



СТОРМИ ОМАРТИАН

МОЛИТВА

ПУТЬ ИЗБАВЛЕНИЯ
от страха





О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

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

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

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

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

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

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



ЧТО С НАМИ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СТРАХ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СТРАХ МОЖЕТ ПРОНИКНУТЬ В НАШИ МЫСЛИ И ОВЛАДЕТЬ НАМИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СТРАХ МОЖЕТ СТАТЬ НАВЯЗЧИВЫМ СОСТОЯНИЕМ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СТРАХ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАШУ ЖИЗНЬ НЕСЧАСТНОЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РАСПОЗНАНИЕ СТРАХА — ПЕРВЫЙ ШАГ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* См. примечание на с. 12.

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

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

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

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

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

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

СИЛА МОЛИТВЫ

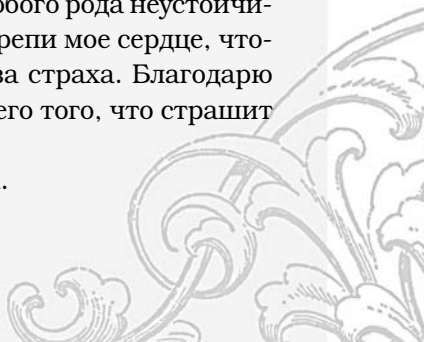
Господь, прошу Тебя открыть мне всякий страх, который негативно сказывается на моей жизни, чтобы мне освободиться от него. Единственный страх, который я принимаю, — тот, который допускается Тобой для моего пробуждения ко всему тому, что Ты хочешь открыть мне. Если в своем сердце я отвожу место страху,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

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

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

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

Я молюсь во имя Иисуса Христа.



СИЛА БОЖЬЕГО СЛОВА

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

Ин. 8:31–32

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

Пс. 26:1

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

Ис. 35:4

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

Пс. 41:6

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

Пс. 26:14



ОГЛАВЛЕНИЕ



О чем эта книга?	7
1. ЧТО С НАМИ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СТРАХ	9
Страх может проникнуть в наши мысли и овладеть нами ..	17
Страх может стать навязчивым состоянием	20
Страх может сделать нашу жизнь несчастной	23
Распознавание страха — первый шаг к освобождению	25
2. ЧЕГО МЫ БОИМСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО?	33
Страх темных закутков и того, что притаилось в них.....	33
Страх окружающего нас зла и чувства собственной беспомощности.....	36
Страх быть незаметным и незначительным.....	37
Страх зависимости от чужого мнения и страх отвержения людьми	45
Страх публичного выступления	49
Страх бесконечной боли и страданий	54
3. ЧТО В БИБЛИИ ГОВОРИТСЯ О СТРАХЕ?	59
Бог оградит нас от несчастий и бед, если мы ищем Его защиты.....	59
Бог освободит нас от тревоги и страха	60
Бог поможет нам увидеть нашу ситуацию Его глазами	61
Бог поможет нам обрести уверенность в собственных силах	62
Бог приглашает нас в Свое Царство, если мы приглашаем Его в свое сердце.....	64
Бог заверяет нас, что все возможно, если мы верим Ему....	68
Бог ведет нас Своим Духом.....	70
Бог любит нас, и мы ценны для Него	71

4. КАКОЙ СТРАХ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ ИСПЫТЫВАТЬ БОГ?	75
Не стройте догадок и не думайте, что вам все известно наперед	77
Не игнорируйте Божьи подсказки и наставления	81
Не отгоняйте от себя страх перед возможной агрессией	82
Не будьте легкомысленны в отношении того, что велит вам Бог	89
Не упускайте возможности произвести плод Духа	91
5. КАКОГО СТРАХА ОЖИДАЕТ ОТ НАС БОГ?	98
Положительные стороны страха Божьего	100
Правда о людях, боящихся Бога	102
Польза обладания Божьей мудростью	105
Истина о Божьей мудрости в противоположность мирской	107
6. КАК НАМ СЛЕДУЕТ ДУМАТЬ, ГОВОРИТЬ И МОЛИТЬСЯ, КОГДА МЫ БОИМСЯ?	111
Размышляйте над ценностью неустанной молитвы	113
Размышляйте над ценностью поклонения Богу	114
Размышляйте над ценностью поддержки Святого Духа, помогающего нам молиться	115
Размышляйте над ценностью исповедования веры в Иисуса	116
Размышляйте над ценностью ежедневного обновления ума	117
Двадцать примеров того, о чем думать, что говорить и как молиться, когда вам страшно	118
7. КАК НАМ ПОСТУПАТЬ, КОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ СТРАХ?	126
Пленяйте всякое помышление в послушание Богу	129
Все, что вы делаете,веряйте Богу	130
Примите твердое решение верить Богу, а не своему страху	130
Выражайте свою любовь к Богу хвалой и поклонением	130
Сосредотачивайте свой ум на положительном	131

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

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