

## ИСТИНА ВОСТОРЖЕСТВУЕТ. ЧАСТЬ 2

8 декабря 2012 г.

Занятие провел Андреас Дура



Доброе утро и добро пожаловать на наше второе занятие об истине. Как и на нашем прошлом занятии, давайте снова подумаем над вопросом: у кого из этих троих людей вы бы спросили дорогу?

Мы уже знаем, не так ли? У велосипедиста.

А почему у него?

Вы не хотите, чтобы вам показали неправильную дорогу, и поэтому спросите того, кто скажет вам правду. Вы бы всегда спрашивали этого человека. Если мы хотим, чтобы у нас спрашивали дорогу, мы должны стать мистером Правдивым.

Что характеризует мистера Правдивого?

Он всегда говорит истину, потому что он сам истина. Быть правдивым — это его характер. Это его природа. Это не обязательно означает, что он говорит все сразу, так как мы не смогли бы принять или понять все в один присест, но дело в том, что он всегда говорит истину, потому что сам является истиной.

Давайте прочитаем, что сказал о себе Иисус в *Иоанна 14*. «Иисус сказал ему: „Я путь, и истина, и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня“» (*Иоанна 14:6*). Иисус говорит о Себе, что Он не только говорит истину, но и Сам является истиной. Он также сказал, что Он говорит истину. Он сказал это фарисеям в *Иоанна 8*. «А как Я истину говорю, то не верите Мне» (*Иоанна 8:45*). Более того, Он не только сказал им истину, Он был истиной.

Есть еще один текст, который показывает, насколько важна истина. «Это те, которые не осквернились с женщинами, ибо они девственники; это те, которые следуют за Агнцем, куда бы Он ни пошел. Они искуплены из людей как первенцы Богу и Агнцу; и в устах их нет лукавства; они непорочны пред престолом Божиим» (*Откровение 14:4, 5*). Это краткое описание 144 000, и очевидно, что самой важной чертой их характера является честность. Благодаря своей правдивости они стоят перед Богом без порока.

Это напоминает нам о другом тексте из *Иакова 3*. «Ибо все мы много согрешаем. Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздать и все тело» (*Иакова 3:2*). Это сильное утверждение. Очевидно, что совершенство означает быть истиной и говорить только истину.

Как мы только что рассмотрели, Иисус не только говорил истину, Он был истиной. Вся Его сущность была истиной. На Него можно было полностью положиться. Именно поэтому Его слова имели такое проникновенное влияние на других. Его слова оказывали такое сильное влияние, что даже те, кто не любил Его, кто завидовал Ему и хотел посадить Его в тюрьму, были так тронуты, что вынуждены были сказать: «Никогда человек не говорил так, как этот человек». Давайте прочитаем это вместе. «Услышали фарисеи такие толки о Нем в народе, и послали фарисеи и первосвященники служителей схватить Его» (*Иоанна 7:32*). Они пришли с конкретной целью, чтобы схватить Его. Они сейчас хотели сделать то, что сделали позже перед Пилатом, и для этого они послали людей. Однако они не могли исполнить задуманное,

не имея для этого хороших оснований. Поэтому они хотели поговорить с Ним, чтобы заманить Его в ловушку и найти оправдание для своих действий. Но посланные вернулись без Него. «Итак, служители возвратились к первосвященникам и фарисеям, и эти сказали им: „Почему вы не привели Его?“ Служители отвечали: „Никогда человек не говорил так, как Этот Человек“» (Иоанна 7:45, 46). Они пришли к нему с конкретной целью арестовать Его, но услышав Его слова, обратились. Они вынуждены были признать, что то, что Он говорил, имело смысл. Никто никогда не говорил как Он.

Эта сила проникла сквозь все барьеры, вплоть до того, что убедила самых стойких противников Христа. Так происходит, когда человек не только говорит истину, но

когда он сам является истиной, когда сказанная им истина живет в нем.

Поэтому истина означает надежность. Вы полностью можете положиться на Того, Кто есть истиной.

Мы знаем, что в этом мире существует проблема: вы не верите тому, что вам говорят. Возможно, кто-то говорил правду всю свою жизнь, но когда он обманет всего лишь раз, все доверие к нему будет разрушено. Единственная ложь приводит к тому, что люди сомневаются во всем, что он говорил до этого.

Это проблема, реальная проблема.

Надежность означает

последовательность. Это означает, что не существует никаких исключений.

Есть и другая проблема в принятии истины. Она случается, когда кто-то не говорит истину. И другие люди, раскрывшие этот обман, начинают подозревать каждого, кто имеет отношение к этому человеку. Если известно, что один член семьи не говорит правду, во лжи подозревают и всю его семью. Честность всех будет поставлена под сомнение из-за одного нечестного члена семьи. К тому же, это подозрение распространяется не только на семью, но и на церковь. Если один член церкви скажет неправду, в обмане будут подозревать всех членов. На всю церковь будут смотреть с сомнением.

Даже согражданам этого человека не будут верить. Если я, как немец, поеду туда, где немцев еще не знают, и скажу неправду, через некоторое время люди будут говорить: «Ага, вот, значит, какие немцы».

Это настоящая проблема. Люди перенесут черты характера обманщика на каждого, кто с ним связан. Я не говорю, что такая реакция оправдана. Нет. Но все происходит именно так. Это просто факт. И этот факт должен пробудить нас к осознанию того, насколько важно, чтобы каждый член церкви был надежным человеком. То, что мы говорим и чем являемся, отражается на других людях, и в первую очередь на Боге. Люди хотят познать Бога, а наше поведение и слова будут восприняты как истинное отображение Бога, поскольку мы называем себя детьми.

Вопрос: Кому надоела ложь? Кому уже достаточно обмана?

Каждому, не так ли? Я не думаю, что кто-то из нас любит неправду. Мы сыты по горло.

Кто хочет быть мистером Правдивым?

## М-р Правдивый

- Он не просто говорит истину, он сам — истина
  - Иоанна 14:6
  - Откровение 14:5
- Надежность
- Надежность означает постоянство
- Перенесение: из-за одного обмана под подозрение падают все близкие: семья, церковь, даже сограждане.

Все.

Тем не менее, остается вопрос: как мне стать мистером Правдивым? Как мне достичь того, чтобы во мне жила лишь истина? Как мне получить ее внутрь, чтобы только правда исходила из моих уст?

Я бы хотел поделиться с вами тем, что мы изучали на прошедшей неделе в университете. (Он показывает фото мышинной самки, кормящей своих мышат).

Были проведены эксперименты по изучению поведения мышей-самок в отношении своих детенышей. Как вы думаете, эта конкретная мышка — хорошая или плохая мать? И чем вы это объясните?

[На короткое время он делает паузу, чтобы каждый мог подумать].

Возможно, это трудно сказать. Она кормит своих детенышей, но если вы приглядитесь внимательно, то увидите, что самка стоит на лапах, выгнув тело над мышатами. Этот способ позволяет каждому мышонку иметь доступ к соску, не борясь со своими братьями и сестрами.

Плохая мама-мышка характеризуется тем, что она ложится, чтобы накормить своих детенышей. Когда самка ложится, мышатам приходится бороться за место у соска, и так они воюют друг с другом.

Матери нелегко стоять все время, пока детеныши пьют молоко, но, возможно, она не считает это тяжелым, а, скорее, радостным делом. Одна самка считала бы, что это тяжело, а другая была бы рада, потому что так она дает каждому мышонку свободный доступ к тому, в чем тот нуждается. Животные бывают разными, разными бывают и люди.

Но самое интересное происходит тогда, когда детеныши вырастают и меняется их физиология. Веселье или грусть, стресс или покой — все это влияет на наше физическое состояние. Это влияет на состав нашей крови. Например, в крови есть кортизол, и стресс повышает уровень этого гормона. Счастье повышает уровень серотонина. Счастье оказывает физиологическое воздействие на организм. Есть определенные препараты, которые стимулируют выработку серотонина.

Если взять детенышей от хорошей мышки-мамы и подвергнуть их воздействию сильного шума или чего-нибудь, что производит стресс, они воспринимают это более спокойно, что можно определить по уровню кортизола в крови. Другими словами, они легче переносят стресс, чем мышата от плохой матери. Эти мыши в ответ на стресс вырабатывают больше кортизола. Мыши от хорошей самки в крови имеют больше серотонина, то есть, они счастливее. Они, к тому же, и более бесстрашны.

Это еще одна фотография мыши. Она бесстрашно подходит к краю дорожки и смотрит в пустоту. Она была выращена хорошей матерью. Детеныш от плохой матери никогда бы не смог этого сделать.

В связи с этим возникает вопрос: сколько реальных усилий мы вкладываем в своих детей? Под реальными усилиями я не имею в виду, что воспитав детей, мы говорим: «О, это было трудно! Я рад, что они уже выросли и оставили нас». Под реальными я имею в виду ответ: «О, это было прекрасное время с моими детьми. Это стоило усилий, но мне это нравилось. Это было хорошее время».

Мы должны спросить себя: как меня воспитывали? Какие гормоны в моей крови? И если мы боязливы, тогда почему? Почему мы не хотим исповедать истину? Это связано с нашим развитием. Можно сказать, что это из-за наших родителей, но мы не должны так оправдывать себя. Вопрос в том, сколько настоящих усилий я прилагаю к тому, чтобы быть честным? Я могу быть сыт по горло ложью, но сколько усилий я прилагаю к тому, чтобы стать честным? Это вопрос я должен задать себе.

Есть и еще, что я выучил на прошедшей неделе. Нечестность означает стресс. Нечестность выявляет недоверие к силе истины, что она способна восторжествовать. Она выявляет страх перед истиной, страх, что другие узнают истину обо мне, что я больше не смогу ее скрывать. Я опасаясь предстать в неприглядном свете. Этот

стресс заставляет людей скрывать настоящую правду. Это необоснованный

порочный круг.



Боязнь невыгодного положения ведет к обману или полуправде, что вызывает страх быть обнаруженным, который в свою очередь ставит меня в еще более невыгодное положение, и так далее. Это порочный круг, в котором невозможно остановиться. Это чистый стресс.

Это тот случай, когда поведение мамы-мышки вынуждает мышат постоянно бороться друг с другом ради выживания. Они постоянно испытывают стресс, и они должны постоянно обманывать, — постоянно. Это действительно порочный круг.

Я бы хотел прочитать историю,

которая показывает, насколько разрушителен стресс. Он находится в *Деяниях 5*. «Некоторый же муж по имени Анания с женой своей Сапфирой, продав имение, утаил из цены, с ведома жены своей, а некоторую часть принес и положил к ногам апостолов. Но Петр сказал: „Анания! Для чего ты допустил сатане вложить в сердце твое мысль солгать Духу Святому и утаить из цены земли?“» (*Деяния 5:1–3*) Он сказал, что это все, но это была ложь, так как это была только часть. Он солгал людям и Святому Духу. Затем правда вышла на поверхность. «„Чем ты владел — не твое ли было? И приобретенное продажей не в твоей ли власти находилось? Для чего ты положил это в сердце твоем? Ты солгал не людям, а Богу“. Услышав эти слова, Анания пал бездыханен; и великий страх объял всех, слышавших это». (*Деяния 5:4, 5*). Это свидетельствует о тесной связи между телом и разумом. Напряжение в тот момент было настолько велико, что он умер. Если читать дальше, вы увидите, что то же самое случилось с его женой.

Поэтому, когда я узнаю, что кто-то сказал неправду, я переживаю о том, какой стресс он сейчас испытывает. В таких случаях я иногда удерживаюсь от дальнейших расспросов, потому что знаю, что если я буду настаивать, это может очень плохо кончиться для того человека, в том числе и физически. Конечно, если Святой Дух ведет, как Он это делал в случае с Ананием и Сапфирой, тогда вы должны обратиться к проблеме, но нам следует быть осторожными в общении с человеком в состоянии стресса из-за того, что он что-то скрывает. В таких вопросах должен руководить Святой Дух. Мы не можем идти напролом, думая, что решим все проблемы. Такое поведение может стоить жизни другому человеку. Мы должны помнить об этом.

Истина может быть очень, очень болезненной для тех, кто в сердце говорит неправду.

Вопрос, который я задал в начале, не был о стрессе, вызванном нечестностью. Скорее, я спросил: как нам избежать такого состояния? Как нам стать мистером Правдивым? Сначала мы должны понять стресс, вызванный неправдой. Мы должны понять, чего он нам стоит. Он будет стоить нам здоровья, и, в конце концов, жизни. Именно поэтому мы хотим быть свободными от стресса.

Давайте прочитаем об этом в *Псалме 31*. «Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мной рука Твоя;

свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху» (Псалтирь 31:3, 4). Здесь хорошо описан стресс. Затем показан первый шаг выхода из этого положения. «Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего. Я сказал: „Исповедаю Господу преступления мои“, и Ты снял с меня вину греха моего» (Псалтирь 31:5). Это первый шаг на пути выхода. Это значит исповедать свои грехи Богу, не через другого человека или иное земное средство заступничества, а именно Богу непосредственно через Христа.

Конечно, бывают моменты, когда ваш грех затронул других людей, и в этом случае необходима честная и открытая исповедь и перед ними.

«Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего. Я сказал: „Исповедаю Господу преступления мои“, и Ты снял с меня вину греха моего» (Псалтирь 31:5).

## Освобождение от стресса

1. Открытая исповедь, которая ничего не скрывает  
– Псалом 32:5
2. Заполнять свой разум словом истины
3. Личные отношения с Создателем

Это первый шаг — открытая исповедь, которая ничего не скрывает.

Второй шаг мы хотим рассмотреть более подробно. Как только я обрел уверенность в прощении, важно сохранить ее, усилить и углубить. Это достигается за счет посвящения времени для изучения слова истины. Я бы хотел рассмотреть этот вопрос очень практически.

Третий шаг состоит в развитии личных отношений со своим Создателем. Это означает, что я слышу Бога, говорящего со мной через Его слово.

Я бы хотел задать вопрос, чтобы более четко это

проиллюстрировать. Можем ли

мы повлиять на процессы в нашем организме, которые обычно происходят автоматически, без сознательного управления с нашей стороны? Например, у нас есть мышцы, которые мы можем контролировать сознательно. Я могу поднять или опустить руку как захочу. Я могу сознательно контролировать свои скелетные мышцы, которые производят физические движения, видимые вами.

Но могу ли я контролировать органы внутри своего тела? Могу ли я сказать печени, что ей делать? Могу ли я сознательно управлять работой своих почек? Могу ли я управлять своими железами, чтобы они выделили определенное количество серотонина? Могу ли я сказать своим надпочечникам, сколько произвести кортизола? Могу ли я?

В нашей голове находится железа, которая выделяет гормоны, влияющие на чувства, аппетит и другие вещи. Могу ли я сказать своим кровеносным сосудам: «Откройтесь для лучшей циркуляции крови, чтобы мои руку получили тепло»? Или как я могу сказать им сжаться, чтобы кровь собралась в животе? Могу ли я? Видимо, нет, по крайней мере так мы думаем.

Я бы хотел рассмотреть случай с мигренью. Мигрень еще не до конца изучена. В голове есть определенные артерии, которые могут увеличиваться и уменьшаться в диаметре, и когда они увеличиваются, на это реагируют определенные болевые рецепторы и заставляют вас чувствовать боль. Есть также и другие вещества, повышающие чувствительность.

При диагностике мигрени врач размещает на артерии больного места устройство, и это устройство измеряет количество кровотока. Оно показывает, насколько

большой или маленький диаметр у артерии. Это устройство соединено с компьютерным монитором, на котором показано относительное изображение размера артерии. Затем врач говорит пациенту сузить артерию. Пациент смотрит на изображение, и артерия на самом деле сужается. Через некоторое время она снова расширяется, и тогда врач говорит: «Сузь ее». Это не всегда получается, но во многих случаях это действует. Иногда вначале ничего не выходит.

Пациент может сузить артерию, думая о некоторых вещах. Например, о лимонах. Кислые лимоны заставляют морщиться, и артерия сужается. Этот способ действует, когда мы думаем и о других вещах. Он работает, когда вы думаете об определенном человеке. [Смех]. На самом деле! Это факт. Затем пациенту говорят расширить или сузить артерию попеременно. Пациент может узнать, какие мысли как влияют. Он тренируется в этом, глядя на изображение на мониторе. Так вы можете контролировать размер своих артерий, что очень интересно. Мы в состоянии это делать.

После некоторых упражнений, вам уже не нужен монитор.

Когда кто-то, получивший такую подготовку, чувствует приближение мигрени, он знает, что делать. Исследователи установили, что этот метод является не менее эффективным, чем лечение медикаментами. И не только это, он действует постоянно. Лекарства помогают временно.

Я нахожу это очень интересным, потому что это показывает, какое влияние имеют наши мысли на внутренние органы и кровеносные сосуды внутренних органов. Мы не можем влиять на них так же легко и таким же способом, как на скелетные мышцы, но мы можем повлиять на то, как они функционируют.

Я бы хотел поделиться двумя собственными опытами, которые дадут некоторое представление об этом. Я всегда чувствую себя хорошо рядом с членами церкви. Так было, когда я также был ребенком и подростком. Мы вместе пели песни и делали другие приятные вещи, и это всегда было счастливое время.

Но когда я пошел на работу (как телефонный техник), все оказалось сложнее, и я не чувствовал себя счастливым в том окружении. Однажды я почувствовал себя совсем несчастным. Я хорошо это помню. Я не мог дождаться, когда работа кончится и я снова пойду в церковь, где я мог чувствовать себя намного лучше.

Но именно в этот несчастливый день я подумал о песне, которую мы пели в церкви, и она крутилась у меня в голове. Вы знаете, что так бывает иногда. И повторение этой песни полностью изменило мое настроение. Вдруг я больше не чувствовал себя плохо, и увидел, что я здесь для того, чтобы быть благословением для других. Я был очень удивлен тем, как быстро изменились все остальные, и моя ситуация в целом. Это была такая перемена! В песне была мысль, которая что-то изменила во мне. Мы можете сказать, что выделился гормон. Это была мысль, что я нахожусь здесь, чтобы быть благословением для других.

Другим опытом было серьезное заболевание, через которое я прошел, когда жил в соседнем доме. Это был какой-то кишечный вирус, и он причинял мне невыразимую боль. Я не знал, как мне пройти через это. Я всех позвал молиться за меня, и я хотел молиться с ними, но не мог. Я не мог оставаться в их присутствии. Я пошел в другую комнату и молился, корчась на полу.

Но во время этой молитвы я получил нечто, что помогло мне пережить всю болезнь. Это был мир. Я не могу описать это словами. Боль не проходила, но я был в состоянии ее вынести. Мы думаем, что не можем изменить то, как воспринимаем боль, но благодаря молитве и живой связи с Богом, мой опыт изменился.

Пройдя через такой опыт, я с уверенностью могу сказать, что своими мыслями мы можем влиять на то, что происходит внутри нас.

Сейчас я бы хотел поговорить о разуме и теле. Сначала давайте прочитаем цитату из книги *Воспитание*. «Ежедневное изучение по одному стиху часто бывает самым полезным. [Я не знаю, как вы понимаете это предложение. Я часто читал его так, что

мы должны умом понять значение стиха. Не скажу, что это неправильно, но в цитате говорится о большем]. Пусть учащийся прочтет один стих и сконцентрирует свои мысли на том, что Бог вложил в этот стих именно для него, а затем подробно проанализирует эту мысль, пока она не станет его собственной. Изучение маленького отрывка до тех пор, пока его значение не прояснится, более ценно, чем внимательное чтение многих глав без определенной цели, не дающее глубоких знаний» (*Воспитание*, с. [189.4]). Практически говоря, нам предлагают взять один текст и сделать его по-настоящему своим. Это имеет отношение к влиянию нашего разума. Когда я думаю о тексте, мои мысли в связи с этим текстом будут влиять на внутренние органы тела. Вот почему нам рекомендуют занимать свой ум словом Божиим.

Я бы снова хотел связать эти два момента. Мы видели, что стресс провоцирует нас на ложь. Что нам нужно сделать — так это избавиться от стресса, и мы делаем это, размышляя над словом Божиим. «Пусть учащийся прочтет один стих и сконцентрирует свои мысли на том, что Бог вложил в этот стих именно для него, а затем подробно проанализирует эту мысль, пока она не станет его собственной».

Я бы хотел прочитать еще одну цитату из *Воспитания*. «Изучая физиологию, ученики должны усвоить, как ценно физическое здоровье, и научиться его сохранять и приумножать, чтобы оно достойным образом содействовало успеху великой жизненной борьбы.

С ранних лет на доступных и простых примерах нужно обучать детей основам физиологии и гигиены. Полезные привычки должны быть привиты в семье и постоянно поддерживаться в школе. По мере взросления детей полезные умения и навыки будут развиваться, пока они не научатся самостоятельно заботиться о доме, в котором живут. Очень важно, чтобы дети усвоили необходимость соблюдения профилактических мер от различных заболеваний, поддерживая бодрость каждого органа, но им также необходимо знать, как вести себя в случае болезни или несчастного случая. Во всех школах учащиеся должны изучать курс физиологии и гигиены, и, насколько это возможно, необходимо обеспечить их средствами для изучения строения тела, его функций и ухода за ним.

Существуют истины, которые обычно не включаются в курс физиологии, но которые являются более важными для учащихся, чем многие общие аспекты, которым обучают на этих уроках. Молодежь должна усвоить следующий основной принцип: законы природы являются Божьими законами, такими же непреложными, как Десятисловие. Законы, управляющие нашим организмом, Бог написал на каждом нерве, мускуле и клеточке нашего тела. И когда мы небрежно или преднамеренно нарушаем эти законы, мы грешим перед нашим Создателем» (*Воспитание*, с. [196.1—3]).

На прошлой неделе мы назвали законы природы евангельским порядком.

«Как необходимо нам всестороннее знание этих законов! В обучении детей нужно уделять больше внимания, чем это делается обычно, принципам гигиены в питании, в физической культуре, в уходе за детьми и за больными и многому другому.

Необходимо особенно подчеркивать, какое влияние оказывают наши мысли на состояние всего организма и как наше самочувствие действует на мышление. Электрическая энергия мозга, развиваемая умственной деятельностью, обеспечивает жизнеспособность всему организму и является важнейшим фактором в противостоянии болезни. [Это интересно. До этого времени я говорил только о гормоне, который делает нас счастливыми, но я могу говорить и об иммунной системе, которая также зависит от наших мыслей, о чем здесь ясно говорится. Больны мы или здоровы — зависит от того, как мы думаем]. Необходимо усвоить, что сила воли и самоконтроль сохраняют здоровье и способствуют выздоровлению. Пусть каждый знает об угнетающем и даже разрушающем влиянии гнева, неудовлетворенности, эгоизма и нечистоты, прямой противоположностью которых

является удивительная, жизнедательная сила жизнерадостности, бескорыстия и благодарности» (*Воспитание*, с. [197.1, 2]).

В этот список вы можете добавить и ложь. О ней как таковой здесь не говорится, но мысль выражена достаточно ясно. Нечестность является разрушительной силой. В то время как истина является живительной силой.

«В Библии записана истина, точно отражающая взаимосвязь нашего физиологического состояния и духовного. Эту истину нам нужно всегда помнить: „Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости“ (Притчи 17:22).

„Наставления моего не забывай... — говорит Бог, — ибо долготы дней, лет жизни и мира они приложат тебе“. „Потому что они жизнь для того, кто нашел их, и здоровье для всего тела его“. „Приятная речь... — говорит Писание, — сладка для души и целебна для костей“ (Притчи 3:1, 2; 4:22; 16:24)» (*Воспитание*, с. [197.3, 4]).

Это взаимосвязь между разумом и телом. Вы можете прочитать дальше *Притчи* 3 и 17, и многие другие тексты. В них речь идет о личных отношениях с Богом через Его слово. Это то, что дает нам силу.

Каждый читающий это слово должен понимать, что Бог говорит лично с ним. Именно так истина может войти в нас.

Я провел с вами маленький тур в физиологию, но вы уже можете видеть существующие взаимосвязи. Другими словами, для того, чтобы стать честным, необходимы определенные условия: мы должны позволить, чтобы Божье слово формировало мои мысли, а также мы должны изучать слово шаг за шагом, чтобы понять и принять его истинное значение, чтобы затем мои мысли положительно влияли на организм. Тогда стресс исчезнет и не будет побуждать нас к обману.

Это мое искреннее желание, чтобы мы стали правдивыми. Я хочу тоже стать правдивым во всем и никогда не чувствовать себя так, будто мне нужно что-то скрывать.

Аминь.