

## **Живите во свете**

Жизнь Мари Хелм (Marie Helm) на двух континентах (половину года она живет в России (Санкт-Петербург), а половину в Соединенных Штатах (Норт-Лас Вегас, Невада), дает ей возможность смотреть на мир под широким углом, с особой глубиной резкости в тех проблемах, с которыми сталкиваются люди в различных культурах человеческого общества. Штатный автор «Сентинела» Уоррен Болон (Warren Bolon) беседовал с Мари, практикующей и преподавателем Христианской Науки, о культурных проблемах, связанных с депрессией, и о ее исцелении молитвой.

**Что стоит за этим верованием национальной или культурной склонности к депрессии и как ее можно устранить?**

Когда речь идет о русском народе, существует широко принятое верование, что русские действительно соответствуют этому стереотипу, и безусловно, их национальная история включает мрачные эпохи, приводившие к таким негативным эмоциям. В их ранней истории были, с одной стороны, крестьяне, а с другой - цари и знать. А позже пришло советское государство. В обоих случаях жизнь отдельного человека больше контролировалась внешними могущественными силами, чем к этому привыкли люди, живущие в североамериканской культуре.

Такой опыт может привести к чувству уныния или, как выразил это один наблюдатель, к готовности пассивно переносить тяготы. Некоторые ученые говорят, что среди русских людей широко распространено убеждение, что их жизнь принадлежит государству и что природу и благополучие их жизни определяют власти, а не сами люди – что ваша жизнь не под вашим контролем, так что вы переносите все, что выпадает вам на долю. Такая склонность, возможно, присутствует, но нельзя пренебрегать всем хорошим, что придает их культуре выносливость и силу: сильное чувство гордости за все русское; глубокая любовь к родственникам и друзьям; их страсть к искусству, их любовь к своей прекрасной земле и, что особенно важно, внутренне присущая им духовность.

**В свете сильного интереса к христианской духовности и исцелению, которые вы наблюдали среди русских, что позволяет им освобождаться от представления, что они предрасположены к депрессии?**

Для этого действительно необходима перемена наших мыслей о фундаментальной природе того, кем мы являемся. Когда мы начинаем видеть себя в качестве детей Божьих, а не детей государства или детей того, чему сейчас принадлежит власть – это ставит все на совершенно иную основу. Один русский, занявшийся изучением Христианской Науки, сказал мне: «Христианская Наука так важна для нас потому, что только она в нашей жизни говорит нам: мы родились не для того, чтобы страдать».

Когда я училась в средней школе, мы читали некоторые из произведений Альбера Камю. Он был экзистенциалистом, и его произведения довольно мрачны, особенно для меня как тогдашней школьницы, но одна фраза, которую написал Камю, нашла отклик в моей душе: «Посреди зимы я наконец понял, что во мне есть непобедимое лето». Всем нам нужно понять, что внутри нас есть непобедимое лето. Но мы не обнаружим этого, пока мы смотрим на себя исключительно с точки зрения нашего физического состояния, или материальных обстоятельств, или политической ситуации. Это означает найти тот мир и ту надежду, которые дают нам способность превзойти наши обстоятельства.

Мэри Бэйкер Эдди сказала: «Лучезарное солнце добродетели и истины сосуществует с бытием. Состояние совершенного человека – его вечный полдень, не омраченный заходящим солнцем» (Наука и Здоровье, стр. 246). Мне очень нравится эта идея, поскольку она показывает, что тепло Божьей любви и заботы никогда не уменьшается, напротив, Божья любовь и забота сосуществует с нами, и мы не можем быть отделены от Бога.

Вот истинное непобедимое лето внутри каждого из нас. Мы начинаем открывать это, когда видим себя в качестве детей Божьих. Отождествление себя в качестве чада Божьего происходит непосредственно из Библии. В первой главе Книги Бытия мужчина и женщина описаны сотворенными по образу и подобию Божьему. Между Творцом и Его творением существуют нежные взаимоотношения. Любовь Отца – Матери присутствует с нами, чтобы подкреплять и поддерживать, каковы бы ни были наши обстоятельства.

**Но если человек настолько впал в депрессию, что считает себя не заслуживающим лучшего, то есть, что он не заслуживает быть свободным и счастливым?**

В книге пророка Исаяи, есть фрагмент, отвечающий на такого рода самоосуждение. «Вот, вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других; вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте. Таков ли тот пост, который Я избрал, - день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстилает под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу? Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо» (58:4-6).

Мне нравится, что не такую жизнь Бог избирает для нас. Так что, когда я сталкиваюсь с нагоняющей депрессию мыслью, я думаю и молюсь о Боге как о нашем любящем Отце – Матери. Те, кто является родителями, и даже те, кто ими не является, но помнит заботу своих родителей, знают, что означает ставить благополучие других превыше всего.

Конечно же, Бог, абсолютный Отец – Мать, никогда не пожелает для нас ничего иного, кроме самого лучшего. Библия также говорит: «Бог есть Любовь» (1 Иоанна 4:8), а божественная Любовь никогда не подводит своих детей, но всегда поднимает и поддерживает их. Вы дитя Любви, а не дитя тьмы.

**Некоторые говорят, что невозможно понять депрессию, если вы не пережили ее сами.**

Альберт Эйнштейн однажды заметил, что невозможно решить проблему, используя то же самое мышление, которое эту проблему создало. Следовательно, вы не разрешаете проблему тьмы в сознании, находясь в этой тьме. Вам нужно найти что-то, что выводит Вас из нее. Для этого требуется перемена точки зрения, и я нахожу, что перемена приходит, когда мы начинаем рассматривать себя как возлюбленных детей Божьих, а не как смертных грешников, осужденных страдать. Необходимо понимать себя в качестве детей света, вместо того, чтобы пытаться «понять» тьму, что на самом деле невозможно.

Когда вы входите в темную комнату, первое, что вы делаете, это ищите источник света. Вы не просто блуждаете во тьме, спотыкаясь о разные вещи. Ну так вот, этот источник света всегда с нами; но мы должны открыть ему наши глаза – принять, возможно, новую для нас мысль, что мы – дети нашего Творца, желающего лишь нашего счастья и благополучия.

Во Псалтыри содержится замечательное обещание: «И Ты обратил сетование мое в ликование, снял с меня вретиче и препоясал меня веселием» (29:12).

Это обещание говорит мне, что мрачные мысли временны. Их происхождение не находится в Боге, который является источником света и радости и счастья, и в наших собственных переживаниях они тоже не имеют постоянного места.

**В чем может заключаться первый шаг к подобной перемене мыслей, от материального взгляда к духовному?**

Можно начать с открытости, с готовности принимать ту новую мысль, что вы – возлюбленное чадо Божие, предназначенное переживать Его любящую заботу, а не страдать. Некоторые совершают эту перемену, отыскивая признаки красоты, любви и радости, выраженной в творении Божьем. Каждый раз, когда я вижу улыбку, независимо от того, мне улыбаются или нет, это свидетельство выражающей себя Любви. Когда я слышу птичье пение, для меня это выражение радости, которой Бог радуется в Своем творении. Чем больше мы позволяем подобным вещам заполнять наши мысли, тем меньше там места мрачным помыслам.

Мэри Бэйкер Эдди сказала: «Чтобы вытеснить заблуждение из смертного разума, обилие Любви должно заполнить его истиной» («Наука и Здоровье», стр. 201). Если ваше ведро заполнено грязью, его бывает трудно опустошить. Но если вы направите туда струю воды из шланга, вода естественным образом вымоет эту грязь и унесет ее.

И в исцелении тоже дело обстоит очень похоже. Исполненная любовью истина о природе Божьей и о нашей природе как Его возлюбленных детей, когда она изливается в мысль, уносит прочь помыслы безнадежности, уныния, помыслы о том, что у вас якобы нет возможности возрасть и становиться всем тем, что хорошо.

**Как насчет мысли, что человека, который эмоционально расстроен или находится в неустойчивом эмоциональном состоянии, могут подтолкнуть к депрессии негативные происшествия или неудачи? Может ли молитва помочь, когда речь идет о такого рода влиянии?**

И опять же, тут необходима готовность по-новому взглянуть на то, кем мы являемся. В обществе существует тенденция смотреть на недостатки и определять себя с точки зрения этих недостатков, вместо того чтобы определять себя согласно тому, что хорошо и позитивно. Если человек учится играть на музыкальном инструменте, способность делать это уже присутствует в человеке, но ее нужно развивать.

Если представляется, что человек попал в ловушку своей чрезмерной чувствительности, мне нравится напоминать ему или ей: поскольку каждый из нас – образ или подобие Божие, мы уже отражаем все божественные качества, а это включает в себя устойчивость, силу и гармонию. Мы можем не осознавать эти свойства, но они уже присутствуют в нас. Ищите их в себе, активно выражайте их, и вы начнете преодолевать недостаток чрезмерной чувствительности или склонность к мрачным мыслям.

Давным-давно мне довелось пережить легкое прикосновение симптомов депрессии. Из-за карьеры моего мужа мы много переезжали. Чаще всего в этих переездах не было ничего трудного, но в одном случае мы переехали в другой штат, и по причине различия в законах о лицензировании я не получила права продолжать работать по специальности. Кроме того, в этом городе не было церкви нашего вероисповедания, поэтому я вынуждена была сидеть дома. Знакомых у меня не было. У моих детей была

новая жизнь и новые друзья. У моего мужа была его работа и его новые коллеги. А я чувствовала себя словно выброшенной из колеи.

Этот нарыв созрел, когда я пошла в продуктовый магазин, и должно быть, я выглядела очень угнетенной, потому что продавщица сказала: «Улыбнитесь, жизнь не так уж плоха!» Я просто разразилась слезами и плакала всю дорогу домой, думая, что это за тьма такая? Я никогда не чувствовала себя такой заброшенной, потерянной, как будто в моей жизни не в чем было найти радость.

И ведь мои отношения с мужем и детьми не переменились, но почему-то я чувствовала себя вне всего того нового и чудесного, что происходило в их жизни. Когда я молилась об этом, меня привлекли слова Мэри Бэйкер Эдди: «Счастье духовно, оно рождено от Истины и Любви» («Наука и Здоровье», стр. 57). Эти слова отозвались в моем сердце. Они начали показывать мне, что источник счастья – не в человеческом опыте или обстоятельствах, но он существует как качество Бога и поэтому не может быть отобран у меня. Я существую с ним.

Я спросила себя: как мне переживать больше этой Любви? И в ответ мне пришло в голову, что если я хочу испытывать счастье и радость, тогда мне нужно быть ближе к Богу и задуматься о том, как я могу послужить Богу. Один стих Библии отозвался в моей душе: «Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых, и не стоит на пути грешных, и не сидит в собрании развратителей [«исполненных презрения» – букв. с англ.]» (Пс. 1:1).

А я делала все это – лелеяла неблагочестивые мысли, что Бог обо мне не заботится, отвергала любовь Божью и питала презрительное чувство, что не имею доли в счастье, которым наслаждались все вокруг меня.

Этот псалом продолжается словами: «Но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь! И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время свое, и лист которого не вянет; и во всем, что он ни делает, успеет». Любовь Божья показывалась мне прямо тогда. Однако я задумалась, что это за закон, над которым мне положено размышлять. Ну, в Библии величайшая заповедь состоит в том, чтобы любить Бога всем сердцем своим и всей душой своей, а также любить ближнего своего, как самого себя. Итак, перестань вглядываться в саму себя и начни смотреть вовне. Когда я начала поступать так, то увидела возможности быть полезной и приносить пользу своему новому городу, хотя и не получала взамен ничего. Однако, благодаря тому, что я поступала так, стены, угнетавшие мой разум, стали сокрушаться, я нашла возможности приносить пользу и, делая это, обнаружила для себя место в новой общине и больше ощутила любовь Божью ко мне. Так депрессия кончилась.

**Так значит, вам позволили освободиться кротость и исследование себя – вопрос к себе: «Неужели это мое действительное «я»?»**

В моем случае это, безусловно, было так. Мне необходимо было взглянуть на то, кем я являюсь и хочу быть. До этого я всю жизнь была счастливым человеком. То есть, я хочу сказать, что трудные обстоятельства у меня бывали и прежде, но во всех этих обстоятельствах основой моей жизни была истинная радость, поэтому теперь я не хотела принимать приниженное представление о том, кем я являюсь, как человек, лишенный всего доброго. Это не сочеталось с моим пониманием любящего, дарящего Отца–Матери, Бога.

Знаете, иногда депрессия ведет людей к тому, что им хочется покончить с жизнью. Они чувствуют, как будто для них в жизни ничего не осталось. В «Науке и Здоровье» есть фрагмент, отвечающий на подобную мысль: «Если Принцип, правило и выявление бытия человека остаются совсем непонятными до того, как то, что называется смертью, настигает смертных, они не поднимутся выше духовно по ступеням существования вследствие

одного этого переживания, а останутся такими же материальными, как и до перехода, продолжая искать счастье через материальное, а не духовное чувство жизни и действуя из себялюбивых и низменных побуждений» («Наука и Здоровье», стр. 290). Когда мы ищем счастье, нам нужно сказать себе: «А дело-то не только во мне. Речь идет о моем предназначении быть свидетелем Божьей любви и доброты». Когда люди начинают видеть счастье как исполнение дарованного Богом предназначения, тогда они смогут найти то «непобедимое лето», которое внутри каждого из нас, то прекрасное чувство любви – жизнь в ее зените, полностью выраженную и изобильную.