

О чем вы  
**БЕСПОКОИТЕСЬ?**





## О чем вы беспокоитесь?

**Б**еспокойство за близких, за здоровье, за материальное положение и другие вещи может доводить людей до бессонницы. Тревога проявляется по-разному. Она выедает нас изнутри, постоянно отвлекает от важных дел, приводит к мигреням и приступам паники. Бывает, мы скрываем беспокойство, пытаюсь хоть как-то отвлечься. Независимо от того, кто мы, нам всем знакомо состояние тревоги.

Является ли беспокойство чем-то плохим? Это совершенно нормально, если мы задумываемся и переживаем по какому-то поводу. Это признак того, что мы ответственно подходим к ситуации и нам небезразлично происходящее. Но важно именно то, как мы относимся к собственным переживаниям.

Изнуряют ли нас тревоги, лишая радости в жизни? Многие обстоятельства и испытания, с которыми приходится сталкиваться, совершенно не зависят от нас. Бывает, нужно делать самый сложный выбор. Порой мы страшимся будущего, и этот страх ни на минуту нас не оставляет. События ..... или ошибки прошлого продолжают преследовать днем и ночью, наполняя жизнь беспокойством.

Но может быть, мы отдаем все тревожные мысли в руки заботливого и любящего Бога

(1 ПЕТРА 5:7)? В Библии сказано, что для Господа нет ничего невозможного. Ничто не может сокрушить или победить Его. Так как же Господь помогает нам справиться с беспокойством?

**Важно** именно то, как мы **относимся** к собственным переживаниям. ....



## Обратитесь к Богу

**В** намерения Бога не входило, чтобы мы в одиночку боролись со своими проблемами и переживаниями. Он создал нас для жизни, полной любви и взаимопонимания с Творцом. Иисус Христос, наш Господь, пришел на землю и умер за нас 2000 лет назад. Тем самым Он принял на Себя наше наказание за то, что люди отвергают и игнорируют Бога. Затем через три дня Он воскрес. И теперь Христос предлагает каждому новую жизнь. Христиане – это люди, которые поверили в Иисуса и обрели новые взаимоотношения с Богом. Они теперь принадлежат Богу, следовательно, Ему принадлежат их заботы и тревоги.

Находясь постоянно в беспокойстве, мы склонны фокусировать свое внимание на событиях, которые еще не произошли либо находятся вне нашего контроля. Но те, кто доверяет Христу, могут сделать объектом своего внимания Бога, а не стресс, в котором находятся. Если мы тревожимся, то тем самым признаем, что не всеильны. Нужно стараться каждый раз, когда мы чувствуем тревогу, размышлять о том, какой Бог и что Он нам обещал.

В этом мире ничто не может укрыться от внимания Бога. В Писании сказано: «Господь на небесах поставил престол Свой, и Царство Его всем обладает» (Псалом 102:19). Один лишь Бог управляет нашим миром,

и мы можем доверить Ему все свои страхи. Вот о чем важно помнить во времена тревог и стресса:

**Господь вездесущий.** Нет такого места, где мы могли бы оказаться без Бога. Даже если кажется, что ты оставлен всеми, Господь находится рядом (ПСАЛОМ 138:7-12)!

**Он всеведущий.** Бог знает, что беспокоит и страшит нас. Он всегда в курсе ситуации и задействован в ней. Господь знает и может усмотреть все наши нужды (ПСАЛОМ 32:13-14).

**Бог всемогущий.** Господь обладает неограниченной силой. Мы можем быть уверены, что Он выберет нужный момент, чтобы вмешаться в нашу ситуацию. Он знает, что лучше для нас, даже если это не совсем то, чего мы ожидали (МАТФЕЯ 19:26).

**Он заботится о нас.** Мы можем быть уверены в Божьей любви, потому что Христос умер за нас на кресте. От Его любви ничто не может отлучить (РИМЛЯНАМ 8:38-39). Мы можем взвалить все тяготы на Его плечи. Иисус на самом деле больше нас заботится о нашем здоровье, работе, семье и друзьях.

**Господь никогда не покинет нас.** Чем больше мы беспокоимся, тем более одинокими и беспомощными кажемся себе. Но если мы принадлежим Богу, то нам никогда не придется тащить в одиночку бремя забот и тревог. В Псалме 138 Давид (воин и царь) написал о постоянном повсеместном присутствии Бога. Псалмопевец говорит, что Бог знал все о нем еще до рождения (СТ. 13-14). Мы не сможем оказаться вне Божьего присутствия, куда бы ни пошли (СТ. 7-12). Днем ли, ночью ли, на суше или в море, на высоте или на глубине – всюду присутствует Господь.



## Но как мы можем отдать свои заботы в руки Бога?

**С**уть ответа не в том, что мы делаем, а в том, во что мы верим. Верим ли мы больше в собственные способности и ощущения? Или доверяем словам и обещаниям, записанным на страницах Писания, – о том, что Бог всемогущий и надежный Друг?

Давид знал, что значит довериться Богу в сложные времена. Даже когда он писал о войне, нищете и людях, которые попросту пытались убить его, мы находим такую фразу о тех, кто доверяет Богу: «Не будут они постыжены во время лютое и во дни голода будут сыты» (ПСАЛОМ 36:19). Смысл отрывка вот в чем: *Господь усматривает все нужды верующих в Него людей.* В каких бы тяжелых обстоятельствах мы ни находились, не нужно бояться. Господь всегда будет рядом и обеспечит нас всем, что нужно.

Это, конечно, не значит, что с нами никогда не произойдет ничего плохого. Всем людям приходится преодолевать трудности и сталкиваться с разными заботами.

Но в Библии сказано, что мы можем доверять Богу. Когда мы вручаем свою жизнь Господу и полагаемся

.....  
Господь всегда будет **рядом** и обеспечит **нас всем, что нужно.**  
.....

не на себя, а на Него, то при этом мы отдаем Ему все наши заботы, тревоги и беспокойства.

Сам Иисус объясняет, что решение отдать свои переживания в руки Бога – исключительно вопрос расстановки приоритетов. Мы беспокоимся о еде, одежде и о будущем, но Иисус сказал: «Ищите же прежде Царства Божьего и правды Его, и это все приложится вам» (МАТФЕЯ 6:33). Иисус имел в виду, что первостепенной заботой должно быть познание Господа, преобразование в Его образ (то есть праведность) и жизнь для Него. Это должно быть нашим приоритетом. Если это так и мы проводим с Господом много времени, то мы будем четко осознавать, что Он контролирует любую ситуацию.

.....  
«Ищите же прежде  
Царства Божьего  
и правды Его,  
и это все прило-  
жится вам».

Матфея 6:33  
.....

ства Божьего и правды Его,  
и это все приложится вам»  
(МАТФЕЯ 6:33). Иисус имел  
в виду, что первостепен-  
ной заботой должно быть  
познание Господа, преоб-  
ражение в Его образ (то  
есть праведность) и жизнь  
для Него. Это должно быть  
нашим приоритетом. Если  
это так и мы проводим с Гос-  
подом много времени, то

мы будем четко осознавать, что Он контролирует любую ситуацию.

Мы были созданы так, чтобы быть зависимыми от Бога, полагаясь на Него во всем, подражая Его характеру и любви. Но если мы продолжаем беспокоиться о проблемах в нашей жизни, то лишь отдаляемся от Бога.



## Превратить беспокойство в молитву

**М**ало кто из нас пережил то же, что апостол Павел (один из авторов Нового Завета). Всю свою христианскую жизнь он провел, свидетельствуя о Христе и о новой жизни, которую предлагает людям Бог. Это значит, что у него было множество врагов среди его же земляков, которые считали, что христианство угрожает безопасности страны. Но несмотря на все угрозы, избиения и заключение в тюрьму, Павел написал:

*«Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».*

Филиппийцам 4:6-7

В этом отрывке апостол использует три ключевых слова, которые касаются нашего отношения к собственным беспокойствам.

**Молитва.** Молитва – это просто разговор с Богом.

.....  
Молитва поднимает нас над уровнем **бытовых проблем**, и мы можем увидеть мир с **Божьей точки зрения**.  
.....



Это время, которое мы уделяем тому, чтобы сфокусироваться на Боге, Его характере и Его обещаниях. В молитве мы размышляем о том, каков наш Господь, Творец всего живого. Это отличный способ осмыслить то, что мы узнали о Боге через Писание: какой Господь великий, всемогущий, любящий и чудесный. Молитва поднимает нас над уровнем бытовых проблем, и мы можем увидеть мир с Божьей точки зрения.

**Прощение.** Иначе говоря, это попросту наши просьбы. Мы можем с уверенностью просить Бога помочь нам в сложных ситуациях, потому что Он великий Бог и очень нас любит. Господь может полностью справиться со всеми проблемами и провести нас через любые испытания.

**Благодарение.** Благодарность чужда для тех, кто беспокоится. Хотя именно она – верный и мощный «ответный удар» на тревожность. У христиан так много поводов для благодарности: они были спасены Иисусом, они воссоединились с Господом, им обещано место на небесах (ИОАННА 14:6). С благодарностью приносить свои тревоги Богу не означает, что

.....  
У христиан так  
много поводов для  
**благодарности** –  
они были **спасены**  
**Иисусом.**  
.....

мы должны говорить: «Спасибо за такие неприятности и проблемы!» Смысл в том, чтобы благодарить за то, что Бог сделал для нас в прошлом. А также за то, что Он действует в нашей жизни сейчас, хотя в данный момент мы, возможно,

не способны это увидеть. Мы можем сказать спасибо Творцу за Его любовь, понимание наших проблем, за обещание обеспечить всем, что нужно.

Каким должен быть результат молитвы? В виде молний, сходящих с небес, чтобы мгновенно разрешить проблемы? Нет. Когда мы предаем свои тревоги в руки Бога, Его ответ будет своевременным, хотя, возможно, и не таким быстрым, как нам хотелось бы. Зато во время такой молитвы мы обязательно испытаем «мир Божий, который выше всякого ума» (филиппийцам 4:7). И это просто превосходит наше понимание вещей, потому что, когда мы молимся, технически ничего не меняется в наших обстоятельствах. Проблемы остаются. Но душевный мир будет основываться на нашей уверенности в Боге, а не на отсутствии проблем.

.....  
Когда мы **предаем**  
свои тревоги  
**в руки Бога,**  
Его ответ будет  
**своевременным.**  
.....



# К чему приводит беспокойство

**Т**ревоги могут нас либо сблизить с Богом, либо отдалить от Него. Лекарство от беспокойства – зависимость от Бога. А попытка только своим умом решать проблемы ведет к еще большим сложностям.

Когда дело касается страхов и тревог, последователи Христа отличаются от остальных тем, *что* составляет главную заботу всей их жизни, и тем, *как* они поступают со своими проблемами. У верующих те же проблемы, что и у других людей. Но по мере того как хри-

.....  
Но по мере того  
как христиане  
**познают Бога,**  
они начинают по-  
нимать, что могут  
**доверить** все бес-  
покойства **в руки**  
**Творца.**  
.....

стиане познают Бога, они начинают понимать, что могут доверить все беспокойства в руки Творца. Если же Господь заботится обо всем, то они могут сконцентрироваться на Божьих заботах и делах. О чем беспокоится Бог? Он озабочен тем, чтобы как можно больше людей поверили в Иисуса и восстановили с Ним отношения.

И это должно стать нашей основной заботой. Но так жить не получится, если мы постоянно отвлекаемся на свои тревоги. Конечно, это не значит, что наши проблемы несерьезны или незначительны. Господь знает, как нам сложно. Но Он может сделать для нас гораздо больше, чем мы сами. Он нас любит и дает все, что нужно. Если мы начнем отдавать тревоги в Его руки, то увидим, что Богу всецело можно доверять. И по мере того как мы будем видеть Его действие в нашей жизни, уверенность в Господе будет расти, и мы сможем рассказывать о ней другим людям. Так мы станем сотрудниками Господа в деле по спасению тех, кто еще не знает Его.

.....  
Если мы начнем  
**отдавать трево-**  
**ги** в Его руки, то  
увидим, что Богу  
всецело **можно**  
**доверять.**  
.....



## Реальное свидетельство

**Э**ту историю рассказал нам один человек, терзаемый тревогами. Он смог преодолеть стресс, когда стал фокусировать свое внимание на Боге:

«Господь помог мне задуматься над проблемой моего беспокойства через отрывок Писания: “Будучи уверен в том, что Начавший в вас доброе дело (с точкой отсчета в момент покаяния) будет совершать его даже до дня Иисуса Христа” (ФИЛИППИЙЦАМ 1:6). Вскоре я понял, что процесс уподобления Иисусу не закончится в течение шести легких уроков по изучению Писания или полугода христианской жизни, а будет продолжаться до тех пор, пока мы не окажемся на небесах со Христом.

Бог показал мне 4 духовных принципа, которые могут оказать огромное влияние на мою жизнь: чтение, молитва, доверие и послушание. **Читайте Библию. Разговаривайте с Богом (молитесь)**, причем не по минутке, урывками. Разговор с Богом должен стать стилем жизни. **Доверяйте** Богу то, что не можете контролировать. **Слушайте** Бога и поступайте, как Он говорит, в том, что можете контролировать.

Эти четыре принципа связаны с решением зависеть от Господа. Мы можем реально воплотить их в соб-

ственную жизнь, а не просто знать о них. Оказаться слабым и беспомощным в сложной ситуации – этот момент может стать огромным благословением для нас, потому как мы получим возможность искренне прийти к Богу и попросить Его о помощи.

Когда я стал практиковать эти духовные принципы в жизни, то начал ближе узнавать Христа. Я осознал, что для разрешения моих ежедневных тревог мне нужен лишь Иисус. И по мере того как Христос продолжал ежедневно доказывать мне Свою верность и заботу, я все больше учился доверять Ему.

Четыре духовных принципа (чтение, молитва, доверие и послушание) означали, что единственный способ избавиться от тревог – отдать их в руки Божьи. Когда я это сделал, то позволил Богу действовать в жизни. И стал обнаруживать, что у меня все меньше и меньше причин для беспокойства.

Возможно, мы думаем, что если при общении с окружающими будем выглядеть сильными и уверенными в себе, то это привлечет людей к Богу. На самом деле в таком случае мы лишаем их последней надежды на то, что Господь обратит на них внимание. Реакция на нашу уверенность будет не такой: “О, это то, что надо!” Скорее наоборот: “Я так никогда не смогу”. Но когда они увидят слабого человека, нашед-

.....

### **Доверьте Богу**

то, что не можете контролировать.

### **Слушайте Бога**

в том, что можете контролировать.

.....

шего силу в Боге, их сердца наполнит надежда. И тогда окружающие скажут: “Ух ты! Если у него получилось, значит, получится и у меня!”».

Если вас терзают страхи и тревоги, расскажите об этом одному из служителей вашей церкви или близкому верующему другу, чтобы они могли молиться с вами. Они помогут превратить беспокойство в повод для сближения с Богом и не позволить тревоге отделить вас от Него.



Серия изданий «*Взгляд вглубь*» предлагает замечательное библейское руководство для христиан. Если Вы недавно вступили на путь христианства или уже долгие годы являетесь верующим, мы предлагаем серию кратких библейских уроков по важнейшим темам и вопросам.

Цель служения «*Хлеб Наш Насущный*» – сделать понятной и доступной для всех мудрость Божью, которая изменяет жизнь людей. Мы стремимся помочь нашим читателям стать ближе с Господом и рассказывать о своей вере окружающим. Пожалуйста, делитесь этими брошюрами с теми, кому они могут быть полезны. Вы можете скачать PDF-файлы любой брошюры данной серии на [странице «Взгляд вглубь»](#) сайта [russian-odb.org](http://russian-odb.org).

Все наши материалы находятся в открытом доступе бесплатно. Однако если вы желаете финансово поддержать служение «*Хлеб Наш Насущный*», то можете это сделать, перейдя по ссылке:

**ПОЖЕРТВОВАТЬ**