

## Как противостоять страху?

Обратимся к Библии. Рассмотрим историю, записанную в Евангелии от Марка 4:35-41: *«Вечером того дня сказал им: переправимся на ту сторону. И они, отпустив народ, взяли Его с собою, как Он был в лодке; с Ним были и другие лодки. И поднялась великая буря; волны били в лодку, так что она уже наполнялась водою. А Он спал на корме на возглавии (т.е. на подушке). Его будят и говорят Ему: Учитель! Неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем? И, встав, Он запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И ветер утих, и сделалась великая тишина. И сказал им: что вы так боязливы? Как у вас нет веры? И убоялись страхом великим и говорили между собою: кто же Сей, что и ветер и море повинуются Ему?»*

История, произошедшая с учениками, хорошо показывает то, насколько страх влияет на человека и к чему он может привести. Иисус Христос через произошедшее преподал хороший урок, который показывает то, как взаимодействуют в жизни человека его вера и его страх. Поэтому на основании этой истории хотелось бы рассмотреть то, как проявляются в нашей жизни эти два важнейших аспекта, влияющих на наше поведение. Как нам нужно относиться к нашим страхам? Откуда они приходят? Что делать, когда мы сталкиваемся с чем-то, что пугает нас и вызывает в нас страх? Как поступать, если страх постоянно преследует нас?

Прежде всего, **что такое страх?**

**Страх – это эмоциональный процесс, причиной которого является реальная или воображаемая опасность.** Страх мобилизует организм и влияет на его поведение для реализации действий, которые должны помочь избежать или убежать от того, что пугает.

Необходимо отметить, что есть несколько видов страха и не все из них являются негативными. Про своему происхождению **страх бывает врожденным или приобретенным.**

**Врожденный страх заложен в человека Богом для того, чтобы помочь сохранить физическую жизнь в безопасности.** Ученые говорят, что есть только два вида врожденного страха: страх падения (боязнь высоты) и страх громкого звука, слыша который человек стремится избежать источник этого звука.

Остальные страхи являются приобретенными. **Приобретенные страхи могут иметь реальную или воображаемую основу.** Приобретенный страх может быть основан на личном опыте или же на словах других, которые прозвучали для человека убедительно.

**К наиважнейшему позитивному приобретенному страху нужно отнести страх Господень** или, другими словами говоря, страх сделать что-то против Бога. Страх Господень - это благо. Господь велик: Он велик по своей значимости, велик в Своей мудрости, велик в силе. Бояться Бога - значит иметь в своей жизни благотворные результаты этого страха. Это здоровый страх, дающий благие результаты. Мы не ступим на неправильный путь, если будем ходить перед Господом. Если мы знаем, что Он держит нас в Своих руках, мы будем «ненавидеть зло», как сказано в Притчах (8:13).

**Страх Божий делает нас благочестивыми.** Но мотивом этого страха является не боязнь Бога и Его наказания, а любовь к Богу и осознание Его сущности. Именно любовь движет нами в том, что мы избегаем делать что-либо, что огорчит того, кого мы любим или же создаст препятствия в наших отношениях. Мы проявляем должное уважение и почтение к Богу из-за Его всеобъемлющей силы, но и также из-за Его неизменной воли - ничто не в состоянии изменить Его цели. Он велик и может сокрушить нас, но Он также велик, чтобы проявить к нам Свою любовь и милость.

Страх Господень - единственный благой и здоровый страх. Имея данный вид страха, человек упражняет себя в благочестии и приобретает навык различать добро и зло. В итоге это ведет к праведности, как к естественному образу жизни данного человека. В Книгах Псалмов и Притчи говорится о данном виде страха, как о добродетели, четырнадцать раз: *«Начало мудрости - страх Господень... Страх Господень - источник жизни... За смирением следует страх Господень, богатство и слава и жизнь»* (Пс.110:10; Пр.14:27; 22:4).

Рассматривая остальные виды приобретенного страха, можно сказать следующее. **К реальным приобретенным страхам можно отнести страх перед действительно существующими объектами или обстоятельствами, которые могут причинить реальный вред человеку.** Например, это страх перед нападающим хищными животными, перед движущимся на нас автомобилем и т.д.

Но большинство страхов, которые переживают люди - это **воображаемые страхи**. Источник этих страхов – **плод воображения человека**. Следует отметить, что наш организм не различает воображаемых и реальных страхов. Как в первом, так и во втором случае он реагирует одинаково. **Проблема воображаемых страхов в том, что они исходят не из реальности обстоятельств, а из разума человека, который реагирует на получаемую информацию** (не важно, насколько она достоверна или нет) так, что это приводит его к боязни того, что рисует его воображение, что в итоге влияет на поведение человека и может привести к панике, расстройству или депрессии.

Вот несколько примеров воображаемого страха на физическом и эмоциональном уровнях, за которым нет реальной опасности, но который был создан воображением.

Воображаемые страхи на физическом уровне:

Страх животного (например, мыши и т.д), когда нет угрозы;

Страх воды, ливня, темноты и т.д.

Воображаемые страхи на эмоциональном уровне:

Страх выглядеть смешным, страх насмешек;

Страх несчастья от черной кошки, перебежавшей дорогу;

Страх будущего или нехватки денег;

Страх болезни, хотя человек здоров;

Страх темноты;

Страх ошибок или неудачи.

Важно помнить, что каждый раз, когда человек поддается такому страху, он подпитывает те верования, которые скрываются за этим страхом. И, таким образом, страх становится больше и все происходящее переживается острее. Это даже может превратиться в навязчивые состояния и фобии.

Большинство воображаемых страхов в своей основе имеют духовное происхождение, поэтому мы рассмотрим их более детально.

Такого рода страх является одним из орудий сатаны, которым он пользуется для того, чтобы повлиять на жизнь человека. Такой страх берет под контроль эмоции христианина и парализует его веру. Почему именно веру? Дело в том, что вера – это именно то средство, через которое мы все получаем от Бога. По вере мы спасены. По вере получаем исцеление. По вере совершаются чудеса. Мы ходим верой, а не видением. Верой познаем, что этот мир устроен Богом. Вот почему в Писании так часто звучит призыв: «Веруй!» И так же часто Иисус говорил: «Не бойтесь!»

Мы являемся тем, во что мы верим. **Вера и страх - две главные силы, которые управляют поведением людей.** Некоторые люди действуют под влиянием страха, другие

же побеждают страх верой. Господом нашим Иисусом Христом дана нам оригинальная формула для победоносной и счастливой жизни: **«Не бойся, только веруй»** (Лк.8:50). Но почему «только»? Потому что это все, что мы можем сделать - мы можем только верить, когда нам угрожает опасность. И это все, что нам нужно сделать. Мы можем сильно бояться и мало верить, и тогда мы оказываемся в серьезной опасности. Боязнь и беспокойство - это убийцы. **Поэтому Господь призывает нас заменить страх верой.** Почему же эти слова относятся к призыву? Дело в том, что **и вера, и страх – это выбор.** Хотите защитить себя от страха? Изберите веру.

Страх останавливает нас, лишает веры и сил, позволяет дьяволу или обстоятельствам манипулировать нами. Именно поэтому так часто Иисус призывал: «Не бойтесь!» Мы не должны жить под действием такого рода страха.

Давайте рассмотрим несколько принципов, заложенных в прочитанной истории, которые помогут нам противостоять страху. **Что нужно помнить, когда мы лицом к лицу сталкиваемся с тем или иным страхом?**

**1. Необходимо помнить обетования Божьи.** Иисус сказал Своим ученикам: «Переправимся на ту сторону». Переправимся – значит переправимся, а не остановимся на половине пути или утонем. Иисус всегда исполнял сказанное и если Он сказал, что переправимся, то и имел ввиду, что они переправятся. Иногда под влиянием обстоятельств человек забывает об обетованиях Божьих. И тогда он смотрит на то, что в итоге произойдет, а только на то, что происходит сейчас. Божьи обетования помогают определить конечный результат, который вселяет веру и помогает пройти трудности на пути к этому результату. Страх лишает веры в конечный результат, заставляет сомневаться в том, что это в итоге исполнится, а затем вселяет ужас от происходящего, чтобы лишить сил и заставить прекратить борьбу и движение вперед. Как результат, человек начинает верить страхам. В противовес этому он должен начать питать свою веру, которая наделяет силой идти вперед и помогает противостоять атакам сатаны. При этом надо помнить, что вера питается именно от слышания (чтения и изучения) Слова Божьего – Библии.

**2. Необходимо помнить, что Бог всегда с нами.** Иисус спал на корме лодки, положив под голову подушку. И ученики стали думать, что Он не видит и не знает о том, что с ними происходит. Сатана использует те моменты, когда нас легче всего испугать, чтобы заставить подумать, что Бога нет с нами, что Он это не видит. Но Иисус обещал быть с нами во все времена. Помните, обстоятельства не определяют присутствие Божье. Невозможно изменить качества Бога. А Он - Бог вездесущий! Но это еще не все: Бог есть любовь! И как любящий Отец, Он не допустит того, чтобы с нами что-то произошло, что погубит нас. Отношения с Богом, как с Отцом, строятся на взаимной любви. Он возлюбил нас и сделал все, чтобы мы были с Ним. Теперь остается проявление любви с нашей стороны. И именно ощущение и проявление такой любви делает нас свободными от страха. В Первом послании Иоанна (4:18) говорится: *«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви».*

**3. Необходимо помнить о мире Божьем, который дает нам Иисус.** Страх лишает нас мира. Сатана хочет разрушить в нас мир Божий и заставить поверить в то, что Богу до нас нет дела. Когда Иисус спросил учеников: «Что вы так боязливы? Как у вас нет веры?», то Он показал этим, что проблема учеников была не столько в страхе бури, сколько в том, что они потеряли веру в силу Бога. Они начали терять веру в Бога, Который помогает. Вот в чем была проблема: «Неужели тебе нужды нет, что мы погибаем?» Рушится вера в то, что Бог заботится о нас. Страх лишает мира с Богом, затем ставит под сомнение веру в Бога.

Та же проблема была и у Адама с Евой в Эдемском саду, когда змеей начал ставить под сомнение то, что Бог заботится о них и желает им лучшего. Змеей вселил в них страх того, что Бог недостаточно к ним добр и что Он не хочет, чтобы они стали лучше. Проблема

была в том, что страх начал рисовать воображаемые картины того, как нехорошо Бог к ним отнесся и что-то хорошее от них скрыл.

Та же тактика сатаны и сегодня: через страх лишить мира с Богом и заставить думать, что Богу нет до нас дела. Нарисовать в воображении картину того, что теперь будет и заставить бояться будущего. Ввести человека в уныние и в итоге лишить веры в Бога. Проблема такого страха лежит не во внешних обстоятельствах, а в духе человека. Как результат, человек начинает думать, что он остался один на один с проблемами и трудностями, с тем, что угрожает ему и пугает его. А так как у его самого нет сил, а вера в Бога потеряна, то человек оказывается в тупике.

Своим неверием еще никто не мог помочь себе справиться с жизненными проблемами. Неверие, не просто тупиковая ситуация - это абсолютный тупик. Вера же действует против страха, который заполняет наше видение будущего. Тысячи разных страхов могут преследовать нас. **Либо мы боимся Бога, либо мы боимся всего на свете.** Без веры люди бросаются к чему угодно в поисках уверенности, даже к самым бесполезным и вредным вещам. Люди даже обращаются к безмолвным звездам, исследуют знаки Зодиака, пытаются увидеть в них признаки удачи, и их бросает из стороны в сторону, как моряков с затонувшего корабля, которые надеются доплыть до берега. Исаия говорил об этом почти три тысячи лет назад: *«И когда скажут вам: обратитесь к вызывателям умерших и к чародеям, к шептунам и чревоещателям, - тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу? спрашивают ли мертвых о живых?»* (Ис.8:19). Человек, боящийся Бога, больше ничего не боится. Так говорит Господь: *«Не учитесь путям язычников и не страшитесь знамений небесных, которых язычники страшатся»* (Иер.10:2). Осознание Бога во всем Его величии и силе, а так же того, что только Он может спасти нас и нет другой подобной силы и могущества, возрождает нашу веру и изгоняет страх.

Посмотрите на пример апостола Павла. Как миссионер, он посетил разные части Европы, где до него не было верующих христиан, и там проповедовал Евангелие. Император Римской империи был главным покровителем идолов и богов. Тем не менее, апостол Христа бросил вызов всему древнему миру и обрек на поражение впечатляющую мощь этой жестокой мировой империи. Этот никому неизвестный христианин, небольшого роста еврей, увидел Европу и Азию в страхе, страхе перед духами и предзнаменованиями, в страхе перед их мстительными и мрачными богами, в страхе перед небесами над ними и глубинами под ними, в страхе перед будущим и в страхе перед таинственным миром, окружавшим людей. Миллионы людей склонялись в духовной тьме в сковывающем ужасе перед смертью. Но вера в Бога и Его могущество, ощущение Его любви поставили Павла выше таких людей и он мог сказать: *«Ибо для меня жизнь - Христос, и смерть - приобретение»* (Флп. 1:21). Вот это триумф веры! В своем послании верующим в Рим он писал: *«Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем»* (Рим. 8:38, 39).

В Новом Завете для передачи понятия боязни использовано греческое слово *фобия*. Иисус сказал, что не нужно иметь *фобий*. Но несколько раз для обозначения страха использовано другое греческое слово, *дейлОйс*, которое означает «робость», «боязливость» и даже «трусость». Иисус сказал: *«Что вы так боязливы (дейлОйс)? Как у вас нет веры?»* (Мк. 4:40). Во Втором послании к Тимофею (1:7) читаем: *«Ибо дал нам Бог духа не боязни (дейлОй), но силы и любви и целомудрия»*. Это слово, *дейлОйс*, переводится как «боязливых» в Книге Откровение (21:8) и объединяет таких «боязливых» людей с неверующими, нечестивцами, убийцами и другими большими грешниками.

Иисус видел, что Его ученики проявляли по отношению к Нему недоверие, которое выразилось в трусливом поведении во время шторма на море. Вот почему Он и задал им такой вопрос, показывая, что отсутствие правильной веры привело к тому, что страх заставил их проявить трусость и, как результат своей беспомощности, обвинить Христа в

том, что Ему нет до них дела. Сатана воспользовался моментом, чтобы вселить в них эти мысли. Иаков советует по этому поводу: *«Противостаньте диаволу, и убежит от вас»* (Иак. 4:7).

**4. Необходимо помнить те уроки, через которые Бог учит нас.** Самые большие проблемы не в том, что окружает нас, а в том, что происходит внутри нас.

Как действует страх? Вот, что говорит Иов: *«Ужасное, чего я ужасался, то и постигло меня; и чего я боялся, то и пришло ко мне»* (Иов 3:25). Внутренние страхи открывают дверь к тому, чтобы воображаемое реализовалось в жизни. И реализация происходит не на уровне силы воображения, а на уровне того, что страх открывает доступ сил зла к тому, чтобы начать совершать это в жизни человека. На этом принципе основаны суеверия. Не черный кот приносит несчастье, а страх черного кота открывает дверь к тому, чтобы бесы начали делать зло в жизни суеверного человека. Именно страх определяет границы и сферу действий сил зла в жизни человека.

Интересно отметить, что в рассматриваемой нами истории с учениками на море, выражение «и поднялась великая буря» дословно с греческого можно перевести как «и делается великая буря». Глагол «делается», *γίνεται*, стоит в отложительном залоге изъявительном наклонении. Это означает, что буря не сама по себе произошла, а была сделана кем-то. В такой же форме стоит этот же глагол, например, в тексте в Мф. 1:22 *«Это же все было сделано, чтобы исполнилось сказанное от Господа через пророка...»*. Так как Писание является богодухновенным, то это означает, что все имеет значение и не просто так написано. Именно по этому Иисус и призывал исследовать Писания. Поэтому, комментируя данное выражение, можно сказать, что буря на море не просто возникла, а была результатом чьего-то целенаправленного действия.

Чтобы понять, кто за этим стоит, обратим внимание на слова Христа: «Умолкни, перестань». Немного ранее рассматриваемых нами событий Иисус был в синагоге в Капернауме. Там был одержимый человек и бес начал кричать: «Оставь! Что тебе до нас, Иисус Назарянин? Ты пришел погубить нас! Знаю, Тебя, кто Ты, Святой Божий». И на это Иисус произнес эти же самые слова: «Замолчи и выйди из него» (Мк. 1:23-25). И бес вышел из человека. Слова «умолкни» и «замолчи» - одно и те же слово на греческом. Но мне в этой истории особенно нравится значение слова «перестань» - *παύω*. Оно дословно означает «онемей», «закрой рот». Следовательно, мы можем сделать вывод, что у учеников, большинство из которых были рыбаками, были страхи перед бурей. И сатана воспользовался этим страхом, чтобы создать бурю на море, которая бы поспособствовала тому, чтобы посеять в их разум мысль о том, что Христу нет до них дела, разрушив, таким образом, веру учеников. Вот почему Иисус произнес эти слова: «Замолчи, закрой рот». Он повелел сатане прекратить эти действия. Буря успокоилась. Христос обратился к учениками и указал на то, что отсутствие веры породило то, что страх дал место действиям духов зла и ученики проявили боязливость и неверие.

Христос преподнес им хороший урок в том, как надо противостать действиям сил зла. Не давать места дьяволу и тому, чтобы он начинал сеять сомнения в Боге и Его заботе о нас. Кстати, слово *παύω* (перестань, замолчи, закрой рот) имеет еще и значение «надеть намордник». Верой в Бога и в Его любовь и заботу о нас мы «надеваем» намордник на дьявола, чтобы он не мог открывать рот и внушать нам страх и сомнения.

Кстати, это была не последняя история с бурей на море. Мы говорили о том, что важно помнить те уроки, через которые Бог учил нас. Писание говорит, что Он никогда не допускает ничего сверх наших сил и если позволяет чему-то произойти, то держит все под контролем и учит нас через это, чтобы в итоге мы возражали духовно. Данная история завершилась тем, что «сделалась великая тишина». Вот что делает Бог! Правда это привело учеников еще к большему страху: *«и убоялись страхом великим и говорили между собой: кто же Сей, что и ветер и море повинуются Ему?»* (Мк. 4:41). Почему так произошло?

Потому что человек осознает, кто он и Кто – Бог. Понимая свою греховность он боится общения со святым Богом. Но Господь Иисус Христос для того и пришел, чтобы освободить нас от грехов, забрать наш страх и заменить его верой. Для учеников это был путь к Богопознанию. Но все еще их сердца где-то оставались окамененными.

И через некоторое время, видя, что они все еще имеют определенные страхи и даже суеверия, Иисус после того, как насытил пять тысяч мужчин, не считая женщин и детей, понуждает их одних сесть в лодку и переправится на другой берег. История об этом записана в Евангелии от Марка 6:45-53. И вновь поднялась буря на море. Видя их бедствие, Он пошел к ним по воде. Но они подумали, что это призрак и начали в страхе кричать. У рыбаков было суеверие, что если они увидят призрак, то значит все они погибнут. И хотя ученики уже были со Христом определенное время, видели чудеса и знамения, у них все еще где-то в глубине разума оставались некоторые суеверия. И для того, чтобы помочь осознать это и противостоять страхам, Иисус специально заставил их переправиться на другой берег, зная, что произойдет, для того, чтобы преподнести им еще один урок и помочь освободиться от суеверий и научиться доверяться Богу. Как и первая история, так и эта закончилась хорошо. Писание говорит нам: *«И вошел к ним в лодку и ветер утих... И, переправившись, прибыли в землю Генисаретскую»* (Мк. 6:51, 53).

Господь всегда приходит на помощь! Но еще более правильно сказать: «Он никогда не оставляет нас без внимания!» И даже если нам кажется, что Его нет рядом, это не значит, что Он не знает, что с нами происходит. Даже находясь физически на берегу, Христос видел учеников, что они бедствовали на море. Иисус дал нам обещание: *«Я с вами во все дни до скончания века»* (Мф. 28:20).

Подводя итог нашим размышлениям, следует отметить, что когда Иисус говорил: *«Не бойся, только веруй»* (Лук.8:50), Он указывал нам путь к противостоянию нашим страхам. Обычно мы говорим: «Не бойся, будь смелым, будь храбрым!» Но Иисус не сказал просто: «Не бойся». Он очень хорошо знал, что страх - это то, что присуще человеку в этом мире. Иисус сказал: «Не бойся, только веруй!» В периоды страха, разочарования, меланхолии, как говорит Писание, когда «померкли солнце и свет и луна и звезды», якорем для души может стать только доверие к Богу: *«Когда я в страхе, на Тебя я уповаю»* (Пс. 55:4). Это и есть проявление веры, которая изгоняет страх и впускает мир Божий в сердце человека вне зависимости от обстоятельств.

К сожалению, некоторые люди по своей натуре бывают нервозны, склонны к депрессиям и даже панике. Автор Псалма 41 тоже чувствовал временное угнетение, но вера пришла на помощь и к нему. Он сказал так: *«Слезы мои были для меня хлебом день и ночь... Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?»* По-видимому, он сам не мог объяснить причину своего угнетенного состояния. Однако он знал, где взять силы, чтобы выстоять. Он говорил самому себе: *«Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего»* (Пс. 41:4, 6).

### **Вера - это не ощущения.**

Из рассмотренной нами истории мы можем извлечь очень важный урок - вера это не ощущения. Когда приближается опасность, страх неизбежен. Когда химия нашего тела посылает в наш мозг сигналы надвигающейся опасности или же мы испытываем сильные удары, когда обстоятельства нашей жизни мрачны и угнетают нас, когда боль и болезни сжимают нас со всех сторон, тогда к нам подступают страх и тревога, как естественный результат и следствие всего происходящего.

Но что тогда делает вера? Она снимает дрожь в коленях и мы бросаем вызов парализующему страху и в любом случае можем идти вперед. С Богом никакой страх не может остановить нас. Мы все преодолеем. Если мы верим, ничто не изменит внутренний мир с Богом и не важно, что бьет нас и что давит на нас. Иисус указывал, что те, кто

последует за Ним, могут и жизнь свою отдать за Него, но при этом *«и волос с головы вашей не пропадет»* (Лук. 21:18). Вера действует без эмоциональной реакции. Она незаметным образом снабжает нас волевой силой, миром и покоем духа. **Вера снимает нас с крючка страха.** Вера предназначена не только для воскресных богослужений, но для всей жизни. Вера не только для того, чтобы двигать горы. Она для ЖИЗНИ. Бог щедро дарует нам благодать для жизни, если мы верим. **Праведные верой будут живы.**

Мы избираем то, что наполняет нас: страх или вера. Не бойтесь! Бог заботится о нас!

Хочу завершить словами апостола Павла: *«Благодарю Бога моего при всяком воспоминании о вас... Будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа»* (Флп. 1:3, 6).

Господь начал совершать в нас доброе дело – Он же совершит его до конца. Не бойтесь! Веруйте!

Сергей Поднюк,  
Заместитель епископа ОЦ ХВЕ в РБ,  
ректор Теологического института.