
Лео Ван Долсон

Десять золотых правил здоровья

Введение

Последние научные данные свидетельствуют о том, что химические элементы и вещества, входящие в состав тела человека, представляют собой большую ценность, чем об этом было принято думать раньше. Если бы мы осознали уникальность своего организма, то стали бы совсем по-другому к нему относиться.

Эта книга познакомит вас с десятью важнейшими принципами (или законами), от которых зависят жизнь и здоровье каждого человека. Эти принципы затрагивают физическую, умственную, социальную и духовную сферы нашей жизни. Как известно, малейшее заболевание организма влияет на каждую из этих сфер. Поэтому нам необходимо изучить десять важнейших принципов здоровья и их взаимодействие для того, чтобы правильно заботиться о своем здоровье.

Закон 1. Причина и следствие

В наш век обсуждение законов и правил не пользуется особой популярностью, поскольку бытует мнение, будто законы скорее ограничивают свободу, нежели защищают ее. Но нужно согласиться с тем, что у каждой игры должны быть правила, иначе не было бы игры. Для успеха в большой игре под названием Жизнь также необходимо соблюдать определенные правила. Необходимо для того, чтобы мы могли достичь по возможности наиболее высокого уровня физического, умственного, социального и духовного развития.

Слишком часто мы думаем, что правила, о которых идет речь, не имеют особой ценности, более того, что они бессмысленны и невыполнимы. Иногда мы нарушаем правила, чтобы увидеть результаты их нарушения и проверить, сможем ли мы прожить вне существующих законов. Но трагедия заключается в том, что, нарушая правила, мы разрушаем самих себя. И чаще всего осознаем это слишком поздно.

Закон причины и следствия является важнейшим принципом, лежащим в основе всех законов жизни и здоровья. За нарушение этого закона мы расплачиваемся душевными и физическими расстройствами.

Теперь давайте взглянем на обратную сторону медали. Правильное соблюдение правил здорового образа жизни будет щедро вознаграждено. Желаете ли вы достичь поставленных перед собою целей и иметь успех в жизни? Хотите ли вы просыпаться каждое утро с ощущением мира и счастья? Это возможно, если вы позволите закону причины и следствия работать на вас, а не против вас.

Определение закона

"Что посеет человек, то и пожнет" (Гал. 6:7). Совершенно определенно то, что в Божьих законах природы каждое следствие имеет свою причину. Урожай

зависит от посева...

Каждое семя приносит урожай определенного вида. То же происходит и в жизни человека. Нам всем необходимо сеять семена сострадания, сочувствия и любви, ибо мы пожнем то, что посеяли. Всякий, поддающийся своим слабостям, проявляющий эгоизм и себялюбие, пожнет соответствующие плоды...

Посеянное зерно приносит урожай, который впоследствии вновь сеется, и таким образом урожай умножается. Точно так же происходит и в отношениях между людьми. Всякое действие или слово - это семя, которое принесет плоды. Любое проявление доброты, послушания или самоотречения обязательно отзовется в других людях, а через них передастся тем, кто их окружает. Гнев, злоба и раздоры - это семена, возникающие в "горьком корне" (*Евр. 12:15*), из-за которых многие будут поражены. А насколько число погубленных увеличится после того, как эти "многие" окажут свое влияние на окружающих! Поэтому сеяние добрых и злых семян будет продолжаться до конца времени ("Наглядные уроки Христа", с. 84, 85).

Наше счастье в наших руках. Умственные способности, физическая сила и долголетие зависят от соблюдения законов. Иначе и быть не может. Творец природы не будет вмешиваться, чтобы защитить человека от последствий нарушаемых им же законов природы. Поэтому верно сказано: "Каждый человек - кузнец своего счастья"... Наш успех, а также положение в обществе в большой степени зависят от выбранного нами пути ("Пища и питание", с. 161).

Каждый грех будет наказан. Бог создал законы для того, чтобы управлять каждой клеточкой нашего организма. Законы, которые Господь предлагает нам, непреложны, и за каждый совершенный грех человек рано или поздно понесет наказание ("Здоровый образ жизни", с. 20).

Закон причины и следствия имеет серьезное значение не только для настоящего времени, но и для будущего.

Определить причины многих заболеваний бывает не просто, а мы, беспечные, даже заболев, продолжаем неразумно расходовать свои жизненные ресурсы, не сознавая, какой вред это приносит нашему здоровью. Прозрение наступает слишком поздно. Закон причины и следствия гарантирует нам счастье и благополучие только в том случае, если мы понимаем, как он действует, и правильно применяем его в своей жизни.

Как же действует закон причины и следствия на практике? Давайте проследим, как Елена Уайт применяет его к физическому, умственному, общественному и духовному аспектам жизни. Будет хорошо, если читатель задумается над тем, как этот закон может быть использован в его личной жизни.

Закон и физическое состояние организма

Нарушение законов здоровья влияет на наш организм.

Бог не изменил и не планирует изменить наш организм, чтобы мы избежали последствий нарушения Его законов. Но многие добровольно отказываются принимать открывающийся им свет... Потворствуя своим желаниям и аппетиту, они нарушают законы жизни и здоровья. Те же, кто прислушивается к голосу совести, должны руководствоваться принципом умеренности и в питании, и в манере одеваться ("Пища и питание", с. 161).

Здоровье нужно беречь. Потерять здоровье очень легко, гораздо сложнее вернуть его... Мы не можем позволить себе растрачивать впустую силы своего

ума и тела и злоупотреблять любой, даже самой малой частичкой нашего организма... Не пытайтесь за один день сделать то, что полагается делать за два ("Моя жизнь сегодня", с. 142).

Причина заболеваний. Ни одна болезнь не возникает беспричинно. Почва для возникновения заболевания подготавливается тогда, когда нарушаются законы здоровья. Многие страдают в результате ошибок, совершенных их родителями. Хотя дети не отвечают за действия родителей, с них не снимается обязанность различать, что является нарушением закона здоровья, а что нет. Им следует избегать вредных привычек своих родителей и, ведя правильный образ жизни, создать лучшие условия для собственной жизни ("Пища и питание", с. 122).

Аппетит. Если вместо того, чтобы следить за своей диетой и контролировать свой аппетит, мы во вред здоровью будем потакать всем своим желаниям, то, несомненно, будем за это наказаны.

Любой неосмотрительный поступок, любое злоупотребление организмом, принадлежащим Творцу, выражающееся в пренебрежении данных Им законов жизни, - это нарушение Закона Божьего...

Переполненный вредной пищей желудок - это грубое нарушение законов здоровья... ("Здоровый образ жизни", с. 27, 28).

Самая полезная диета. Бог щедро одарил человека всем необходимым для удовлетворения здорового аппетита. Он предложил ему все плоды земли, обильное разнообразие пищи весьма приятной и питательной для организма. Этими плодами любящий Небесный Отец в изобилии украсил наш стол. Фрукты, крупы и овощи, просто приготовленные, без добавления специй и жиров, вместе с молоком и сливками представляют собой самую полезную диету. Они обеспечивают питание организма, придают ему выносливость, а уму ясность, чего не может обеспечить диета со стимулирующими веществами - такими, например, как алкоголь, специи и т. п. ("Советы по здоровому образу жизни", с. 114, 115).

Боль. Многие, нарушая законы здоровья, не осознают, что их здоровье зависит от того, как они работают и питаются. Они не понимают своего действительного состояния до тех пор, пока организм не начнет реагировать болевыми симптомами в ответ на допущенные в отношении его злоупотребления. Но даже при возникновении болевых ощущений, если человек сумеет организовать свой рабочий день правильно и не будет пренебрегать простыми способами лечения - с помощью воды и правильного питания, его организм получит необходимую помощь, в которой он давно нуждается. Если больной и впредь будет придерживаться этих правил, у него появится больше шансов на то, что его здоровье поправится, и он избежит полного истощения организма ("Избранные вести", книга 2, с. 451).

Закон и наш разум

Большинство болезней начинается в нашем мозге. Расстройство нервной системы влияет на весь организм. Девяносто процентов заболеваний, которыми страдает человечество, связано с нарушениями нервной системы. Учение Христа... служит самым лучшим лекарством, ничто другое не влияет так благотворно на нервную систему человека ("Свидетельства для Церкви", том 5, с. 444).

Взаимосвязь между физическим и духовным здоровьем. Между телом

и разумом существует удивительная и таинственная связь. Они находятся в тесной зависимости друг от друга. Научиться тому, как сохранить здоровье и развивать телесные силы, чтобы каждая часть организма могла бы действовать правильно и в гармонии с другими частями, - вот что должно стать одной из главных забот в нашей жизни. Пренебрегать телом - значит пренебрегать разумом. Дети Божьи не прославят своего Отца болезнями и расстройством ума ("Свидетельства для Церкви", т. 3, с. 485, 486).

Наш разум подобен компьютеру, который выдает нам то, что мы в него заложили. Если мы недовольны тем, что наш разум выдает, то нам следует обратить серьезное внимание на то, что мы в него закладываем.

Разум привыкает к тому, на чем он сосредотачивается. Таков закон, что наш разум в конце концов привыкает к тем вещам, о которых мы размышляем. Если разум занят только обыденным, то он утрачивает способность развиваться и расти ("Патриархи и пророки", с. 596-599).

Неконтролируемый разум слабеет. Умственные способности должны быть развиты максимально. Их подкрепят и освятят размышления над духовными истинами. Если мозг сосредоточен только на пустяках и на будничных делах нашей жизни, то он, согласно одному из таких неизменных законов, ослабеет, станет поверхностным, лишится духовной силы ("Свидетельства для Церкви", том 5, с. 272).

Закон и общественная жизнь

Кто-то перефразировал слова Священного Писания таким образом: "Пускайте хлеб свой по водам, и он возвратится к вам с маслом". Счастливые, созидательные отношения в обществе - это результат бескорыстного интереса и заботы каждого о других людях.

Нестабильность общественной жизни. Учение о том, что люди свободны от соблюдения Божьих заповедей, уже ослабило нравственный долг и открыло путь пороку. Беззаконие, расточительность и испорченность потоком низвергаются на нас. Сатана уверенно чувствует себя во многих семьях. Его знамя развевается даже над домами так называемых христиан, где воцарились зависть, подозрительность, лицемерие, отчужденность, соперничество, ссоры, предательство, потворство злой плоти. Вся система религиозных принципов и учений, которая должна быть фундаментом и основой общественной жизни, представляет собой зыбкую массу, готовую рассыпаться в любой момент ("Великая борьба", с. 585).

Творить добрые дела - это удовольствие. Те, кто по возможности принимают участие в совершении добрых дел, искренне проявляя интерес к окружающим, не только облегчают жизнь другим людям, но в то же самое время приносят большую пользу и здоровье своей душе и телу. Творение добра - это труд, который приносит пользу как принимающему, так и дающему. Если вы, забывая о себе, заботитесь о других, то совершаете победу над своими слабостями. Удовлетворение, которое вы получите от совершения добрых дел, чрезвычайно поможет вам в восстановлении духовного здоровья. Удовлетворение от совершения добра вдохновляет разум и действует положительно на весь организм ("Свидетельства для Церкви", том 2, с. 534).

Закон и духовная жизнь

Правильные поступки - лучшее лекарство. Сознание того, что вы

поступаете правильно, - лучшее лекарство для больного тела и ума. Особые благословения, которые получает от Бога повинующийся Его законам, - это здоровье и сила. Человек, который нашел покой и мир в Боге, находится на пути к совершенному здоровью... Некоторым людям кажется, что верующие не должны размышлять о чем-то радостном и прекрасном, что на их лицах должен отражаться не свет, а лишь мрачная отрешенность. Таковые будут либо озабочены поиском удовольствий в пустых разговорах, смехе и шутках, постоянно занимая свой мозг одними только развлечениями, или же впадут в депрессию, вследствие которой может даже развиваться психическое расстройство. Им тогда кажется, что никто ничего подобного не испытывает и поэтому не может их понять. Такие люди могут называть себя христианами, но они обманывают самих себя ("Разум, характер и личность", том 2, с. 407, 408).

Здоровый образ жизни способствует развитию характера. Правильный, здоровый образ жизни оказывает наиболее благоприятное влияние на формирование христианского характера, на развитие интеллектуальной и физической силы ("Разум, характер и личность", том 2, с. 378).

Наш Творец создал законы, соблюдение которых ведет к здоровью, счастью, полноценной и продолжительной жизни. Он сделал все, что только может сделать Всемогуший для того, чтобы мы соблюдали эти законы, которые Он установил специально для того, чтобы мы могли получить от жизни как можно больше. Однако мы свободны принимать собственные решения. И тот выбор, который мы сделаем, определит те последствия, которые мы в конце концов получим.

Закон 2. Отдых и восстановление здоровья

Доктор Мервин Хардиндж, служивший деканом Центра здоровья при университете Лома-Линда, иллюстрирует нашу потребность в отдыхе таким примером. Дело было во время второй мировой войны в Англии, когда все силы страны решено было направить на производство военной техники и вооружения. На одном из авиазаводов рабочим было необходимо отработать по графику семьдесят четыре часа в неделю. Но на практике получалось, что в силу различных обстоятельств каждый рабочий в среднем трудился лишь шестьдесят шесть часов в неделю.

Нагрузки были сверх сил. Руководство завода, узнав об участвовавших прогулах и ухудшении отношения к работе у заводчан, решило сократить официальное рабочее время до шестидесяти четырех часов. В результате, к огромной радости руководства завода, выпуск продукции сохранился на прежнем уровне. Эксперимент решили продолжить. Через некоторое время рабочую неделю уменьшили до пятидесяти четырех часов. К удивлению дирекции, уровень выпуска продукции не только не упал, а наоборот, поднялся на пятнадцать процентов! Кроме этого, у рабочих улучшилось отношение к труду: стало меньше брака, несчастных случаев и прогулов.

Этот пример показывает, что нагрузки должны иметь предел и вовсе не выиграет тот, кто будет работать сверх сил. Наша работа будет более эффективной, если мы не будем переходить за допустимый предел. Мы нуждаемся в отдыхе.

Даже сердце, которое, казалось бы, постоянно находится в работе, тоже нуждается в отдыхе. Оно тратит на отдых между ударами больше времени, чем

на свою работу.

Из-за того, что мы живем в мире, обрушивающем на нас лавину стрессов, мы нуждаемся в полноценном сне и других видах отдыха, при которых можно расслабиться и сменить вид деятельности. Большинство людей ведут нездоровый образ жизни, в результате чего у них возникают заболевания желудка, нервной системы, печени, головного мозга и происходит потеря жизненных ресурсов. Почему бы нам не попытаться вести образ жизни, позволяющий нам иметь более полную и насыщенную жизнь, при которой у нас было бы меньше забот и больше отдыха? Наш образ жизни определяется теми решениями, которые мы принимаем ежедневно. И от нашего решения зависит, станет ли наша жизнь более спокойной, полезной и счастливой.

Определение закона

Природа - источник восстановления сил. Бог задумал мир так, чтобы природа могла восстанавливать наши ослабевшие силы. Сила - от Бога. Он великий Целитель ("Медицинское служение", с. 12).

Восстановление зависит от соблюдения законов природы. Природа восстановит [вашу] силу и энергию во время сна, если вы не нарушаете ее законы ("Здоровый образ жизни", с. 46).

Хорошо организованное время. Соблюдение законов здоровья предполагает уделение времени и внимания нуждам нашего организма и... в награду за это мы получим ясность ума и силу интеллекта... Каждая вредная для здоровья привычка сказывается на деятельности центральной нервной системы. Никогда не будет напрасно потраченным время, направленное на развитие и сохранение физического и умственного здоровья. Крепкая, уравновешенная нервная система и нормальное кровообращение помогают человеку следовать правильным принципам и прислушиваться к голосу совести ("Отражая Христа", с. 151).

Закон и физическое состояние организма

Регулярный сон снимает чувство усталости, на которую многие жалуются. Во время сна клетки головного мозга восстанавливают запас энергии. При недостатке отдыха организм может обессилеть подобно использованной батарее. Нам нужно не только уделять восемь часов в сутки на сон, но также и среди дня находить время для отдыха, перемены занятия, так как это благотворно влияет как на физическое, так и на психическое здоровье.

Сон - хороший восстановитель. Как приятно отдыхать после интенсивного труда! Сон - удивительный, естественный восстановитель, подкрепляющий уставшее тело и приготавливающий его к следующему дню ("Свидетельства для Церкви", том 1, с. 395).

Сон должен быть регулярным и достаточным. Так как силы организма восстанавливаются во время отдыха, то очень важно, особенно в молодости, чтобы сон был регулярным и достаточным ("Моя жизнь сегодня", с. 143).

Желудок не должен находиться в работе постоянно. Нужно беречь свой желудок. Не следует заставлять его постоянно работать. Давайте этому уставшему и изможденному органу покой и отдых. После того, как желудок усвоил пищу, не загружайте его вновь, пока он не отдохнет и не восстановит необходимый для пищеварения запас сил ("Пища и питание", с. 173).

Закон и наш разум

Мозг продолжает работать даже во время сна. Хотя мозг меняет ритм работы, полностью он никогда не отдыхает. Когда во время исследований ученые сократили время сна у группы наблюдаемых на семьдесят процентов, у тех обнаружили такие нарушения, как ухудшение памяти и раздражительность. Быть может, вы не всегда получаете удовольствие от своих сновидений, но они служат предохранителем, оберегающим работоспособность мозга. Сон - это один из самых лучших природных восстановителей. Он снимает усталость и помогает нам сохранять душевное равновесие.

Необходим отдых от умственной работы. Те, кто постоянно занимаются умственной работой... нуждаются в отдыхе и смене занятий ("Служители Евангелия", с. 208).

Мы должны сохранять умственные силы. Нам необходимо сохранять умственные силы. Если мы перерасходуем их запас, то у нас ничего не останется для того времени, когда мы больше всего будем в них нуждаться ("Разум, характер и личность", том 2, с. 506).

Важность отдыха и расслабления. Отдых необходим для того, кто работает физически, но особенно в нем нуждается тот, кто большую часть времени работает умственно. Если мы будем постоянно перенапрягать и изнурять свой мозг, даже изучая религиозные темы, это не будет способствовать нашему спасению и не возвеличит нашего Бога ("Свидетельства для Церкви", том 1, с. 514).

Умственное здоровье зависит от здоровья физического. Здоровье ума во многом зависит от здоровья тела. Полноценные сон и отдых и обилие физических упражнений во многом влияют на здоровье ума и тела ("Свидетельства для Церкви", том 1, с. 247).

Закон и общественная жизнь

Доктор Де Витт Фокс в своей книге "Доктор предписывает" целую главу посвящает увлечениям - хобби. Если вы устали от жизни, говорит он, и чувствуете, что постоянные заботы отнимают все ваши силы и вы находитесь на грани нервного срыва, то самое время найти для себя хобби. Интересное увлечение сделает вашу жизнь приятнее, даст вам свежую тему для размышлений, поможет завести новых друзей по интересам и даже, в некотором смысле, улучшит ваш доход.

Еще одно важное дело, которое необходимо включить в программу при планировании отдыха, - проведение досуга всей семьей. Бесчисленное количество разводов и семейных проблем дают достаточно оснований для того, чтобы начать больше времени уделять семье и ее нуждам.

Отдых и развлечения. Существует разница между отдыхом и развлечением. Отдых способствует подкреплению сил и здоровья. Отдых помогает нам расслабиться, отвлечься от наших повседневных обязанностей и занятий и обеспечивает прилив сил - физических и духовных. Отдохнув, мы можем возвратиться к нашей работе с новой энергией. Развлечения же, которых люди ищут только ради удовольствия и которыми зачастую злоупотребляют, отнимают энергию, предназначенную для полезного труда, и мешают достижению истинного успеха в жизни ("Воспитание", с. 207).

Закон и духовная жизнь

Великий Врач говорит каждому из нас: "Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас" (Мф. 11:28). Покой, предлагаемый Христом, освобождает человека от мучительного чувства вины, озабоченности, эгоизма и состояния вражды с миром, давая взамен наслаждение жизнью. Несмотря на то, что проблемы в повседневной жизни все равно будут возникать, при полном доверии Богу мы сможем их благополучно и спокойно разрешать.

Время, необходимое для духовных размышлений. Господь желает, чтобы люди находили время для отдыха и для того, чтобы поразмышлять над духовными вопросами и почувствовать их важность для себя. Тот, кто не осознает ценности небесных истин и не уделяет им достаточного внимания, останется в конце концов ни с чем (Библейский комментарий Церкви АСД, том 4, с. 1144).

Путь к здоровью. Тот, кто нашел покой и удовлетворение в Боге, будет также иметь и хорошее здоровье. Уверенность в том, что Господь наблюдает за нами и слышит наши молитвы, приносит истинное удовлетворение. Сознание того, что у нас есть Верный Друг, Которому можно доверить все самое сокровенное, - это счастье, которое невозможно выразить словами ("Разум, характер и личность", том 1, с. 34).

Закон 3. Активность и рост

Гарольд Хардтамми был настолько крепким и физически здоровым человеком, что его друзья - постоянно дымившие заядлые курильщики, не знали, куда деть глаза, когда он появлялся среди них. Но однажды у Гарольда случился микроинфаркт. Это дало повод его друзьям говорить, что причина тому - ежедневные пробежки по шесть с половиной километров. Правда, друзья не знали, что врач Гарольда был совсем другого мнения. По его словам, если бы Гарольд не был в такой хорошей физической форме, инфаркт оказался бы для него смертельным. Гарольд до сих пор каждый день преодолевает дистанцию в шесть с половиной километров, но только не бегом, а по совету врача, быстрым шагом.

Полезность ходьбы. Ходьба при любых обстоятельствах - лучшее средство от болезней, потому что при ходьбе работают все органы... Нет ни одного упражнения, которое могло бы заменить ходьбу ("Свидетельства для Церкви", том 3, с. 78).

Сколько же надо пройти, чтобы похудеть на один килограмм? Пройдя в среднем темпе 1,5 километра, человек расходует 100 калорий. Для того, чтобы похудеть на 373,2 г, необходимо израсходовать 3500 калорий. Следовательно, для того, чтобы похудеть на один килограмм, нужно пройти расстояние в 168 километров. Это невозможно? Конечно. Но не расстраивайтесь. Подсчет не учитывает благотворного влияния ходьбы на скорость обмена веществ. Даже тридцатиминутная ходьба значительно повышает скорость расхода калорий, которые без того оставались бы в организме на протяжении еще нескольких часов. Упражнения, в свою очередь, помогают также упорядочить сердечный ритм. Регулярные упражнения могут сократить пульс на 20 ударов в минуту. Вы можете сэкономить 28000 ударов в день, и при этом сердце будет выталкивать больше крови при каждом ударе. Действительно, упражнения могут улучшить здоровье!

Закон бытия. Движение - это закон бытия... Правильное использование всех органов и систем человеческого организма дает силу и энергию, в то время как неправильное использование ведет к их деградации. Подвyezьте свою руку хотя бы на несколько недель, а потом освободите ее от повязки, и вы увидите, насколько она стала слабее по сравнению с той рукой, которую вы использовали на протяжении того же самого времени. Неподвижность точно таким же образом влияет и на всю мышечную систему ("Служение исцеления", с. 238).

Закон и физическое состояние организма

Упражнения - великое благословение. Каждый орган и мускул организма выполняет определенную функцию и должен быть при этом активным и деятельным. Человеку, этому прекрасному и удивительному произведению Божьему, необходимо двигаться, чтобы выполнить задачу, ради которой он создан... Движение дает силу ("Моя жизнь сегодня", с. 130).

Упражнения - источник жизненной силы. Физические упражнения ускоряют кровообращение. Сердце быстрее получает кровь и быстрее отправляет ее в легкие. Легкие работают намного энергичнее, принимая большее количество крови, которая интенсивнее циркулирует по всему организму. Упражнения - это источник новой жизненной силы для каждой клетки организма (Письмо 6, 1885 г.).

Недостаток упражнений на свежем воздухе - угроза медленной смерти. Медленная смерть грозит человеку, который днями, неделями, месяцами проводит большую часть жизни в помещении, ограничиваясь при этом лишь редкими и нерегулярными упражнениями на свежем воздухе ("Духовные дары", том 4, с. 146).

Закон и наш разум

С недостатком упражнений связаны не только физические заболевания, но также психические и нервные. Регулярные упражнения помогают снимать напряжение и преодолевать депрессию. Но для духовного развития также необходимо заставлять работать мозг, давать напряжение умственным силам. Доктор Варнер Счайс сообщает хорошую новость для пожилых людей. Он провел исследования, показавшие, что здоровье в пожилом возрасте в большинстве случаев удается сохранить тем, кто поддерживает интенсивное общение с окружающими. Доктор Счайс пришел к выводу: принцип - что не используешь, то потеряешь - действителен не только по отношению к работе мышц, но также применим к состоянию нашего мышления.

Упражнения, связанные с нагрузками ума, полезны. При правильном сочетании физических упражнений с умственными ускоряется кровообращение, улучшается деятельность сердца, энергичней протекают процессы расщепления и вывода вредных веществ из организма, каждая клеточка тела обретает новую жизненную энергию ("Свидетельства для Церкви", том 3, с. 490).

Дисциплина ума. Развивайте и дисциплинируйте свой ум регулярными занятиями, наблюдениями и размышлениями... Умственные способности укрепятся и разовьются, если вы будете искренне молиться, проявлять почтение к Богу и кротость сердца. Великие цели могут творить для нас чудеса ("Разум, характер и личность", том 1, с. 3, 4).

Разум привыкает к тому, на чем он сосредотачивается. Таков закон,

что наш ум в конце концов привыкает к тем вещам, о которых мы размышляем. Если разум занят только обыденными делами, то он утрачивает способность развиваться и расти. Если мозг никогда не сосредотачивается на разрешении сложных проблем, то через некоторое время он останавливается в развитии. Ничто не обладает такой воспитательной силой, как Библия ("Патриархи и пророки", с. 596).

Закон и общественная жизнь

Хорошие манеры поведения развиваются, если мы постоянно и правильно их воспитываем, пользуясь ими практически. Известно немало случаев, когда люди из-за разных обстоятельств оказываются лишенными человеческого общения. Всем им после возвращения в мир людей потребуется немалое время, чтобы вновь привыкнуть, приспособиться к правилам поведения в обществе, несмотря на то, что они когда-то хорошо себя в нем чувствовали. У человека развивается способность любить и заботиться об окружающих, если он старается любить и заботиться. Умение говорить, слушать и другие формы общения совершенствуются по мере их использования. Обучение помогает, но и оно малоэффективно без практического применения полученных навыков.

Мы не должны жить для себя. Тот, кто отгораживается от других, не желает своим присутствием приносить благословение окружающим, сам теряет множество благословений, так как общение развивает и укрепляет умственные способности, помогает завести новые знакомства; благодаря общению возникает дружба, объединяющая сердца, рождающая атмосферу любви, приятную для неба ("Свидетельства для Церкви", том 6, с. 172).

Важно развивать дружелюбие. Мы многого лишаемся, когда пренебрегаем возможностью быть вместе для того, чтобы подкреплять и ободрять друг друга в служении Богу. Истины Его Слова утрачивают свою силу и значимость для нас. Они больше не просвещают и не освящают наши сердца, и мы духовно умираем. Мы слишком много теряем, если не проявляем сочувствия друг к другу. Христианин, замыкающийся на самом себе, не выполняет то дело, которое Бог поручил ему. Правильное воспитание в духе христианской любви делает нас чуткими и внимательными к другим, укрепляет нас в служении Богу ("Путь ко Христу", с. 101).

Закон и духовная жизнь

Тело, душа и разум тесно связаны друг с другом. Трудно сохранять душевное равновесие тому, кто имеет физическое или психическое заболевание. Конечно же, есть люди, которые, несмотря на болезнь или увечье, продолжают жить нормальной, духовной жизнью. Но замысел Творца состоит в том, чтобы все без исключения способности организма служили благополучию человека. Если мы не используем свои духовные способности, то лишаемся их.

Сила приобретается усилием. Согласно закону, установленному Богом, духовная, умственная или физическая сила приобретается только с помощью усилий. Сила развивается с помощью упражнений. В соответствии с этим законом, Господь предлагает в Своем Слове необходимые средства для умственного и духовного развития ("Воспитание", с. 123).

Ежедневные молитвы важны для духовного развития. Для развития характера, угодного Богу, нам необходимо развивать правильные привычки в своей религиозной жизни. Ежедневные молитвы настолько же важны для

развития человека и его духовной жизни, насколько полезная пища необходима для физического здоровья. Мы должны приучать себя постоянно возносить свои мысли к Господу в молитве...

Религия должна стать главным делом нашей жизни. Все остальное должно быть подчинено этому. Все душевные, телесные и духовные силы должны быть вовлечены в духовную борьбу. Мы должны взирать на Христа, чтобы обрести силу и благодать, и тогда мы одержим такую же победу, какую одержал Христос, умерший за нас ("Освященная жизнь", с. 93).

Мы не сможем развиваться духовно, если будем уделять религии лишь незначительную часть своего времени. Человек не станет христианином, если у него нет времени для Христа. Мы ничего не достигнем, если практически не будем заниматься этим. Вместе со своей женой я провел больше девяти лет в Японии, работая миссионером. Одной из целей нашей поездки было изучение японского языка. Это потребовало многих усилий, и в последние годы нашего служения там мы уже могли довольно свободно изъясняться на японском. С тех пор, как мы вернулись в Соединенные Штаты из Японии, прошло больше 30 лет. Как теперь наш японский, можете спросить вы? Мы его почти полностью забыли. Мы теряем то, что не используем.

До тех пор, пока мы не будем применять свою религию на практике: в молитвах, богослужениях, изучении Библии, проповедуя другим, - мы не почувствуем перемен в своей духовной жизни. Но если мы полностью посвятим себя служению Богу и ближним по милости Божьей и с помощью Духа Святого, у нас не будет никаких препятствий для того, чтобы вырасти духовно и быть полезным для Христа.

Мы можем достичь совершенства. Господь дал человеку способность постоянно совершенствоваться и обеспечил его для этого всем необходимым. По милости Божьей мы можем достичь совершенства ангелов ("Наше высшее призвание", с. 218).

Закон 4. Воздержание и самообладание

Иногда предостережения могут принести больше вреда, чем пользы. В одном из английских зоопарков администрация была вынуждена выплачивать немалые деньги посетителям за их вещи, которые утаскивали у них обезьяны. Чаще всего обезьянки снимали с посетителей... очки. К удивлению служащих, выяснилось, что обезьяны делали это, когда Посетители наклонялись, чтобы прочитать небольшую надпись на стене клетки: "Осторожно! Обезьяны воруют очки".

Когда речь идет о предостережениях, связанных с нарушением законов здоровья, мы не можем оправдать свое невнимание к ним тем, что не способны читать, слышать или понимать. Предостережение звучит отчетливо и ясно: "Осторожно! Курение вызывает рак легких. Не садись за руль в нетрезвом состоянии. Употребляй как можно меньше жиров животного происхождения и пищи, богатой холестерином".

От нас, и только от нас зависит, станем ли мы жертвами заболеваний, вызванных неправильным образом жизни. Об этом также говорит закон воздержания и самообладания. Воздержание - это отказ от всего, что вредно, и привычка к тому, что только полезно.

Определение закона

Развивай привычки строгого воздержания и тщательно соблюдай законы, установленные Богом для твоего физического благополучия. Ты принадлежишь Богу, поэтому пренебрежение законами здоровья является грехом. Чем тщательнее ты соблюдаешь законы здоровья, тем легче тебе будет различить искушение и устоять перед ним ("Воздержание", с. 188).

Воздержание во всем необходимо для здоровья. Для того, чтобы сохранить здоровье, необходимо во всем проявлять воздержание. Это касается и работы, и питания. Наш Небесный Отец предлагает нам реформу здоровья, чтобы уберечь нас от страшных последствий неумеренного аппетита, чтобы любящие чистоту и святость узнали, как наилучшим образом использовать все то доброе, что Он дал им для достижения освящения через истину ("Советы по здоровому образу жизни", с. 120, 121).

Закон и физическое состояние организма

Обычно слово воздержание ассоциируется у людей с отказом от курения и употребления алкоголя. Но не менее вредно для нас переедание. Ведь это основная причина ожирения. Чтобы избежать лишнего веса, нам необходимо придерживаться умеренной диеты и выполнять комплекс физических упражнений.

Переедание вредно. Переедание грозит и тем, кто употребляет здоровую пищу. Если в вашем рационе нет вредных продуктов, это не означает, что такую пищу можно употреблять сколько душе угодно. Переедание, независимо от качества пищи, засоряет желудок, расстраивая работу всего организма ("Советы по здоровому образу жизни", с. 119).

Табак - смертельный яд. Табак принадлежит к категории медленно действующих, особенно коварных и наиболее пагубных ядов. В любом виде использование табака губительно для всего организма. Более всего опасно при употреблении табака то, что его воздействие на организм замедленно и, на первый взгляд, незаметно. Табак возбуждает, а затем парализует нервную систему ("Служение исцеления", с. 327, 328).

Стимуляторы. Продукты питания и напитки, содержащие стимулирующие вещества, вредны для здоровья. К таким продуктам относятся чай, кофе и табак, потому что в них содержатся ядовитые компоненты. В них не только нет никакой нужды, но они к тому же вредны для организма и должны быть исключены из употребления ("Советы о диете и питании", с. 420, 421).

Умеренное потребление алкоголя. Человек, пьющий умеренно, обучается тому, как стать алкоголиком ("Воздержание", с. 92).

Предостережение относительно употребления вина.

Случай с Надавом и Авиудом записан в Библии для предостережения. Он показывает, что вино пагубно влияет на сознание человека. Такой эффект вино оказывает при воздействии на сознание каждого, кто употребляет его. Поэтому Бог строго запрещает всякое употребление вина и других крепких напитков ("Воздержание", стр. 92).

Закон и наш разум

Для того, чтобы мы могли контролировать свои привычки и желания, нам

необходимо дисциплинировать свое сознание. Но трезво размышлять и проявлять самообладание сможет лишь тот, кто воздерживается от употребления алкоголя, табака и наркотических веществ.

Защите особо чувствительные органы. Мозг - управляющий центр нашего организма. Поскольку восприимчивость жизненно важных органов снижается из-за невоздержания, то потворствующий своим желаниям человек не сможет отличить вечное от преходящего. Бог не разрешает человеку нарушать законы, управляющие его организмом ("Вести для молодежи", с. 236).

Важность самообладания. Электрическая энергия мозга, развиваемая умственной деятельностью, обеспечивает жизнедеятельность всему организму и является важнейшим фактором в противостоянии болезни. 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 жизнедеятельная сила жизнерадостности, бескорыстия и благодарности ("Воспитание", с. 197).

Закон и общественная жизнь

Некоторые считают, что раз своим поведением они не причиняют вреда окружающим, то вправе делать все что угодно со своим телом. А ведь мы все так зависим друг от друга. На каждого из нас в той или иной мере оказывают влияние окружающие нас люди, и мы сами, в свою очередь, влияем на других. Поэтому на нас лежит ответственность перед обществом не подчиняться вредным привычкам, которые могут причинить вред как нашим близким, так и нам лично.

Трудно перестраиваться. Нет ничего труднее, чем отказаться от того, чем занимался всю жизнь. Демон под названием невоздержанность обладает гигантской силой, его трудно победить... Матери, вы не потратите время зря, если посвятите драгоценные часы, дарованные вам Богом, для формирования характера вашего ребенка, обучая его строго следовать принципам воздержания в питании ("Воздержание", с. 176, 177).

Диета и характер. Органы пищеварения напрямую связаны с нашим настроением. Поэтому Бог наделил нас разумом, чтобы мы могли различать, что можно, а что нельзя употреблять в пищу... У людей с больным желудком часто плохое настроение. Им кажется, что все не так, они капризны и раздражительны. Если мы хотим иметь душевный покой, нам надо больше заботиться о том, чтобы иметь здоровый желудок ("Пища и питание", с. 112).

Закон и духовная жизнь

Существует один проверенный способ достижения самообладания. Он успешен, потому что затрагивает сам корень проблемы - эгоизм, греховную природу человеческого существа. Рецепт избавления от этого заболевания, которым поражен каждый из нас, стал доступен нам по милости Божьей и благодаря смерти Христа за наши грехи. Когда мы принимаем Христа как нашего Спасителя, Он помогает нам добиться того, что невозможно для плотского человека.

Освященное сознание контролирует аппетит. Наше физическое здоровье зависит от того, что мы едим. Если наш аппетит не находится под контролем освященного сознания, если мы не проявляем воздержания в

питании, то не приобретем хорошего умственного и физического здоровья, необходимого для изучения Слова Божьего, которое открывает, каким образом можно обрести жизнь вечную. Соблюдаемая нами диета напрямую связана с нашей способностью устоять перед искушением, не впасть в грех ("Пища и питание", с. 52).

Физическое и умственное здоровье - это благословение. Если христиане не потакают любым желаниям плоти и контролируют свой аппетит, осознавая ответственность перед Богом и людьми следовать законам жизни и здоровья, то они будут благословлены хорошим физическим и умственным здоровьем. У них будет достаточно моральной силы, чтобы не только вступить в битву с дьяволом, но и победить в этой битве во имя Божье ("Свидетельства для Церкви", том 4, с. 35, 36).

Мы можем победить. Зная почти неодолимую силу искушения и пагубность желания, ведущего ко греху, многие восклицают в отчаянии: "Я не могу противостоять злу!" Утешьте их, убедите, что они могут, могут не поддаться искушению... Не нужно отчаиваться.

Люди, доверяющие Богу, не согласятся быть рабами наследственных заболеваний или приобретенных дурных привычек, недобрых традиций. Они не станут потакать низменным желаниям, но будут держать под контролем свой аппетит и чувства. Наши собственные силы невелики, но Бог не оставил нас один на один сражаться со злом. Какую бы склонность мы ни унаследовали, какую бы пагубную привычку ни приобрели, мы можем превозмочь все свои пороки силой, которую Он готов дать нам.

Тому, кто испытывает власть искушений, необходимо понять, что такое истинная сила воли. А это управляющая сила в человеке, проявляемая, когда надо принять решение или сделать выбор. Наш успех зависит от усилий воли. Желать стать хорошим и чистым - что может быть лучше! Но если мы остановимся лишь на мечтах, наша жизнь не изменится...

Бог дал нам свободу выбора, нам следует воспользоваться ею. Мы не в состоянии изменить наши сердца, мы не можем в достаточной мере контролировать свои мысли, побуждения и привязанности. Мы не способны очистить себя, чтобы стать пригодными для служения Богу. Но мы можем принять решение служить Ему, мы можем покорить свою волю Господу, потому что только тогда Он сможет совершить в нас то, что будет угодно в Его глазах... Наша жизнь может полностью измениться, если мы будем направлять свою волю в нужное русло... Чистая и благородная жизнь, победа над аппетитом и греховными желаниями доступны каждому из тех, кто объединит свою слабую, колеблемую любым ветром человеческую волю со всемогущей и непоколебимой волей Бога ("Служение исцеления", с. 174-176).

Закон 5. Порядок и чистота

Порядок и чистота имеют серьезное значение для жизни и здоровья людей, и потому существуют специальные правила санитарии, защищающие нас от нашей же собственной беспечности. Древние рукописи свидетельствуют, что такие правила существовали уже в те времена, когда люди жили большими общинами. Археологи обнаружили, что у жителей древнего Шумера в долине Евфрата были лучшие канализационные и оросительные системы, чем у населения той же местности в XIX веке.

Общеизвестен культ чистоты в Древнем Египте. И богатые, и бедные египтяне омывались регулярно: утром, вечером и перед каждым приемом пищи.

Специалисты по охране здоровья не перестают восхищаться санитарным законом, который был дан Моисеем древнему Израилю. И поэтому многие называют Моисея отцом профилактики заболеваний. Ветхозаветные законы содержат рекомендации по личной гигиене, наставляют, как правильно использовать воздух и воду, содержать жилище, какую употреблять пищу. В них подчеркивается как личная, так и коллективная ответственность за здоровье людей и состояние окружающей среды, описывается лечение и профилактика заразных болезней, рассказывается о том, как обращаться с нечистыми предметами, сохранять продукты питания и запас питьевой воды, проводить дезинфекцию, куда девать мусор и даже как избежать толчеи и беспорядка.

Многие мечтают, чтобы пришел современный Моисей, который бы помог разрешить нынешние проблемы загрязнения планеты. Творец Земли наделил нас разумом, способностью создавать "умные" машины и разнообразные инструменты, а также умением работать коллективно. Только бы мы научились разумно использовать эти дары и стали хорошими управителями на нашей планете, а не грабителями ее богатейших ресурсов.

Определение закона

Закон неба. Порядок и чистота - это закон неба. Для того, чтобы жить в гармонии с Божественным установлением, нам необходимо быть аккуратными и опрятными ("Свидетельства для Церкви", том 4, с. 142).

Бог не любит беспорядка. Порядок - первый закон неба. Господь желает, чтобы в домах людей был такой же порядок, какой царит в небесных чертогах. Истина не имеет ничего общего с грязью и беспорядком. Разве истина делает людей грубыми, жестокими или небрежными? Нет, наоборот, истина поднимает всякого, принимающего ее, на более высокий уровень... Бог не любит нечистоту. Примет ли Он приглашение прийти в дом, где грязь, беспорядок и небрежность? ("Советы по здоровому образу жизни", с. 101, 102).

Закон и физическое состояние организма

Мы сможем укрепить свое здоровье, избежать многих заболеваний, если научимся правильно использовать солнечный свет, воздух и воду. Ультрафиолетовое излучение солнца убивает микробов. В больницах было замечено, что микробы, таящиеся в пыли под мебелью и в темных углах, могут жить до шести месяцев, а попадающие на солнечный свет быстро гибнут. Ежедневные солнечные ванны способствуют выработке в организме фосфора и кальция, необходимых для заживления ран и укрепления костей. Умеренно используемый солнечный свет благоприятно влияет на самочувствие, снимает нервное напряжение и придает здоровый цвет коже. Но нужно помнить о том, что длительное пребывание под прямыми лучами солнца может принести вред здоровью.

Необходимо регулярно совершать прогулки на свежем воздухе и заниматься дыхательной гимнастикой для того, чтобы обогатить организм кислородом. Глубокое вдыхание чистого, свежего воздуха улучшает кислородный обмен в организме, придает бодрость и хорошее настроение.

Пейте воду! Вода очищает организм. Человек состоит на семьдесят процентов из воды, а еще определенное количество воды необходимо для

жизнедеятельности организма, поэтому нам необходимо употреблять шесть-восемь стаканов воды ежедневно.

Правильное использование воды. В болезни ли, при хорошем ли самочувствии вода всегда для нас - одно из величайших благословений неба... Обильное употребление воды обеспечивает жизнедеятельность организма и помогает ему бороться с заболеваниями. Обливания, обтирания, ванны, т. е. наружное применение воды - один из наиболее простых и успешных способов регулирования кровообращения. Прохладный или холодный душ отлично тонизирует. Теплые ванны открывают поры и очищают тело. И теплые, и прохладные ванны укрепляют нервную систему и улучшают кровообращение... Существует множество способов, как с помощью воды снять боль и излечить то или иное заболевание. Важно, чтобы каждый знал, как использовать воду в домашних условиях для профилактики заболеваний ("Служение исцеления", с. 237).

Употребление чистой воды важно для здоровья. Чистая вода и свежий воздух поддерживают жизнь организма, очищают кровь, помогают бороться с болезнями. Вода - самое лучшее средство для очищения клеток тела. Если заболевшие будут активно помогать организму бороться с недугом, используя чистую, свежую воду, они смогут избежать многих страданий ("Моя жизнь сегодня", с. 139).

Закон и наш разум

Закон порядка и чистоты имеет отношение не только к телу, но и к использованию умственных сил. Разум некоторых людей подобен свалке, хозяин которой не знает сам, что у него есть. Если же в нашем уме порядок, нам будет легче жить и общаться с окружающими.

Мудрый Соломон метко заметил: "Каковы мысли в душе его, таков и он" (*Притч. 23:7*). Четкое, организованное, оптимистическое мышление важно не только для развития ума, но и для здоровья всего организма.

Следите за своими мыслями. Коварные мысли убивают душу. Преобразующая сила Божья изменяет сердце, очищает и совершенствует разум. До тех пор, пока мы не примем окончательное решение сосредотачивать мысли на Христе, милость Божья не сможет проявить себя в нашей жизни...

Нам необходимо осознавать, что чистые мысли обладают облагораживающей силой, а коварные помышления - пагубны. Давайте размышлять о небесном. Пусть наши мысли будут искренни и чисты, потому что наша душа может быть в безопасности только тогда, когда у нас правильные мысли. Мы должны использовать все, что дал нам Бог, для развития и совершенствования своих мыслей. Наш разум должен находиться в гармонии с разумом Бога. Его истина очистит нас, наше тело, душу и дух, и это поможет нам устоять перед искушениями ("В небесных обителях", с. 164).

Закон и общественная жизнь

Истинный христианин будет избегать всякого проявления зла. Развращенное сознание, одержимость нечистыми желаниями - бич нашего века. Но вера Иисуса Христа удержит нас от всякого беззакония, нравственная сила будет держать под контролем всякую мысль, слово и поступок. Ложь не осквернит уста истинного христианина. Христианин не предастся нечистым мыслям, не одобряет похоть и в его действиях нет зла ("Медицинское служение",

с. 142, 143).

Вентиляция и солнечный свет. По возможности все здания, предназначенные для жилища, должны строиться на высоких, сухих местах. Это поможет избежать сырости в помещениях и оградит от многих заболеваний... Важно, чтобы в домах была хорошая вентиляция и чтобы в окна проникало много солнечного света. Сделайте так, чтобы в каждую комнату проникал поток свежего воздуха и солнечные лучи... Снимите с окон плотные занавеси, и пусть никакие растения, какими бы красивыми они ни были, не затеняют их. Срубите деревья, которые растут слишком близко к дому и закрывают собой солнце. От солнечного света могут выгореть ковры и портьеры, но зато появится здоровый румянец на щеках детей ("Служение исцеления", с. 274, 275).

Закон и духовная жизнь

Существуют конкретные пути решения проблем, связанных с загрязнением окружающей среды и духовной деградацией. Духовное обнищание наций и народов происходит в результате умножающегося греха - эгоизма и беззакония. Грустно сознавать, но до тех пор, пока на нашей земле и в человеческих сердцах царит грех, проблема недостатка духовности будет оставаться актуальной. С другой стороны, у христиан есть "блаженное упование" (Тит. 2:13), что в Царство Божье, которое будет скоро утверждено на нашей планете, не войдет "ничто нечистое" (Откр. 21:27). Но христиане надеются не только на будущее, а уже теперь могут благодаря очищающей целительной силе Христа подняться выше физической, умственной, нравственной нечистоты этого мира. Жертва Христа не отчасти, но целиком решает наши проблемы, охватывая каждую сферу жизни.

Люди, готовые предстать перед судом. Бог очищает людей, их сердца и руки для того, чтобы они могли предстать непорочными перед Ним в День Суда. Наша жизнь должна иметь возвышенную цель, воображение быть освященным, порочные увлечения и занятия оставлены, душа облагорожена чистыми мыслями и святыми поступками. Люди, которые выдержат все испытания и искушения, возникающие на их пути, будут жить с Богом, ибо они избежали греховных действий и не участвовали в них ("Разум, характер, и личность", том 1, с. 239).

Чистота мыслей и влияние на окружающих. Нужно заботиться о сохранении чистоты мыслей, так как это необходимо, чтобы оказывать доброе влияние на других. Человек должен создавать вокруг себя чистую, святую атмосферу, которая будет способствовать обогащению духовной жизни каждого, кто с ним общается ("Сыновья и дочери Божьи", с. 316).

Чем теснее мы связаны со Христом, тем больше приобретем сродства с Его чистым и святым характером. Чем сильнее мы будем ненавидеть грех, тем желаннее нам будет чистота и слава Христа ("Сыновья и дочери Божьи", с. 62).

Святость внутри и снаружи. Освящение - это состояние святости, затрагивающее и сердце, и внешность человека... Каждая греховная мысль, каждое нечистое плотское желание отдаляют душу от Бога; ибо Христос не оденет одежду Своей праведности на грешника ради того, чтобы скрыть его уродства, с которыми он не хочет расставаться... Необходимо постоянно одерживать победу над злом, стремиться к добру и отражать характер Христа ("Наше высшее призвание", с. 214).

Библия называет Христа Водой жизни, ибо только Он может очистить нас от

нечистоты греха.

Вода - символ благодати Христа. Освежающая вода, бьющая ключом, - это жизнь в засушливых и бесплодных землях, превращающая пустыню в оазис, дарящая силы погибающим, это символ Божественной милости, которую дать может только Христос ("Патриархи и пророки", с. 412).

Закон 6. Постоянство и уравновешенность

Клетка человеческого организма имеет определенный химический состав, обеспечивающий ее жизнедеятельность. Например, для нормального функционирования организма на сто миллиграммов крови требуется десять миллиграммов кальция. Если в организм поступает только половина нужного количества кальция, то у человека начинаются судороги. Если содержание кальция в крови повышено в полтора раза, резко повышается давление и может начаться кома. Поэтому так необходимо поддерживать сбалансированное питание тканей и органов.

Часто нам приходится испытывать неблагоприятное влияние внешней среды. Как реагирует на них наш организм? Например, в жаркий летний день мы выходим из хорошо проветриваемого помещения, где постоянно поддерживается температура + 20⁰ на улицу, где температура около + 40⁰ и при этом нормальная температура тела человека должна оставаться 36,6⁰. Чтобы ее сохранить, организм включает специальный защитный механизм, который уберегает тело от перегрева. Эта его способность сохранять внутреннюю стабильность называется осмотическим давлением. Не все особенности этого процесса открыты учеными, однако и уже известного достаточно, чтобы воскликнуть вместе с псалмопевцем Давидом: "Славлю Тебя, потому что я дивно устроен" (Пс. 138:14).

Определение закона

Все органы человеческого организма должны действовать в гармонии друг с другом. Бог наделил нас жизненной силой. Он сформировал в нас различные органы, каждый из которых играет свою роль в жизнедеятельности организма и должен гармонично взаимодействовать со всеми остальными. Если мы бережно расходуем свою жизненную энергию и содержим хрупкий свой организм в порядке, то будем чувствовать себя здоровыми. Но если безрассудно растрачиваем жизненные силы, нервная система истощается и в результате нарушается здоровье всего организма ("Служение исцеления", с. 234, 235).

Избегайте крайностей. Люди, которые понимают законы здоровья и руководствуются их принципами, будут избегать крайностей, относящихся как к разрешениям, так и к запретам ("Служение исцеления", с. 319).

Важное исследование. Каждый разумный человек будет серьезно интересоваться, как поддерживать свое здоровье и содержать все части своего организма в гармоничном взаимодействии. Этот вопрос стоит исследовать всю жизнь ("Пища и питание", с. 18).

Закон и физическое состояние организма

Орган, регулирующий температуру нашего тела, называется гипоталамус. Он расположен в центральной части головного мозга над гипофизом (мозговым придатком). Гипоталамус является своего рода "терморегулятором",

поддерживающим температуру организма 36,6 градусах. Он реагирует на температуру крови, омывающей его, и на импульсы, посылаемые температурными рецепторами кожи. При перегревании тела наш "терморегулятор" посылает сигнал системе регулирования перегрева о том, что нужно приступить к работе. В ответ реагируют органы потовыделения - кожа начинает выделять пот. В результате испарения влаги с поверхности кожного покрова температура тела снижается. Кровеносные сосуды, реагируя на этот сигнал, расширяются.

Это лишь один из множества удивительных механизмов, поддерживающих внутреннюю стабильность организма, но он ясно демонстрирует важность закона баланса и равновесия для нашего физического благополучия.

Дисгармония - причина заболеваний. Дисгармония в функционировании человеческого организма - причина многих заболеваний... Органы должны работать в гармонии друг с другом. Все части тела, особенно находящиеся в отдалении от сердца, должны хорошо снабжаться кровью. Конечности играют важную роль и заслуживают серьезного внимания. Часто именно переохлаждение конечностей приводит к простуде ("Советы по здоровому образу жизни", с. 587).

Регулярное питание способствует профилактике заболеваний. Очень важно регулярно питаться. Каждому приему пищи надо отводить определенное время. В эти часы позвольте каждому есть то, что требует его организм, но ничего больше не берите в рот до следующей трапезы. Часто люди едят тогда, когда организм совсем не нуждается в пище, - в промежутках между основными приемами пищи, потому что у них не развита сила воли и они не способны противостоять своим неумным желаниям и аппетиту ("Служение исцеления", с. 303, 304).

Необходимо организовать свою работу так, чтобы была возможность питаться в определенное время. Здоровье центральной нервной системы зависит от здоровья тела, а здоровье тела зависит от того, как мы обращаемся с ним - этим удивительным живым механизмом. Употребляйте в пищу только то, что будет сохранять ваш желудок здоровым.

Вам необходимо больше заботиться о своем организме, особенно в том, что касается правильного питания. Необходимо, чтобы ваша работа позволяла вам питаться в определенное время. Этому вопросу необходимо уделить особое внимание. Помните, быть христианином - это значит проявлять во всем самообладание ("Разум, характер и личность", том 2, с. 387, 388).

Закон и наш разум

В наш автоматизированный век недостаток физической активности сказывается на неспособности людей сохранять умственное равновесие. Чтобы достичь внутренней гармонии, необходимо сформировать у себя правильное отношение к работе, богослужению, любви, игре. Больше всего умственному равновесию угрожает эмоциональное напряжение. Споры, негодование и огорчения неблагоприятно влияют на разум. По закону равновесия наш мозг уменьшается или увеличивается в зависимости от того, на что мы обращаем внимание. Мозг работает наиболее полноценно у тех людей, которые имеют широкий круг интересов и занятий.

Необходим баланс при использовании наших способностей. Бог доверил каждому из нас священные дары, за которые Он с каждого потребует

отчет. Бог желает, чтобы мы воспитывали в себе способность использовать свои таланты, чтобы принести как можно больше пользы, и отражали бы таким образом славу Того, Кто дал нам их. Мы обязаны Богу всеми способностями нашего ума. Мы можем их развивать, направлять и контролировать, чтобы достичь цели, ради которой они были даны. В нашу обязанность входит развивать свое сознание, духовные силы и способности... Все силы ума должны использоваться, все способности - развиваться. Восприятие, суждение, память должны обладать достаточной силой, чтобы человек достиг умственного равновесия ("Свидетельства для Церкви", том 3, с. 32, 33).

Закон и общественная жизнь

В связи с тем, что мы - существа общественные, положение в обществе влияет на стабильность нашей жизни. Очень легко впасть в крайность и начать либо слишком много, либо слишком мало уделять времени общению. Трудно провести границу, чтобы точно определить эти "слишком много" и "слишком мало". Но если мы начинаем чувствовать недостаток приятного общения с окружающими или это общение нас чересчур утомляет, нам необходимо задуматься, разумно ли организована наша жизнь?

Всестороннее развитие. Без гармонии нравственной, интеллектуальной и физической сфер нет истинного развития человека. Некоторые наделены способностью совершать сложнейшую умственную работу, другие получают больше радости от физического труда. Но и те, и другие должны стараться восполнить то, в чем испытывают недостаток, чтобы предстать перед Богом полноценной личностью... ("Советы родителям, учителям и учащимся", с. 290, 291).

Изнуренный мозг легче поддается искушениям.

Студенты, посвящающие все свое время умственной работе, обделяют себя и наносят ущерб своему организму. Уставшему мозгу дьявол предлагает множество искушений, соблазняя принять участие в запретном развлечении, попробовать что-то новое, чтобы отвлечься. Поддаваясь этим искушениям, они совершают одну за другой ошибки и наносят вред самим себе и окружающим ("Разум, характер и личность", том 2, с. 507).

Закон и духовная жизнь

Моральное падение не происходит в один миг. Все начинается с ослабления молитвенной жизни, недостаточного внимания к изучению Библии, затем появляется чувство усталости от посещения богослужений. Все это поначалу кажется невинным, но в результате ведет к духовному опустошению. Слишком опасно перегрузить себя повседневными заботами - легко не заметить, что вот мы уже пренебрегаем духовной стороной жизни, что вышли из равновесия.

Некоторые впадают в противоположную крайность - фанатизм. Такие люди могут настолько углубиться в незначительный богословский вопрос, что начинают использовать вовсе нехристианские методы, чтобы заставить окружающих принять их точку зрения.

В христианской жизни следует поддерживать баланс между теорией и практикой, между богослужением и свидетельством, между справедливостью и милостью и между отстаиванием открытых нам Богом истин и принятием нового света, когда он изливается.

Как достичь высшего совершенства. Совершенствование умственных способностей - это наш долг перед самими собой, обществом и Богом... И только при гармоничном развитии умственных способностей и нравственных сил может быть достигнуто их высочайшее совершенство ("Советы родителям, учителям и учащимся", с. 541).

Эгоизм - нарушение баланса. Счастье, к которому стремятся из корыстных побуждений, отказываясь от исполнения долга, не может быть долговечным и прочным... подлинную радость и удовлетворение можно найти только в служении Богу ("Путь ко Христу", с. 124, 125).

Последователи Христа не будут впадать в крайности. Спаситель никогда не впадал в крайности, никогда не терял самообладания, никогда не нарушал правил хорошего тона. Он знал, когда говорить, а когда молчать. Он при всех обстоятельствах оставался невозмутимым. Он никогда не ошибался в своих суждениях о людях и событиях. Внешность человека никогда не сбивала его с толку. Он ни разу не задал неуместного вопроса и ни разу не дал расплывчатого ответа...

Последователи Христа никогда не будут экстремистами. Они будут развивать спокойствие и самообладание. Мир, царивший в жизни Христа, будет царить и в их жизни ("Служители Евангелия", с. 317).

Закон 7. Снабжение и распределение

Для стабильной экономической жизни необходимо совпадение спроса и предложения. Когда же речь идет о нашем здоровье, то выясняется, что для физического благоденствия нужен совсем другой баланс, не всегда равнозначный. К примеру, ежедневно нам необходимо выпивать воды больше, чем требуется для утоления жажды. Мы должны стремиться к тому, чтобы у нас в достаточном количестве было все необходимое для жизни, и бережно относиться к ресурсам организма. В таком случае мы всегда получим то, в чем нуждаемся. Поэтому назовем закон, который сейчас рассмотрим, принципом снабжения и распределения. Бог создал удивительную систему снабжения, которая может восполнить все нужды сотворенной Им вселенной. Эта система успешно действует везде, кроме планеты Земля, где царят грех и эгоизм, бросающие тень на благодеяния Божьи.

В этом мире многие недовольны тем, что имеют, и, конечно же, есть слишком много тех, кто лишен самого необходимого. Люди увлечены погоней за материальными благами, и чего бы они ни достигли, им все кажется мало. Бог предлагает нам более доступную возможность "жить на широкую ногу" и действительно наслаждаться жизнью. Он предлагает нам нечто намного лучшее, чем мы можем себе представить.

Определение закона

Обильное снабжение. Бог обильно снабжал бы все свое творение, обеспечивая его всем необходимым для питания и счастливой жизни, если бы не нарушались Его законы и все было в гармонии с Божьей волей, здоровым образом жизни, миром и счастьем... ("Пища и питание", с. 20).

Закон и физическое состояние организма

Закон снабжения и распределения связан с такими физическими

процессами, как пищеварение, дыхание и кровообращение, а также с органами чувств.

Научитесь правильно дышать. Чтобы иметь хорошую кровь, нам надо научиться дышать. Правильное, глубокое вдыхание чистого воздуха, наполняющего легкие кислородом, очищает кровь, придает ей яркость и помогает сердцу энергичнее перекачивать живительный поток через все части тела. Дыхательная гимнастика укрепляет нервную систему, стимулирует аппетит, улучшает пищеварение и обеспечивает крепкий, здоровый сон ("Служение исцеления", с. 272).

Научитесь правильно питаться. Узнайте, что полезно для вашего организма, в каких продуктах содержится больше питательных веществ для вас, а затем следуйте голосу разума и совести. А во время еды расслабьтесь и оставьте неприятные мысли ("Служители Евангелия", с. 241).

Мы нуждаемся в правильном питании. Некоторые... люди сознательно воздерживаются от употребления вредных продуктов, но при этом пренебрегают продуктами, которые необходимы для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма. Давайте никогда не будем дискредитировать реформу здоровья, отказываясь от употребления вкусных и питательных продуктов ради вредной пищи ("Пища и питание", с. 92).

Безопасно ли употребление мясных продуктов? При изобилии молока и фруктов трудно оправдать употребление пищи животного происхождения. Нет нужды в том, чтобы лишать жизни какое-либо Божье творение для удовлетворения наших потребностей. При определенных заболеваниях и изнеможении употребление мяса может быть полезно, но в таком случае нужно убедиться в хорошем качестве мясoproductов. Возникает серьезный вопрос: безопасно ли в наш век употреблять мясные продукты? Лучше никогда не есть мясо, чем употреблять в пищу мясо больного животного ("Пища и питание", с. 394).

Бог не зря запретил употребление крови и жира. Кровь и жир животных сегодня считаются деликатесом. Но Бог дал специальные указания, что эти продукты нельзя употреблять ("Пища и питание", с. 393, 394).

Закон и наш разум

Системы кровообращения, пищеварения и снабжения оказывают особое действие на мозг и на психическое состояние. Радостное, благодарное отношение к жизни положительно влияет на физическое здоровье.

Мозг и здоровье. Мозг... контролирует весь организм. Для нормального функционирования других частей организма необходим здоровый мозг ("Разум, характер и личность", том 2, с. 385).

Сахар затормаживает деятельность мозга. Сахар вреден для желудка, потому что вызывает брожение. Также он оказывает пагубное влияние на мозг и делает человека неуравновешенным ("Пища и питание", с. 327).

Пессимизм мешает пищеварению. Печальное настроение ослабляет циркуляцию крови в кровеносных сосудах и угнетает нервную систему... Унылое состояние мешает процессу пищеварения и питания ("Разум, характер и личность", том 2, с. 458).

Закон и общественная жизнь

Наша общественная жизнь зачастую связана с застольями. Это серьезное искушение для тех, кто старается придерживаться диеты и не переедать в вечернее время.

Не всегда полезно следовать традициям общества. Выбирайте те продукты питания, которые наилучшим образом влияют на организм, обеспечивая его микроэлементами, необходимыми для развития. Помните, что аппетит не всегда бывает лучшим советчиком... Также небезопасно следовать традициям общества. Многие распространенные заболевания зачастую возникают в результате бытующих ошибочных представлений относительно питания ("Служение исцеления", с. 295).

Простые привычки могут привести общество к изобилию. Если бы сегодня люди вели простой образ жизни и жили бы в гармонии с законами природы, то все нужды человеческой семьи были бы давно обеспечены. Если бы было меньше неестественных желаний, тогда было бы больше возможностей совершать угодную Богу работу ("Свидетельства для Церкви", том 6, с. 345).

Закон и духовная жизнь

К сожалению, не многие понимают, насколько сильно привычки в питании влияют на духовное, физическое и психическое здоровье. Хорошо приготовленная пища влияет на наше духовное состояние.

Связь между физической и нравственной природой. Существует тесная связь между физической и нравственной сферами жизнедеятельности человека. Привычки человека определяют уровень его нравственности. Из-за чрезмерного переедания даже самой лучшей пищи душа будет испытывать болезненное состояние. А употребление нездоровой пищи ведет к еще более пагубным последствиям. Любая привычка, угнетающая здоровые процессы в организме человека, губит высокие и благородные стремления ("Пища и питание", с. 62).

Употребление вредной для здоровья пищи оскверняет. Многие продукты питания... запрещено было употреблять Израильскому народу. Разделение пищи на чистую и нечистую нельзя считать несправедливым. Запрещенные Богом продукты питания не были полезны. И тот факт, что эти продукты были названы нечистыми, свидетельствует: употребление вредных продуктов действует оскверняюще. То, что губит тело, уничтожает и душу ("Служение исцеления", с. 280).

Божья забота о наших нуждах. Именно Создатель predetermined чудесным образом, чтобы все в мире служило определенной цели. Он предусмотрел осуществление самых заветных мечтаний в этом материальном мире. Он сотворил человека стремящимся к знанию и жаждущим любви. И Он не оставит безучастными требования нашей неудовлетворенной души... ("Воспитание", с. 133).

Закон 8. Оптимизм

Как вы, вероятно, догадываетесь, десять принципов здорового образа жизни, обсуждаемые в этой книге, тесно связаны с Десятью Заповедями Закона Божьего. Закон причины и следствия находится в каждой из Десяти Заповедей, но особенно он подчеркивается в пятой заповеди, говорящей о том, что если дети почитают своих родителей, то продлятся дни их жизни на земле.

Закон покоя и восстановления сил таится в четвертой заповеди, которая призывает людей к покою и восстановлению сил в день субботний.

Основание закона активности и роста находим в третьей заповеди. Если все наши разговоры, интересы, привязанности и симпатии направлены на небесное, а наше сердце покорно Христу, мы не будем посвящать свое время мирской суете, но станем активными, возрастающими членами семьи Божьей. Когда воплощается в жизни закон воздержания и самообладания, тогда исключаются самоубийства, проявления гнева и ненависти по отношению к окружающим, о чем говорится в шестой заповеди.

Закон порядка и чистоты ведет к духовному и физическому очищению, как того требует седьмая заповедь.

Закон постоянства и равновесия помогает ставить на первое место главное, чему учит нас первая заповедь. Если мы будем регулярно уделять время для размышлений о Божьем характере и Его любви, то не позволим ничему стать препятствием в нашем служении Ему.

Если мы руководствуемся законом обеспечения и распределения, то будем довольны всем, что Бог дал нам, и не пожелаем красть ни у Бога, ни у людей того, что принадлежит им, следуя восьмой заповеди.

Закон оптимизма, который будет рассмотрен в этой главе, гласит о необходимости освободиться от любого самообмана. Когда сердце живет в гармонии с Богом, наши слова и действия будут отражать радость и удовольствие, которые мы получаем от служения Ему. Такова сущность девятой заповеди.

Закон правильного отношения к Божьей собственности, помогает нам осознать, что мы являемся "храмом" Божьим. А также он помогает нам обретать Его образ, принимать Его Дух, исполнять Его волю и во всем радовать Его. Именно об этом говорит вторая заповедь.

Закон жизни для вселенной - это закон самоотверженного служения, который провозглашен в десятой заповеди. Если мы поступаем таким образом, то не будем сосредоточены лишь на себе, но задумаемся о том, что можем сделать для Бога и ближних. И обнаружим, что, отдавая, мы приобретаем.

Итак, у нас есть две категории данных Богом законов, взаимосвязанных и поддерживающих друг друга. Но разве не существует других законов бытия? Возьмем, к примеру, закон о том, что человек преображается в тот образ, на котором сосредоточено его внимание. Да, существует множество правил и законов, но в этой книге мы исследуем, на наш взгляд, наиболее важные. Законы здорового образа жизни, изучаемые нами, актуальны для всех сторон человеческого бытия.

Все сказанное выше помогает осознать, как важны для нашего мира Десять Заповедей - десять золотых правил, соблюдение которых дарует здоровье и счастье.

Определение закона

Мысли и чувства становятся сильнее, когда их выражают словами. Таков закон природы - наши мысли и чувства становятся сильнее, когда мы выражаем их словами. Хотя слова выражают мысли, справедливо и то, что за словами следуют новые мысли. Если мы будем активней исповедовать свою веру, постоянно радоваться дарованным нам благословениям великой милости

и любви Божьей, у нас будет все больше и веры, и радости. Невозможно выразить словами и охватить ограниченным умом все те благословения, которые человек получает при благодарном отношении к доброте и любви Божьей ("Служение исцеления", с. 251-253).

Закон и физическое состояние организма

Обычно мы болеем, когда нарушаем законы здорового образа жизни. Поэтому профилактика заболеваний куда более важное дело, чем лечение болезней.

Божьи целительные средства действуют наиболее успешно. Божьи лекарства - это простые природные средства, которые не оказывают негативного влияния на здоровье человека и не ослабляют организм, воздействуя на него. Чистый воздух, вода, гигиена, правильное питание, благочестивые привычки в жизни и глубокое доверие Богу - вот лекарства, из-за недостатка которых гибнут тысячи. Однако этими лекарственными средствами многие пренебрегают, так как для того, чтобы их правильно использовать, необходимо приложить усилия, на что не каждый готов. Свежий воздух, физические упражнения и чистая вода доступны каждому, тогда как лекарства из аптеки не только порой слишком дороги, но и значительно уступают в способах воздействия и эффекте, производимом на организм ("Избранные вести", книга 2, с. 287).

Закон и наш разум

Все процессы, проходящие в нашем организме, теснейшим образом связаны с центральной нервной системой. Поэтому оптимистическое настроение способствует профилактике заболеваний и нашему благополучию. Тело воздействует на мозг, а мозг - на тело.

Важность психического здоровья. Наше психическое состояние оказывает куда большее влияние на здоровье, чем многим представляется. Многие заболевания, от которых страдают люди, возникли в результате депрессий и подавленного настроения...

Мужество, надежда, вера, любовь улучшают здоровье и продлевают жизнь. Чувство удовлетворения и радости - это здоровье для тела и для души.

...Нужно обратить серьезное внимание на влияние, оказываемое психикой на здоровье. Если правильно использовать это влияние, то мы обретем одно из самых эффективных средств по борьбе с заболеваниями ("Служение исцеления", с. 241).

Закон и общественная жизнь

Влияние радостного настроения. Дети Божьи... должны отражать улыбку Творца и дарить ее другим. Как много солнечного света может принести в жизнь наших близких улыбка! Последователи Христа должны поддерживать тесные отношения с Ним... Им никогда не следует забывать, что тем, кто получает благословение и любовь Божью, дано особое, необыкновенно ответственное поручение: поделиться этими дарами с другими. Так они смогут умножить влияние радостного настроения, которое несет благословение всем... ("Медицинское служение", с. 45).

Подавляйте плохие чувства. Многие видят все в отрицательном свете. Они преувеличивают свои трудности, лелеют гнев и поддаются чувствам ненависти и

мести... Подавляйте плохие чувства, и вы испытаете огромную перемену в общении с людьми ("Разум, характер и личность", том 2, с. 517).

Закон и духовная жизнь

Считается, что эта цитата принадлежит Иоганну Экхарту, писателю XIII столетия: "Некоторые люди хотят увидеть Бога своими глазами подобно тому, как они видят корову, и любить Его так, как они любят корову. Они любят ее за молоко, сыр и прибыль, которую она им приносит". Но есть более возвышенная и приносящая большее удовлетворение любовь. Такая любовь тоже приносит награду, но не "молоко, сыр и прибыль". Ее можно найти в цветущем здоровье и очищении, в духовном благополучии, которыми наслаждаются люди, разделяющие такую хриstopодобную любовь.

Любовь Христа освобождает нас от чувства вины. Любовь Христа - это живительная сила. Она оказывает животворное исцеляющее влияние на все жизненно важные органы: мозг, сердце, нервы и др. Она пробуждает к действию все силы организма. Она освобождает сознание от чувства вины и печали, волнений и тревог, которые подрывают жизненные силы... Она приносит душе радость, которую ничто на земле не может нарушить, радость в Духе Святом, созидающую радость ("Служение исцеления", с. 115).

Закон 9. Правильное отношение к Божьей собственности

Недавно в США было отмечено значительное снижение количества смертельных исходов, связанных с сердечнососудистыми заболеваниями и инсультами. Доктор медицинского центра в Чикаго Джеймс Шенбергер заявил, что количество смертей, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями уменьшается ежегодно на три процента, а инсультов - на пять процентов. Он считает, что это связано с правильным питанием - люди стали употреблять меньше мяса, яиц и молочных продуктов, больше овощей, ограничивать употребление сахара, соли и жиров животного происхождения, в результате чего снижается уровень холестерина в крови. Кроме того, он отмечает как положительные профилактические меры контроль за артериальным давлением и отказ от табакокурения.

Несмотря на то, что сделан большой шаг в профилактике заболеваний, проблем предстоит решить еще немало.

Определение закона

Закон правильного отношения к имуществу Господа.

"Разве я не могу делать со своим телом все, что мне захочется?" - спросите вы. Нет, у вас нет никакого морального права столь вольно распоряжаться собой, ибо в таком случае вы нарушаете законы здорового образа жизни, данные Богом. Вы являетесь собственностью Бога, потому что Он сотворил и искупил вас. "Возлюбите ближнего, как самого себя". Это закон, утверждающий чувство собственного достоинства человека и права владения Божьего. Этот закон призывает дорожить обязанностями, возложенными на каждую человеческую личность для того, чтобы сохранить жизненный механизм, который так прекрасно и дивно устроен ("Воздержание", с. 213).

Закон и физическое состояние организма

Обязанность сохранить здоровье. Бог желает, чтобы все люди привели Ему в повиновение свои тела как жертву живую, а не "мертвую", или умирающую, которая по своей воле ослабела, погрязла во всех своих несовершенствах и болезнях... Он говорит нам, что тело - это храм, то есть место, где присутствует Святой Дух. И поэтому Бог желает, чтобы каждый человек, созданный по подобию Божьему, заботился о своем теле ("Свидетельства для Церкви", том 2, с. 70).

Обязанность заботиться о нашем организме. Все наши мысли и желания могут находиться под нашим контролем, поэтому в нашей власти не делать ничего, что осквернило бы доверенное нам владение. Наши тела должны содержаться в наилучшем физическом и духовном состоянии, чтобы мы как можно лучше использовали данные нам таланты (см. *1 Кор. 6:13*).

Неправильное отношение к собственному телу сокращает продолжительность жизни, которую Господь определил для нас. Оставляя без внимания свои вредные привычки, например, поздний отход ко сну, потворство своему аппетиту, мы закладываем основание для плохого здоровья. Пренебрегая физическими упражнениями, мы перегружаем мозг и тело, способствуем разрушению нервной системы. Люди, сокращающие свою жизнь из-за пренебрежения законами природы, виновны в воровстве по отношению к Богу ("Советы по здоровому образу жизни", с. 41).

Закон и наш разум

Бог ожидает благоразумных действий. Наш Господь милосерден, полон сочувствия, все Его требования обоснованны. Он не настаивает на том, чтобы мы без отдыха занимались каким-либо делом, в результате чего бывает подорвано здоровье и ослаблены умственные способности. Он не желает, чтобы мы работали из-под палки и под строгим присмотром до полного изнеможения, получая взамен расшатанную нервную систему. Бог дает нам здравый смысл и ожидает, чтобы мы им руководствовались и жили в соответствии с законами жизни, по которым мы созданы... (Ревью энд Геральд, 7 ноября 1893 г.).

Избегайте пессимистического настроения. Так как мы не свои, но куплены дорогою ценою, то в обязанность каждого, кто открыто признает себя христианином, входит контроль над своими мыслями и поддержание радостного и довольного настроения. Каким бы тяжелым ни казалось горе или переживание, христианин всегда должен сохранять спокойствие духа и мир в Боге. Покой, который мы находим в Иисусе Христе, мир Христов - все это так драгоценно, так целительно, так утешает израненную душу! ("Разум, характер и личность", том 2, с. 662).

Закон и общественная жизнь

Подлинная вежливость помогает каждому. Недостаточное внимание уделяется культуре. Многим людям, хотя и обладающим в принципе добрым сердцем, не хватает любезности в манерах... Этот недостаток омрачает их собственное счастье и мешает оказывать помощь другим... Настоящая вежливость - это не просто следование правилам этикета. Пристойность поведения - это то, к соблюдению чего стремились люди во все времена. Там, где не идут на компромисс с принципами, там уважение, проявляемое к окружающим, создает атмосферу мира и согласия. Настоящая вежливость не требует жертвовать привилегией определенной касты, она воспитывает чувство

собственного достоинства, уважает достоинство другого человека, замечает каждую личность в огромном человеческом обществе ("Воспитание", с. 240).

Христос - надежда слабых. Мы мало знаем о душевных страданиях тех, кто скован цепями духовной темноты и не находит выхода из своих затруднений. В самом жалком состоянии оказываются те, кто переживает мучительные угрызения совести. Мы не знаем всего. Разум, одурманенный дьяволом, не видит пути, по которому нужно идти. Множество несчастных душ были неверно поняты, не признаны, пережили большие разочарования... Они не могут найти Бога, хотя страстно жаждут прощения и мира. Не произносите ни одного слова, которое бы усилило их боль! Возьмите страждущего за руку, обнимите его, скажите ему слова ободрения и надежды. Помогите ему ухватиться за руку Спасителя ("Служение исцеления", с. 168).

Закон и духовная жизнь

В Ин. 2:18-21 Христос говорит, что тело - это храм Божий. Павел также использует это выражение в своем послании к Коринфянам. По учению Платона, душа каким-то образом может избежать осквернения, которому подвергается физическое тело. Но апостол Павел учит, что тело играет очень важную роль в Божьем плане освящения.

Мы не имеем права грешить против своего тела. Многим кажется, что у них есть право распоряжаться своим телом, как им вздумается. Но они забывают, что их тела не принадлежат им. Творец вселенной говорит людям, что они неправильно относятся к своему телу ("Советы по здоровому образу жизни", с. 40).

Прямая дорога к небу. Мы являемся Божьим творением. Путь послушания законам природы - это прямая дорога в небо ("Советы по здоровому образу жизни", с. 222).

Закон 10. Закон жизни для вселенной

Однажды преподаватель спросил учеников, что можно назвать истинной добротой. Тут же маленький мальчик поднял руку и на вопрос учителя ответил: "Если я буду голоден и кто-то даст мне кусочек хлеба, это просто доброта. Но если кто-то намажет хлеб повидлом, то это истинная доброта". Последнему закону, который мы будем рассматривать на этом уроке, Елена Уайт дала несколько названий. Одно из них - закон самоотверженного служения. Это намного больше, чем просто намазать хлеб повидлом. Это проявление Божьей любви.

Определение закона

Закон служения. Все на небе и на земле свидетельствует о том, что великим законом жизни является закон служения Вечный Творец поддерживает жизнь всякого живого существа. Христос жил на земле "как служащий" (Лк. 22:27). Ангелы "суть служебные духи, посылаемые на служение для тех, которые имеют наследовать спасение" (Евр. 1:14). Законом служения объясняется движение всего в природе. Птицы в воздухе, животные в поле, деревья в лесу, листья, трава, цветы, солнце и звезды на небе - всем присуще свое служение. Озеро и океан, родник или река берут для того, чтобы отдавать. Все в природе, служа и поддерживая жизнь на земле, поддерживает тем самым и свою

собственную жизнь. "Давайте, и дастся вам" (Лк. 6:38) - этот незыблемый урок записан не только на страницах Священного Писания, но и на страницах природы ("Воспитание", с. 103).

Закон жизни для земли и неба. В свете Голгофы явлено, что закон жертвенной любви - это закон жизни на небе и на земле; что любовь, которая "не ищет своего", исходит от Бога; что в Смиренном и Униженном явлен характер Того, Кто обитает в неприступном свете...

Глядя на Иисуса, мы понимаем, что слава нашего Бога заключается в том, чтобы даровать. "Я... ничего не делаю от Себя, - сказал Христос. - Как послал Меня живой Отец, и Я живу Отцем... Я не ищу Моей славы... а славы Пославшему Меня" (Ин. 8:28; 6:57; 8:50; 7:18). В этих словах утвержден великий принцип - закон жизни во Вселенной. Все, что Христос получил от Бога, Он получил, чтобы отдать. Этот же принцип действует и в Царстве Небесном - в Его служении всем Господом сотворенным существам: через возлюбленного Сына Отец изливает на всех жизненную энергию, и через Сына она возвращается в потоках хвалы и радостного служения к Великому Источнику всего сущего. Таким образом, во Христе получает завершение круг благодеяний, раскрывающий сущность великого Подателя жизни, и закон жизни, действующий во Вселенной ("Желание веков", с. 20, 21).

Закон и физическое состояние организма

Прославлять Господа своим телом. Стремление прославить Господа должно быть самым сильным из наших желаний. Благодаря горячему желанию мы сможем сделать все возможное с нашей стороны, чтобы воспользоваться всеми преимуществами, данными нам для того, чтобы узнать, как наилучшим образом использовать то, что принадлежит Богу. Такая установка также поможет нам содержать мозг, костную, мышечную, нервную системы в наиболее здоровом состоянии для того, чтобы мы могли максимально развить физическую силу и умственные способности и стали бы полноценной личностью. Если предпочтение отдается эгоистическим интересам, которые затмевают ум и ожесточают сердце, то они начинают подчинять себе наши поступки и разрушают нашу нравственность. Такая жизнь приводит ко многим разочарованиям... Исполняющие волю Божью в своей жизни должны приложить особые усилия, чтобы полностью исполнить все, что Он заповедал им совершить ("Вести для молодежи", с. 149, 150).

Эгоизм может стать причиной заболеваний. У многих возникли физические, психические и душевные заболевания только от того, что все свое внимание они концентрировали лишь на себе ("Свидетельства", том 2, с. 647).

Закон и наш разум

Бескорыстное служение приводит к величайшим благословениям. Закон любви призывает нас посвятить себя служению Богу и ближним. Это служение, являясь благословением для окружающих, принесет величайшее благословение нам самим. В основе правильного развития человека лежит бескорыстие. Бескорыстие - залог высочайшей культуры развития всех наших способностей. Только так мы приближаемся к Божественной природе, готовимся к небесному жительству, потому что наши сердца приобретают отпечаток вечности ("Воспитание", с. 16).

Служение милосердия - лекарство для души. По Своей великой любви

Бог наделил человека способностью заботиться о других, что является лучшим лекарством для больной души. Таким образом, Бог желает помочь нам избавиться от нашего эгоизма, потворство которому лишает нас способности выполнять возложенную на нас Богом миссию. Если мы принимаем и совершаем это служение, наша душа исцеляется. Отвергая служение, мы остаемся без всякой поддержки в борьбе со злом в самих себе и окружающих ("Служители Евангелия", с. 270).

Закон и общественная жизнь

Единство проповеди и служения исцеления. Христос - великий Врач и Целитель во всем оставил нам пример. О нем сказано: "И ходил Иисус... уча... проповедуя Евангелие Царствия и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях" (Мф. 4:23). Он исцелял больных и проповедовал Евангелие. В служении Иисуса Христа проповедь и служение исцеления были очень тесно взаимосвязаны. Сегодня их также не следует разделять ("Свидетельства для Церкви", том 9, с. 170, 171).

Искупленные для служения. Последователи Христа получили искупление для служения. Господь учит нас, что истинная цель жизни - служение другим. Сам Христос был служителем на земле, и всем своим последователям Он заповедал закон служения Богу и ближним. В этом служении Христос представляет миру самый великий принцип жизни из когда-либо существовавших. Служа другим, человек приближается ко Христу. Закон служения становится связью, объединяющей нас с Богом и окружающими ("Наглядные уроки Христа", с. 326).

...Джон Наполи не мог поверить своим глазам. В ночь на 25 августа 1950 года он возвращался в свой родной порт в Сан-Франциско. Его лодка "Флора" была наполнена лососем. В двух милях от Золотой бухты он заметил человеческие головы, колышющиеся на волнах подобно чайкам.

Затем Джон заметил большой красный крест на борту длинного белого корпуса корабля, ушедшего под воду. Это был медицинский корабль "Беневоленс", он столкнулся с грузовым судном и затонул. Поблизости не оказалось ни одного судна, которое могло бы помочь погибающим. Впоследствии Джон рассказывал: "Мои глаза наполнились слезами, и я услышал голос Божий: "Помоги им, Джон"".

Он принялся спасать людей. На протяжении шести часов он втаскивал оставшихся в живых на борт своей лодки. Это была изнурительная работа. Для того, чтобы спасти людей, Джону пришлось выбросить из лодки в море весь свой драгоценный груз, стоивший, наверное, несколько тысяч долларов. Помогая пятьдесят четвертому человеку забраться в лодку, Джон почувствовал острую боль в спине и понял, что сломал позвоночник. Его лодка из-за перегруженности в любой момент могла пойти ко дну. За буксировочный трос, брошенный им в воду, ухватились и спаслись еще 16 человек.

Никогда больше Джон не выходил в море рыбачить. Травма позвоночника оказалась настолько серьезной, что ему пришлось продать "Флору" с убытком и найти работу на берегу. На вопрос, почему он отдал все, чтобы спасти 70 человек, Джон ответил, что в тот момент как раз начался морской отлив. И он знал, что скоро течение унесет этих людей далеко в море. Его помощь была для них единственным шансом спастись.

Отдавая, приобретаем. Мы можем давать только то, что сами получаем от Христа, а получить мы можем тогда, когда делимся друг с другом. Продолжая давать, мы продолжаем получать, и чем больше отдаем, тем больше получаем. Таким образом мы можем постоянно верить, доверять, получать и отдавать ("Желание веков", с. 370).

Дар Божий - великое сокровище. Послав Своего Сына в мир, Бог наделил людей нетленным богатством, по сравнению с которым все сокровища этого мира - прах. Христос пришел на нашу землю и явил людям свою неиссякаемую, безграничную любовь - то богатство, которое через связь с Ним мы должны принять, проявить в своей жизни и отдать ближним ("Служение исцеления", с. 37).

По словам Розы Бенингтон, любовь - это главный ключ к Царствию Небесному; но и здесь, на земле, перед какими бы хитрыми замками мы ни оказались, никогда не окажемся взаперти.

Заключение

В этой книге мы старались показать, что здоровье зависит не только от нашего физического состояния. Только в последнее время несостоятельность учений, разделяющих тело и душу, здоровье и религию, становится очевидной для общества.

В древности представления людей о здоровье и исцелении были связаны со сверхъестественными силами. В то время считали, что лечить человеческое тело надо целиком, даже если болит какой-то один орган, а не так, как в наши дни: если заболела нога, отправляемся к одному специалисту, если спина - к другому, кости лечим у третьего, а сердце - у четвертого, зубы - у пятого и так далее. Сегодня медицинский научный мир начинает понимать, что при лечении органов тела без связи со всем организмом теряется возможность влиять на организм в целом. Врачи все больше сознают, что заболевания имеют не только естественные причины. Более того, они утверждают, что социальные и духовные факторы играют все большую роль в возникновении многих функциональных заболеваний.

Если мы пренебрегаем законами здоровья, охватывающими четыре аспекта нашей жизни, то лишаем себя многого. При этом у нас нет права винить в чем-нибудь нашего Творца. Он со своей стороны сделал все возможное, чтобы помочь нам понять важность законов здорового образа жизни. Мы становимся жертвами своей собственной беспечности и неправильных представлений. Отвергая законы здоровья, мы наносим вред самим себе.

Цель этой книги - познакомить читателя с десятью важнейшими принципами, от которых зависит наша жизнь и здоровье. Но даже глубокое понимание сущности этих принципов не сможет ничего изменить, если знания не будут применяться на практике. Если вы поняли, что ваш образ жизни оказывает серьезное влияние на здоровье, то мы призываем вас решиться соблюдать эти законы для того, чтобы обрести полноценную и счастливую жизнь.

