его Махлон и Хилеон; [они были] Еффрафяне из Вифлеема Иудейского. И пришли они на поля Моавитские и остались там. И умер Елимелех, муж Ноемини, и осталась она с двумя сыновьями своими. Они взяли себе жен из Моавитянок, имя одной Орфа, а имя другой Руфь, и жили там около десяти лет. Но потом и оба [сына ее], Махлон и Хилеон, умерли, и осталась та женщина после обоих своих сыновей и после мужа своего” (Руфь 1:1-5).

Подумайте о том, что пережила Ноеминь. Голод заставил покинуть родные края. Годы, проведенные на чужбине, были нелегкими. Похоронила мужа. Позже умирают два ее сына. Интересно отметить, как переводятся имена сыновей. Махлон – “слабый”, Хилеон – “больной”. В Библии имена имели значения и были связаны с жизнью. Думаю, что дети Ноеминь были слабыми, хилыми и больными. С ними было много хлопот и проблем. Ноеминь осталась с двумя невестками. Одинокая вдова, на чужбине. Оглядываясь назад, она видела горечь в жизни. Все было беспросветно, безнадежно. Жизнь прошла. Кому она теперь нужна? О себе она говорила так:

“Не называйте меня Ноеминью, а называйте меня Марою, потому что Вседержитель послал мне великую горесть” (Руфь 1:20).

Горечь жизни. Эта женщина испытывала разочарование и была в подавленном состоянии. Казалось, что нет выхода и перспективы. Ее жизнь – это запутанный клубок ниток. Я даже представляю эту женщину. Мрачные тучи, одинокая фигура посреди большого поля. Седые, растрепанные волосы. Печаль и грусть в глазах. Обессиленные, опущенные руки. И нет сил, чтобы выдохнуть воздух из груди.

Но в этой истории есть надежда, перелом и победа. Библия – это книга о надежде и победе. Все доброе и светлое начинается тогда, когда Ноеминь решается вернуться на родину, в город Вифлеем.

“И встала она со снохами своими и пошла обратно с полей Моавитских, ибо услышала на полях Моавитских, что Бог посетил народ Свой и дал им хлеб. [Ноеминь] сказала [Руфи]: вот, невестка твоя возвратилась к народу своему и к своим богам; возвратись и ты вслед за невесткою твоею. Но Руфь сказала: не принуждай меня оставить тебя и возвратиться от тебя; но куда ты пойдешь, туда и я пойду, и где ты жить будешь, там и я

буду жить; народ твой будет моим народом, и твой Бог - моим Богом; и где ты умрешь, там и я умру и погребена буду; пусть то и то сделает мне Господь, и еще больше сделает; смерть одна разлучит меня с тобою. [Ноеминь], видя, что она твердо решила идти с нею, перестала уговаривать ее. И шли обе они, доколе не пришли в Вифлеем. Когда пришли они в Вифлеем, весь город пришел в движение от них, и говорили: это Ноеминь? И возвратилась Ноеминь, и с нею сноха ее Руфь Моавитянка, пришедшая с полей Моавитских, и пришли они в Вифлеем в начале жатвы ячменя” (Руфь 1:6, 15-19, 22).

С какого момента начинается возрождение, исцеление? Когда она приняла решение идти в Вифлеем. Бог послал ей помощь и поддержку. Руфь проявила верность и была рядом. Если вы прочитаете книгу Руфь до конца, вы узнаете о том, как изменилась жизнь Ноеминь. Радость, оптимизм, надежда, достаток, изобилие хлеба, новые друзья, внуки. Изобилие благословений излилось на Ноеминь.

Главное – это принять решение вернуться в Вифлеем и воплотить его в жизни. Город Вифлеем – это не просто обыкновенный городок в Иудеи. Вифлеем – особый город. Это город Иисуса Христа. Именно там родился Спаситель мира, отсюда началось спасение человечества. Исцеление, возрождение начинаются с Христа. Голгофский крест, это событие, которое несет надежду и спасение. Крест Иисуса Христа помогает распутать любой клубок проблем. Там решение всего.

Дорогой друг, я прошу и умоляю тебя, посмотри на любовь Божью, явленную на кресте. Взгляни на источник силы и жизни. Все самое лучшее в жизни может начаться только с креста. Иисус Христос – источник здоровья и счастья для тебя. Только в Нем прощение и мир. Иисус ждет нас, чтобы мы вернулись в “Вифлеем”, к Нему. Он терпеливо и с любовью зовет тебя к Себе. Не молчи, не будь равнодушен к этому зову. Без Христа победа невозможна. Только Он. Прямо сейчас прими в своем сердце решение двигаться в “Вифлеем”. Это самое великое решение в твоей жизни. Все в твоих руках. Не медли, уже сегодня в твоей жизни все может быть по-другому. В “Вифлееме” изобилие и достаток, там жизнь. Спешь туда, Иисус с радостью примет тебя. Не смотри на себя, но взгляни на Христа!

## Глава 23

### Когда наследственность не имеет силы над нами?

“И сказали жители того города Елисею: вот, положение этого города хорошо, как видит господин мой; но вода нехороша и земля бесплодна. И сказал он: дайте мне новую чашу и положите туда соли. И дали ему. И вышел он к истоку воды, и бросил туда соли, и сказал: так говорит Господь: Я сделал воду сию здоровою, не будет от нее впредь ни смерти, ни бесплодия. И вода стала здоровою до сего дня, по слову Елисея, которое он сказал” (4 Цар. 2:19-22).

Одна из пророческих школ, где совершал свое служение пророк Елисей, находилась возле города Иерихон. Очень интересная история этого города.

Во времена Авраама и Лота это была прекрасная, плодородная земля. С тех пор, как города Иорданской долины были разрушены, эта местность стала частью пустыни. Во времена Иисуса Навина лишь часть долины приносила жизнь. Иисус Навин вел народ Божий в обетованную землю и стены Иерихона преградили путь. Жители этого языческого города поклонялись Астарте. Это была одна из самых ужасных форм идолопоклонства в те времена. Господь чудесным образом разрушил стены Иерихона, и через вождя народа было объявлено:

“В то время Иисус поклялся и сказал: проклят пред Господом тот, кто восставит и построит город сей Иерихон; на первенце своем он положит основание его и на младшем своем поставит врата его” (Ис. Нав. 6:25).

Вся земля, на которой был расположен Иерихон, была проклята Богом. Даже вода несла на себе следы проклятья. Смерть и бесплодие царили кругом. Позже люди поступили вопреки Слову Божьему и заново отстроили этот город.

“В его дни Ахиил Вефилянин построил Иерихон: на первенце своем Авираме он положил основание его и на младшем своем [сыне] Сегубе поставил ворота его, по слову Господа, которое Он изрек чрез Иисуса, сына Навина” (3 Цар. 16:34).

Несмотря на усилия людей, благословений так и не было. И вот люди города Иерихона обратились за помощью к Елисею, к Божьему пророку.

Безусловно, эти люди не заслуживали милости, но Божья милость изливается на всякого, доброго и злого. Его любовь неизменна, даже если человек не откликается. Господь продолжает изливать Свою любовь.

“Да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных” (Мф. 5:45).

Как только человек обратится за помощью, и Бог готов помочь. Господь любит и ждет. Иисус Христос возлюбил нас первым, и это сегодня притягивает нас к Нему.

Всякий грех имеет последствия. Невозможно грешить и не пожинать плодов.

“Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет” (Гал. 6:7). Грешник уже при жизни пожинает то, что сеял, но очень часто последствия греха падают на детей, внуков... В принципе, жители Иерихона испытывали на себе последствия грехов предков. Кругом были руины, отравленная вода, несущая смерть, болезни и бесплодие.

Эта история учит нас тому, что у Бога достаточно сил и милости, чтобы “отменить” последствия греха или смягчить, “аннулировать” всю “плохую наследственность”. Каждый из нас несет “багаж” предыдущих поколений. Каждый из нас страдает от “плохой наследственности”. Но любовь Божья сильнее всего. В Своей милости Он готов снять с нас проклятье греха.

Иисус Христос меняет наше родословие, когда мы принимаем Его, как нашего Спасителя. Мы были сынами греха и гнева, но становимся сынами Бога. Сегодня мы можем иметь другое родословие, другие записи напротив нашего имени. До этого человек мог нести смерть и быть бесплодным, но, встречаясь с Христом, принимая Его в Свою жизнь, он приносит пользу, несет благословения. Пребывание с Иисусом преображает жизнь. Если мы со Христом, проклятие не имеет силы. Но это только через Христа, только в Нем.

Бог настолько любит грешника, что творит чудеса. По-человечески воды источника невозможно изменить. Дело не в соли, новой чаши или Елисею. Сам Живой Бог творит чудеса посредством Своего Слова. Вы нуждаетесь в чуде? Есть ли сферы вашей жизни, где вы испытываете особую потребность в Божьем чуде? Потеря работы, плохой характер, семейные проблемы, ухудшение здоровья, воспитание детей... Мы все нуждаемся в чуде.

Господь готов сотворить чудо в нашей жизни. Но Он желает с нами сотрудничать в этом. Необходимо наше участие, наши усилия. Вспомните чудо в Кане Галилейской, воскрешение Лазаря, исцеление слепорожденного... Жители Иерихона поверили, повиновались и приняли участие.

И еще одна особенность чудес Господних - Они приносят благословения.

“Благословение Господне - оно обогащает и печали с собою не приносит” (Пр. 10:22). Благословение Божье не имеет никаких “побочных явлений”, и оно будет продолжаться из года в год.

Дорогой друг! Сегодня у Господа есть радостная весть для тебя. Он не только прощает грех, но “смягчает” последствия, проклятие греха. Бог сильнее любой греховной наследственности. У Иисуса Христа достаточно силы, чтобы ты мог жить победоносной жизнью. Обратись сегодня от всего сердца к Нему! Иисус любит и ждет!

Я не знаю твоей жизни, твоего “наследственного багажа”, но знаю одно, если ты сегодня доверишься Богу, Он по Своей любви и мудрости обратит все во благо. Я верю также в то,

что в вечности Бог окончательно освободит тебя и меня от проклятья греха. Жди вечности! Готовься к ней!

## Глава 24

### Избавление от страхов

Мы с вами живем в эпоху, когда каждый обеспокоен своей безопасностью. Свои дома мы превратили в крепости: двойные, бронированные двери, сигнализации, надежные замки, охрана, решетки в окнах... Но есть один враг, которому наши замки и запоры ни по чем. Он проникает в наши квартиры и дома, совершая свое “гнусное” дело. Враг, который обкрадывает нас – это страх. Как избавиться от страха?

Сегодня точно установлено, что страх ведет к психическим расстройствам, к различным зависимостям. А все это подрывает и подтачивает наше здоровье. Нас мучают всевозможные страхи: проблемы на работе, боязнь за супруга и детей, темнота, большие и малые помещения, транспорт, болезни, природные катаклизмы, смерть... Страх мы можем испытывать и перед людьми. Где выход?

Священное Писание несет нам сегодня надежду и решение.

“Вечером того дня сказал им: переправимся на ту сторону. И они, отпустив народ, взяли Его с собою, как Он был в лодке; с Ним были и другие лодки. И поднялась великая буря; волны били в лодку, так что она уже наполнялась [водою]. А Он спал на корме на возглавии. Его будят и говорят Ему: Учитель! неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем? И, встав, Он запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И ветер утих, и сделалась великая тишина. И сказал им: что вы так боязливый? как у вас нет веры? И убоялись страхом великим и говорили между собою: кто же Сей, что и ветер и море повинуются Ему?” (Мр. 4:35-41).

У Христа был тяжелый и напряженный день. Он очень сильно устал, ведь целый день служил людям, исцеляя и проповедуя им. Иисус вместе с учениками решил отдохнуть в уединенном месте, для чего они переправлялись на другой берег Генисаретского озера. Учитель уснул на корме лодки. Была тишина. Но внезапно на озере разразилась сильная буря. Такие изменения были свойственны этому озеру. Поднялись огромные волны, которые беспощадно били небольшое судно. Ученики Иисуса были опытными рыбаками, и им казалось, что они справятся с бурей. Проходило время, а буря все усиливалась и усиливалась. Как настоящие мужчины, ученики боролись до конца, прикладывая невероятные усилия. Но их надежда исчезла, когда лодка дала течь. Судно наполнялось водою, и это был конец, конец всему. Но куда более страшная буря была в их сердцах. Страх и сомнения овладели душами. Какими бы ни были опытными и сильными ученики Христа, они боялись за свою жизнь. Что будет с их семьями, карьерой, имуществом, будущим? Ученики боялись смерти. Страх рисовал в воображении мрачные и безнадежные картины.

Это состояние всякого человека, который забывает об Иисусе, который считает, что Ему нет дела до него. Действительно, жизнь – это бушующее море. Но еще более страшно и ужасно - это находится в обреченной лодке, которую готово поглотить это бушующее море. Сегодня страх может испытывать каждый, даже ученик Христа.

Поворот в этой истории наступает тогда, когда ученики вспомнили о Христе, увидели Его и обратились к Нему за помощью. Любой крик души Иисус слышит, и Он немедленно спешит на помощь. Иисус приказал морю, буря утихла, и тучи рассеялись. Страх полностью исчез. В присутствии Иисуса все утихает, наступает мир и изгоняется всякий страх.

“В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение” (1 Ин. 4:18).

Бог есть любовь. И в Его присутствии исчезает всякий страх, потому что в страхе есть мучение. Господь желает, чтобы мы побеждали всякий страх силой Его любви. Он стремится освободить нас от рабства страха.

Когда мы помним о Христе и обращаемся к Нему за помощью, Он наполняет наше сердце миром и спокойствием. Его любовь способна разорвать кольцо страха вокруг нас. Иисус – это Творец всего сущего. Он всемогущ, и Его Слово имеет невероятную силу успокаивать бури. Иисусу достаточно сказать только слово, и все творение повинуется Ему.

Успех в преодолении страха зависит от того, кто занимает главное место в нашем сознании: опасность или Бог, страх или Повелитель Вселенной, воображение или совершенная Любовь, паника или спокойный Иисус, владеющий ситуацией.

Для того чтобы нам сегодня избавиться от страхов, необходимо находиться в присутствии Иисуса, то есть иметь живую связь с Ним в разуме, помнить о Нем, не забывать Его. В минуту опасности обратитесь к Нему в молитве. Храните Слово Его в сердце. В Библии мы находим много мест, говорящих о том, что у Бога есть защита, и Он готов избавить нас от страха. Через Свое Слово Иисус, как и 2000 лет назад, готов обратиться к нам.

“Живущий под кровом Всевышнего под сенью Всемогущего покоится, говорит Господу: “прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю!” Он избавит тебя от сети ловца, от губительной язвы, перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен; щит и ограждение - истина Его. Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень. Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится: только смотреть будешь очами твоими и видеть возмездие нечестивым. Ибо ты [сказал]: “Господь - упование мое”; Всевышнего избрал ты прибежищем твоим; не приключится тебе зло, и язва не приблизится к жилищу твоему; ибо Ангелам Своим заповедает о тебе - охранять тебя на всех путях твоих: на руках понесут тебя, да не преткнешься о камень ногою твоею; на аспида и василиска наступишь; попирать будешь льва и дракона. “За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его и прославлю его, долгою дней насыщу его, и явлю ему спасение Мое”” (Пс. 90:1-16) .

Какое чудесно описание нашего Бога! Мы укрываемся под Его крыльями, Его верность подобна щиту. Никакой страх не может одолеть души, которая находится под защитой Бога и Его Ангелов.

“Господь - свет мой и спасение мое: кого мне бояться? Господь крепость жизни моей: кого мне страшиться? Если будут наступать на меня злодеи, противники и враги мои, чтобы пожрать плоть мою, то они сами преткнутся и падут. Если ополчится против меня полк, не убоится сердце мое; если восстанет на меня война, и тогда буду надеяться” (Пс. 26:1-3).

Поразмыслите о Боге! Он – наше Убежище, Твердыня, Крепость, Щит, Спасение.

“Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается” (Ин. 14:27).

Это слова Иисуса, обращенные сегодня к нам. Его мир сильнее всех страхов. И этот необходимый мир Христос оставляет в наших сердцах. Наш Спаситель всегда присутствует рядом с нами. Лишь в Нем - наша сила и защита.

Дорогой друг, принеси сегодня все свои страхи к ногам Иисуса. Поведай свои тревоги и беды. Ему не безразлична твоя жизнь. Иисус Христос обладает силой и властью изгонять всякий страх и сомнение. Не забывай о Нем! Прими сегодня решение идти по жизни вместе с Ним, ибо, где Он, там нет страха. Открой свое сердце для совершенной любви Божьей, которая изгонит всякий страх. Дорогой друг, прими сегодня мир с рук Иисуса Христа! Иисус всегда рядом!

## Глава 25

### Это только для беспокойных и встревоженных

В китайской армии в древности существовал особый вид пытки для пленных. Пленным связывали руки и ноги, клали их под мешок, наполненный водой. Днем и ночью капая на голову жертвы, капли воды в конце концов становились для пленных ударами молотка. В результате эти люди сходили с ума.

Сегодня, живя в XXI столетии, люди подвергаются подобной пытке. Тревога, беспокойство, волнение – это капание воды. Эта “пытка” ослабляет нашу жизненную энергию, вызывает язвы желудка, сердечные недуги, рак, мигрень, бессонницу... Тревога, беспокойство – это самые настоящие убийцы. Но в этом всем есть надежда, мы не оставлены в одиночку сражаться с этими опасными врагами.

Бог любит нас, и мы Ему не безразличны. У нашего Творца есть рецепт решения проблемы беспокойства. Иисус Христос в Нагорной проповеди показывает пути победы, решая проблему беспокойства в корне.

“Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?” (Мф. 6:25).

Иисус Христос, обращаясь к нам, говорит: “ Не печальтесь! Не заботьтесь!”. Чем обеспокоено наше сердце? Земные ценности, вещи, позиция в обществе, достижения... Это все то, что пытаемся приобрести, к чему мы стремимся, чем овладеть или сохранить уже приобретенное. Мы много беспокоимся о себе, о своем “я”. Сердце преисполняется тревогой, когда мы смотрим в будущее, размышляем о здоровье и семье.

Иисус не осуждает нас за планирование, предусмотрительность. Но Он говорит о чрезмерном беспокойстве, озабоченности и сосредоточенности на второстепенном, а не главном. Христос выдвигает несколько причин, почему нам не надо беспокоиться. В Мф.6:25 записана первая причина:

“Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?” (Мф. 6:25).

Наша жизнь основана на доверии Богу и зависимости от Него. И это самый главный аргумент против беспокойства. Каждый человек имеет жизнь и тело. Мы не приобрели это своими усилиями, напряжением и беспокойством. Творец подарил нам жизнь и тело. И если Бог наделил нас большими дарами, то неужели Он не подаст нам меньшего – пищи, одежды... Давайте будем доверять Небесному Отцу, ведь мы Его дети.

Иисус говорит и о второй причине, согласно которой не следует беспокоиться:

“Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут” (Мф.6:26, 28).

Иисус просит нас: “ Посмотрите, взгляните на окружающий вас мир, на природу!”. Бог желает, чтобы мы перестали смотреть на себя, на свои проблемы. Он предлагает нам подняться выше всех страхов и переживаний. “Посмотрите” – это не просто бросить взгляд. На языке оригинала данное слово имеет следующее значение: остановиться, рассмотреть, обдумать, вдуматься. Нам необходимо учиться у природы. Ни одно из Божьих творений не проводит бессонные ночи относительно будущего. Никто из творений Бога завистливо не беспокоится о том, что кто-то из “соседей” имеет больше и лучше.

Бог заботится о Своем творении. Конечно, никто из живых существ праздно не проводит время. Все они трудятся, но чрезмерно не встревожены.

Сегодня тысячи ученых исследуют природу, но при этом имеют беспокойство. Главное в природе увидеть Творца, Его заботливую руку и любовь. Беспокойство слепое, у него нет глаз, нет мудрости, чтобы учиться. Итак, если Бог заботится о Своем творении, то

неужели Он оставит нас?! Родители больше ценят детей своих, чем вещи в доме. Человек – венец Божьего творения! Ради нас Бог создал природу и все, что вокруг.

“Не две ли малые птицы продаются за ассарий? И ни одна из них не упадет на землю без [воли] Отца вашего; у вас же и волосы на голове все сочтены; не бойтесь же: вы лучше многих малых птиц” (Мф. 10:29-31).

Иисус называет еще одну причину, почему нам нет необходимости беспокоиться. Чрезмерное беспокойство бесполезно.

“Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту [хотя] на один локоть?” (Мф. 6:27).

Иисус показывает тщетность тревог, беспокойства, так как человек не может увеличить свой рост хотя бы на 45 см. Древнегреческое слово “локоть” имеет и другое значение – жизнь, время. Беспокойством мы себе не добавляем жизни, а наоборот - укорачиваем.

Представьте себе такую ситуацию. Мужчина сидит в комнате и по телевизору смотрит футбол. Его любимая команда проигрывает 0:1. Этот мужчина очень сильно переживает за свою команду. В это время заходит сосед и спрашивает: “Ты что беспокоишься? Не переживай, не беспокойся, это видеоповтор, наши выиграли 2:1”. Как часто мы понапрасну переживаем, беспокоимся, но Бог уже решил и есть ответ.

“И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, малoverы!” (Мф.6:28-30).

В этих стихах Иисус приводит Свою иллюстрацию. В древние времена на Востоке печь выглядела как глиняный короб, стоявший на кирпичач. И если хозяйке необходимо было быстро поднять температуру, она бросала пучок сухих трав и цветов. Цветы жили недолго, и лучшее применение, когда они засыхали, – бросить их в печь. Иисус Христос говорит, что, если Бог наделяет недолговечные цветы такой красотой, то насколько Он будет заботиться о Своих детях. А мы-то созданы для вечности!

“Если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, малoverы!” (Мф. 6:30).

Иисус говорит, если ты не взял урок с цветов и птиц, ты – малover. Обратите внимание, что Иисус не сказал, что ты не имеешь веры. Что-то есть. Но такой веры недостаточно, и она незрелая. В Евангелиях слово “малover” встречается 5 раз, все эти упоминания относились к ученикам, которые были со Христом, имели веру, но этой веры было недостаточно.

Малoverье – это религиозные убеждения, что Бог есть, что Иисус - Спаситель мира, но это вера не находит практического применения в жизни. Малoverье не соглашается с тем, что Бог пребывает не только в храмах и церквях, но и дома, на рабочем месте. Малoverье – это, когда Бог не участвует в “мелочах” нашей жизни. Человек “малой веры” подвластен переживаниям и страхам. А какая вера у нас?

В Мф. 6:32 Иисус заканчивает перечислять причины, согласно которых нам нет необходимости беспокоиться:

“Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом” (Мф.6:32).

Беспокоиться о земном – это значит поступать подобно язычникам, атеистам, которые не имеют веры и не знают Бога. Для большинства “язычников” характерна сосредоточенность на имуществе. Они становятся счастливыми или несчастливыми в зависимости от приобретения или потери вещей. Язычники – это люди, которые не имеют живой веры в Бога, отчего и беспокойны.

Мы имеем Отца Небесного, который знает наши нужды. Ему известно все о нас. Наш адрес, диагноз, доход, урожай, потери, буквально все.... А если Бог знает, Он непременно поможет. Отец Небесный имеет доброе, сострадательное, милостивое, щедрое, заботливое сердце.



“Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях [Моих]; стены твои всегда предо Мною” (Ис.49:15-16).

“Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом” (Флп.4:19).

Отец знает все, и это самая утешительная мысль!

Добрая и радостная весть в том, что Иисус Христос пришел на Землю не осуждать нас за беспокойство, а показать решение и дать силы. Он желает видеть нас здоровыми и счастливыми. В Своем учении о беспокойстве Иисус дает два практических, очень эффективных совета. Он знает суть дела, когда что-то говорит. Ему мы можем доверять.

Первый совет и предложение – живи одним днем:

“Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний [сам] будет заботиться о своем: довольно для [каждого] дня своей заботы” (Мф. 6:34).

Совет Христа очень прост. Проблемы, тревоги, препятствия, трудности будут, пока мы живем на Земле, но не надо создавать их раньше времени. Иисус просит не смотреть на завтрашний день через увеличительное стекло.

Второй совет:

“Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам” (Мф. 6:33). Необходимо искать Царствия Божьего и делать это в первую очередь. В Евангелии от Матфея Царствие Божие – это Сам Христос. Первым делом ищи Иисуса, не доктрин, учений, обрядов... Ищите живых, настоящих отношений со Спасителем. Остальное решится и исчезнет само собой. Иисус Христос – это решение. Только Он может удовлетворить все наши потребности и нужды. Во Христе безмерное богатство всей вселенной. В слове “ищите” присутствует элемент усилий и постоянного действия. Да, это правда, необходимо бороться, сражаться, прикладывать усилия, проявлять мужество и решительность, но не в борьбе с беспокойством, а в том, чтобы найти Иисуса и пребывать в Нем. Его надо искать не потому, что Он прячется от нас, просто в мире много соблазнов, искушений и провокаций со стороны противника Бога. Иисус Христос разрешает нам беспокоиться в этом мире только об одном: если вы не нашли Христа. Только в этом случае мы можем переживать и бить тревогу. Не успокаивайтесь до тех пор, пока нет мира в сердце, пока душа не обрела прощение, до тех пор, пока Иисус не стал центром вашей жизни.

“Ищите же прежде”... “Прежде”, то есть первым делом нам необходимо совершать важное, то, что все решит. Вот в чем секрет победы! Что у нас на первом месте? Чего мы ищем в жизни больше всего, чему посвящено наше самое лучшее время? С чего мы начинаем новый день?

“Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам” (Мф.6:33).

Один профессор решил продемонстрировать опыт перед студентами. На стол он поставил стеклянный куб и в него помесил большой камень, который практически занял весь объем. Профессор обратился к аудитории с вопросом: “Что-то еще возможно поместить в сосуд?”. Последовал ответ молодых студентов: “Нет!”. Тогда профессор достал маленькие камешки и щебень и аккуратно опустил все это в куб. «А сейчас?» - испытывая, вновь спросил он. “Нет, это все!” – дружно ответила группа. И вновь профессор что-то достал, это был песок. Казалось, что песок заполнил все доверху, и в сосуде не оставалось ни для чего другого места. Преподаватель внимательно осмотрел аудиторию, как бы говоря: “Это все?”. Никто не осмелился из студентов что-либо предложить. И тогда профессор с выражением радости и удовлетворения достал колбу с водой и наполнил до верха. Этот ученый муж сделал очень важный вывод: “Поместив первым камень, вы потом поместите и камешки, и щебень, и песок, и воду, но не наоборот!”

Дорогой друг! В первую очередь, найди в своей жизни место для Иисуса, остальное все приложится, будут и “камешки”, и “щебень”, и “песок”, и “вода”. Нарушая этот принцип, ты обрекаешь себя на беспокойство, суету, болезнь и неудовлетворенность.

Дорогой Друг, доверь сегодня Небесному Отцу свою жизнь, все трудности и проблемы. Ему все известно о тебе. Ты пришел в этот мир по Его воли, это Он дал тебе жизнь. Он любит тебя и исполнен желанием заботиться о тебе. Не беспокойся! Начни искать Иисуса! Делай это каждый день! Ищи Его прежде всего остального! Вот что самое важное в этой жизни. А имея Иисуса Христа, ты будешь иметь все необходимое тут на земле, и самое главное – все в вечности. Дорогой друг, взыщи Его сейчас, взыщи от всего сердца!

“Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам” (Мф. 6:33).

## Глава 26

### Долгожданный конец

Прочитав название главы, вы подумали, наверное, о книге, но мы с вами поговорим об окончательном конце депрессии. Когда же депрессия вовсе исчезнет с Земли? Наступит ли время, что мы больше не будем слышать это слово – “депрессия”?

Желаю вас познакомить с Библейскими пророчествами, имеющие отношения к депрессии. Иисус Христос оставил нам признаки конца мира. Эти признаки записаны в Евангелиях от Матфея (24 глава), Марка (13 глава) и Луки (21 глава). Давайте обратим внимание на некоторые из них.

“Ибо восстанет народ на народ, и царство на царство; и будут глады, моры и землетрясения по местам; все же это - начало болезней” (Мф 24:7).

Иисус говорит, что в конце мировой истории будут войны, голод, землетрясения и моры. Слово “моры” можно более точно перевести как эпидемии. Действительно, сегодня многие заболевания имеют характер эпидемии – СПИД, туберкулез, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, депрессия.... Депрессия приобретает сегодня явный характер эпидемии. Сегодня миллионы людей становятся жертвами этого заболевания. Считают, что депрессия занимает лидирующее положение среди эпидемий. Обратите внимание также на слова Иисуса относительно того, что это только начало всех страданий, которые будут в последние дни Земли. Масштабы современных эпидемий, в том числе и депрессии, - это только “цветочки”. А что же тогда будет дальше?!

“По причине умножения беззакония, во многих охладает любовь” (Мф. 24:12). Иисус предупреждал нас, что в конце истории Земли будет рост, умножение беззакония, то есть непослушания, нарушения Божьих Законов. Как следствие нарушения Законов Божьих, охладает любовь в сердцах человеческих. Сердце человека будет становиться все более черствым, гордым, злым, эгоистичным. Любовь в конце времени покинет семьи и человеческие сердца. Будет процветать одиночество и враждебность. Разве сегодня мы не живем в такое время?! Где нет любви к Богу и ближнему, где пренебрегаются Законы Божьи, там всегда будет процветать депрессия. Справедливо и обратное – любовь побеждает депрессию.

“Люди будут издыхать от страха и ожидания [бедствий], грядущих на вселенную, ибо силы небесные поколеблются” (Лк. 21:26).

Иисус говорит, что в конце времени люди будут умирать от страха, от депрессии.

Но, несмотря на такую печальную картину конца времени, у нас есть надежда! И эта надежда связана со Христом. Очень скоро Иисус Христос придет во второй раз на Землю, чтобы положить конец греху, страданиям, несправедливости и депрессии. Он установит Свое Царствие, где все будет по-другому. Болезням, смерти, страхам, проблемам нет там места. Это будет радостное событие для Его детей!

Тема второго пришествия Иисуса Христа на Землю – это одна из самых главных тем Библии. Иисус Сам неоднократно говорил Своим ученикам об этом.

“Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога, и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я” (Ин.14:1-3).

Иисус просит нас, чтобы мы сегодня не беспокоились и не тревожились. Он никогда не оставит нас, мы не будем сиротами. Иисус просит нас верить Ему, Его Слову, сохранить в сердце надежду на вечность. Христос ушел, чтобы вернуться. Он готовит сейчас обители, вечный дом для каждого из нас. Иисус преисполнен желания избавить нас от греха, депрессии и забрать навсегда к Себе.

При втором пришествии Иисуса Христа на Землю Господь воскресит всех праведников, и мы будем иметь встречи с теми, которых потеряли тут на жизненном пути.

Осталось совсем немного времени, и Господь придет. Вы ждете Его? Бог желает вернуть нам то, что было потеряно и украдено в Эдемском саду. Он восстановит все заново. Нас ждет новое Небо и новая Земля. Вот описание того, что ждет нас впереди:

“И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали, и моря уже нет. И я, Иоанн, увидел святой город Иерусалим, новый, сходящий от Бога с неба, приготовленный как невеста, украшенная для мужа своего. И услышал я громкий голос с неба, говорящий: се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их. И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло. И сказал Сидящий на престоле: се, творю все новое. И говорит мне: напиши; ибо слова сии истинны и верны. И сказал мне: совершилось! Я есмь Альфа и Омега, начало и конец; жаждущему дам даром от источника воды живой. Побеждающий наследует все, и буду ему Богом, и он будет Мне сыном” (Откр. 21:27).

“Ибо вот, Я творю новое небо и новую землю, и прежние уже не будут воспоминаемы и не придут на сердце. А вы будете веселиться и радоваться вовеки о том, что Я творю: ибо вот, Я творю Иерусалим веселием и народ его радостью. И буду радоваться о Иерусалиме и веселиться о народе Моем; и не услышится в нем более голос плача и голос вопля. Там не будет более малолетнего и старца, который не достигал бы полноты дней своих; ибо столетний будет умирать юношею, но столетний грешник будет проклинаем. И буду строить дома и жить в них, и насаждать виноградники и есть плоды их. Не будут строить, чтобы другой жил, не будут насаждать, чтобы другой ел; ибо дни народа Моего будут, как дни дерева, и избранные Мои долго будут пользоваться изделием рук своих. Не будут трудиться напрасно и рождать детей на горе; ибо будут семенем, благословенным от Господа, и потомки их с ними. И будет, прежде нежели они воззовут, Я отвечу; они еще будут говорить, и Я уже услышу. Волк и ягненок будут пастись вместе, и лев, как вол, будет есть солому, а для змея прах будет пищею: они не будут причинять зла и вреда на всей святой горе Моей, говорит Господь” (Ис.65:17-25).

“Укрепите ослабевшие руки и утвердите колени дрожащие; скажите робким душею: будьте тверды, не бойтесь; вот Бог ваш, придет отмщение, воздаяние Божие; Он придет и спасет вас. Тогда откроются глаза слепых, и уши глухих отверзнутся. Тогда хромой вскочит, как олень, и язык немого будет петь; ибо пробьются воды в пустыне, и в степи - потоки. И превратится призрак вод в озеро, и жаждущая земля - в источники вод; в жилище шакалов, где они покоятся, будет место для тростника и камыша. И будет там большая дорога, и путь по ней назовется путем святым: нечистый не будет ходить по нему; но он будет для них [одних]; идущие этим путем, даже и неопытные, не заблудятся. Льва не будет там, и хищный зверь не взойдет на него; его не найдется там, а будут ходить искупленные. И возвратятся избавленные Господом, придут на Сион с радостным восклицанием; и радость вечная будет над головою их; они найдут радость и веселье, а печаль и вздыхание удалятся” (Ис. 35:3-10).

Не уставайте размышлять, читать, молиться, мечтать. В этом сегодня есть великая сила. Это то, что в тяжелую минуту согреет душу, ободрит и вдохновит. Весть о новом Небе и новой Земле определяет направление нашей жизни.

Бог обещает нам, что грех больше никогда не повторится. В вечности ничто не будет омрачать жизнь спасенных. Никто из тех, кто будет жить на новой Земле, не скажет, что он устал, болен, угнетен, одинок, подавлен или расстроен. С исчезновением греха, исчезнет и депрессия. Именно там депрессия будет окончательно побеждена.

Дорогой друг, желаешь ли ты быть в вечности? Готово ли твое сердце к этому? Истина заключается в том, что перед тем как Иисус Христос придет во второй раз на Землю, чтобы установить Свое Царство, Он желает установить Его в твоем сердце сегодня. Позволь Христу войти в твое сердце и владычествовать в нем. С Иисусом можно победить все! От победы к победе, дорогой друг, стремись к вечности, где тебя ждет венец победителя.

## Сноски

<sup>1</sup> N. Nedley. Depression the way out. Nedley Publishing, 2001, p. 7, 8.

<sup>2</sup> Mental Health: A report of the Surgeon General Department of Health and Human Services, National Institutes of Mental Health, 1999 p.247.

<sup>3</sup> N. Nedley. Depression the way out. Nedley Publishing, 2001, p. 17.

<sup>4</sup> N. Nedley. Depression the way out. Nedley Publishing, 2001, p. 32.

<sup>5</sup> N. Nedley. Depression the way out. Nedley Publishing, 2001, p. 35.

<sup>6</sup> Hibbelen JR. Fish consumption and major depression.

Lancet 1998 Apr 18; 351(9110):1213.

<sup>7</sup> Snowdon DA, Tully CL, et al. Serum folate and the severity of atrophy of the neocortex in Alzheimer disease: findings from the Nun study. *Am J Clin Nutr* 2000 Apr; 71(4):993-998.

<sup>8</sup> N. Nedley. *Depression the way out*. Nedley Publishing, 2001, p. 37.

<sup>9</sup> N. Nedley. *Depression the way out*. Nedley Publishing, 2001, p. 47.

<sup>10</sup> Milani RV, Lavie CJ, Cassidi MM. Effects of cardiac rehabilitation and exercise training programs on depression in patients after major coronary events. *Am Heart J* 1996; 132(4):726-732.

<sup>11</sup> Riemann D., Hohagen F. Advanced vs. normal sleep timing: effects on depressed mood after response to sleep deprivation in patients with a major depressive disorder. *J Affect Disord* 1996 Apr 12; 37(2-3):121-128.

<sup>12</sup> N. Nedley. *Depression the way out*. Nedley Publishing, 2001, p. 51.

<sup>13</sup> Commings JL. Frontal-subcortical circuits and human behavior. *Arch Neurol* 1993 Aug; 50(8):873-880.

<sup>14</sup> Trimble MR. The role of the toxins in disorders of the mood and affect. *Neurol Clin* 2000 Aug; 18(3): 649-664.

<sup>15</sup> N. Nedley. *Depression the way out*. Nedley Publishing, 2001, p. 40.

<sup>16</sup> N. Nedley. *Depression the way out*. Nedley Publishing, 2001, p. 41.

<sup>17</sup> Hanninen WA: The behavioral effects of occupational exposure to mercury and lead. *Acta Neurol Scand* 66(suppl 92):167-175, 1982.

<sup>18</sup> Билл Вин. Лобные доли и характер. *Весть о здоровье*, № 1, 2004, с.22.

<sup>19</sup> N. Nedley. *Depression the way out*. Nedley Publishing, 2001, p. 177.

<sup>20</sup> N. Nedley. *Depression the way out*. Nedley Publishing, 2001, p. 191.

<sup>21</sup> N. Nedley. *Depression the way out*. Nedley Publishing, 2001, p. 194.

<sup>22</sup> Билл Вин. Лобные доли и характер. *Весть о здоровье*, № 1, 2004, с.23.

<sup>23</sup> Shapira N. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord* 2000 Jan-Mar; 57(1-3):267-272.

<sup>24</sup> Билл Вин. Лобные доли и характер. *Весть о здоровье*, № 1, 2004, с.23.

<sup>25</sup> Blumenthal JA, Babyak MA. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med* 1999 Oct 25; 159(19):2349-2356.

<sup>26</sup> Е. Уайт. *Наглядные кроки Христа*, 196.

<sup>27</sup> Е. White. *Historical Sketches*, p.147.

<sup>28</sup> Е. Уайт. *Христос надежда мира*, 126.

<sup>29</sup> Е. White. SW 31.

<sup>30</sup> Е. Уайт. *Свидетельство для церкви*, т.2, с. 246.

<sup>31</sup> Е. White. Manuscript 60, 1897.

<sup>32</sup> Е. Уайт. *Христос надежда мира*, с.668.

<sup>33</sup> Идея этой главы заимствована у W.D. Frazee, Ransom & Reunion, p.11-14.