

ПОМОГИТЕ!

Я В ДЕПРЕССИИ



КЭРОЛ ТРЭН

ПОМОГИТЕ! _____

Я В ДЕПРЕССИИ

Кэрол Трэн

Редактор-консультант д-р Пол Тотджес

Помогите!
Я в депрессии

Кэрол Трэн

Редактор-консультант д-р Пол Тотджес

перевод: С. Омельченко

редакция: С. Кушнирчук, С. Павлюк

В книге использованы тексты Синодального перевода Библии, исправленное издание

© Издание на русском языке, Славянское Евангельское Общество, 2021
Без предварительного разрешения издателя никакая часть этого издания не может воспроизводиться, храниться или передаваться в любой форме или с помощью любых средств, электронных или механических, включая ксерокопирование, аудиозапись или системы хранения и поиска информации.

ISBN 978-1-56773-153-8

Originally produced in English as

Help! I'm depressed

Carol Trahan

Consulting Editor: Dr. Paul Tautges

© 2014 Carol Trahan

ISBN

Paper: 978-1-63342-051-9

ePub: ISBN 978-1-63342-052-6

Kindle: ISBN 978-1-63342-053-3

Published by Shepherd Press

P.O. Box 24

Wapwallopen, PA 18660

www.shepherdpress.com

All Scripture quotations, unless stated otherwise, are from the New King James Version (NKJV) Copyright © 1982 by Thomas Nelson, Inc.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, mechanical, electronic, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of Shepherd Press.

Содержание

Введение:	
«Господи, я тону в скорбях»	4
1 Служение скорби	8
2 Почему в мире столько скорбей?	14
3 Наша реакция на скорбь	27
4 Наша надежда в скорби	42
Вывод: Господь — моя безмерная радость	49
Идеи для личного применения	55
Где можно получить дополнительную помощь?	60

Введение: «Господи, я тону в скорбях»

Мрачные мысли наполняют мой разум. Я лежу в постели одна, молясь за моих троих детей. Слёзы текут по щекам, когда я думаю о том, почему мне кажется, что Господь так далеко, и мои молитвы остаются без ответа. Дочь рассказала, как одна из её подруг, недавно вступившая в брак, написала в социальной сети: «Я в восторге от семейной жизни». Я же могу только позавидовать, потому что чувствую себя разбитой, когда вспоминаю о своём неудачном браке. Я помню день моей свадьбы и то, какие у меня были надежды. Я не могла представить, что мой муж окажется неверным мне, а после восьми коротких лет совместной жизни ещё и совершит самоубийство.

Мои мысли возвращаются к моим детям и их болениям. Обе дочери не доверяют мужчинам и боятся брака, думая, что их будущие мужья могут быть неверны им. Мой сын испытал горечь и мучения, а так-

же принимал неправильные решения, глубоко травмировавшие его душу.

Если всё это не достаточно плохо, я начинаю сравнивать себя с другими людьми. На ум приходят несколько семей, живущих в крепком, счастливом браке, и их дети, у которых всё хорошо. Глядя на успехи этих семей, я ещё глубже погружаюсь в депрессию. Анализируя свою жизнь, я понимаю, что заработала двойку как по основам брака, так и по воспитанию детей. Я знаю, что в начале семейной жизни принимала неправильные решения, но позже я попросила у Господа прощения и с тех пор многие годы старалась жить в послушании Ему. Однако моя жизнь становилась только хуже.

Жизнь кажется такой несправедливой! Почему она так трудна? «Господи, где Ты, и почему Ты не отвечаешь на мои молитвы о детях?»

В этот момент я оказываюсь «в глубинах отчаяния» (как говорит Энн Ширли в фильме «Энн из зелёных крыш»). Я знаю, что мне нужно сделать выбор. Позволю ли я чувствам уничтожить меня или нет? К счастью, Слово Божье глубоко укоренилось в моём сердце. Я знаю, что должна размышлять об истине, иначе у меня будут большие проблемы. Господь приводит мне на память несколько стихов:

Велик мир у любящих закон Твой, и нет им преткновения

(Пс. 118:165).

Твёрдого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он

(Ис. 26:3).

Ибо только Я знаю намерения, которые имею о вас, — говорит Господь, — намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду

(Иер. 29:11).

Размышляя над этими местами Писания, я осознала, что моя депрессия вызвана неправильным мышлением. Я зациклилась на собственных рассуждениях и восприятии, жила с мыслями типа «а я думала...». Так, *на мой взгляд*, всё должно быть в жизни, а если всё идёт не так, как я планировала, то я впадаю в депрессию.

По Божьей благодати я решила принять истину и перестать зацикливаться на своём неверном мышлении. Да, я всё ещё испытываю боль (грех всегда приносит душевную боль), но моё отношение изменилось. Я молюсь, выражая в молитве своё доверие Господу, и затем засыпаю.

Хотелось бы сказать, что это был мой последний бой с депрессией, но, увы, это не так. Ежедневная борьба погружает меня в Божье Слово в поисках ответов и надежды. Если вы находитесь «в глубинах отчаяния», ободритесь — вы не одиноки. Давайте вместе погрузимся в Божье Слово, чтобы в конце повторить за псалмопевцем:

Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, потому что я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего
(Пс. 42:5).

Какой была бы жизнь без эмоций? Разве не было бы хорошо, умей мы включать и выключать свои чувства? Когда дела идут хорошо (по крайней мере, в нашем понимании «хорошего»), мы включаем эмоции, а когда жизнь трещит по швам — отключаем их. Я помню, как ребёнком в 1960-е годы смотрела первоначальный сериал «Звёздный путь». Меня интриговала способность персонажа Спока жить по чистой логике без эмоций. Конечно, иногда сценаристы усиливали драматический эффект, наделяя его эмоциями, но по большей части Спок был предсказуем и логичен. К счастью, Бог не создал нас такими.

Поскольку Бог создал нас по Своему образу (Быт. 1:26), эмоции являются частью Его творческого замысла в нас. Сам Бог проявляет разные эмоции. Он — любящий, сострадательный и милостивый, но Он также может печалиться, ревновать и гневаться (1 Иоан. 4:7-8; Пс. 144:8; Быт. 6:6; Наум. 1:2). Эти и многие другие эмоции являются частью Его характера. Имен-

но потому, что Бог совершенен, все эмоции в Его характере проявляются в святости и совершенстве. Нам трудно понять, как ревность или гнев могут быть положительными, но это оттого, что мы грешные люди. Фактически, эмоции Божьего чада служат важной цели для его жизни в Божьем плане. Мы должны научиться управлять ими так, как угодно Господу.

В свете целей этой брошюры рассмотрим эмоцию депрессии, чувство глубокой скорби или печали. Влияние депрессии можно описать так:

- » Делает грустными или мрачными, ухудшает настроение, угнетает, удручает;
- » Лишает силы, энергии, активности, ослабляет, притупляет сознание;
- » Понижает ценность или значение.¹

Не очень позитивное определение, правда? На самом деле, ужасное. Как мы можем объяснить такую эмоцию? Есть ли надежда изменить её, или это чувство будет преследовать нас бесконечно? Как мы можем чтить Бога в такой печали?

Подавленная печалью

Чувство печали часто мучает и истощает меня. Ночи напролёт я не могу спать. Глубокое уныние временами

переполняет моё сердце на протяжении дня. Иногда я в молитве обращаюсь к Господу, спрашивая, почему проблемы только усугубляются. Я хочу понять, изменятся ли когда-нибудь мои обстоятельства, и сравниваю себя с другими.

Когда я начинала писать этот буклет, мне сообщили неприятную весть об одном из моих детей. Мне как раз сделали серьёзную операцию, и я проходила процесс восстановления, поэтому была ещё физически слаба. Когда я услышала эту новость, эмоции просто захлестнули меня. Многие сёстры во Христе пришли, чтобы утешить меня, выслушать и протянуть руку помощи, но боль не уходила из сердца. Я знала, что люди молятся и Господь всё контролирует, но боль была очень сильной. «Как может что-нибудь, причиняющее столько боли, послужить во благо? В этом нет никакого смысла», — думала я. Младшая дочь тогда спросила меня, всё ли у меня в порядке, и я честно сказала ей: «Нет».

Мне, как вдове, хорошо знакомо чувство боли. Когда мой муж Джефф признался в неверности и впоследствии покончил с собой, меня захлестнула неопишуемая эмоциональная боль. Вскоре после его смерти я поехала на праздники к родителям. Мой отец, ветеран Второй мировой войны, очень любил фильмы

о войне, и однажды вечером мы смотрели фильм «Потопить „Бисмарк“!» Один из героев фильма, начальник штаба, показан очень холодным человеком, и по мере развития сюжета я поняла, почему он так ожесточился. Во время одной из бомбёжек погибла его жена, а вскоре после этого он узнал, что его сын пропал без вести. Общаясь с помогавшим ему офицером, он сказал: «Я никогда не думал, что боль может быть такой, какую испытал, когда погибла моя жена. Поэтому я решил, что больше никогда не буду эмоционально привязываться к людям». Холодность этого офицера была для него защитой. Его боль была такой сильной и длилась так долго, что ответ на неё (хотя и неправильный) выразился в ограждении себя от людей и эмоций. Но такая попытка справиться с депрессией принесла ему ещё бóльшую боль.

Если мы дети Божьи, то не должны решать проблему боли таким образом. Мы не можем стать ожесточёнными или холодными по отношению к Богу или людям. Такая реакция — серьёзная западня, в которую легко попасть; все мы подсознательно избегаем боли, и это желание часто приводит нас к решению дистанцироваться от окружающих. Но это эгоистично. Бог хочет, чтобы мы доверились Его целям в скорбях и научились помогать другим в их страданиях.

В трудностях, но не в отчаянии

Когда я тяжело опустилась на диван в шоке от неприятных новостей о моём ребёнке, Господь напомнил мне о Своей верности. Как я могла забыть о Его могущественных делах за последние семнадцать лет? Он постоянно заботился обо мне и моих детях и отвечал на бесчисленные молитвы. Снова и снова Он являл мне Свою заботу, а я опять сомневаюсь в Его любви и доброте. Как моя вера может быть такой слабой? Почему я ничему не научилась за эти годы?

Господь привёл мне на память 4-ю главу Второго послания к Коринфянам, одну из моих любимых в Писании. Там дважды к верующим звучит напоминание не унывать (ст. 1, 16), и мой взор обратился к ст. 8-11:

Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибам. Всегда носим в теле мёртвость Господа Иисуса, чтобы и жизнь Иисуса открылась в теле нашем. Ибо мы, живые, непрестанно предаёмся на смерть ради Иисуса, чтобы и жизнь Иисуса открылась в смертной плоти нашей.

Эти стихи ободрили моё сердце. Я действительно была ошеломлена и глубоко опечалена неприятной новостью, но мне не нужно было отчаиваться. Это была ещё одна возможность для Бога явить жизнь Иисуса через мою жизнь. Бог учил меня служить скорбящим, служить тем, кто страдает и нуждается в утешении, которое мы получаем от Господа Иисуса Христа.

2

Почему в мире столько скорбей?

Вас может удивить то, сколько библейских персонажей пережили времена глубокого уныния и печали. У Иеремии опускались руки (Иер. 20:7-9); Илия хотел умереть (3 Цар. 19:4); Иов жалел, что не умер при рождении (Иов. 3:11); Моисей думал, что Бог возложил на него слишком тяжёлое бремя, и просил, чтобы Он взял его жизнь (Числ. 11:14-15); Давид и его люди плакали, когда Авессалом преследовал их (2 Цар. 15:23, 30); Анна скорбела духом (1 Цар. 1:10, 15); Пётр горько плакал, когда отрёкся от Господа (Лук. 22:62); а Павел не надеялся выжить (2 Кор. 1:8).

Как уныние влияет на нас? Глядя на Писание, мы можем выделить несколько признаков тех, кто был в унынии. Они теряли аппетит, много плакали и ощущали себя оставленными Богом (Пс. 41:4; 76:8-10). Такие люди были удручены и чувствовали себя в ловушке, были сильно угнетены и разбиты (Пс. 65:11-12). Временами казалось, что они тонут в печали (Пс.

41:8). Эти люди также пережили периоды бессонницы, неспособности говорить (Пс. 76:5), потерю надежды и желание всё бросить и даже умереть (3 Цар. 19:4; Пл. Иер. 3:18).

Душевная боль повсюду

Всё в мире выглядит довольно мрачным. Почему вокруг столько горя? Ответ: грехопадение. В Божьем первоначальном совершенном творении печаль отсутствовала. Всё, что создал Бог, было очень хорошо (Быт. 1:31). Однако Адам и Ева ослушались Бога, и, как следствие, в мир пришли грех, болезни, смерть и страдания. Всё творение было проклято, и теперь мы испытываем скорби.

Как одним человеком грех вошёл в мир, и грехом смерть, так и смерть перешла во всех людей, потому что в нём все согрешили

(Рим. 5:12).

Все мы грешники, и повсюду, где есть грех, за ним следуют опустошение и скорбь.

Глядя сегодня на мир, мы везде видим последствия греха. Библия описывает грешников как безнравственных, нечестивых, алчных, злобных, завистливых, кроважных, полных раздоров и обмана, ненавидящих

Бога, гордых, родителям непокорных, вероломных, нелюбящих, непрощающих, немилостивых, невоздержанных, жестоких и сребролюбивых, сластолюбивых и самолюбивых (Рим. 1:29-31; 2 Тим. 3:2-4).

Это следствие того, что каждый из нас решил жить своей собственной жизнью, отвергнув Бога! Созданные как зависимые существа, чтобы любить своего Создателя и поклоняться Ему, мы решили восстать и жить по-своему. Вы скажете, что эти характеристики на самом деле не присущи вам. Однако Писание учит, что нет праведного ни одного, и все мы сбились с пути (Рим. 3:10-12). Все мы виноваты, как минимум, в себялюбии и непослушании.

Будучи грешниками, мы все разделены с Богом. Наш грех заслуживает наказания, которым является смерть — вечное разделение с Богом в озере огненном (Рим. 5:8, 12; 6:23). Вы, возможно, ищете пути спасения от этого наказания. К счастью, Бог не оставил нас на распутье. Евангелие (Благая весть) заключается в том, что наряду с проклятием пришло Божье обещание прихода Искупителя (Быт. 3:15). Бог в своё время послал Своего Сына в мир, чтобы искупить нас от этого проклятия и принять в Свою семью (Гал. 4:4-5; Лук. 19:10). Этим Сыном был Господь Иисус Христос, Который умер за наши грехи, был погребён

и воскрес. Спасение от наказания за наши грехи возможно только через Него (1 Кор. 15:1-4; Иоан. 14:6). Мы можем спастись через покаяние (обращение от греха) и веру в Иисуса (обращение к Богу), полностью доверяя себя Иисусу Христу и, таким образом, веруя в Евангелие (Деян. 20:21; Ефес. 1:13-14). Те, кто спасён, становятся детьми Божьими, свободными от власти тьмы, и переходят в Царство Господа Иисуса Христа (Кол. 1:13).

Для детей Божьих небеса — родной дом, и, придя туда, мы больше не будем страдать (Откр. 21:3-4). А до времени освобождения всё творение стонет, подобно роженице, ожидая того дня, когда будет избавлено от рабства тления (Рим. 8:19-23). Мы тоже живём в падшем мире и терпим различные скорби, однако во всём этом цель Бога — наше уподобление Христу. Мы призваны быть похожими на Иисуса. Он был:

*Презрен и умалён перед людьми, Муж скорбей и
изведавший болезни*

(Ис. 53:3).

Когда я размышляю о том, что Иисус смирил Себя и стал послушным до смерти на кресте (Фил. 2:8), мои печали блекнут при сравнении с Его жертвой. Понимание Божьих целей помогает мне взглянуть на

обескураживающие меня обстоятельства и моменты депрессии под другим углом.

Проблема депрессии

Почему у нас бывает депрессия? Хочу сказать, что я рассматриваю депрессию с библейской точки зрения, а не с медицинской. Хотя биологические причины депрессии — нарушения здоровья, выявляемые медиками, — действительно существуют, я не врач, а библейский душепопечитель.² Некоторые утверждают, что их депрессия носит «биохимический» характер. Решение проблемы химического дисбаланса выходит за рамки этой брошюры. Вопрос принятия лекарств для лечения депрессии должен решаться с врачом. Для христианина, однако, приоритет состоит в том, чтобы полностью зависеть от Господа, в смирении ходить с Богом и, прежде всего, искать Его воли.

Возможно, будет полезно задать себе следующие три вопроса:

- » Хочу ли я того, что Бог считает лучшим?
- » Хочу ли я повиноваться Господу во всём, что Он открывает мне?
- » Что меня больше беспокоит: Божья слава и Его цели или облегчение в моих печалях и трудностях?

Эти вопросы помогут вам понять, какова ваша реальная цель. Хотя лекарство может служить достижению цели и приносить облегчение, мы должны спросить себя, поможет ли оно решить нашу главную проблему. Мы не хотим срывать уроки, которые преподаёт нам Бог, даже если они приносят боль. Многие из наших лучших уроков мы усвоим через скорби.

Вернёмся к вопросу «Почему у нас бывает депрессия?» В тот день, когда я писала эту главу, я проснулась в унынии. Дочь хотела поговорить со мной, но у меня не было желания. В девять часов утра я должна была выступать перед группой женщин на тему разочарований. «Ну и как мне это делать?» — подумала я. Мне не хотелось ни с кем общаться, и я не хотела идти выступать перед этими женщинами. Я просто хотела закрыться в своей печали и одиночестве.

Почему я была в депрессии? Этот день (7 июня) был двадцать пятой годовщиной моей свадьбы, но всё, что приходило мне на память, — это долгие годы одиночества, душевной боли и борьбы. Чувствуя себя полной неудачницей, я погрузилась в бесконечное уныние. Абсолютно не такой задумывалась моя жизнь. Накануне вечером я смотрела свои свадебные фотографии. Я никогда даже представить не могла, что жизнь будет такой. Всё шло совершенно не так, как мне хотелось.

Решить проблему депрессии не просто; однако большая часть печали, которую мы испытываем, связана с неподконтрольными нам трудностями. Мы реагируем на обстоятельства, потому что они нарушают наши планы, покой и уверенность. Затем мы объясняем трудности одним из двух способов: основываясь на личном понимании или согласно Писанию. По сути, наше восприятие Бога — это самое важное в нас. Эдвин Тозер пишет: «Ничто не разрушает и не уродует душу так, как искажённое или необъективное представление о Боге».³ Объяснение того, почему мы в депрессии, напрямую связано с нашим восприятием Бога. Если у нас искажённое представление о Боге, мы будем объяснять трудности на основании нашего понимания. Но если у нас правильное восприятие Бога, мы будем смотреть на них сквозь призму Писания.

Какое у вас представление о Боге?

Наше мышление напрямую влияет на наши чувства и последующие действия. Если наше восприятие Бога не основано на истине, открытой в Писании, то неправильные чувства и действия неизбежны.

В моём случае несчастной меня делало восприятие трудностей с моей точки зрения. Мне казалось, что Бог оставил меня, и жизнь несправедлива. Как объ-

яснить то, что мой брак потерпел неудачу, и у детей остались такие шрамы? Я годами молилась, чтобы Бог залечил раны у моих детей, но ничего, казалось, не происходило. Результат такого мышления привёл меня к депрессии. Какие последовали действия? Я не хотела ни с кем общаться или ходить на работу; я просто хотела быть одна, закрыться ото всех и молчать. Я не желала благословений другим. Я скорее предпочла бы увидеть, что они испытали такую же боль, как я. Я была несчастна и хотела, чтобы остальные тоже были несчастны.

Что обитало в моём сердце?

- » Неправильное мышление: я смотрела на обстоятельства, исходя из своего понимания; на мой взгляд, Бог не был ни добрым, ни справедливым;
- » Неправильные чувства: депрессия;
- » Неправильные действия: затворничество, грубость, безответственность.

Вы можете видеть последовательность, которая приводит только к большей печали.

В буклете «Помогите! Я одинокая мать» я отмечаю, что любую ситуацию можно рассматривать с двух сторон. Рассмотрев подробно эту концепцию в указанной брошюре, здесь я её просто обобщу. «Мини-

картина» — это проблема, с которой я сталкиваюсь, которая доминирует в моих мыслях и погружает меня в депрессию. «Большая картина» — это Божий план. Бог контролирует каждое обстоятельство. Как Он хочет, чтобы я действовала в данном случае, давая другим увидеть Искупителя?

При этом обязательно идут две войны. Первая — это «война планов», поскольку какое-то обстоятельство нарушило мою жизнь и планы. А «война славы» идёт между Божьей славой и тем, чего хочу я. Любое обстоятельство в моей жизни было подготовлено или допущено Богом для Его славы.

В этом случае мини-картина — это моя депрессия; случившееся нарушило мои планы на всю жизнь, и я хочу всё исправить. Сейчас!

Между Божьей славой и моими планами идёт война. Если я не смирюсь и не приму Его план, я буду упорно пытаться по-своему «решить» проблему или «манипулировать» Господом (что является абсолютной глупостью), чтобы добиться своего. Так как в этой войне я (к счастью) никогда выиграть не смогу, то автоматически я впаду в депрессию и в процессе этого буду делать несчастными других. Как ни неприятно это выглядит, именно так, честно признаться, мы зачастую решаем действовать.

Закономерен вопрос, все ли депрессии являются следствием неправильного мышления. Для этого вернёмся к определению депрессии («делает грустными, ухудшает настроение») и к вопросу «почему у нас бывает депрессия?» Есть ли у нас законные причины для печали? Я считаю, что да. Живя в падшем мире, где много греха, мы испытываем скорбь. Я уверена, что каждый может назвать много ситуаций и людей, которые принесли огорчение; однако необходимо понимать разницу между огорчением, болью, печалью, испытываемыми нами вследствие тяжёлых обстоятельств, и нашей реакцией на эти чувства.

Депрессия — это выбор

Жизнь в состоянии депрессии — это выбор. Обстоятельства могут огорчить вас или испортить настроение, но это не значит, что вы должны жить в депрессии. Если вы не видите Божьих целей в трудностях, результатом будет депрессия и потеря надежды. Помните, что Божья цель — уподобление нас Христу. Это значит, что нашим желанием всегда должно быть угождение нашему Небесному Отцу (Иоан. 8:29). Испытывал ли Господь Иисус Христос печаль? Да. Но Он видел искупительный план Отца, поэтому вместо и ради предстоящей Ему радости претерпел крест (Евр.

12:2). Когда мы решаем сосредоточиться на Господе и согласиться с Его целями, наши печали приобретают новый смысл.

Одной из моих любимых книг стала книга «Потоки в степи». Задумайтесь над этими словами из неё:

Чтобы иметь сочувствующего нам Бога, надо иметь сочувствующего нам Спасителя, и только сердце, перенёсшее много скорби, может истинно сочувствовать скорбящему.

Возможность приносить благо другим не даётся нам даром, и нашими скорбями мы уплачиваем за способность сочувствовать другим. Тот, кто хочет стать помощником, должен сначала сам пройти школу страданий. Тот, кто желает быть спасителем, должен где-нибудь и как-нибудь побывать на кресте; мы не сможем вкусить наивысшего счастья жизни, которое является в оказании помощи другим, не испив чаши, которую пил Иисус, и не решившись принять крещение, которым Он был крещён.

Самые утешительные псалмы Давида родились у него под гнётом страданий, и если бы у Павла не было жала в плоти, мы бы были лише-

ны той нежности, которой дышат многих из его посланий.

Обстоятельства настоящего времени, которые гнетут тебя (если ты всецело отдался Христу), являются самым лучшим орудием в Отцовской руке, которым Он чеканит тебя для вечности. Доверься Ему в таком случае! Не отталкивай орудия, чтобы не лишиться того действия, которое оно производит!

Школа страданий выпускает самых редких учёных.⁴

Соблазны придут. Иногда, слыша тревожные новости, мы будем испытывать подавленность. Иисус сказал, что в мире мы будем иметь скорбь (Иоан. 16:33). Не проходит и дня, чтобы я не печалилась, глядя на моих детей, растущих без отца. Я встречаю страдающих людей повсюду. Просмотр вечерних новостей по телевизору (или в интернете) может привести в уныние любого. Однако это не означает, что мы должны жить в состоянии непрерывной депрессии.

Анна, например, испытывала постоянную печаль из-за своего бесплодия и унижений со стороны Феннаны (1 Цар. 1:5-7). Асаф печалился, видя кажущееся благоденствие нечестивых (Пс. 72), и впадал в глубокое уныние, думая, что Бог оставил его (Пс. 76).

Апостол Павел говорит, что «великая для [него] печаль и непрестанное мучение сердцу» из-за того, что его соотечественники погибают без Христа (Рим. 9:2). Испытывали ли эти люди печаль? Конечно, да. Как они решали эту проблему? Как Бог хочет, чтобы мы решали проблему печали? Эти вопросы рассмотрим в следующей главе.

Создав Адама и поместив его в Эдемском саду, Бог дал ему повеление: «От всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрёшь» (Быт. 2:16-17).

Творец дал Адаму свободу выбирать. Адам мог наслаждаться обилием Божьих даров или выбрать непослушание, следствием которого станет смерть. Затем Бог создал Еву и привёл её к Адаму. Писание не говорит, повторил ли Бог то же повеление Еве лично или нет, но можно сделать вывод, что муж сказал ей об этом. Поскольку Адам и Ева были совершенными и безгрешными, у них не было желания проявлять непослушание. Поэтому искушение должно было прийти извне, и в 3-й главе Бытия мы знакомимся со змеем (сатаной).

Какова цель врага? Писание говорит, что он пришёл украсть, убить и погубить (Иоан. 10:10). Дьявол хочет уничтожить нашу веру и вызвать сомнения в ха-

рактере Бога (1 Пет. 5:8). Сатана подошёл к Еве и попытался разрушить её веру в доброту Бога; он хотел, чтобы Ева засомневалась в Боге, в Его заботе. Враг лукав и ловок в обмане. Сатана отвлёл внимание Евы от всех деревьев в саду, сосредоточившись на одном единственном запрете.

Вы, может быть, спросите, почему Бог дал повеление не есть с этого конкретного дерева. Понятно, что этим Бог дал людям выбор. Однако из Писания мы знаем о характере Бога. Когда Он говорит: «нет», Его запрет всегда служит для нашей защиты и нашего блага. Бог не «таил» что-то от Адама и Евы; в повелении не есть с этого дерева Бог руководствовался любовью к Своим созданиям.

Мы являемся плодом нашего выбора

К сожалению, Ева уступила искушению. Она взяла плод и ела (Быт. 3:6). Ева сделала выбор; она поверила лжи врага и ослушалась Бога. Теперь выбор встал перед Адамом, поскольку жена предложила плод ему. Послушается ли он Бога? Перед первым человеком стояла серьёзная дилемма. Если он послушается Бога, то произойдёт разрыв с женой, поскольку она уже пережила духовную смерть, а потом умрёт и физически. Адам сделал выбор: он взял плод и ел. В тот же миг

он, как и Ева, пережил духовную смерть, и впоследствии он умрёт физически.

Что сделали Адам и Ева? Они выбрали следовать за созданием, а не за Создателем. Ева решила следовать за змеем, а Адам — за Евой.

Они заменили Божью истину ложью и поклонялись, и служили творению вместо Творца, Который благословен вовеки

(Рим. 1:25).

Почему это решение первых людей было таким важным? Нужно понять, что с тех пор мы являемся плодом нашего выбора. Не обстоятельства и люди определяют нашу судьбу, а наша реакция на них определяет то, кем мы станем.

Вернёмся к моей депрессии. Можно и уместно ли печалиться из-за трудных обстоятельств (таких как потеря, боль, оскорбление и т.д.)? Конечно, да. Значит ли это, что мы должны жить в депрессии? Однозначный ответ: «нет»!

Боль бесплодия

Посмотрим на Анну, которая столкнулась с душевнораздирающей ситуацией. Елкана очень любил свою жену, но Анна не могла иметь детей (1 Цар. 1:2). Джон

Мак-Артур пишет: «В культуре, где благословения были связаны с правами первородства и родословными, бездетность влекла за собой позор». ⁵ Вдобавок к боли Анны, у второй жены Елканы Феннаны *были* дети. И как будто для Анны бесплодия было недостаточно в качестве поношения (Прит. 30:15-16), Фенна постоянно огорчала её, усугубляя её страдания.

Поставьте себя на место Анны. Вы не только вынуждены делить мужа с другой женщиной, рожаящей ему детей (чего вы не можете), но эта женщина также использует любую возможность, чтобы напомнить вам о вашем бесплодии. Это не был единичный случай, так происходило постоянно. Что чувствовала Анна, всегда помня о своём бесплодии и выслушивая упрёки Феннаны? Писание говорит, что Анна была «в скорби души»; она не ела и плакала от боли (1 Цар. 1:7, 10).

Видя печаль её сердца, Елкана задал Анне четыре вопроса (1:8), но она не ответила. Женщина испытывала глубокую душевную боль, но как она справлялась со своей депрессией? Она пошла прямо к Господу, честно изливая Ему свою душу в молитве (1:10-11). Илий, священник, по виду понял Анну неправильно и обвинил её в пьянстве, но Анна не вспыхнула, а просто рассказала ему о своей ситуации. Когда она принесла

своё бремя к Господу, её депрессия исчезла (1:18; см. также Пс. 54:23; 1 Пет. 5:7).

Анна решила довериться Божьей мудрости и заботе. Почему она смогла это сделать? Потому что правильно воспринимала Бога. Анна знала, что Он один свят и достоин её доверия. Господь был её Скалой, и она признавала, что Всевышний знает всё, и Он будет судить праведно. Анна радовалась в Господе и восхваляла Его величие (2:1-10). Была ли просьба Анны удовлетворена? Да, но не сразу. Согласно тексту, когда она и её муж встали рано утром, чтобы идти поклоняться Господу, Бог вспомнил о ней, но зачала она не сразу (1:19-20): «*Через некоторое время зачала Анна и родила сына*» (ст. 20, курсив добавлен).

Решение Анны полностью довериться Богу привело к поклонению, послушанию и радости ещё до того, как её просьба была удовлетворена. Хотя её обстоятельства были прискорбными, Анна не была в депрессии. Как вы думаете, эта ситуация была для неё лёгкой? Сомневаюсь. Но Анна всё же приняла решение верить и повиноваться Господу.

Сравнение убивает довольство

В 72-м Псалме Асаф делится тем, что многие из верующих чувствуют, но сказать боятся. Он сильно рас-

строен, размышляя о кажущемся процветании нечестивых и обилии проблем у праведников. Асаф знает, что Бог благ к Своему народу («Израиль», ст. 1); понимает, что Господь благословляет чистых сердцем (см. Матф. 5:8), но он смущён множеством трудностей, с которыми столкнулся. Асаф споткнулся и почти упал (Пс. 72:2-3), поскольку в мыслях позавидовал.

Оценивая жизнь своими мерками и предаваясь самосожалению, Асаф считал, что Бог несправедлив. У нечестивых нет проблем или боли; они не страдают, а полны гордости и насилия. У них есть всё, что они хотят, и нет сострадания. Они насмеваются над Богом, но живут вольно и процветают (ст. 3-12). Затем Асаф подверг сомнению полезность хождения в праведности: «Не напрасно ли я очищал сердце моё и омывал в невинности руки мои?» (ст. 13). Это жёсткое обвинение в сторону Бога. Асаф фактически говорит, что жить праведно не имеет смысла. Он не видит никакой пользы в том, чтобы иметь чистое сердце, поскольку нечестивые процветают, а он только страдает. В начале псалма он признаёт, что Бог благ к чистым сердцем, но почему-то думает, что он — исключение.

Почему Асаф так считает? С его точки зрения, его жизнь — бесконечная скорбь и наказание (ст. 14); он боится прямо высказать свои мысли, полагая, что пре-

даст свой народ (ст. 15). Продолжая думать об этом, он ещё глубже погружается в депрессию (ст. 16).

Возможно, его слова описывают и ваши чувства. Вы сравниваете свою жизнь с жизнью других и испытываете глубокое разочарование. Всё выглядит так, как будто другие благословлены, а вы страдаете. Такой взгляд на ситуацию вводит вас ещё глубже в депрессию, потому что сравнение убивает довольство. Попытка цепляться за то, чего мы не понимаем, и сравнивать себя с другими приведёт к недовольству и разочарованию.

Посмотрим на остальную часть псалма. Остаётся ли Асаф в депрессии? К счастью, нет. Но как он решает свою дилемму? Его внимание переключается, когда он входит во святилище Божье. Вместо того чтобы предаваться самосожалению и пытаться понять всё своим ограниченным умом, псалмопевец переводит взгляд на Господа (ст. 17). Теперь он представляет, каким будет конец нечестивого, описывая это в ст. 18-19:

Да, на скользких путях поставил Ты их и низвергаешь их в пропасти. Как внезапно пришли они в разорение, исчезли, погибли от ужасов!

Какие разительные перемены во взгляде! Асаф понимает, что процветание нечестивых в настоящем —

это лучшее, что когда-либо будет у них. Как только они умрут, то всю вечность будут страдать.

Осознание того, как неразумно он обвинял Бога в несправедливости, разбивает сердце Асафа. Он признаёт глупость своего прежнего мышления и сравнивает себя с животным (ст. 21-22). Что вызвало такую резкую перемену в его сердце? Время в присутствии Божьем. Там псалмопевец узнал, что Бог полновластен, свят и совершенен во всех Своих делах. И Асаф не одинок в этом признании.

Иов тоже безмерно страдал. Он даже обвинил Бога в молчании и жестокости (Иов. 30:19-28). Конечно, читая о том, что пережил Иов, мы понимаем: кто бы стал молчать? Бог, заговорив наконец с Иовом, сказал, что Иов омрачал Его своими словами без смысла (38:2). Когда мы, ограниченные люди, пытаемся понять безграничный Божий разум и то, почему Он действует так, как действует, мы «омрачаем» (искажаем) Его замысел, потому что говорим, не имея полного знания. Следующие главы книги Иова (38–41) дают представление о Божьем величии и силе.

Как Иов отреагировал, побывав в Божьем присутствии? Он признал своё ничтожество и неспособность отвечать; он положил руку на уста и молчал (39:33-35). Иов также понял, что Бог может делать

всё, что Ему угодно, и никто не в состоянии помешать Его замыслу. В неразумии Иов говорил, многого не понимая. В итоге, он раскаялся в прахе и пепле (42:2-6).

Вернёмся к 72-му Псалму. Асаф больше не находится в депрессии. Наоборот, он осознал, что Бог всегда с ним и держит его за правую руку (ст. 23). Другими словами, Господь поддержит и направит его; Он поведёт Асафа, а затем примет его во славу (ст. 24). Эта мысль напоминает хвалу Богу:

Могущему же сохранить вас от падения и поставить пред славой Своей непорочными в радости... слава и величие, сила и власть...

(Иуд. 24-25).

Всё, что нужно было Асафу как на небе, так и на земле, — это Господь. Хотя плоть и сердце псалмопевца закончат свой бег, Бог будет его твердыней и частью вовек (Пс. 72:23-26).

Асаф завершает псалом, говоря, что нечестивые будут истреблены, а он приблизится к Господу и будет Ему доверять (ст. 27-28). Такое же решение должны принять и мы. Когда обстоятельства жизни кажутся трагически бессмысленными, не стоит сравнивать себя с другими или пытаться всё понять. Это приведёт

к депрессии. Вместо этого мы должны смириться перед Господом, смотреть глазами веры и доверять Ему всем сердцем (Прит. 3:5-6).

Господи, где Твои милости?

В 76-м Псалме Асаф даёт более глубокое понимание лечения депрессии. В 72-м Псалме он впадает в депрессию, считая, что Бог несправедлив, а в 76-м терзается, думая, что Бог оставил его. Читая 76-й Псалом, мы видим, что Асаф явно был в «глубинах отчаяния», когда вспоминал о Господе.

Он возносит к Богу свой голос в надежде на то, что Бог слышит нас, когда мы взываем к Нему (ст. 2). Дальше слова Асафа описывают его страдания. Он находится в бедственном положении, но не объясняет причин. Это уместно, потому что любая душевная боль, которую испытывает человек, будет соответствовать его описанию. Псалмопевец не находит утешения, и чем больше он размышляет о Господе, простирает к Нему руки, тем больше беспокоится. Он стонет и чувствует себя подавленным. Асаф не может спать и обвиняет Бога в своей бессоннице. Он не может говорить. Воспоминания о счастливых днях только усиливают его депрессию, и он пытается понять причины своего отчаяния (ст. 3-7).

В этот момент он задаёт несколько принципиальных вопросов, касающихся характера Бога (ст. 8-10). Вопросы Асафа совершенно логичны. Страдания привели его к отчаянию, даже безысходности. Он хочет получить ответ от Господа. В современном понимании Асаф явно соответствует человеку, страдающему клинической депрессией.

Воспоминание Божьих дел и чудес

Асаф снова оказался перед выбором. Он мог поддаться депрессии и безнадёжности или перевести своё внимание, и что он сделал? Рассмотрим предпринятые им шаги.

- » Асаф не отрицал свою боль (ст. 11). Когда мы переживаем трудные обстоятельства и горе, бесполезно отрицать боль, утверждая, что её на самом деле нет. Нам больно, но у этой боли есть цель. Если мы примем Божий замысел, Господь может использовать эту боль для Своей славы, нашего блага и блага других.
- » Асаф вспомнил времена, когда Бог являл Своё могущество (ст. 11). «Правая рука» Господа часто говорит о Его силе. Асаф вспомнил, как Божья власть и сила проявлялись в его жизни.

- » Асаф вспомнил дела Господа и чудеса древние (ст. 12). Асаф решил размышлять не только о нынешних делах Божьих, но и о тех, которые Бог совершал в прошлом (см. Пс. 77:7; 110:2-4, 7).
- » Асаф не только помнил, но и размышлял о Божьих делах. Затем он решил говорить о них (ст. 13).
- » Согласно ст. 13, Бог сделал именно то, что обещал. С 14-го стиха до конца псалма Асаф говорит о Божьем чудесном характере и деяниях. Сейчас вам может быть полезно прочитать эти стихи.

Какой контраст с началом псалма! Остался ли Асаф в депрессии? Конечно, нет! Изменились ли его обстоятельства? Не думаю. Сместился центр его внимания. Отметьте, что он несколько раз говорит: «буду», а затем превозносит характер Бога. Мы снова видим важность участия нашей воли.

Как-то летом я имела честь выступать перед группой девушек в христианском лагере. Запомнилась изложенная одной из выступавших там сестёр тема «Ваше отношение — это ваше решение». Каждый сам решает, будет жить в состоянии депрессии или нет. Когда моя старшая дочь ещё жила дома, она приклеила на зеркале в ванной такую фразу: «Жизнь — это 10% того, что с тобой происходит, и 90% — того, что ты с этим делаешь».

От обвинения к преклонению

12-й Псалом даёт ещё одно описание депрессии и того, как с ней бороться. В нём мы видим последовательность. Давид переходит от отчаяния и обвинения (ст. 2-3) к просьбе и молитве (ст. 4-5), и, наконец, к восстановленному поклонению (ст. 6). Давайте разберём этот псалом подробнее.

Что произошло в ст. 2-3? Давид в глубокой депрессии задаёт четыре вопроса «доколе», обвиняя Бога в том, что Бог забыл его и скрыл Своё лицо. В Ветхом Завете лицо Бога отождествлялось с благословением. Пытаясь выяснить, почему он так страдает, псалмопевец ни к чему не пришёл. Он считал, что враг побеждает, и его печали не было конца. Для Давида временное стало постоянным. Он чувствовал себя брошенным; его мысли были мрачными, а чувства — неуправляемыми.

Начав в 4-м стихе и продолжая в 5-м, Давид просит Бога услышать его, уже не обвиняя Господа, а умоляя (упрашивая) Его. Он просит Бога просветить его разум; другими словами, Давиду нужна мудрость. Он показывает нам хороший пример, повторяющийся и в Новом Завете. Павел молился так за ефесян (Ефес. 1:17-18), а Иаков призывал детей Божьих, проходя

испытания, просить у Бога мудрости (Иак. 1:2-8). Давид знал, что без Божьего вмешательства не сможет одолеть врага, и его самого могут убить. Он беспокоился не только за свою жизнь, но и за репутацию Бога. Здесь мы видим прогресс: Давид переходит от отчаяния и обвинения к молитве.

В ст. 6 показан удивительный переход. Давид сделал выбор и включил свою волю: «Я же уповаю... Сердце моё возрадуется... воспою». Что случилось? Изменились его обстоятельства? Мы не видим этого, но Давид изменил своё мышление. В ст. 2-3 его понимание Бога было недостойным, искажённым обстоятельствами, и его мышление формировалось под давлением этих обстоятельств. Давид, должно быть, знал, что его отношение к происходящему было неправильным, поэтому старался не остаться в отчаянии. Он молился, зная, что Бог ответит на молитву, но беспокоился о том, как другие воспримут его Бога, если враг победит. Давид не напрасно имел репутацию человека по сердцу Бога.

Вследствие молитвы Бог изменил мышление Давида, его понимание Бога стало таким, каким должно было быть. Он верил, что Бог милостив, и Господь — его Спаситель. Он также уповал на доброту и щедрость Бога. Обновлённое мышление привело его к

правильным чувствам (радость, выраженная в песне) и действиям (доверие и провозглашение истины). Давид перешёл от обвинения к смирению и поклонению.

А как насчёт вас? Возможен ли такой переход для вас? Я верю, что да, хотя это не просто. Мы сможем перейти от отчаяния к доверию, если решим молиться и переориентироваться. Мы должны задать себе те же вопросы, что и псалмопевец в Пс. 41–42, и прийти к тем же выводам. Трижды он спрашивал: «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?» (41:6, 12; 42:5). И каков был ответ? Он пожелал себе (и всем, читающим Писание) надеяться на Бога и славить Его. Почему мы должны отвечать таким образом? Потому что Бог — наша помощь, спасение, и Он — наш Бог. Что ещё нам нужно?

Несколько лет назад Майк Саммерс, пастор баптистской церкви Кантрисайд (г. Олате, Канзас), сказал: «Если у вас есть Бог, у вас есть всё, а если у вас есть всё, то вам ничего не нужно». Пастор Саммерс абсолютно прав. Господь — наш Бог, и это всё, что нам нужно!

«**И**так, оправдавшись верой, мы имеем мир с Богом через Господа нашего Иисуса Христа, через Которого верой и получили мы доступ к той благодати, в которой стоим и хвалимся надеждой славы Божьей. И не этим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения — опытность, от опытности — надежда, а надежда не постыжает, потому что любовь Божья излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам» (Рим. 5:1-5). Эти драгоценные стихи раскрывают важность надежды в жизни. Без надежды у нас нет желания жить, мы теряем волю к жизни.

Человек, живущий в состоянии постоянной депрессии, подвержен опасности утратить надежду. В некоторых случаях такие люди, потеряв всякую надежду, даже решают покончить с жизнью. Я видела, как мой муж перешёл от депрессии из-за своих греховных путей к отчаянию и, в итоге, к самоубийству. Шрамы, оставленные его выбором, очень глубоки как у детей,

так и у меня. Но я решила не поддаваться депрессии и безнадежности, зная, что Бог не хочет этого для Своих детей.

Иисус понимал, какое опустошение может принести в наши сердца печаль. Он знал, что Его грядущая смерть может переполнить учеников печалью, поэтому ободрял их, указывая на надежду, которую они имели в Нём. Хотя ученики будут скорбеть, их печаль обернётся в радость, потому что они снова увидят Его (Иоан. 16:5-6, 20-22). Грусть или печаль — сильная эмоция, которая может переполнить нас. Вот почему так важно, чтобы мы укоренялись в надежде и не были поглощены «чрезмерной печалью» (2 Кор. 2:7).

Уроки от Марии Магдалины

После распятия и погребения Иисуса Мария Магдалина стояла у гробницы и плакала. Он преобразил её жизнь, и с момента своего обращения она верно служила Господу, повсюду следуя за Ним (Лук. 8:1-2). Теперь же, после Его смерти, у неё не осталось никакой надежды.

Когда Мария заглянула в гробницу, два ангела спросили её, почему она плачет (Иоан. 20:11-13). Читая это, я удивляюсь. Обычно появление ангелов пугает людей. Возможно, хотя мы не знаем наверняка,

они выглядели, как мужчины, и Мария не испугалась их. Её ум полностью был занят двумя вещами: кто-то унёс тело её Господа, и она не знала, где его положили. Женщину переполняла печаль.

Потом она обернулась и увидела Иисуса, хотя и не узнала Его. Писание не говорит, почему Мария не узнала Господа, но можно выдвинуть несколько предположений. Может быть, слёзы затуманили её взгляд, или было ещё темно, и потому она не узнала Его. Возможно также, что Бог не дал ей узнать Иисуса, как Он сделал это с учениками по дороге в Эммаус. Скорее всего, причина в том, что в последний раз, когда Мария видела Господа, Он, будучи окровавленным и жестоко избитым римскими воинами, представлял Собой жалкое зрелище. Теперь же, после воскресения, у Христа всё ещё были шрамы на руках и в боку, но Его прославленное тело уже не было израненным и избитым.

Иисус спросил Марию, почему она плачет. Мысли женщины всё ещё были заняты тем, что кто-то забрал тело её Господа; она хотела знать, куда его унесли. Но когда Иисус назвал её по имени, Мария сразу поняла, что это Он.

Что случилось с Марией? Как только она узнала голос своего Учителя, зовущий её по имени, её печаль превратилась в радость. Почему? Иисус сказал:

Овцы Мои слушаются голоса Моего, и Я знаю их; и они идут за Мною. И Я даю им жизнь вечную, и не погибнут вовек; и никто не похитит их из руки Моей

(Иоан. 10:27-28; см. также 10:3-4).

Осознание того, что Иисус жив и Он не оставил её, возродило надежду в разбитом сердце Марии.

На что мы надеемся в скорбях? Мы служим живому, воскресшему Спасителю, Который победил смерть и принёс «жизнь и нетление через Евангелие» (2 Тим. 1:10). От Бытия до Откровения Писание даёт нам надежду. Да, мы грешники, и грех принёс нам много скорбей. Но Евангелие меняет всё. Бог повелел свету воссиять из тьмы через Евангелие (2 Кор. 4:6). Апостол Павел говорит во 2 Кор. 4:15-18, что всё (и *всё* означает *всё*) для нас. Божья благодать преизобилует, а «лёгкое страдание наше производит в безмерном преизбытке вечную славу». Поэтому мы должны не унывать, но смотреть на то, что невидимое (вечное), а не на то, что видимое (физическое).

Два спутника: страдания и слава

Несколько лет назад д-р Лэс Оллила, ректор Нортлендского международного университета, описал

страдания и славу как двух спутников. За страданиями, на которые человек реагирует в смирении и послушании, всегда следует слава. Писание ясно учит этой истине:

Нынешние временные страдания ничего не стоят в сравнении с той славой, которая откроется в нас

(Рим. 8:18).

Завершая эту главу, хочу привести пять призывов, основанных на истинах из Рим. 8:16-39, которые позволили мне испытать надежду и большую радость в моих печалях.

- » Утешайтесь надеждой, которую имеете на Бога (ст. 16-17, 24-25). Мы — приёмные дети Божьи и сонаследники Христу. Это, конечно, касается только тех, кто уверовал в Евангелие. Как дети Божьи, мы имеем надежду, которая не может постыдить нас.
- » Утешайтесь ходатайством Духа (ст. 26-27). Это обещание — особо ценное для меня. Очень часто я бывала подавленной и чувствовала, что не могу молиться. Понимание того, что за меня ходатайствует Дух Божий, имело в такие моменты

большое значение. Дух Божий — наш Утешитель и Помощник, Который не покинет и не оставит нас (Иоан. 14:16).

- » Утешайтесь Божьим обещанием, что всё будет обращено во благо нам (ст. 28). Мы знаем эту истину, но действительно ли мы верим в неё? Это обещание соответствует следующей истине.
- » Утешайтесь Божьим изволением (ст. 28-30). Обещание «всё содействует» предназначено для любящих Господа и призванных по Его изволению. Что это за изволение? Это не наш план, покой или счастье; это соответствие Господу Иисусу Христу. Печаль, которую мы испытываем, не должна быть напрасной. Бог задумал её, чтобы сделать нас более похожими на Иисуса. Кстати, всё, что Господь начинает, Он обязательно завершает. Все, кого Он предопределил и призвал, будут прославлены.
- » Утешайтесь Божьей любовью (ст. 31-39). Ничто не может отделить нас от Божьей любви. Этот факт должен пробуждать в нас сердечную благодарность. Любовь послала Господа Иисуса умереть на Голгофе за нечестивых. Это удивительная любовь! Такая любовь не оставляет места саможалению.

Как прекрасна надежда, которую Господь дал нам среди скорбей! Помните, что жизнь в состоянии депрессии — это выбор. Имея надежду на Бога, разве можно жить в депрессии? Скажем вместе с апостолом Павлом:

Я исполнен утешением, преизобилую радостью при всей скорби [моей]

(2 Кор. 7:4).

Вывод:

Господь — моя безмерная радость

Я часто гуляю по утрам, если позволяет погода. За несколько дней до написания этой части брошюры я особенно наслаждалась прогулками. Погода была прекрасной, а пейзажи — великолепными. Леса на севере Висконсина, где я жила, особенно красивы в конце весны и начале лета. Я использовала эти прогулки не только для того, чтобы привести в порядок мысли, но и чтобы вознести хвалу и молитвы Господу. Когда я шла и общалась с Господом, моё сердце было переполнено смешанными чувствами. Вскоре я должна была переезжать на остров Гуам, чтобы стать частью христианского служения Харвест. Хотя я с большим восторгом ожидала дня переезда, мне было тяжело оставлять служение, так сильно повлиявшее на мою жизнь.

Почти двадцать лет я была частью Нортлендского баптистского библейского колледжа (ныне Нортленд-

ский международный университет). В это особенное место мы с мужем, готовясь к служению, приехали 22 года назад. Бог могущественно использовал трудившихся там людей, особенно д-ра Лэса Оллила, Марти и Тэми Херрон, чтобы повлиять на мою жизнь. В то время я была недовольной, раздражительной женщиной, но, благодаря философии «влияния жизни на жизнь» и проповеди о сокрушении и пробуждении, Бог преобразил меня.

В течение двух лет, когда мы с Джеффом были в Нортленде (1989–1991), я слышала, как преподают эти принципы, и наблюдала, как преподаватели и сотрудники воплощают их в своей жизни. К сожалению, в то время я не ответила Богу покаянием. В итоге мы с Джеффом в 1991 году бросили учёбу, и духовное качество нашей жизни и брака стало падать. К счастью, сила Слова Божьего и обличение Святого Духа продолжали действовать, и в 1993 году я пришла к сокрушению.

Теперь моё сердце принадлежало Богу, и я ответила Ему послушанием. Это означало, что мне предстояло исправить отношения с теми, кому я причинила боль, особенно с мужем и детьми. Однако жизнь мужа не менялась, и спустя год (1994) он покончил с собой. Имея двоих детей (семи и пяти лет) и будучи бере-

менной третьим, я, родив его, после долгих молитв решила вернуться в Нортленд. В течение следующих шестнадцати лет Бог продолжал работать с моим сердцем, меняя мою жизнь, и дал мне возможность преподавать.

И теперь, во время прогулки, я шла и размышляла о своей жизни. А если бы мы с Джеффом не уехали, но остались там? Была бы наша жизнь другой? Почему я не приняла Божье обличение раньше? Почему была такой упрямой и глупой? Если бы я не была такой сварливой женой... возможно, у мужа не было бы падения. Вопросы сыпались и сыпались. Моё сердце было разбито из-за многих глупых решений, принятых мною в первые семь лет семейной жизни, — решений, глубоко травмировавших души моих детей. Боль моя была невыносимой.

Затем я вспомнила замечательные слова из 129-го Псалма:

*Если Ты, Господи, будешь замечать беззакония,
Господи, кто устоит? Но у Тебя прощение, пусть
благоговеют перед Тобой*

(ст. 3-4).

Как чудесно Божье прощение! Я также вспомнила 102-й Псалом:

Не по беззакониям нашим [Господь] поступил с нами, и не по грехам нашим воздал нам. Потому что как высоко небо над землёй, так велика милость Господа к боящимся Его

(ст. 10-11).

Как велика Божья милость! Я подумала об апостоле Павле, для которого Божья благодать открылась «обильно». До обращения он был «богохульником, и гонителем, и обидчиком» (1 Тим. 1:12-14). Я тоже испытала несравненную Божью благодать.

Моя печаль превратилась в радость и сердечную хвалу. Бог превратил пепел в украшение и дал мне славную одежду, чтобы заменить унылый дух (Ис. 61:3). Мне не нужно жить прошлым, и я не должна заикливаться на том, чего не могу изменить. Да, душа моя сильно страдает от этих неправильных решений, и эмоциональная боль часто бывает мучительной, но жизнь на этом не заканчивается. Молитва псалмопевца стала моей:

Пошли свет Твой и истину Твою; пусть ведут они меня и приведут на святую гору Твою и в обители Твои. И подойду я к жертвеннику Божьему, к Богу радости и веселья моего

(Пс. 42:3-4).

Господь — моя безмерная радость! Его дела велики, и Он бесконечно больше, чем любые трудности, с которыми сталкиваемся мы. Более того, Он даже может использовать наши ошибки во благо. Это, конечно, не оправдание для нас. Мы пожнём то, что сеём, но, решив предать себя Его воле, мы испытаем чудесную благодать, милость и прощение. С Ним никакой наш опыт или боль не будут напрасными.

Мы можем и должны предпочитать радость депрессии. Пусть Бог даст вам служение в скорбях, когда вы в смирении и послушании предаёте себя Его воле. Каким будет результат? Бог даст вам слово, которое повлияет на многих людей. Вы сможете служить страдающим людям так, как никогда себе не представляли (см. 2 Кор. 1:3-7).

Я постоянно поражаюсь возможностям служить исполненным печали людям, которые даёт мне Бог. У меня есть стопки писем от многих женщин, выразивших благодарность за Божий труд в их жизни. Эти письма смиряют и ободряют меня, когда женщины рассказывают, как Бог употребил свидетельство Его благодати в моей жизни, чтобы дать им надежду.

Меня часто спрашивают, трудно ли мне рассказывать своё свидетельство. Мой ответ всегда: «да». Но в центре моей жизни нахожусь не я и даже не мои боли,

а Бог. Он призвал меня в это служение, чтобы дать надежду страдающим женщинам, и я всем сердцем ответила на призыв, приняла его. Моя молитва и о вас, чтобы вы тоже не противились Его труду в вас.

Бог же надежды пусть исполнит вас всякой радости и мира в вере, чтобы вы силой Духа Святого обогатились надеждой

(Рим. 15:13).

Идеи для личного применения

Глава 1

- 1. Прочитайте Суд. 10:6-16, Ион. 4:2, Наум. 1:2-7 и Иоан. 2:14-17.*
 - (а) Перечислите несколько разных эмоций, испытанных нашим Господом.*
 - (б) Какие-либо из этих эмоций удивляют вас? Почему да или почему нет?*
- 2. Прочитайте Дан. 9:3-19.*
 - (а) Если бы Бог был святым, праведным и справедливым, но не был бы добрым, милостивым и прощающим, каковы были бы последствия для нашей жизни?*
 - (б) А если бы истиной было обратное? Что если бы Бог был добрым, милостивым и прощающим, но не был бы святым, праведным и справедливым? Как бы это повлияло на нашу жизнь?*

- (в) *Что Даниил понял о характере Бога, описанное им в этой чудесной молитве?*
3. *Прочитайте 5-ю главу Евангелия от Марка. Она знакомит нас с тремя людьми, которые испытали великую скорбь из-за трудных обстоятельств (одержимость бесами, болезнь и смерть).*
- (а). *Какие качества характера проявил Господь Иисус в общении с каждым из них?*
- (б). *Как Иисус превратил их печаль в радость?*
- (в). *Каким образом эти люди могли использовать свою печаль для служения другим (особенно см. ст. 19-20)?*
4. *Прочитайте 2 Кор. 1:3-7. Чему учит нас апостол Павел о служении печали?*
5. *Рассмотрите обстоятельства, которые угнетают вас. Подумайте, как превратить их в служение другим.*

Глава 2

- 1. Прочитайте Ездр. 9:1-3 и Неем. 1:4, 2:1-2. И Ездра, и Неемия получили печальные новости. Какой была их физическая и эмоциональная реакция?*
- 2. Стрaдание и связанная с ним печаль призваны формировать нас в образ Христов. Прочитайте Евр. 2:9-10, 14-18, 4:15-16, 5:7-8.*
 - (а) Каковы некоторые из эмоций, испытанных Иисусом (5:7-8)?*
 - (б) Согласно этим стихам, каковы некоторые из причин или целей страданий Иисуса?*
- 3. Прочитайте Рим. 5:3-5 и Иак. 1:2-4. Что эти стихи раскрывают о Божьей цели в наших страданиях и печали?*
- 4. Прочитайте Ездр. 9:4-15 и Неем. 1:5-11. Как восприятие Бога Ездрой и Неемией повлияло на понимание ими своих тяжёлых обстоятельств?*
- 5. Как ваше восприятие Бога влияет на объяснение тяжёлых обстоятельств, способствующих вашей депрессии?*

Глава 3

1. Прочитайте 1 Пет. 2:19-21, 23. Что в этих стихах говорится о том, как мы должны реагировать на сложные обстоятельства, приносящие печаль?
2. Прочитайте 1 Пет. 3:9, 14, 17 и Рим. 12:14-21.
 - (а) Как мы должны реагировать на людей с тяжёлым характером?
 - (б) Вместо того, чтобы впасть в депрессию, когда с нами плохо обращаются, каким должно быть наше отношение, согласно этим стихам?
3. Прочитайте 1 Пет. 5:6-7.
 - (а) Как мы должны отвечать Богу, когда Он допускает трудности в нашей жизни?
 - (б) Какие конкретные шаги апостол Пётр велит нам предпринять в этих стихах?
4. Как вы реагируете на сложные обстоятельства и людей? Впадаете в депрессию или смиряетесь перед Богом и побеждаете зло добром?

Глава 4

- 1. Прочитайте 1 Пет. 1:3-9. Какие обещания, по словам Петра, принадлежат Божьему дитя и должны побуждать его с радостью принимать трудности?*
- 2. Прочитайте 1 Пет. 4:12-13. Согласно этим стихам, мы можем с радостью реагировать на испытания. Как это возможно?*
- 3. Прочитайте 1 Фес. 4:13-18. Какие истины, позволяющие нам скорбеть, но не так, как не имеющие надежды, излагает Павел в этих стихах?*
- 4. Прочитайте 1 Пет. 5:10. Что обещает нам Бог в отношении страданий?*
- 5. В свете этих истин, имеет ли верующий основание жить в состоянии депрессии?*

Где можно получить дополнительную помощь?

Берг, Джим «Подобные Его образу: Божий план по изменению вашей жизни» (Симферополь, изд-во «Сонат», 2005).

Уэлч, Эдвард «Виноват ли в этом мозг?» (Киев, МИД «Корам Део», 2014).

Уэлч, Эдвард «Депрессия: неотступная тьма» (Одесса, изд-во «Тюльпан», 2009).

DeMoss, Nancy Leigh, *Choosing Gratitude* (Chicago: Moody, 2009)

Elliot, Elisabeth, *A Path through Suffering: Discovering the Relationship between God's Mercy and Our Pain* (Ann Arbor, MI: Vine, 1992)

— *Keep a Quiet Heart* (Ann Arbor, MI: Vine, 1995)

Peace, Martha, *Damsels in Distress: Biblical Solutions for Problems Women Face* (Phillipsburg, NJ: P&R, 2006)

Smith, M.D., Robert, *The Christian Counselor's Medical Desk Reference* (Stanley, NC: Timeless Texts, 2000)

Tada, Joni Eareckson, *31 Days toward Intimacy with God* (Colorado Springs: Multnomah, 2005)

Служение Кэрол Трэн имеет проповеди на дисках и статьи для страдающих женщин на сайте www.caroltrahanministries.org

Примечания

- 1 “Depressed,” at Dictionary.com, <http://dictionary.reference.com/browse/depressed>; accessed June 3, 2011.
- 2 Одним из многих полезных ресурсов является Robert Smith, M.D., *The Christian Counselor’s Medical Desk Reference* (Stanley, NC: Timeless Texts, 2000).
- 3 Цитируется по Warren Wiersbe, *The Best of A. W. Tozer* (Harrisburg, PA: Christian Publications, 1978), 120.
- 4 Л. Б. Кауман «Потоки в степи» (Изд-во COV, 1989), стр. 190.
- 5 Учебная Библия с комментариями Джона Мак-Артура (Славянское Евангельское Общество, 2018), стр. 1497.

Книги серии «Помогите!» включают:

Помогите! Я не могу контролировать свой гнев
ISBN 978-1-56773-142-2

Помогите! У него проблемы с порнографией
ISBN 978-1-56773-143-9

Помогите! У неё проблемы с порнографией
ISBN 978-1-56773-144-6

Помогите! Я хочу измениться
ISBN 978-1-56773-145-3

Помогите! У меня конфликт
ISBN 978-1-56773-146-0

Помогите! Я не могу справиться с испытаниями
ISBN 978-1-56773-147-7

Помогите! Мой ребёнок умер
ISBN 978-1-56773-150-7

Помогите! Я не могу простить
ISBN 978-1-56773-151-4

Помогите! У меня зависимость
ISBN 978-1-56773-152-1

Помогите! У меня тяжёлый брак
ISBN 978-1-56773-154-5

Помогите! Мне так одиноко
ISBN 978-1-56773-155-2

Помогите! Мой подросток бунтует
ISBN 978-1-56773-156-9

Дополнительные ресурсы вы можете найти на сайте:
www.shepherdpress.com/lifeline



Реальная помощь — реальным людям

Депрессия — распространённая эмоциональная проблема даже среди христиан. В этой ободряющей брошюре автор рассказывает о своей борьбе с депрессией и делится надеждой, которую только Бог может дать в мрачные периоды нашей жизни. Когда мы учимся устремлять свой взор на Господа и позволяем истине Его Слова говорить к нашим обеспокоенным сердцам, мы обнаруживаем, что Он — наш Утешитель и Целитель наших душ.

«Эти брошюры — именно то, что необходимо иметь в каждой церкви в качестве короткого, библейского материала для раздачи» (Тим Чэллис, блоггер)

Кэрол Трэн стала вдовой и одинокой матерью в 1994 году. В настоящее время она является преподавателем в служении Харвест на острове Гуам и частым спикером на женских конференциях.



СЛАВЯНСКОЕ
ЕВАНГЕЛЬСКОЕ
ОБЩЕСТВО

