

«Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете».  
Ин 8:36

## Часть - 12

### Свобода от уныния

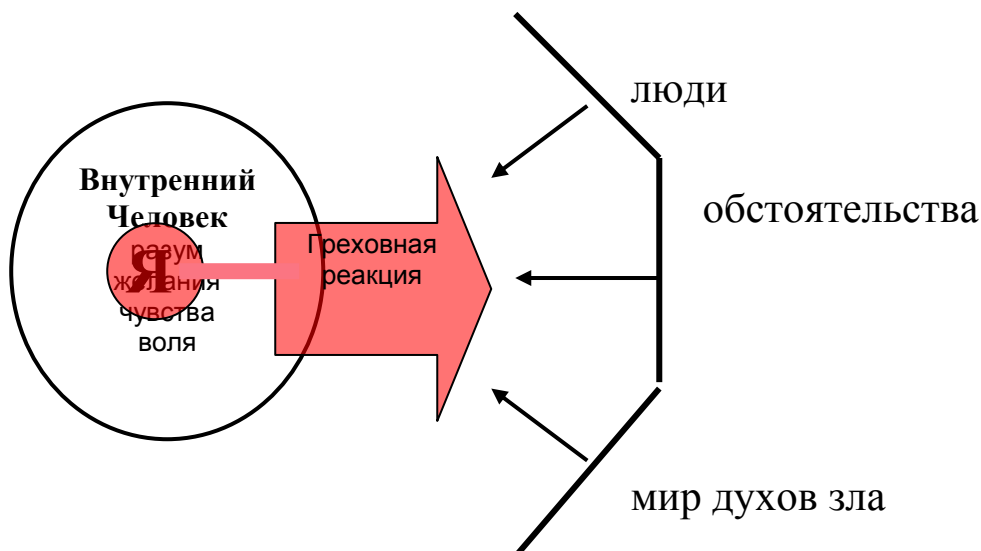
**Мф 11:28-29** Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и **Я успокою вас**; <sup>29</sup> возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и **найдете покой душам вашим**;

#### I. Что такое уныние

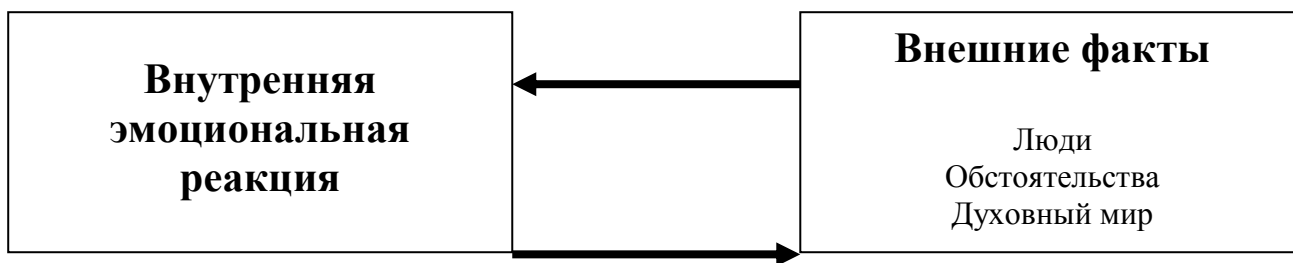
##### A. Сущность уныния

Уныние это отчаяние, печаль, безнадежность, мрачное, подавленное состояние духа<sup>1</sup>.

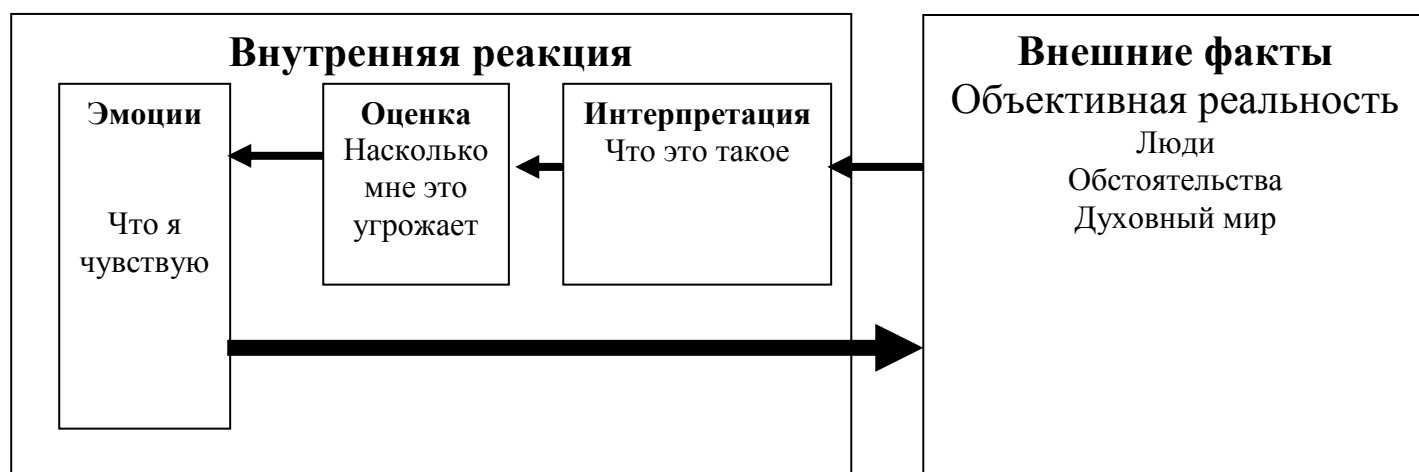
Уныние – это пессимистическая реакция души на внешние обстоятельства.



<sup>1</sup> <http://khit.ru/content/view/66/86/>  
Alexey Kolomiytsev



**Иак 1:2-4** С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, <sup>3</sup> зная, что испытание вашей веры производит терпение; <sup>4</sup> терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка.



**Ин 8:31-32** если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными.

## 1. Факты

**3 Цар 19:1-2** И пересказал Ахав Иезавели всё, что сделал Илия, и то, что он убил всех пророков мечом. <sup>2</sup> И послала Иезавель посланца к Илии сказать: пусть то и то сделают мне боги, и еще больше сделают, если я завтра к этому времени не сделаю с твоею душою того, что [сделано] с душою каждого из них.

**3 Цар 19:3** Увидев это, он встал и пошел, чтобы спасти жизнь свою, и пришел в Вирсавию, которая в Иудее, и оставил отрока своего там.

**3 Цар 19:9** И вошел он там в пещеру и ночевал в ней. И вот, было к нему слово Господне, и сказал ему [Господь]: что ты здесь, Илия?

## 2. Интерпретация

**3 Цар 19:10** Он сказал: возревновал я о Господе Боге Саваофе, ибо сыны Израилевы оставили завет Твой, разрушили Твои жертвенники и пророков Твоих убили мечом; остался я один, но и моей души ищут, чтобы отнять ее.

**3 Цар 19:18** Впрочем, Я оставил между Израильтянами семь тысяч [мужей]; всех сих колени не преклонялись пред Ваалом, и всех сих уста не лобызали его.

## 3. Оценка

**3 Цар 19:3-4** Увидев это, он встал и пошел, чтобы спасти жизнь свою, и пришел в Вирсавию, которая в Иудее, и оставил отрока своего там. <sup>4</sup> А сам отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевелевым кустом, и просил смерти себе и сказал: **довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих.**

«Бессилие в противостоянии злу, и нежелание неотвратимых при этом страданий породили страх. Страх – как путы порабощения, страх – как яд парализующий сознание и убивающий душу. Страх – альтернатива Истинной Вере, вере в торжество Добра, вере в Творца, вере во всепобеждающую силу Любви и Света. Страх – изуродованная, извращенная, неосмысленная, подсознательная вера в возможность и неизбежность плохого и ужасного, вера в боль, вера в страдания, вера в неотвратимость зла»<sup>2</sup>.

## 4. Эмоциональная реакция

---

<sup>2</sup> Александр Турчинов, *Иллюзия страха*. Криница: Киев, 2004. стр. 145

**3 Цар 19:4** А сам отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевельным кустом, и просил смерти себе и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих.

## **В. Типы и степень уныния**

### **1. Нет настроения**

**Прит 17:22** Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости.

### **2. Разочарование**

**2 Кор 7:9-11** Теперь я радуюсь не потому, что вы опечалились, но что вы опечалились к покаянию; ибо опечалились ради Бога, так что нисколько не понесли от нас вреда. <sup>10</sup> Ибо печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть. <sup>11</sup> Ибо то самое, что вы опечалились ради Бога, смотрите, какое произвело в вас усердие, какие извинения, какое негодование [на виновного], какой страх, какое желание, какую ревность, какое взыскание! По всему вы показали себя чистыми в этом деле.

### **3. Удрученность**

**Пс 30:10-13** Истощилась в печали жизнь моя и лета мои в стенаниях; изнемогла от грехов моих сила моя, и кости мои иссохли. <sup>11</sup> От всех врагов моих я сделался поношением даже у соседей моих и страшилищем для знакомых моих; видящие меня на улице бегут от меня. <sup>12</sup> Я забыт в сердцах, как мертвый; я-- как сосуд разбитый, <sup>13</sup> ибо слышу злоречие многих; отовсюду ужас, когда они сговариваются против меня, умышляют исторгнуть душу мою.

**Пс 30:14-20** А я на Тебя, Господи, уповаю; я говорю: Ты-- мой Бог. <sup>15</sup> В Твоей руке дни мои; избавь меня от руки врагов моих и от гонителей моих. <sup>16</sup> Яви светлое лице Твое рабу Твоему; спаси меня милостью Твоею. <sup>17</sup> Господи! да не постыжусь, что я к Тебе взываю; нечестивые же да посрамятся, да умолкнут в аде. <sup>18</sup> Да онемеют уста лживые, которые против праведника говорят злое с гордостью и презреньем. <sup>19</sup> Как много у Тебя благ, которые Ты хранишь для боящихся Тебя и которые приготовил уповающим на Тебя пред сынами человеческими! <sup>20</sup> Ты укрываешь их под покровом лица Твоего от мятежей людских, скрываешь их под сенью от пререкания языков.

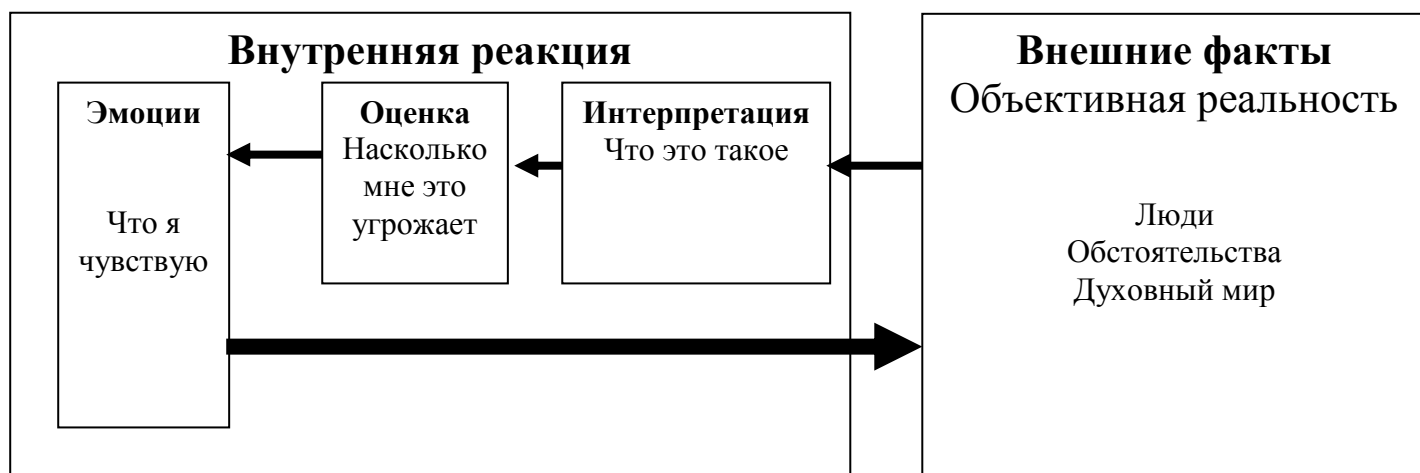
#### 4. Отчаяние

**2 Кор 4:8-10** Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы **в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся**; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем. <sup>10</sup> Всегда носим в теле мертвость Господа Иисуса, чтобы и жизнь Иисусова открылась в теле нашем.

**2 Кор 4:14** зная, что Воскресивший Господа Иисуса воскресит через Иисуса и нас и поставит перед [Собою] с вами.

**2 Кор 4:16-18** Посему мы не унываем; но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется. <sup>17</sup> Ибо кратковременное легкое страдание наше производит в безмерном преизбытке вечную славу, <sup>18</sup> когда мы смотрим не на видимое, но на невидимое: ибо видимое временно, а невидимое вечно.

#### 5. Депрессия



*Есть люди, которые уже по своему физическому сложению более склонны к тяжелому душевному состоянию. Некоторые соматические заболевания также способствует депрессии. Чарльз Сперджен, один из действительно великих проповедников, был подвержен духовной депрессии. Причиной этого была подагра, причинявшая ему ужасные боли<sup>3</sup>.*

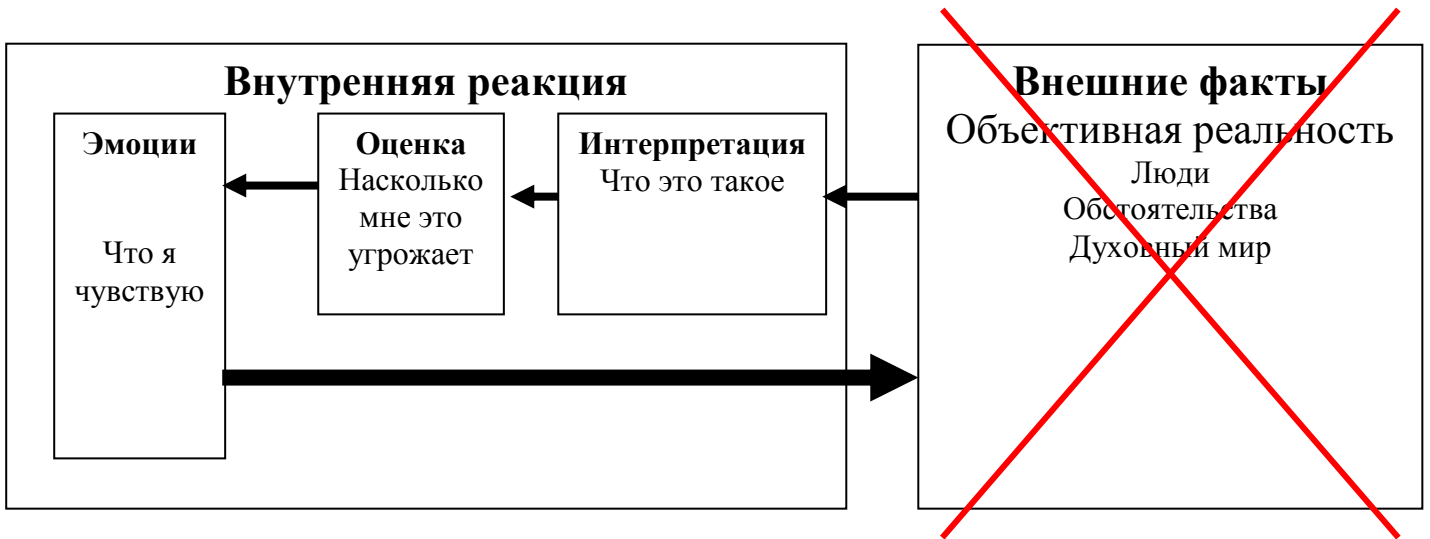
**Пл. Иер 3:1-18** Я человек, испытавший горе от жезла гнева Его. <sup>2</sup> Он повел меня и ввел во тьму, а не во свет. <sup>3</sup> Так, Он обратился на меня и весь день обращает руку Свою; <sup>4</sup> измогдил плоть мою и кожу мою, сокрушил кости мои; <sup>5</sup> огородил меня и обложил горечью и тяготою; <sup>6</sup> посадил меня в темное место, как давно умерших; <sup>7</sup> окружил меня стеною, чтобы я не вышел, отяготил оковы мои, <sup>8</sup> и когда я взывал и вопиял, задерживал молитву мою; <sup>9</sup> камнями преградил дороги мои, извратил стези мои. <sup>10</sup> Он стал для меня как бы медведь в засаде, [как бы] лев в скрытном месте; <sup>11</sup> извратил пути мои и растерзал меня, привел меня в ничто; <sup>12</sup> натянул лук Свой и поставил меня как бы целью для стрел; <sup>13</sup> послал в почки мои стрелы из колчана Своего. <sup>14</sup> Я стал посмешищем для всего народа моего, вседневною песнью их. <sup>15</sup> Он пресытил меня горечью, напоил меня полынью. <sup>16</sup> Сокрушил камнями зубы мои, покрыл меня пеплом. <sup>17</sup> И удалился мир от души моей; я забыл о благоденствии, <sup>18</sup> и сказал я: погибла сила моя и надежда моя на Господа.

**Пл Иер. 3:21-26** Вот что я отвечаю сердцу моему и потому уповаю: <sup>22</sup> по милости Господа мы не исчезли, ибо милосердие Его не истощилось. <sup>23</sup> Оно обновляется каждое утро; велика верность Твоя! <sup>24</sup> Господь часть моя, говорит душа моя, итак буду надеяться на Него. <sup>25</sup> Благ Господь к надеющимся на Него, к душе, ищущей Его. <sup>26</sup> Благо тому, кто терпеливо ожидает спасения от Господа.

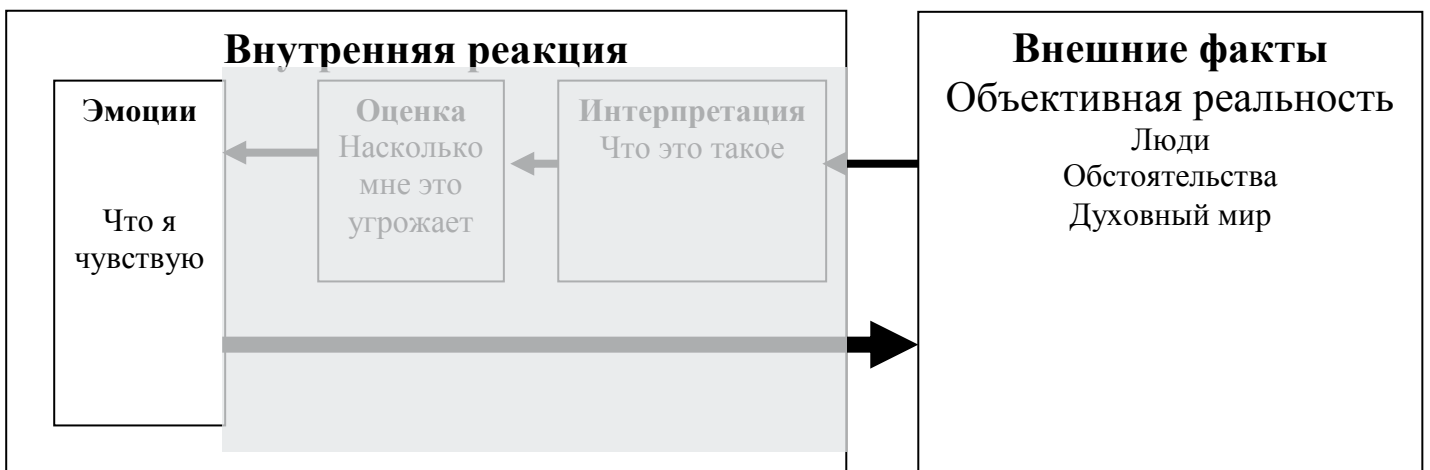
## II. Как быть свободным от уныния

<sup>3</sup> Мартин Ллойд-Джонс, *Духовная депрессия*, 8  
Alexey Kolomiytsev

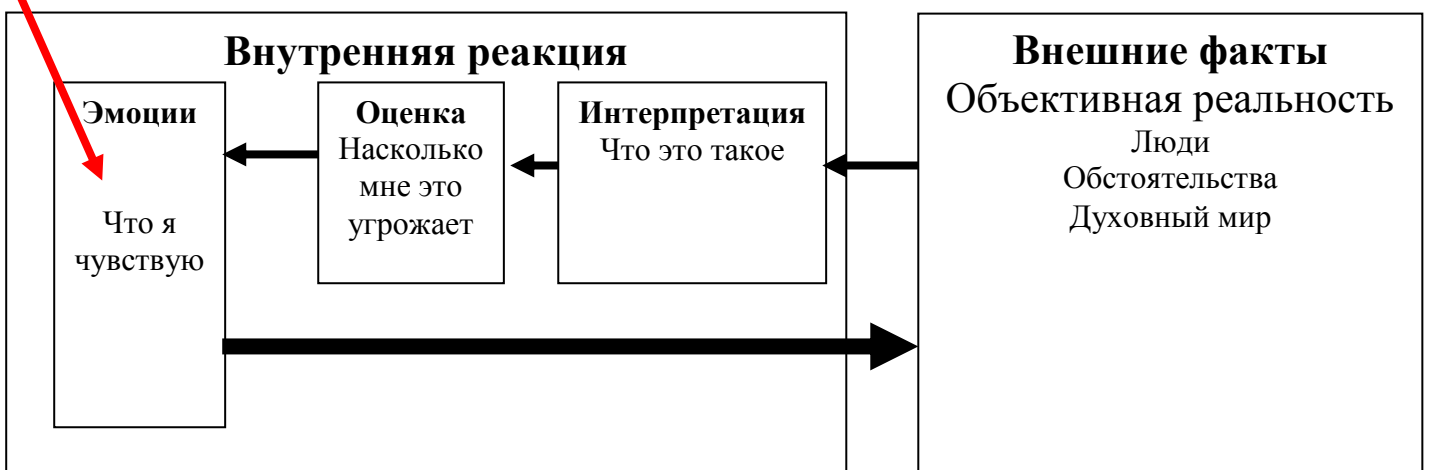
## Попытка бороться с фактами



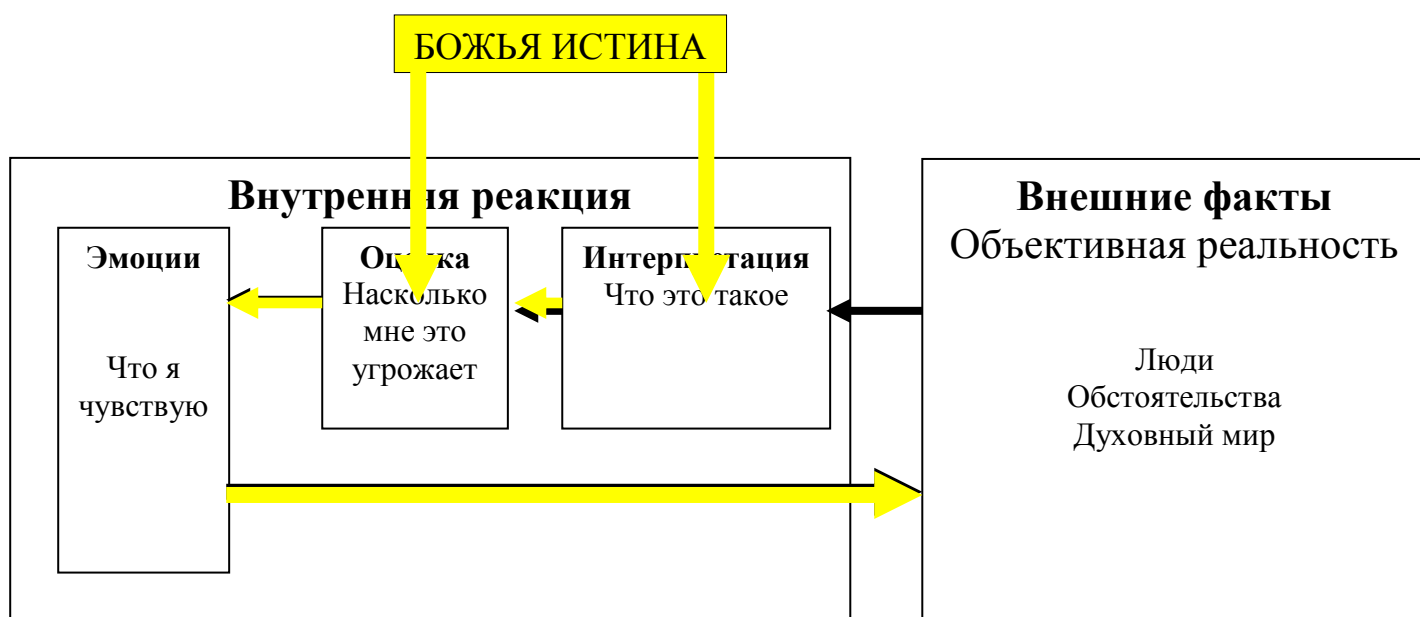
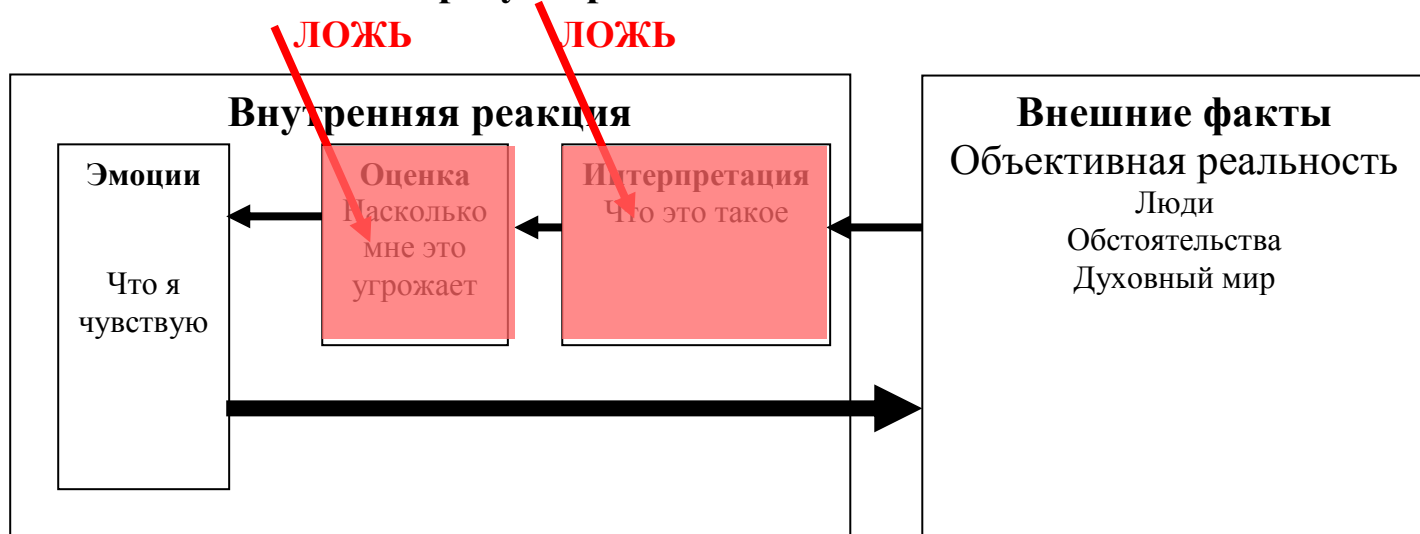
## Попытки уйти от реальности



## Попытки воздействовать на эмоции



## Попытки заполнить разум приятной ложью



## А. Формируйте правильное мировоззрение

### 1. Учитесь правильно думать о Боге

Уныние говорит:

Я нахожусь во власти плохих обстоятельств или злых людей

Библия говорит:

**Пл. Иер 3:37-38** Кто это говорит: „и то бывает, чему Господь не повелел быть"? <sup>38</sup> Не от уст ли Всевышнего происходит бедствие и благополучие?

Уныние говорит:



Бог делает мне плохо

Библия говорит:

**Рим 8:28** Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, все содействует ко благу.

Уныние говорит:

Бог забыл меня

Библия говорит:

**Ис 49:15** Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя.

Уныние говорит:

Бог не любит меня

Библия говорит:

**Рим 8:31-39** Что же сказать на это? Если Бог за нас, кто против нас? <sup>32</sup> Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?... <sup>35</sup> Кто отлучит нас от любви Божией: скорбь, или теснота, или гонение, или голод, или нагота, или опасность, или меч? ... Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, <sup>39</sup> ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем.

Уныние говорит:

Бог занимается только большими делами, ему нет дела до моих проблем

Библия говорит:

**Лук 12:6-7** Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? и ни одна из них не забыта у Бога. <sup>7</sup> А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц.

*Думай о том, кем является Бог. Депрессия нуждается в этом и избегает этого одновременно. Она нуждается в этом потому, что все страдания ведут к вопросам о характере Бога, но она избегает этого, потому что никто по природе не ищет Бога. В страданиях нам кажется, что Бог далек и не заинтересован в нас.*

*Consider who God is. Depression both requires this and avoids it. It requires it because all suffering led to questions about the character of God, but it avoids it because no one naturally pursues God. Suffering makes him seem all the more distant and disinterested<sup>4</sup>.*

## 2. Учитесь правильно думать о себе

**1 Кор 15:8-10** а после всех явился и мне, как некоему извергу. <sup>9</sup> Ибо я наименьший из Апостолов, и недостойн называться Апостолом, потому что гнал церковь Божию. <sup>10</sup> Но благодатию Божиею есмь то, что есмь; и благодать Его во мне не была тщетна, но я более всех их потрудился: не я, впрочем, а благодать Божия, которая со мною.

**Ис 43:7** каждого кто называется Моим именем, кого Я сотворил для славы Моей, образовал и устроил.

**1 Пет 2:9** Но вы-- род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел, дабы возвещать совершенства Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет;

**Мф 11:28-29** Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; <sup>29</sup> возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим;

## В. Доверяйте Богу ваши трудности и вашу жизнь

**Фил 4:6-7** Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, <sup>7</sup> и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.

---

<sup>4</sup> Ed Welch, *Depression, a Stubborn Darkness. Light for the Path* 47