



МОЛИТВА, УМИРОТВОРЯЮЩАЯ ЖАЛОБЫ

Prayer that calms complaint

Переведено из *Christian Science Sentinel*, 20 мая 2010

Барбара Файф (Barbara Fife)

Кто-то сказал: многие из проблем, с которыми мы сталкиваемся, кажутся такими трудными именно потому, что мы на них жалуемся. Можно сказать, что в какой-то степени все мы это делаем. Но очень ли это нам помогает?

Жалобы могут быть способом выражения скорби, боли или недовольства. В отличие от простого реагирования, обоснованного, любезного и конструктивного, наши жалобы часто бывают вредны, если они основаны на критическом осуждении, страхах, либо обиде и возмущении. Но они также могут быть признаком того, что человек нуждается во внимании и любви, признаком желания быть услышанным, признаком, что человеку в целом не хватает счастья или доверия к добру. А затем есть еще «жалобы», исходящие от тела или те изводящие нас неудобства, которые пытаются отбросить на обочину наше продвижение вперед и лишит нас радости.

Однако с какой бы стороны, как нам это кажется, ни возникали жалобы в нашей жизни или жизни окружающих нас людей, это, безусловно, такое состояние мысли, которое мешает духовному прогрессу и исцелению. И мы можем встречать его с состраданием и с той молитвой, которая признает божественное право каждого на мир душевный, на то, чтобы знать и, что еще важнее, *чувствовать* прикосновение Божьей нежной заботы, обнимающей этого человека.

Вероятно, все мы знакомы с кем-то, у кого, кажется, очень много причин жаловаться, но тем не менее этот человек всегда улыбается, всегда бодр, искренне рассказывает только о хорошей стороне своей жизни и о том добре, которое видит вокруг себя. К таким людям нас неудержимо влечет, потому что мы чувствуем: их пример дарит нам благословение, как и им самим несет благословение то, что они выражают такие духовные качества, как радость, терпение, ожидание добра.

Если мы обнаруживаем, что жалобы стали для нас образом жизни, как мы можем поступить? Как от всякой дурной привычки, и от этой тоже можно избавиться, как только мы признаем, что следуем ей, и захотим это прекратить. Вот несколько вещей из моего опыта, которые мы можем немедленно начать делать, чтобы противодействовать этому негативизму и взять под контроль свое мышление и поступки.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ИХ ПРОИЗНОСИТЬ

Хотя могут потребоваться значительные усилия, чтобы перестать *мысленно выражать* жалобы, мы можем сделать первый шаг, твердо решив не *произносить* их. Мой отец когда-то

Остальные переводы на русском языке, пожалуйста, см. <http://www.vestnikkhristianskojnauki.com>

© 2010 The Christian Science Publishing Society (CSPS).

Разрешается воспроизводить до 100 печатных экземпляров данной статьи без цели извлечения дохода (с продажей по себестоимости печати). Запрещается пересылать данную статью по электронной почте или размещать на других веб-сайтах. Вместо этого, пожалуйста, посылайте или размещайте ссылку на статью на веб-сайте CSPS. За разрешением на перепечатку данной статьи в другом издании, пожалуйста, обращайтесь к нам по электронной почте по адресу copyright@cspss.com с указанием в теме письма "Copyright Request", на английском языке.

говорил: «Сначала запусти моторчик в голове, а уже потом мельницу во рту». Возможно, тогда мне не нравилось это слышать, но это был мудрый совет. Иными словами, прежде чем говорить, остановись и подумай. Например, мы можем задуматься, как наши слова отражаются на других людях. Добавляем ли мы им радости в этот день, или мы обременяем их плечи грузом наших жалоб, нашего негативизма, наших личных мнений?

В «*Науке и здоровье с Ключом к Священному Писанию*», книге Мэри Бэкер Эдди, эта мысль развивается глубже и дарит нам такое наставление: «Ни сочувствие, ни влияние окружающих не должны вводить нас в искушение придерживаться заблуждения в какой бы то ни было форме и, тем более, мы не должны быть защитниками заблуждения» (стр.153-154).

Даже когда в нашей повседневной жизни жалобы могут казаться оправданными, нам не приносит пользы повторение собственных жалоб или жалоб других людей. Перечисление проблем не приводит к их устранению. Когда наши заботы мы приносим Богу, тогда мы находим ответы, в которых нуждаемся. Библия обещает: «Господь совершит то, что заботит меня» (Пс.137:8, букв. с англ.). Бог, божественная Любовь, всегда уже здесь, с нами, чтобы укреплять и поддерживать наше желание быть лучше и лучше поступать.

А что если кто-то другой постоянно жалуется нам на что-то? Наши ежедневные молитвы о том, чтобы творить добро другим, начинаются с Бога и Ее [Бога, Матери нашей - прим. пер.] бесконечной доброты и любви к каждому из Своих детей. В такие моменты мы можем почувствовать, что будет полезно сказать что-нибудь положительное или ободряющее, но может быть и такое чувство, что лучше промолчать. Так или иначе, я научилась на опыте, что самую лучшую поддержку мы оказываем, не осуждая и не навешивая ярлыков, не вовлекаясь в проблему, а вместо этого храня нашу мысль сосредоточенной на той истине, что никто никогда не может быть отлучен от Божьей доброты и любви.

ВОЗДАВАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность помогает нам мысленно перестать жаловаться. Вот цитата из одного гимна в «Сборнике гимнов Христианской Науки»: «Богат, кто благодарен,/ Кто жалуется - нищ» (Вивиян Бернет, №249). Жалобы демонстрируют недостаток в нашем мышлении и делают постоянным такой же недостаток, нужду в нашей жизни. А вот благодарность помогает нам начать менять все наоборот. Часто бывает, что благодарность помогает исцелять скорбь, жалость к себе, привычную потребность во внимании других, а также чувство, что жизнь нанесла нам слишком много поражений.

Может быть, сначала нам придется усердно выискивать причины для благодарности. И нет ничего страшного в том, чтобы в этом процессе не предъявлять к себе слишком жестких требований. Чем больше мы практикуем благодарность, тем больше примеров добра вокруг нас мы увидим. И мы обнаружим, что жалоб автоматически становится меньше, потому что меняется фокус нашей мысли. Мы всегда должны помнить, кому мы благодарны и за что. Мы благодарны Богу, благодарны за тот духовный факт, что божественная Любовь – причина добра, источник всего без исключения добра в нашей жизни. И эта Любовь и впредь будет источником всякого добра.

© 2010 The Christian Science Publishing Society (CSPS)

Разрешается воспроизводить до 100 печатных экземпляров данной статьи без цели извлечения дохода (с продажей по себестоимости печати). Запрещается пересылать данную статью по электронной почте или размещать на других веб-сайтах. Вместо этого, пожалуйста, посылайте или размещайте ссылку на статью на веб-сайте CSPS. За разрешением на перепечатку данной статьи в другом издании, пожалуйста, обращайтесь к нам по электронной почте по адресу copyright@cspss.com с указанием в теме письма "Copyright Request", на английском языке.

Благодарность может означать ведение ежедневного списка того, за что мы благодарны (а вы знаете, что вы даже можете загрузить на ваш мобильник специальные программные приложения, чтобы вести в них дневник благодарности?) Это служит ежедневным свидетельством, что мы ценим то, что совершает Бог, и ожидаем получить больше добра. Мэри Бэкер Эдди попросила читателей «*Науки и здоровья*» задуматься над всем этим важным вопросом: «Действительно ли мы благодарны за уже полученную милость (добро)?» («*Наука и здоровье*», стр.3). Радует ли мы этому добру? Псалтирь, одна из книг Библии, свыше пятидесяти раз велит нам «возрадоваться», что означает быть радостным, быть веселым, быть полным ликования. Есть ли лучший способ отбросить жалобы?

ВЫСТУПАЙТЕ АДВОКАТОМ ДОБРОТЫ, СЧАСТЬЯ, ЗДОРОВЬЯ

Жалуясь, мы выступаем адвокатом на стороне мучающей нас проблемы, на стороне того, что выхода якобы нет. Можно сказать, что тем самым мы открыто признаем: мы не верим, что существует ответ, мы не считаем, что ситуация может измениться к лучшему или «исцелиться», либо даже, что мы не верим в присутствие с нами Бога. Но все это просто неправда.

Бог, который есть божественная Любовь, постоянно закидывает нас добром, и этот факт превращается в удовлетворение нашей человеческой нужды - когда мы готовы оставить наши личные верования и мнения, наши страхи и начать молиться, чтобы познать, что Бог – Разум, Дух, Любовь – скорый помощник. Разум, то есть ум, действует от нашего имени, и благодаря этой работе происходят умные вещи. Дух постоянно вдохновляет нас знанием этого и воодушевляет нас продолжать признавать это.

Когда подростком мне приходилось бороться с депрессией, мне очень помогло, в частности, старание все чаще и чаще правильно, духовно распознавать себя, то есть сознавать, что я – дитя Бога, совершенное и бесконечно любимое этим мудрым, заботливым, божественным Родителем, а не запутавшийся в своих проблемах несчастный смертный. И это привело к исцелению. [Зайдите на сайт spirituality.com, чтобы послушать архивную запись беседы с Барбарой Файф: «Преодоление депрессии – позвольте Христу освободить вас» (на англ.яз.)].

Вот один отрывок из произведений Мэри Бэкер Эдди, который я много раз применяла в различных ситуациях, и в результате происходило исцеление: «Если вы желаете быть счастливым, заведите спор с самим собой на стороне счастья: примите сторону того, чего вы желаете достичь, и будьте осторожны, чтобы не выступать адвокатом обеих сторон, и не высказываться решительнее в пользу печали, а не радости. Вы – адвокат, которому поручено дело: в зависимости от того, какой довод и ходатайство вы внесете, вы выиграете дело или проиграете его». («*Христианское исцеление*», стр.10). В этой цитате замечательно то, что на место слова «счастье» вы можете поставить все, что угодно, чего, как вам кажется, вам недостает. Вы можете стать адвокатом на стороне «здоровья», на стороне «умиротворенности», на стороне «изобилия», и так далее.

Что означает «спорить с самим собой на стороне счастья»? Для меня это означает сказать «нет» недовольно жалующимся (или депрессивным) мыслям, требующим принять их, а вместо этого провозгласить присутствие того, чего будто бы недостает. Чтобы сказать «нет»

недовольным и жалующимся мыслям, нам нужно быть настороже к тому, что происходит в наших размышлениях. Иисус сказал своим ученикам: «А что вам говорю, говорю всем: бодрствуйте» (Марка 13:37). Я не думаю, что Он имел в виду неусыпное наблюдение за тем, что это там делает или не делает наш сосед или коллега – а ведь это так часто является темой людских жалоб! Наставления Иисуса всегда применялись к мысли: говорил ли он человеку, нуждавшемуся в исцелении, чтобы тот не боялся, или учил толпы народа, собравшиеся на склоне горы. Именно нашим помышлениям нужно уделять внимание вместо того, чтобы все глубже погружаться в проблему.

КАК ОБХОДИТЬСЯ С ЖАЛОБАМИ ТЕЛА

А что если источником наших жалоб является наше тело? В молитве мы можем немедленно начать отстаивать, то есть утверждать, ту истину, что, поскольку Бог всецело добр, Он есть Любовь, Он – источник и условие нашего бытия, то не существует недостатка ни в чем правильном и добром, что прямо здесь и сейчас, прямо в это мгновение с нами духовное совершенство, здоровое функционирование тела и его органов, необходимая нам энергия и сила, право полностью использовать такие наши способности, как зрение и слух.

Полезно строить свое выступление в защиту здоровья, а не против болезни, в защиту уверенности и доверия, а не против страха, в защиту изобилия, а не против нужды. Благодаря этому в фокусе нашего внимания остается Бог, добро, а искушение начать жаловаться мы к себе не подпускаем.

По-настоящему исцеляет негативные мысли и их воздействие на тело та истина, что существует только один Разум – это Бог, и что этот Разум – наш Разум. Библия обещает нам, что «мы имеем ум Христов» (1 Кор.2:16). В божественном Разуме не существует жалобы, нет боязливых или негативных помыслов – нечего страшиться и не на что жаловаться в царстве небесном, в том совершенном сознании, в котором мы пребываем. То, что представляется нам серьезным вызовом нашему здоровью, никогда не является неразрешимым состоянием, независимо от того, насколько реальным или неизменным оно кажется. По самой своей сущности, это всего лишь внушение, которое представляется мысли. Иметь «ум Христов» означает, что мы постоянно принимаем духовные понятия – чистые и умиротворенные мысли. Эти мысли – Божьи ангельские послания и обетования добра. Эти ангелы – послание Христа. Христос в Христианской Науке определяется как «истинная идея, провозглашающая добро, божественное послание Бога людям, обращенное к человеческому сознанию» («Наука и здоровье», стр.332). Для нас это чистое и безупречное сообщение всегда противодействует тем страхам и верованиям, которые ошибочно представляются причиной для жалоб.

Когда мы хотя бы немного начинаем понимать это, принимать это и отстаивать это,- ситуация начинает меняться, и меняться довольно быстро. Жалобы рассеиваются. И мы чаще чувствуем тот дух, о котором говорится во Втором Послании к Тимофею 1:7, когда автор упомянул, что Бог дарует нам духа «силы и любви и целомудрия (здравомыслия)».

Барбара Файф – практикующая и преподаватель Христианской Науки из Ванкувера, провинция Британская Колумбия, Канада.