
Леонид Рутковский

Победа над усталостью

Вступление

Технический прогресс последних двадцати пяти лет всех нас просто впечатляет! То, о чем наши предшественники только мечтали, сегодня можно увидеть в каждом доме и в руках у ребенка. Большую часть работы в наше время выполняют роботы, машины и техника. Поэтому, кажется, что у нас должно появиться много времени для отдыха, внутреннего развития и семьи. По идее, мы должны были бы меньше уставать, но в нашем обществе наблюдается совсем другая картина. Согласно статистике около 75 % населения нашей страны жалуются на хроническую усталость. Усталость входит в наши дни в «десятку» самых распространенных жалоб в кабинете врача. Я думаю, что наше общество сегодня страдает от усталости больше, чем от так называемых убийц 21 столетия – рака, сердечнососудистых заболеваний, диабета, пневмонии, депрессии...

Если вы зайдете в ближайшую аптеку (большинство людей сегодня посещают эти заведения чаще, чем супермаркеты, и оставляют там денег намного больше, чем они тратят на пищу и одежду) и попросите, чтобы вам предложили таблетки от усталости, то фармацевты ничего вам не предложат. В бессилии они разведут руки и скажут, что таких таблеток пока не существует. Я думаю, что вы понимаете – таблеток от усталости фармацевтические компании не производят. Эта книга расскажет вам о совсем других по своей природе «таблетках», которые вам смогут помочь победить усталость.

Намерение и мечта каждого из нас - быть исполненным сил, энергии и бодрости. Мы постоянно задумываемся о том, как быть свежим, работоспособным и энергичным, и ищем надежные источники для подзарядки подсевших «батарей» нашего организма. Часто на людях мы пытаемся улыбаться и из последних сил тянем лямку ежедневной рутины, но когда мы дома и остаемся один на один с собой, то усталость одолевает нас и тревожные мысли закрадываются в наше сознание. Как часто из нашего сердца вырываются слова, описывающие нашу жизнь: «Я так устал!».

Предлагаемая вашему вниманию книга – это ответ на нашу усталость, на вопль нашего сердца и души. Она поможет вам победить усталость и испытать абсолютно новое состояние тела и души. Сегодня реально и возможно пробуждаться с утра и иметь силы, энергию, желание идти в новый день. В этой книге предлагаются действенные пути и средства того, как зарядить «батарей» нашего организма. Вы сможете работать с полной отдачей и на полную мощность! Я верю в то, что для всех уставших и изнеможенных помощь близка как никогда. Эта книга окажет вам помощь, если вы сможете пойти дальше, чем просто чтение и поглощение информации. Необходимо принятие и воплощение прочитанного материала.

Усталость – это, в первую очередь, результат нашего образа жизни. Знаю из собственного опыта, что бороться с вредными привычками, с собой и собственной ленью – это самое тяжелое, что есть на земле. Но победить реально и возможно – тысячи и тысяч обыкновенных людей сегодня уже применяют и живут согласно простым принципам, изложенных в данной книге, и вы - не

исключение. Вы также можете вкусить сладость победы над усталостью. Сила, энергия и бодрость доступны сегодня каждому!

Нормальная усталость, которая наступает после тяжелого рабочего дня, является благословением. Наш организм сообщает, что нам необходимо отдохнуть и восстановить силы. Но, когда усталость не проходит годами, и продолжительный сон не восстанавливает силы, то нам необходимо остановиться и задуматься над тем, что случилось с нашим организмом. Многие люди интерпретируют усталость, как что-то плохое внутри нас. И они правы, ведь усталость – это сигнал организма, который показывает, что необходимо уделить внимание чему-то. Конечно, этот сигнал не такой специфический и определенный, как, например, у лампочки панели управления автомобиля, но он говорит о многом. Эта книга поможет вам установить причины усталости, и покажет реальные пути и средства того, как их устранить (она не предназначена для того, чтобы установить диагноз или представить конкретную медицинскую рекомендацию, для этого вам необходимо обратиться к врачу).

Я думаю, что не стоит продолжать испытывать на прочность свой организм, ведь железных (и даже железо имеет свою прочность) людей не существует. Не время сегодня опустошать энергетические резервы организма. Усталость можно преодолеть и победить! Вы можете присоединиться к команде победителей!

Выражаю благодарность моим друзьям и нашему Великому Врачу, которые помогли в написании и издании этой книги.

Причины усталости Часть 1

Для того, чтобы нам преодолеть и победить усталость, нам необходимо выяснить причины усталости и постараться на сколько это возможно устранить их. Причины усталости можно поделить на три группы: физиологические, психологические и дополнительные факторы. В этой главе мы уделим внимание первой группе, в следующей главе – второй и третьей. Также в последующих главах мы обратим внимание на корень или главную причину усталости, то есть то, что лежит в основе любой усталости. Мы также рассмотрим усталость, от которой люди страдают более всего.

Физиологических причин усталости много, но мы обратим внимание на самые распространенные:

1. Некоторые заболевания ¹:

- Артрит;
- Анемия;
- Диабет;
- Заболевания сосудов;
- Легочные и эндокринные;
- Астма;
- Эмфизема;
- Гипертония;
- Гепатит;
- Сонная болезнь;
- Болезнь Паркинсона;

- Туберкулез;
- Волчанка;
- Язва желудка;
- Склероз;
- Аллергия;
- Воспаление мочевых путей и т.д.
- Некоторые физические состояния:
- Хроническое обезвоживание;
- Наркотическая зависимость;
- Недостаток физической активности и отдыха;
- Строгая диета и несбалансированное питание;
- Ожирение;
- Беременность;
- Послеоперационный период;
- Проблемы со сном;
- Нарушение теплообмена и т.д.
- Неправильный газообмен ²:

Когда мы вдыхаем несвежий, спертый воздух, то это может снижать наши силы. Особое внимание стоит обратить на то, чтобы в спальне был свежий воздух. Неправильная осанка и поверхностное дыхание приводят к усталости. Глубокое, брюшное дыхание поможет насытить организм кислородом. Также физическая активность стимулирует дыхание. Увеличение приема кислорода ведет и к повышению уровня энергии. Наши легкие работают не в полную силу из-за сидячего образа жизни. Подавление наших эмоций (смех, плач, крик и т.д.) также видоизменяет естественное дыхание. Наш мозг хорошо функционирует при достаточном количестве кислорода (он потребляет около 25% всего объема).

1. Избыточный вес ³:

Избыточный вес ведет к дополнительной нагрузке на все системы организма, ускоряя утомление. Человек устает от того, что ему приходится носить лишний вес. Сердцу необходимо работать больше, чтобы обеспечить доставку кислорода к дополнительным тканям, а физические упражнения тучные люди, как правило, не выполняют. У тучных людей часто наблюдается отдышка, так как жир откладывается в брюшной полости. Именно этот жир учащает движение диафрагмы, снижая количество воздуха, которое могут вместить легкие.

Примите решение сбросить вес. Тучность чаще вызвана недостатком активности, чем перееданием. Значительное и резкое снижение употребления калорий приведет к снижению процесса метаболизма, препятствуя потере веса. Ткани мышц исчезают вместе с жиром. Физическая активность ускоряет процесс обмена веществ, что приводит в результате к более эффективному сжиганию калорий, а также помогает в контроле аппетита.

1. Инфекции:

Организм может справиться с ними благодаря изменению образа жизни.

Укрепление иммунной системы, правильное питание, физическая активность и отдых будут способствовать в борьбе с инфекциями.

1. Запоры:

Запор у некоторых людей может вызывать усталость. Причина запора – недостаточное употребление воды, сидячий образ жизни, неправильное питание, употребление лекарств.

1. Низкое давление:

Низкое давление может привести к усталости. Физическая активность на свежем воздухе – это самое лучшее лекарство для профилактики низкого давления.

1. Высокий или низкий уровень сахара в крови ⁴:

В обоих случаях организм не в состоянии поддерживать необходимый уровень сахара в крови, что серьезно воздействует на железы, которые вырабатывают адреналин. Эти железы поддерживают уровень энергии в организме и вместе с печенью и поджелудочной железой отвечают за выработку гормонов, чтобы поддерживать количество сахара в крови на оптимальном уровне. Две железы, вырабатывающие адреналин, расположены вверху каждой почки и являются эндокринными железами. Они производят и выделяют секрет гормонов прямо в поток крови. Эти гормоны важны для энергетического метаболизма. Реакция организма на стрессовую ситуацию ведет к повышению сахара в крови, чтобы обеспечить необходимую энергию в критической ситуации. Любой вид стресса может вызвать выработку этих гормонов. Длительный стресс подвергает изнашиванию желез, вырабатывающих адреналин. Перегрузка, перегрев, чрезмерное питание, недостаточная физическая нагрузка, неподходящая диета и вредные привычки истощают работу этих желез, снижая их функциональную способность. Люди, употребляющие стимуляторы, такие как кофе, никотин и другие химические препараты, чтобы заставить эти железы вырабатывать адреналин, могут вызвать истощение железы, которая вырабатывает инсулин, отвечает за мобилизацию гликогена, который обеспечивает организм энергией и находится в печени и мышцах. К сожалению, искусственные стимуляторы могут истощить эти железы и сделать их недееспособными. Существует естественное возбуждающее средство для этих желез – физические упражнения.

9. Аллергия ⁵:

Усталость может быть вызвана аллергией. Самые распространенные пищевые аллергены: молоко, семейство ореха кола (кола, шоколад), кукуруза, яйцо, цитрусовые, томат, зерновые, пищевые добавки и специи, мясо (свинина самый распространенный мясной аллерген). Некоторые люди могут быть чувствительны к раздражителям окружающей среды. Растения, газы, животные и их шерсть, лекарства, косметика, синтетические ткани и т.д. могут вызывать аллергическую реакцию. Наш запас энергии истощается с каждой аллергической реакцией. Здоровый образ жизни и минимальное употребление лекарств, химических препаратов могут значительно снизить такие реакции.

1. Использование наркотических средств:

Наркотики, табак, алкоголь, кофеин и многие другие стимуляторы могут вызывать усталость. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов, затрудняя кровоток. Уменьшается объем легких, падает качество газообмена, увеличивается пульс, что приводит к излишней нагрузке сердечной мышцы.

Табачный дым затрудняет доставку кислорода. Многие лекарства (снотворные, амфитамины, анальгин, антидепрессанты и др.) вызывают усталость.

Причины усталости часть 2

Мы продолжаем исследовать причины усталости. Следующая группа - это психологические причины:

10. Стресс.

Физическая активность может нейтрализовать стресс. Несбалансированность между умственной и физической деятельностью также истощает наш организм. Упражнения, а не бездействие, рекомендуется для людей, которые подвергаются влиянию стресса.

1. Страх.

Негативные эмоции могут сильно повлиять на функции организма. Страх вызывает потерю силы.

1. Беспокойство⁶- частый источник утомления. Оно вызывает увеличение выработки адреналина, что ведет к повышению давления. Эффект беспокойства подобен переутомлению. Переживания увеличивают частоту пульса, понижают мышечный тонус, нарушается работа легких, ведущая к бледности кожи, охлаждению конечностей и беспокойному сну. Очень часто мы страдаем от «воображаемого беспокойства». Мысли о будущих, нереальных, возможных событиях буквально «высасывают» из нас силы и энергию. При беспокойстве мы теряем массу энергии.

2. Скука^{7,8}.

Скука буквально съедает жизненные силы. Те люди, которые не имеют интереса к тому, что делают, подобны человеку, который пытается вести машину, когда его нога жмет на тормоз. Отсутствие целей и смысла жизни, скучная или рутинная работа, где человек не испытывает вызова, интеллектуальной или физической стимуляции, может вызвать апатию, безразличие и скуку в жизни, что, в свою очередь, будет поглощать силы.

1. Депрессия.

Депрессия часто проявляется в форме хронической усталости, которая может быть всепоглощающая и затруднять выполнение даже самых простых заданий. Депрессия и усталость часто идут бок о бок.

1. Чувство вины.

2. Боязнь неудачи⁹.

Это некая форма беспокойства. Бывает так, что человек «прячется» за такой «усталостью», не желая брать на себя ответственность. А иногда при этом всем присутствует и элемент гордости, когда мы не желаем, чтобы о нашей неудаче узнали друзья.

Многие из перечисленных выше причин мы с вами рассмотрим более детально в последующих главах, где будут показаны пути преодоления этих негативных эмоций и чувств.

В заключении мы обратим внимание еще на некоторые факторы, которые также могут быть причиной усталости.

Дополнительные факторы:

1. Недостаток организации и неправильный распорядок дня ¹⁰.

Планирование дел на день, неделю, месяц и год позволяет переходить от одного дела к другому без ненужных попыток решать, что делать дальше. Мы экономим множество сил, когда мы организованы и жизнь спланирована. Наш организм лучше работает, когда существует распорядок дня. Различные гормоны вырабатываются в определенное время суток в ответ на потребности организма. Пищеварительный сок вырабатывается, когда ожидается прием пищи. Выработка этих веществ при неправильном распорядке дня истощает организм. Нерегулярность в питании также ведет к неправильному уровню сахара в крови. Регулярный сон и распорядок дня тренируют организм засыпать и просыпаться в определенные часы. И организм, и мозг функционируют лучше при правильном распорядке дня. Отклонение от этого расписания может вызывать утомление.

2. Трудоголизм ¹¹.

Трудоголики постоянно жалуются на усталость. Они пока всех дел не переделают – не остановятся. Им тяжелее всего расслабиться или выделить время для отдыха. Несмотря на усталость, трудоголики идут всегда до конца, совершая до последнего все дела по списку.

3. Неудобная одежда ¹².

Тесная обувь и одежда затрудняют дыхание и нарушают кровообращение. Постоянное раздражение тела слишком тесной одеждой препятствует чувствительным импульсам, что приводит к утомляемости мозга.

4. Токсины ¹³.

Уксус, перец, горчица, другие приправы оказывают токсический эффект на организм, заставляя его затрачивать энергию на выведение их из тканей. Некоторые из них оказывают влияние на обмен веществ. Выхлопные газы – источник однооксида углерода, который, когда вдыхается организмом, снижает его способность транспортировать кислород. Радиоактивные вещества (ртуть, медь и др.) также приводят к усталости. Известно, что свинец также вызывает усталость. Основными источниками свинца являются выхлопные газы, пища, вода и воздух. Свинец можно найти в костной муке, которую принимали, как заменитель кальция. Если свинец употребляется животными, то он откладывается в костях. Заменитель кальция, произведенный из этих костей, может содержать токсический свинец. Содержащие пищевые емкости, глиняная посуда, покрытая глазурью, пестициды, моллюски, которые живут в загрязненной воде – могут содержать свинец. Коровье молоко и мясопродукты – могут являться источниками свинца, так же, как и питьевая вода, табачный дым и загрязненный воздух.

6. Раздражители ¹⁴.

На протяжении всего дня на нас воздействует огромное количество раздражителей и это может быть причиной утомления, и даже истощения. Перевозбуждение и невоздержание также забирает у нас силы. Отмечено, что белый, фиолетовый, оранжевый, коричневый и некоторые оттенки синего – это утомительные цвета для нашего организма. Зеленый и желтый цвета несут отдых и покой. Шум является источником стресса, который приводит к усталости.

7. Недостаток солнечного света:

Солнечный свет крайне важен для нашей жизни. Получая ежедневно его необходимую норму, мы будем чувствовать себя бодрыми, активными и исполненными сил.

Итак, мы с вами познакомились с наиболее распространенными причинами усталости с точки зрения медицины и науки. Если вы обнаружили, что некоторые факторы возникновения усталости присутствуют в вашей жизни, постарайтесь, на сколько это возможно, устранить эти причины. Конечно, легко указать на причины и сказать: «Перестань, устрани, избавь, начни...». Но как совершить все это на практике? Как по-настоящему избавиться от усталости? Существуют ли особые секреты того, как победить усталость? Возможно ли быть бодрым и исполненным сил? Ответы на эти вопросы и многие другие вы найдете в последующих главах.

Позови природу на помощь

Прежде чем мы рассмотрим некоторые природные процедуры против усталости¹⁵, желаю обратить внимание на то, что наиболее эффективными естественными «процедурами» при усталости являются физическая активность (упражнения) и глубокое дыхание. Эти бесценные «лекарства» предоставлены, как дар, каждому человеку. Их простота и доступность часто вызывает у нас нежелание пользоваться ими. Недооценивая это мощное «оружие» мы теряем многое. Отбросив предрассудки и лень, начните с малого, и идите к большему, а результаты обязательно будут.

Процедура, которая приносит бодрость, прилив энергии, улучшает кровообращение и увеличивает активность белых кровяных телец (клеток иммунной системы) - контрастный душ. Вначале обязательно необходимо разогреться, а потом чередовать горячую (3-4 мин.) и холодную (30 – 60 сек) воду. Сделать нужно несколько (3-5) подходов (циклов) и завершить душ холодной водой. Затем, вытершись насухо полотенцем, рекомендуют прилечь и отдохнуть 20-30 минут.

Следующей эффективной процедурой при усталости, которая обладает взбадривающим эффектом, является растирание (или натирание) солью. Вначале необходимо разогреться с помощью душа или горячей ножной ванны. В соль нужно добавить достаточно воды, чтобы сделать ее вязкой (не слишком сухой, не слишком влажной). Необходимо, чтобы кто-то помог вам встать в таз с теплой водой и натереть солью, предварительно смочив водой обрабатываемую часть тела. Энергично растирать поверхность тела солью следует до тех пор, пока кожа не порозовеет. По окончании рекомендуется принять душ, смыть соль и тщательно вытереть тело.

Стимулирующий эффект оказывает растирание тела (или ног) холодной рукавицей (мочалкой). Необходимо убедиться, что тело пациента согрето (особенно это касается ног). Следует быстро и энергично растирать тело холодной водой. Затем нужно быстро прикрыть участок тела, который только что растирался сухим полотенцем и насухо вытереть. Рекомендуется начинать процедуру с конечностей, а затем растирать грудную клетку и, наконец, спину. Обязательно следует отдохнуть после этой процедуры.

Для тех, кто страдает от хронической усталости¹⁶, полезны будут согревающие процедуры (горячая ножная ванна, горячая припарка, горячая ванна). Такие действия не должны быть продолжительными. 5-6 минут

достаточно для того, чтобы человек начал потеть, после процедуру нужно продолжить холодным воздействием. Цель такого воздействия – улучшить циркуляцию крови и вывести продукты распада из организма.

Итак, попросив в молитве благословения на эти процедуры, верьте, что Творец сможет через природные средства восстановить все ваши силы и сделать вас победителем над усталостью.

Покори Эверест

В 1952 г. шведы разработали план покорения самой высокой вершины мира – Эвереста. Все было подготовлено и продумано для успешного восхождения. Но экспедиция шведов сдалась, когда до цели было всего 300 метров (800 футов). Что же случилось? Анализ неудачи показал, что альпинисты пили менее 2-х стаканов воды в день. Это было слишком небольшим количеством воды для взрослых мужчин, которые довели сами себя до тяжелой степени обезвоживания, да еще на такой высоте. Другая группа альпинистов из Англии, лидером которой был Эдмунд Хиллари, повторила попытку покорения через год после описанных событий. Эти альпинисты учли рекомендации медиков и выпивали в среднем 12 стаканов воды ежедневно. Помогла ли им вода? Безусловно. Они одержали победу и первыми водрузили флаг своей страны на самой высокой горе мира. От чего зависела их победа или поражение? Джон Хант, организатор Британской экспедиции, считает, что основа их успеха зависела от употребления достаточного количества воды.

Каждый из нас встречается с трудностями и проблемами, которые иногда выглядят как горы. Мы стараемся преодолеть их, и для этого нам необходима сила и энергия. Вода – это надежный и отличный источник энергии. Выпивая достаточное количество этой удивительной жидкости, вы запасетесь энергией для преодоления трудностей и проблем. У каждого из нас «свой Эверест». Без воды нам не покорить вершины, без воды нам не победить усталость!

Стоит отметить, что никакие напитки, молоко, компот и соки не заменят воды. Наш организм просит именно воды, а остальное – это пища для организма. Мы остро нуждаемся в воде, и ничто другое не может заменить воду. Мы были созданы для воды. Без этой супержидкости наше тело «плачет» и невероятно страдает. Без воды внутри и снаружи мы выглядим, как высушенный чернослив – выжатые, «сморщенные», иссохшие и безжизненные. Сегодня все больше и больше ученых подчеркивают важность употребления воды. Обезвоживание организма может привести к следующим заболеваниям и болезненным состояниям ¹⁷:

- астма;
- аллергия;
- избыточный вес;
- диабет;
- гипертония;
- депрессия;
- раковые заболевания;
- головная боль и мигрень;
- боль в спине;

- боль при колите, диспепсии и изжоге;
- запор;
- почечные камни и др.

Вода это одно из самых лучших лекарств на Земле. Для него не нужен рецепт врача. Оно есть везде. Оно ничего не стоит. У него нет опасных побочных эффектов.

Человеческий организм постоянно испытывает потребность в воде. Он теряет воду через легкие, с потом, мочой и ежедневным стулом. Хорошим индикатором потребности организма в воде служит цвет мочи. Хорошо насыщенный водой организм выделяет бесцветную мочу. В организме относительно обезвоженного человека моча желтая. В состоянии сильного обезвоживания человек вырабатывает мочу оранжевого цвета ¹⁸.

Ошибочно думать, что сухость во рту – это единственный признак потребности организма в воде. Сухость во рту – это один из самых последних признаков обезвоживания организма ¹⁹. Сухость во рту – это не тот признак, на который следует полагаться. Человеческое тело использует другую логику: чтобы обеспечивать потребность пережевывать и проглатывать пищу, а также производить смазку, необходимую для осуществления этой функции, вырабатывается обильное количество слюны, даже если организм испытывает острую нехватку воды для выполнения остальных жизненных функций ²⁰. Человеческое тело располагает большим количеством других сложных механизмов, способных служить индикаторами нехватки воды. Человек может страдать от сильной дегидратации, не испытывая сухости во рту при этом.

«Если ваши почки не повреждены в результате длительного обезвоживания, то вы можете не волноваться и выпивать положенное количество воды. Если они повреждены из-за того, что им приходилось пропускать «токсические» вещества, которые накапливаются в организме во время сильного обезвоживания, тогда вам следует быть осторожными. К этому времени вы, наверное, принимаете лекарства и находитесь под врачебным наблюдением. Нельзя вот так сразу отказаться от всех лекарств и начать пить воду вместо этих «химических регуляторов» жизнедеятельности организма. В течение нескольких дней фиксируйте, какой объем воды вы выпиваете, и каков объем мочи. Постепенно добавляйте по одному два стакана в день к привычной для вас норме. Обязательно обращайте внимание на объем мочи. Если он увеличивается, значит, вы спокойно можете увеличивать и объем выпиваемой воды. Помните: вода – это идеальное мочегонное средство при нормально функционирующих почках» ²¹.

Воду необходимо пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном. Употребляйте воду на протяжении дня. Приостанавливайте употребление ее за 30 минут перед приемом пищи, и продолжайте – через 2 часа после еды. Берите с собой воду на рабочее место, в дорогу и на отдых. Люди больше страдают от нехватки, чем от качества воды. Употребляйте ту воду, которую вы можете себе позволить. Можно использовать воду, профильтрованную через угольный или мембранный фильтр. Хлор выветривается чрез открытую поверхность на протяжении 20-30 минут. Не употребляйте дистиллированную воду. Помните, что кофеин обезвоживает организм – объем выделяемой мочи превышает объем воды, содержащий в напитке. Алкоголь, который содержится в напитках, также вызывает

обезвоживание – почки начинают активно выводить воду из организма.

Итак, вода – это натуральное лекарство при многих недомоганиях и отличный источник энергии для нашего организма. Эта супержидкость была предназначена Творцом для полноценной и здоровой жизни человека. Без воды нет настоящей жизни. Ваше тело просит воды, поэтому ответьте на его нужду. Вода поможет вам преодолеть «горы» проблем, вы сможете покорить вершины и быть успешным. Поэтому, для того, чтобы победить усталость, нам необходимо ежедневно употреблять достаточное количество воды.

Интересно отметить, что Библия сравнивает воду со спасением, с даром вечной жизни, которые даются даром во Христе.

«В последний же великий день праздника стоял Иисус и возгласил, говоря: кто жаждет, иди ко Мне и пей. Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой» (Ин.7:37-38).

«И Дух и невеста говорят: прииди! И слышавший да скажет прииди! Жаждущий пусть приходит, и желающий пусть берет воду жизни даром» (Окр.22:17).

Действительно, без воды нет жизни. Поэтому, приходи и бери эту живительную воду!

Пришло время запускать турбины

Несколько лет назад мне довелось побывать в Таджикистане и видеть Нурекское водохранилище. Необыкновенное зрелище – 98 кв.км голубой горной воды. Вокруг горы, пески, а здесь оазис жизни. Вода в этом хранилище кристально чистая, холодная, ведь река Вахш несет ее с Памирских гор. Исток этой горной реки находится на высоте 7105м. над уровнем моря. Столь огромная территория была затоплена водой с целью построения Нурекской гидроэлектростанции. Высота плотины (самая высокая в мире) 300метров. Эта ГЭС имеет 9 агрегатов и обладает мощностью около 3000 МВт. Вода с высоты 300 метров падает и вращает огромные лопасти турбин, которые вырабатывают электроэнергию для всей страны и соседних стран. Вода генерирует энергию. Вода – это источник жизни.

Долгое время считалось, что вода – это субстанция, которая только растворяет и разносит по телу различные вещества. Вода не только поддерживает жизнь в организме, но она является источником жизни. Если главная задача пищи заключается в том, чтобы обеспечивать организм человека энергией, то самым главным ее источником является вода. Исследовательская группа Джорджа²² изучала формулу передачи энергии воды и показала, что гидролиз «добавляет один нолик», то есть на порядок увеличивает энергетическое содержание вещества в процессе его расщепления. Это все равно, что плеснуть бензин на полено, которое плохо горит, - активизировать процесс горения и получить более интенсивный огонь.

Что касается организма человека, то там химические реакции становятся более интенсивными в присутствии воды. Джордж и его коллеги выяснили²³, что энергетическое содержание молекулы магниевого АТФ, которое составляет 600 единиц энергии перед ее расщеплением, при гидролизе возрастает до 5835 единиц энергии. Следовательно, химические реакции, которые постоянно происходят в нашем организме под действием воды, на порядок повышают

энергетический заряд организма. Вот формула этой химической реакции и ее энергетическая раскладка ²⁴:



600 1500 600 998 1168 318 1251

Например ²⁵, если одно куриное яйцо содержит 80 килокалорий, то после гидролиза и метаболизации компонентов яйца в организме выход энергии составит 700 килокалорий. Организм использует энергию в мириадах химических реакций. Вот почему нам необходимо насыщать организм водой перед каждым приемом пищи. Итак, вода – это главный источник энергии во всех химических реакциях, связанных с метаболизмом пищи в организме.

Вода еще играет одну, бесконечно более важную роль в энергетических процессах организма. Она отвечает за выработку гидроэлектричества необходимого главным образом для обеспечения функций мозга ²⁶. Энергия этого вида является «чистой» – она почти не оставляет отходов и шлаков. Избыточная вода выводится в форме мочи. Она не застаивается в организме, в отличие от избыточной пищи, которая образует горы жира. Гидроэлектрическая энергия лучше всего отвечает потребностям тонких метаболических процессов в мозге.

На мембранах каждой клетки располагается большое количество специфических белков, в структуре которых предусмотрено место для прикрепления определенных минералов, содержащихся в циркулирующей крови и окружающем клетку растворе. Одни из этих белков притягивают натрий и калий, другие магний и, а третьи – кальций. После того как молекула минерала прикрепляется к своему белку, поток воды раскручивает ее и она начинает перемещаться вместе со стремительно вращающейся молекулой белка. Так осуществляется процесс выработки электрической энергии, которая хранится в кладовых клеточной мембраны – молекулах АТФ и ГТФ ²⁷.

Мудрый Творец создал эти миниатюрные «турбины» (катионные насосы) для обеспечения каждой клетки энергией. Катионные насосы поддерживают баланс внутри клеток. Они работают на гидроэнергии, вырабатывая ее из потока протекающей через них воды, чтобы вывести некоторые вещества за пределы клетки и помочь передать в нее необходимые элементы. Вырабатывая больше энергии, чем им нужно для выполнения собственных задач, они питают клетку энергией. Эта избыточная энергия запасается для использования в будущем. От этого источника энергии зависят практически все функции мозга.

Поэтому, одна из причин усталости – употребление недостаточного количества воды. Пришло время запустить «турбины» в нашем организме, чтобы мы были исполнены силы и энергии. Вода – это источник жизни для нашего организма. Употребление достаточного количества воды – это залог здоровья и победы над многими заболеваниями и усталостью.

Витамины группы О

Витамины группы О – О₁, О₂ и О₃ крайне важны для того, чтобы мы были исполнены силы, бодрости и энергии. Без этих чудо-витаминов нам никак не справиться с усталостью. О – это отдых. Во время отдыха организм пополняет свои силы, удаляет шлаки, а его функциональные системы с помощью главных

желез внутренней секреции заряжаются энергией.

O₁ - это ежедневный отдых. Наш мудрый Творец задумал так, чтобы человек черпал и восстанавливал силы во время сна. Печальные последствия недосыпания нам всем хорошо известны: ухудшение памяти, неспособность сосредоточиться, понижение работоспособности. Какова же ежедневная «доза» витамина O₁ ? Количество времени сна, необходимого для поддержания здоровья, с возрастом изменяется. Новорожденные могут спать 16-20 часов в сутки. Маленьким детям нужно ежедневно по 10-12 часов сна. К 40 годам большинству взрослых требуется 6 или 7 часов сна в сутки. После 40 лет наблюдается некоторое увеличение потребности в сне, и так продолжается приблизительно до 70 лет, когда время сна снова уменьшается. Проводилось исследование²⁸ сна почти у миллиона мужчин и женщин в возрасте от 45 до 85 лет. Оно показало, что у тех людей, которые спят по 7 часов в сутки, самая низкая смертность. У тех, кто спит больше или меньше этого количества, смертность возрастает пропорционально разнице. Итак, умеренно употребляйте витамин O₁.

O₂ - это еженедельный отдых. Нам всем необходимо раз в неделю совершить остановку, чтобы уделить время Богу, семье и себе лично. Мы остро нуждаемся в таком времени, чтобы «перевести дух» и переосмыслить направление жизни. Интересно отметить, что в Библии говорится об еженедельном отдыхе:

«Так совершены небо и земля и все воинство их. И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмый от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в онный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Быт.2:1-3).

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай [в них] всякие дела твои, а день седьмой - суббота Господу, Богу твоему: не делай в онный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни [вол твой, ни осел твой, ни всякий] скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исх.20:8-11).

Бог знал, что человек будет нуждаться в еженедельном отдыхе, и по этой причине Он оставил человечеству заповедь (это четвертая заповедь в Законе Божьем), чтобы человек мог противостоять стрессу, суете и усталости. Наш заботливый Творец заинтересован в нашем счастье. День отдыха – это призыв провести время в кругу семьи²⁹. Порой мы настолько заняты и поглощены работой среди недели, что едва видимся друг с другом. Бог задумал этот день как специальный день для общения – день, в который мы ближе познаем своих близких, друзей, а также общаемся духовно с нашим Создателем. Суббота дает нам чувство защищенности в нашей жизни. Она является той точкой отсчета, которая помогает нам справляться со всеми нагрузками, которым полна наша жизнь. Итак, не забывайте принять ежедневную «дозу» витамина O₂.

Витамин O₃ - ежегодный отдых. Выделяйте, планируйте время для отпуска, для смены обстановки и окружения. Природа – это лучшее место, которое мы можем посетить для восстановления сил. Ничто так не воздействует благотворно на тело и душу человека, как время проведенное на природе. Не забывайте и об этом необходимом витамине - O₃.

Итак, каждый из нас имеет достаточное количество витаминов группы О. Они сегодня доступны каждому, они у нас под рукой! Никаких противопоказаний для применения этих витаминов нет! И почти даром! Витамины группы О – О₁, О₂ и О₃ - это наш выбор! С помощью этих эффективных и полезных витаминов вы сможете победить усталость!

20 секретов победы над бессонницей.

Миллионы людей, особенно в развитых странах, страдают бессонницей. Причем среди женщин жалобы встречаются в 7-8 раз чаще, чем среди мужчин. Тысячи тон снотворных средств употребляются ежегодно, и по объему продаж они уступают только аспирину. Снотворные средства обладают побочными явлениями – головокружение, потеря памяти, высокое кровяное давление, разрушение клеток крови, депрессия, проблемы с пищеварением, нарушение кровообращения, проблемы с почками и печенью.

Несмотря на то, что бессонница не является заболеванием, она может стать причиной страданий для многих возбудимых и нервных людей и привести к зависимости от лекарств или привыканию к ним.

Предлагаю вам действенные пути как можно избавиться от бессонницы и улучшить качество сна:

1. Используйте травяные чаи из мяты, мелисы, хмеля и ромашки.
2. Обеспечьте приток свежего воздуха в комнату, но избегайте сквозняков.
3. Проверьте свой матрас, может вам нужно заменить его.
4. Не пейте черный чай и кофе, избегайте позднего и обильного ужина, жирной и густо приправленной пищи.
5. Не употребляйте возбуждающих и снотворных таблеток.
6. Ежедневно совершайте длительные прогулки и делайте другие физические упражнения, вызывающие усталость, - это будет для вас наилучшим «снотворным». Не следует заниматься упражнениями непосредственно перед сном, так как это возбуждает организм и тормозит засыпание.
7. Табак нарушает сон. Курильщик меньше спит, чем некурящий, медленно засыпает и часто просыпается. Откажитесь от табака, и через три дня сон начнет улучшаться.
8. Послушайте спокойную, расслабляющую музыку.
9. Помогают мягкие шторы, затемняющие комнату.
10. Эффективно помогают упражнения на глубокое дыхание.
11. Употребляйте воду в течение дня, и прекратите – за 1-2 часа до сна.
12. Эффективен легкий, расслабляющий массаж.
13. Сон в дневное время нарушает биоритм, и поэтому, человеку трудно уснуть ночью.
14. Режим дня – это эффективное средство обретения сна. Без режима вы будете чувствовать себя усталыми и не восстановившимися даже после целой ночи сна. Ложитесь и вставайте в одно и то же время.
15. Устраните шумы, которые препятствуют вашему сну. Если необходимо, то используйте пробки из ваты для ушей.
16. Весьма эффективными при бессоннице являются элементы

гидротерапии (детальное описание этих процедур вы можете найти в книге К.Дейл, Ч.Томас «Гидротерапия»):

- теплая (нейтральная) ванна или душ;
- горячая ножная ванна;
- русская баня;
- припарки к позвоночнику;
- влажное обертывание.

17. Избегайте употребления алкоголя и барбитуратов, так как они подавляют фазу быстрого сна.

18. Старайтесь не смотреть волнующих телевизионных передач или фильмов непосредственно перед отходом ко сну.

19. Примиритесь с членами своей семьи, ведь обида и чувство вины могут лишить вас сна и отдыха.

20. И самое главное – перед сном обратитесь к Богу, помолитесь к Тому, Кто дает здоровый, полноценный сон. Вот, что Библия говорит об этом:

«Когда ляжешь спать, - не будешь бояться; и когда уснешь, - сон твой приятен будет» (Пр.3:24).

«Сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест; но пресыщение богатого не дает ему уснуть» (Еккл.5:11).

«Тогда как возлюбленному Своему Он дает сон» (Пс126.2).

Итак, вооружившись этими простыми секретами, желаю вам крепкого, здорового сна.

Чудо-гормон

Все было спокойно и тихо в доме Петровых. Но внезапно в одно мгновение все изменилось – все зашевелились. Олег, протирая глаза, посмотрел на часы – и сразу же прокричал на весь дом: «Опять проспали! Ой, 7.30! Подъем, все вставайте! Буди детей! Нам надо бежать!». И в одно мгновение дом Петровых пришел в движение.

Что так быстро изменило ситуацию в этом доме? Время. А точнее - острая нехватка времени. Она сегодня буквально «давит» на каждого человека. Нам иногда кажется, что день имеет недостаточное количество часов. Мы чувствуем, что нам не хватает энергии, чтобы совершить все то, что мы запланировали. Каждый день мы боремся с усталостью, суетой и разочарованиями. От чрезмерной возбужденности многие из нас долго не могут заснуть, и сам сон не приносит свежести и силы. Миллионы людей по всему миру кричат: «Почему я устал? Как я могу изменить это положение вещей?».

В 1993-95 годах были опубликованы результаты невероятных исследований относительно гормона и пищевой добавки – мелатонина³⁰. Этот уникальный гормон помогает при бессоннице, уменьшает время засыпания и улучшает качество сна. И это еще не все.

Давайте посмотрим, что еще может мелатонин³¹:

- Помогает контролировать стресс.
- Увеличивает продолжительность жизни.

- Увеличивает способность организма поднимать настроение и получать удовольствие.

- Понижает уровень холестерина, артериального давления и риска аритмии.
- Понижает риск остеопороза.
- Играет роль антиоксиданта в нашем организме.
- Предупреждает и помогает бороться с раковыми опухолями.
- Улучшает работу иммунной системы.

Мелатонин вырабатывается в нашем организме, а также находится в определенных продуктах. Этот удивительный гормон производится в эпифизе мозга (шишковидная железа) с помощью нескольких стадий. Сначала эпифиз извлекает аминокислоту – триптофан из кровеносного русла, потом триптофан в шишковидной железе превращается в серотонин, и на последней стадии – серотонин превращается в мелатонин (энзим НАТ должен присутствовать на последней стадии производства) ³².

Пища богатая мелатонином (содержание по возрастающей): ячмень, банан, помидоры, имбирь, рис, кукуруза и «лидер» - овес ³³. Для производства мелатонина нам необходим триптофан. Поэтому предлагаю вам перечень продуктов, в которых содержится наибольшее количество этой аминокислоты (по возрастающей): цельное молоко, грецкий орех, миндаль, кунжут (семя сезама), тыквенное семя и абсолютный «лидер» – тофу (соевый сыр) ³⁴. Многочисленные исследования также подчеркивают, что витамин В₆ увеличивает уровень мелатонина. Богатые источники этого витамина (по возрастающей): бобы, чечевица, грецкий орех, банан, кунжут (семя сезама), семя подсолнечника и красный перец ³⁵.

Интересно, что тело не сохраняет мелатонин, и поэтому нуждается в ежедневном образовании. Свет и темнота проходят сигналами, сквозь сетчатку глаза, через оптический нерв к мозгу и соединяются с сигналами «биологических часов», давая команду начать или остановить образование мелатонина. Этот гормон может также образовываться прямо в сетчатке глаза в условиях темноты, без участия эпифиза. Наибольшее количество мелатонина производится в нашем организме в период между 2 и 3 часами ночи. Также некоторые исследования подчеркивают, что естественный свет предпочтительнее для образования мелатонина, чем искусственный ³⁶. В некоторых исследованиях также упоминается, что физические упражнения повышают уровень этого гормона ³⁷.

И последнее, о чем необходимо упомянуть, – некоторые факторы нашего образа жизни уменьшают и даже блокируют образование мелатонина. Употребление кофе, табака и алкоголя угнетают производство этого необыкновенного гормона ³⁸.

Итак, я думаю, что вы обратили внимание на то, что от нашего образа жизни зависит действие этого чудо-гормона – мелатонина. Позволим ли мы этому Божественному «лекарству» освежить и преобразить нашу жизнь зависит от лично каждого человека. Мелатонин способен изменить нас и обеспечить победу над усталостью. Почему бы вам не зарядиться энергией для нового дня?

Качественное топливо против усталости

Пища является «топливом» для нашего организма. Это одна из причин того, почему мы с вами питаемся. Качественное топливо – это залог хорошей работы всех органов и необходимая энергия для жизни. От «горючего» многое зависит в нашем организме. Какова же диета против усталости? Что нам необходимо употреблять, чтобы быть исполненными сил и энергии?

В основе здоровой диеты против усталости лежит следующий принцип: употребляйте разнообразную здоровую пищу в натуральном (то есть нерафинированная, неочищенная) виде. Для того, чтобы человек был здоровым и сильным, в его рационе должны преобладать зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи и семечки. Если вы желаете победить усталость, то прием пищи должен состоять из 3-4 блюд. Переедание и перекусывание между приемами пищи, плотный ужин могут привести к усталости. Хороший и полноценный завтрак обеспечат вас энергией на весь день. Если вы заняты умственным трудом или ведете не очень активный образ жизни, то двухразовое питание будет полезным для вас и сохранит вам энергию. Древние римляне и греки, известные как хорошие спортсмены, питались только два раза в день. Переедание – это огромная нагрузка на организм и может также вызвать усталость³⁹. Организму придется потратить дополнительную энергию на переработку лишней пищи. Удовлетворяйте пищей голод, а не аппетит.

Также отмечено в результате многочисленных исследований, что пища, богатая сахаром и жирами, требует больших затрат энергии⁴⁰. Продукты распада (пример – молочная кислота), которые вырабатываются нашим организмом, вызывают усталость⁴¹. Кровь должна иметь щелочную среду, чтобы нейтрализовать молочную кислоту и предотвратить усталость. Щелочной пищей являются, в основном, фрукты и овощи⁴². Даже после усталости вегетарианцы в пять раз быстрее восстанавливают силы, чем те, кто ест мясо. Слишком много белка, особенно животного происхождения, в организме может привести к усталости. Мясо содержит в себе продукты распада и отходы организма. Эти вещества вы не найдете в белках растительного происхождения⁴³.

Некоторые минералы и витамины оказывают влияние на уровень энергии нашего тела.

Нехватка железа вызывает усталость. Отличными источниками железа являются овощи (зеленые), цельное зерно, зелень, изюм, ботва свеклы, зеленые бобы, фисташки, картофель (печеный), тыква (семена), семя сезама, соевая мука, авокадо, абрикос. Алкоголь, кофе и чай снижают усвоение железа⁴⁴.

Некоторые исследования показали, что витамины группы В предупреждают усталость.

Нехватка кальция может также вызывать утомление и упадок сил. Зеленые овощи, хлеб из цельного зерна – хороший источник кальция⁴⁵.

Известно, что низкое содержание магния также приводит к усталости. Магний входит в состав хлорофилла, который находится в зеленых листьях растений. Богат магнием хлеб из цельного зерна, орехи, в свою очередь избыток сахара приводит к дефициту его в организме⁴⁶.

Калий полезен для мышечного тонуса наших мышц. Его можно найти в апельсинах, петрушке, моркови, картофеле и помидорах⁴⁷.

Низкое содержание витамина С может влиять на организм и вызывать

усталость⁴⁸. Свежие овощи и фрукты богаты этим витамином. Во время приготовления пищи старайтесь сохранить его, используя при варке небольшое количество воды с минимальной обработкой продуктов.

Итак, мы с вами вкратце коснулись диеты против усталости. Придерживаясь этих достаточно простых принципов, вы будете исполнены сил, хорошего самочувствия и преодолете усталость.

Не подхлестывай загнанную лошадь⁴⁹

Многие люди пьют напитки, содержащие кофеин, потому, что думают, будто эти жидкости освежают их, придают бодрости, уверенности в работе. Наиболее популярным напитком, содержащим кофеин, является кофе. Кофеин – наркотик, принадлежащий к семейству ксантинов. Кстати, теofilлин (содержащийся в чае) и теобромин (содержащийся в шоколаде) также являются ксантинами⁵⁰. Большинство специалистов считают, что кофе, чай и шоколад содержат значительное количество кофеина. Кроме чая и кофе, кофеин содержится в безалкогольных напитках (особенно темного цвета) и в некоторых лекарствах.

На первый взгляд кажется, что кофеин поднимает настроение, снимает усталость, уменьшает головную боль и раздражительность. Но эти эффекты по большей части обманчивы и иллюзорны. Кофеин не решает проблемы усталости.

Давайте более детально рассмотрим действие кофеина на организм человека. Кофеин стимулирует нервную систему. Он сам по себе не представляет для организма никакой ценности – не дает нам ни калорий, ни витаминов, ни питания. Кофеин лишь активизирует механизмы стресса, повышая уровень сахара в крови, частоту пульса, кровяное давление. Этот наркотик «заставляет» организм брать силу и энергию из резервов, которые ограничены и были даны нам Творцом для экстренных случаев в нашей жизни. Действие этого опасного вещества напоминает подхлестывание загнанной лошади. Усталость у нее не исчезает, а через силу и боль мы заставляем ее двигаться. Если мы употребляем кофеин, то исчерпываем жизненные энергетические запасы преждевременно, и приближаемся к смерти. Кофеин – это умелый шоумен, который «разыгрывает» красивые «спектакли», скрывая от нас правду. Цена этого «шоу» – постоянное бессилие и усталость, истощение нервной системы и во многих случаях преждевременная смерть.

Кофеин тесно связан еще с одним наркотиком – никотином – такая себе «сладкая парочка». Какой эффект производит кофеин на нервную систему? Это возбудитель или стимулятор. Некоторые называют его «подъемником». Вы немного устали. Чашка кофе «снимет» утомление. И вы почувствуете себя лучше. Никотин в малых дозах – тоже стимулятор, но дозы, которые большинство из вас принимает, превращают его в транквилизатор. Это депрессант и успокоительное средство в одно и то же время. Известно, что одновременный прием стимулятора и успокоительного вызовет эйфорию. Когда вы просыпаетесь утром, то вы чувствуете себя плохо или даже ужасно. Всякий, прибегающий к никотину и кофеину, чувствует себя утром плохо. Вы не приняли еще свой кофеин и не затянулись никотином, поэтому столь отвратительно чувствуете себя. И что вы делаете в первую очередь утром? Пьете чашку кофе, потом сигарета, а затем наступает та самая эйфория. У вас

ощущение, что все сегодня будет превосходно. Вы чувствуете себя победителем на вершине блаженства. Но задумывались ли вы, что происходит в этот момент с нервной системой? Представьте, что вы садитесь на лошадь и командуете ей: «Но, тпру, но, тпру». Каким станет бедное животное? Оно будет нервным и раздражительным. Как вы себя чувствуете сегодня? Вы нервны, раздражительны. Вы приняли один наркотик и приказали: «Поехали!», а потом приняли другой и сказали: «Тормози!» Гони, тормози ... Никотин, кофеин... Вы замечали, что, чем больше вы курите, тем больше пьете кофе? Они словно неразлучная пара. Продолжая больше курить и больше пить кофе, мы становимся все более раздражимыми и нервными. Я знаю, как от этого избавиться: выкурить еще сигаретку, выпить еще чашечку кофе, и я почувствую легкую эйфорию. Потом она вновь истощится, тогда я снова раздражаюсь, нервничаю и принимаю еще дозу. Наркотики по сути своей – великие обманщики. Они заставляют чувствовать себя хорошо, когда на самом деле вам плохо. Вы чувствуете себя нормально только потому, что не ощущаете, что происходит на самом деле. Поэтому вы и продолжаете употреблять всё больше кофеина, все больше никотина, становясь все более нервными. Поэтому, возвратившись домой с работы, вы, возможно, выкуриваете кучу сигарет и выпиваете много кофе, а когда жена зовет к ужину, то вы просите для расслабления пару рюмочек спиртного. Вы вливаете в себя еще один наркотик. Как действует на центральную нервную систему алкоголь? Это депрессант, поэтому, чтобы не слишком размякать, вы выпиваете еще чашку кофе, становясь еще больше раздражительным. Ведя такой образ жизни несколько лет, вы становитесь все более нервным и раздражительным, принимая все больше наркотиков, пока однажды жена не посоветует вам навестить врача. Вы считаете, что вам врач не нужен. Правда, даже дети дома говорят: что такое случилось с папой? Он такой взвинченный и нервный. Жена тем временем настаивает: «Тебе надо сходить к врачу. Прошу тебя». Кстати коллеги тоже замечают: «Ты стал таким вспыльчивым, да что с тобой такое?» Может все-таки записаться на прием? И вот вы идете к врачу. Он говорит, что у вас артериальное давление слегка повышено, и советует поменьше курить. Увы, он и не знает, что поставил перед вами невыполнимую задачу. Никто из заядлых курильщиков не в состоянии надолго уменьшить свой табачный рацион. Это, к сожалению, не действует. Перед уходом вы просите доктора выписать вам что-нибудь от нервов. Врач, не желая обидеть вас, выписывает рецепт на успокоительное. Как оно действует на нервную систему? Вы не слишком глубоко впадаете в депрессию, поэтому продолжаете выпивать пару чашек кофе и все сильнее и сильнее разрушаете свои нервы.

К сожалению, весь цивилизованный мир пытается идти таким путем. Попытка устранить эти симптомы приводит к их усилению. Почему ваш врач выписывает успокоительное? Потому что народ от него счастлив, но это не меняет ситуации.

Я думаю, что многие из вас видели или слышали, как некоторые люди используют проволоку, а в некоторых случаях и отвертку, для того, чтобы электрические «пробки» не перегорали. Работает, никаких хлопот, но опасно, приводит к пожарам. Мудрый Творец вставил в каждого из нас особый «предохранитель» - усталость. Что нам необходимо сделать, когда зажигается лампочка утомления? Отдохнуть, поспать, а мы вместо этого употребляем кофеин. Да, можно уничтожить эту лампочку, но разве это разумно?

Давайте рассмотрим еще некоторые разрушительные последствия

употребления кофеина:

- Бессонница;
- Язва;
- Изжога;
- Увеличение риска сердечнососудистых заболеваний, рака мочевого пузыря, поджелудочной железы;
- Увеличение артериального давления;
- Повышение уровня холестерина в организме;
- Потеря кальция, железа и витамина В;
- Негативное влияние на протекание беременности и развитие плода.

Одним словом, кофеин – страшный враг! Но этого коварного врага можно победить. Предлагаю вам реальных и действенных 8 рекомендаций, с помощью которых вы сможете распрощаться с зависимостью от кофеина:

- Срабатывает только решительный, полный, окончательный отказ от кофеина.
- Употребляйте большое количество обыкновенной воды.
- Если вы любите горячие напитки, попробуйте пить чай на основе лекарственных трав или злаковые заменители кофе.
- Достаточный отдых и полноценный сон.
- Ежедневные физические упражнения.
- Утро начните с контрастного душа. Это придаст вам энергии и бодрости.
- Принимайте нейтральную или горячую ванну.
- Уничтожьте все запасы кофеина. Ничего не оставляйте «на всякий случай».
- В полной зависимости просите у Бога сверхъестественной силы и помощи.
- Будьте терпеливы и настойчивы, помня о том, что через эту «ломку» проходили многие.

Мы можем чувствовать себя отлично и быть исполненными энергии без всяких стимуляторов. Уже сегодня мы можем жить полноценной и реальной жизнью!

Назад к истокам

Был ли момент в истории нашей Земли, когда люди не уставали? В связи с чем появилось чувство усталости? Первые главы Библии повествуют нам о происхождении человечества.

«В начале сотворил Бог небо и землю.... И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их. И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею, и владычествуйте над рыбами морскими [и над зверями,] и над птицами небесными, [и над всяким скотом, и над всею землею,] и над всяким животным, пресмыкающимся по земле.

И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; - вам сие будет в пищу; а всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому [гаду,]

пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал Я всю зелень травную в пищу. И стало так. И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма» (Быт.1:1, 27-31).

Читая Библейское повествование, мы видим, как Бог чудесным образом создал среду для жизни человека. Все необходимое для совершенного здоровья и жизнедеятельности было с любовью и заботой приготовлено в подарок нашим прародителям:

- изобилие разнообразных фруктов, зерновых и орехов, имеющие в себе все питательные вещества;
- возможность, которую Бог дал первым людям совершать полезную физическую деятельность, приносящую радость и удовлетворение. Он доверил им возделывать, охранять и заботиться о саде Эдемском. Эти физические упражнения укрепляли, развивали мышцы и ум;
- воду, созданную Творцом, которая несла жизнь;
- приятный солнечный свет, наполняющий всю землю, приносящий благословения каждому творению;
- бессмертие, которым обладали Адам и Ева, было дано на условии послушания. Лишь одно дерево было для них запретным. Принцип воздержания (полное самообладание и самоконтроль) был знаком нашим прародителям;
- воздух, все составляющие которого были в идеальной пропорции, который снабжал растения, водоплавающих, млекопитающих и людей всем необходимым;
- отдых. Несмотря на то, что греха не было на земле, люди имели потребность для отдыха. Сам Творец оставил людям пример в этом, отделив после шести дней творения один день для покоя. Один день в неделю первым людям был необходим для общения, поклонения и развития;
- отношения с Господом. Творец каждое мгновение поддерживал жизнь Адама и Евы. Их счастье, здоровье зависели от Бога, источника и подателя жизни. Между Творцом и Его творением были гармоничные отношения. Наши прародители испытывали радость и наслаждение от присутствия Бога, общения с Ним. Их сердца были переполнены доверия, благодарности и взаимности.

Среда, которую создал Господь для первых людей, поддерживала их здоровье. Адам и Ева не испытывали ни усталости, ни страха, ни диабета, ни гипертонии.... В какой момент их жизни они начали все это испытывать? После грехопадения. После того, как была разорвана связь из-за греха с Источником жизни, непослушание принесло в жизнь людей болезни и смерть, грех исказил буквально все. Люди начали бояться Бога, появились семейные проблемы, разрыв с природой, деградация, болезни, проклятье и смерть сопровождали теперь жизнь человека. Именно после грехопадения люди начали испытывать усталость и упадок сил. Грех является главной причиной нашей усталости.

Благодарность Богу, что тогда Он не оставил Адама и Еву в безнадежном положении. Какое же решение предложил Господь в Своей любви к падшим детям?

Понимая, что однажды кто-то из Божьих детей вздумает провести эксперимент непокорности, Господь еще перед созданием мира разработал план спасения, который сразу же вступал в силу в случае необходимости. Одна личность Божества, Сын Божий, должен был поменяться местом с непослушным

существом и умереть за него. Тогда у последнего появилась бы еще одна возможность пересмотреть свой поступок, отказаться от непокорности и вернуться к Богу. Так как смерть (наказание за грех) была добровольно принята Сыном Божиим, то и жизнь, данная Богом, могла опять вернуться к раскаявшемуся грешнику, чтобы он мог возобновить первоначальные отношения с Творцом. План спасения вступил в силу мгновенно после грехопадения. Чтобы временно заменить Сына Божьего, в жертву был принесен непорочный, невинный агнец, а из его кожи были сделаны одежды для наших прародителей.

Итак, возвращаясь к истокам (модель Эдема) мы можем видеть для себя путь к выздоровлению и поддержанию здоровья. Жизнь в Эдеме (до грехопадения) – это образец и идеал для нас. Для того, чтобы нам преодолеть и победить усталость, нам необходимо приближаться к первоначальному Божьему плану в Эдеме.

В заключение отметим еще несколько важных моментов. Давайте всегда будем помнить следующие принципы.

1. Бог в начале всего. Он - настоящий источник жизни и счастья.
2. Грех – это непослушание, он вызывает болезни.
3. У Бога есть план восстановления и поддержания нашего здоровья. С Ним мы можем победить усталость.
4. Господь предусмотрел самую лучшую для жизни человека среду (8 принципов здоровья), и этим обеспечил победу над усталостью.
5. Устраняя причину болезни, проявляя послушание принципам жизни, мы обретаем силу, здоровье и счастье.
6. Все восстановление происходит благодаря милости Бога и заместительной жертве – Иисуса Христа.
7. Бог также предусмотрел окончательное решение проблемы греха, страданий и усталости на Земле.

Орган, отвечающий за усталость

Представьте себе такую картину. Мы вместе с вами вошли на кухню. Вы садитесь за стол, а я достаю из холодильника большой, сочный, свежий и желтый лимон. На тарелке прямо перед вами я очень острым ножом начинаю резать его. Режу тоненькими пластинками. Первая, вторая, третья... Сок буквально струится и омывает весь лимон. Всего-навсего три пластинки, а дно тарелки покрыто лимонным соком. Я мужественно дорезаю лимон. Потом беру одну пластинку и подношу ко рту. Капли лимонного сока орошают стол и мои руки. Вы не сводите глаз с лимона. А я, закрыв глаза и немного прищурившись, медленно разжевываю этот кисловатый фрукт. Вся моя ротовая полость переполнилась превосходным лимонным соком. Я приоткрываю глаз, смотрю на вас и не могу понять, что с вами случилось...

Давайте на этом остановимся (ведь лимон то большой и перекусывать нехорошо). Этот опыт я проводил в аудиториях множество раз. Меня просят вторую пластинку лимона уже не есть. Я думаю, вы меня понимаете. Слюна начинает вырабатываться и у вас. И я обычно спрашиваю: “В чем дело? Вы ведь ничего не кушали?!”. Правильно, срабатывает наша память, всплывают образы. Этот процесс мы переживали тысячу раз в своей жизни. Но обратите внимание,

что все происходит в нашем разуме. Мы ничего не едим, а слюна выделяется. Наш организм реагирует на мысли и образы, которые возникли в нашем разуме. Существует тесная взаимосвязь между состоянием нашего ума и физическим состоянием организма. Действительно, мы чудно устроены!

Заболевания физического характера влияют на состояние психики, и наоборот. Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди себе представляют. Очень многие болезни – результат умственной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, недоверие, разочарования – все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство и смерть. Такое состояние души приводит к истощению сил и усталости.

Многие заболевания развиваются и усугубляются силой собственного воображения. У некоторых людей сознание настроено так, что они вот-вот заболеют. Больное воображение приводит в конце концов к смерти. Многие люди были бы здоровыми, если бы они считали себя таковыми.

Душа и тело – это одно целое. Они неразрывны. Страдает душа, будет страдать и тело. Тело обязательно сострадает и сопереживает угнетенному духу, израненной душе.

Позвольте сказать даже больше – если наш разум устал, то и тело также будет уставшим. По сути дела, орган, «отвечающий» за усталость, – это наш мозг. Наше тело может быть здоровым, но если разум угнетен и подавлен, то и тело будет уставшим и опустошенным. Во многих случаях усталость – это результат уставшего разума и души.

Но во всем этом есть и надежда для нас. Влияя позитивно на наш разум, мы будем влиять на наш организм. Что-то положительное в нашем разуме окажет исцеляющее влияние на тело. Вера, надежда, любовь, доброта, мужество, радость, оптимизм продлевают жизнь, укрепляют здоровье и дают силы.

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч. 17:22).

Это слова самого мудрого человека нашей Земли. Бог изрек эту мудрость через Соломона. Слово “врачевство” с языка оригинала можно перевести следующим образом – лечение, лекарство и медицина. Вы только подумайте: что самая лучшая медицина – это радостное и веселое сердце. От спокойствия ума и бодрости духа зависит здоровье тела и сила души. Как вы считаете, Бог знает, о чем говорит? Бог – источник совершенной мудрости. Он никогда не ошибается. Господь сотворил нас, и Он знает, что лучше всего для нас.

Давайте примем это наставление, будем применять его в своей жизни. Я лично сам неоднократно убеждался в правдивости этого Божьего изречения. Действует безотказно. Неужели мы не воспользуемся самым эффективным лекарством, божественной медициной. Бог любит нас, и Он предлагает нам самое лучшее. Господь заинтересован в нашем здоровье.

Дорогой читатель, наполни свой разум святым и светлым. Силой Бога не давай места в своем сердце плохим мыслям. Гони их прочь. Молись, чтобы Божий мир и Его святая любовь овладели твоим сознанием. Прошу тебя довериться Божьей медицине, ведь это самое лучшее. Иисус Христос обладает безграничной силой, чтобы сотворить чудо в твоей жизни и дать тебе победу над усталостью!

Сухие и жирные кости

”Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч. 17:22).

Вы когда-нибудь встречали людей с сухими костями? Думаю, что нет. А как же нам понимать этот стих? Унылый, подавленный и угнетенный “дух сушит кости”. Как это происходит?

Оказывается, костный мозг вырабатывает красные кровяные тельца (эритроциты) и некоторые виды белых кровяных телец (лейкоциты). Жизнь человека зависит от качества крови и от скорости кровообращения.

“Потому что душа (жизнь) тела в крови...” (Лев. 17:11).

Именно от состояния иммунной системы зависит наше здоровье. Это особый механизм, посредством которого Господь исцеляет человека. Клетки иммунной системы – это могучая армия внутри нас. Все зависит от боеспособности и духа этой армии. Здоровые и счастливые солдаты – это залог победы. Но представьте себе, что бойцы армии подавлены, унылы, разочарованы, печальны и нездоровы. Победит ли такая армия? А если солдаты больны и к тому же еще их недостаточное количество? Такая армия обречена на поражение и позор.

Уныние, печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарование, недоверие – все это постепенно истощает жизненные силы, приводит к депрессии, вызывая расстройство и смерть. Угнетается наша иммунная система, наша армия. Она не боеспособна. Инфекции, бактерии атакуют нас, и мы боеем.

Доброта, радость, оптимизм, вера, надежда, любовь, мужество продлевают жизнь и делают нас счастливыми. Иммунная система от этого становится здоровой. Наша армия будет мужественно сражаться за нас. При необходимости солдаты отдадут свою жизнь ради нас, только бы мы были здоровыми.

Вот что Священное Писание говорит о костях.

“Светлый взгляд радует сердце, добрая весть утучняет кости” (Притч. 15:30).

“Приятная речь - сотовый мед, сладка для души и целебна для костей” (Притч.16:24).

Тут Соломон говорит о тучных, жирных костях. Вы догадываетесь, о чем речь? О здоровой иммунной системе, о боеспособной армии внутри нас.

Давайте будем заботиться о наших костях, о нашей иммунной системе! Сегодня многое зависит от нас. На что мы смотрим, о чем думаем и говорим? Какую пищу мы даем нашему разуму? Питайте себя физически и духовно здоровой пищей! У нас всегда есть выбор, и ответственность за это несем мы. Старайтесь быть благословением и для других.

“Светлый взгляд радует сердце, добрая весть утучняет кости” (Притч. 15:30).

Господь дал нам радостную и добрую весть. Вся Библия содержит эту весть.

“Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную” (Ин. 3:16). Бог любит нас, Он отдал Сына Своего, Иисуса Христа, чтобы спасти нас от греха и вечной смерти. Эта весть сегодня обладает исцеляющей силой, способной изменять

душу каждого из нас. Проникая в наше сердце, она преображает характер.

Дорогой друг, вся сила во Христе. Смотри на Него. Он сделал все, что зависело от Него, чтобы ты был счастлив, здоров и спасен. Твоя победа только в Нем и через Него. Сегодня, прямо сейчас, Иисус готов исцелить твое тело и душу. Впусти Его в свое сердце! Выбирая Христа, ты обретаешь полноту Божьих благословений. Иисус видит тебя в числе победителей! Победителем над усталостью!

Четыре секрета, как оздоровить психику

Итак, мы с вами уже многое знаем. Тело и дух (душа) - одно целое. Между ними существует тесная связь. Влияя позитивно на наш разум, мы можем влиять на наше тело, обретая при этом силу и здоровье. Конечно, справедливо и обратное. Также очень важно иметь радостное и веселое сердце – это лучшая медицина. Я думаю, что вы запомнили важный стих из Библии:

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч.17:22).

Но проблема в том, что не всегда у нас хорошие и светлые мысли. Иногда плохая мысль настолько одолевает, что мы день и ночь думаем только об этом. У нас просто не хватает сил преодолеть ее. Мы не можем выйти из этого порочного круга, не в состоянии разорвать его. Мы знаем, что это плохо, что это губит, угнетает нас. Где же выход, и каково решение проблемы?

Хочу раскрыть вам четыре секрета, которые помогли многим и которые я использую в своей жизни.

Секрет № 1: Взирать на Бога

На чем чаще всего сосредоточен взгляд, мысли человека? На своих болезнях, трудностях, проблемах, на себе, на людях. Мы очень любим копаться в этом и уделяем слишком много внимания человеческому. Мы склонны считать, что наш жизненный удел самый тяжелый. Секрет в том, чтобы отвести взгляд от себя и посмотреть на Бога.

“Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинаящий нас грех и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который вместо предлежавшей Ему радости претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия. Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнемочь и не ослабеть душами вашими” (Евр. 12:2, 3).

“Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном” (Кол. 3:1, 2).

Секрет победы - взирать на Иисуса Христа, думать о Нем, направлять мысли ввысь, останавливая свой взгляд на Небесном. Мы с вами чудесно созданы: на что и на кого смотрим, в то и преобразуемся. Когда мы размышляем о Боге, происходят удивительные вещи. Солнечный свет любви Божьей озаряет темные уголки души, постоянное беспокойство, непреходящая усталость и неудовлетворенность исчезают и радостное удовлетворение передает разуму силу ума, здоровье и энергию тела. Только подумайте о благодати Бога к нам! Для каждого испытания Бог предусмотрел помощь. Если мы подчиняем свою жизнь

Ему, никогда не попадем в такую ситуацию, которую Он не предусмотрел заранее. Господь всегда укажет нам путь. Какими бы ни были наши затруднения, скорби, утраты, мы имеем верного и понимающего Друга. Любящий Спаситель никогда не оставляет нас, Он всегда рядом. Бог посылает нам в помощь ангелов. Для каждой слабости и скорби у Господа предусмотрено средство. Для каждого есть надежда во Христе. Какие бы проблемы и трудности не одолевали, Иисус ждет нас, чтобы дать свободу и победу. Он знает, как сочувствовать человеческим страданиям. Христу известна не только каждая душа, не только особые нужды и испытания этой души, Он знает также и обстоятельства, которые беспокоят и смущают дух. Те, кто переносит самые тяжелые страдания, больше всех получают от Христа сочувствия и жалости. Иисус желает, чтобы мы все проблемы принесли к Нему и там оставили их.

Направляйте все свои усилия на то, чтобы размышлять о характере нашего Бога, Его действиях, намерениях. Уделяйте особое время для размышлений над жизнью Иисуса Христа. Не “копайтесь” в себе. Необходимо отвернуться от себя и взглянуть на Иисуса.

Бывает, что размышлять о Боге иногда трудно. Господь знает это. Поэтому Он оставил нам в Своей милости еще нечто, что будет помогать направлять мысли ввысь. Это чтение Библии и молитва.

Священное Писание обладает удивительной силой менять состояние ума. При чтении находите особые места, которые трогают ваше сердце, и размышляйте над ними. Желая поделиться несколькими стихами, которые не раз поддерживали меня и меняли мое сознание.

“Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей” (Ис.41:10).

“Послушайте меня, дом Иаковлев и весь остаток дома Израилева, принятые [Мною] от чрева, носимые Мною от утробы [матерней]: и до старости вашей Я тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить [вас]; Я создал и буду носить, поддерживать и охранять вас” (Ис. 46:3, 4).

“Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях [Моих]; стены твои всегда предо Мною” (Ис.49:15, 16).

Священное Писание – это слова Бога, обращенные к нам. Бог общается с нами посредством Библии. И нам необходимо хранить в своем сердце Его Слово.

Молитва – это непосредственное, прямое общение с Богом. Во время молитвы мы разговариваем с Богом. Поэтому необходимо быть открытыми, искренними и честными. Молитва – это дружеская беседа с нашим Другом. Молитва чудесным образом меняет наше сознание. Молитесь так, как вы можете, как вы это понимаете, используя свои слова. И помните: Бог слышит всякую молитву.

“Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него” (Мф. 7:7-11).

Итак, первый секрет – взирать на Бога, размышлять о Нем. Мы

прикладываем усилия, чтобы направить наши мысли к Небесному. Используем при этом чтение Библии и молитву. Главное - это пробовать и практиковать. Победа приходит тогда, когда мы воплощаем полученные знания. Я верю, что общение с Богом обогатит вас и принесет вам радость и мир.

Секрет №2: Дух благодарности и хвалы

Дух благодарности и хвалы способствует здоровью души и тела. Это одно из самых эффективных средств борьбы с депрессией.

“Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе” (1Фес. 5:18).

Выражайте хвалу и благодарение нашему Богу. Благодарите всегда, везде и за все.

“Благословлю Господа во всякое время; хвала Ему непрестанно в устах моих. Господом будет хвалиться душа моя; услышат кроткие и возвеселятся. Величайте Господа со мною, и превознесем имя Его вместе” (Пс. 33:2-4).

Существуют два удивительных закона нашего ума. Первый закон – слова выражают мысли.

“Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое, ибо от избытка сердца говорят уста его” (Лк. 6:45).

То что на сердце, будет и в устах. Об этом законе мы помним и пользуемся им. Но забыли и практически не используем второй закон. Он гласит о том, что мысли следуют за словами. Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы выражаем их. Если бы мы больше выражали свою веру, больше радовались благословениям, умножались бы счастье и радость. Иногда у нас могут быть плохие мысли, плохое настроение, упадок духа. Как раз в этот момент начните проговаривать что-то доброе, положительное. К примеру, молитесь и читайте Библию вслух, пойте, говорите с кем-то о Боге. За вашими словами последуют и мысли. Вы будете изумлены, когда через некоторое время обнаружите, что мысли и настроение изменились к лучшему. Радость и мир наполнят ваше сердце, и вы забудете о всякой печали.

У нас всегда есть за что благодарить Господа. Развивайте в своем характере благодарность. Пусть ваша благодарность и хвала будут выражены в песне. Когда порою бывает нам тяжело на сердце, пойте песни о Боге, славьте Его. Песнопение – это сильное средство против печали, уныния и разочарования.

“Славьте Господа, ибо Он благ, ибо вовек милость Его! Так да скажут избавленные Господом, которых избавил Он от руки врага” (Пс. 106:1-2)

“Ибо Он насытил душу жаждущую и душу алчущую исполнил благами. Они сидели во тьме и тени смертной, окованные скорбью и железом; ибо не покорялись словам Божиим и небрегли о воле Всевышнего. Он смирил сердце их работами; они преткнулись, и не было помогающего. Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он спас их от бедствий их; вывел их из тьмы и тени смертной, и расторгнул узы их. Да славят Господа за милость Его и за чудные дела Его для сынов человеческих!” (Пс. 106:9-15).

“Воспойте Ему и пойте Ему; поведайте о всех чудесах Его. Хвалитесь именем Его святым; да веселится сердце ищущих Господа” (Пс. 104:2, 3).

“Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего” (Пс. 41:12).

Иисус Христос пример нам во всем. Обратите внимание, как Он вел себя и о чем говорил. Будем же учиться у Него!

Старайтесь в разговорах с людьми как можно меньше упоминать свои горести и печали. Говорите о том, как благ Бог, о Его великой и неизменной любви. Если что-то и есть на сердце, то принесите это в молитве Богу. Он поймет, утешит и поможет. Сделайте Иисуса Христа во всем Первым.

Секрет №3: Дела доброты и милосердия

Обычно больной человек сосредоточен на себе. Когда мы страдаем и болеем, появляется желание, чтобы все люди “вращались” вокруг нас. Это является большим препятствием на пути к выздоровлению. Но секрет победы и исцеления – это помощь другим. Помогая другим, мы помогаем себе.

В Библии есть необыкновенное обещание Бога тем, кто страдает душой и телом.

“Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: "Вот Я!" Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой [будет] как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают” (Ис. 58: 7-11).

Когда мы будем совершать добрые и бескорыстные поступки для ближних, Господь обещает послать нам исцеление. Я думаю, вы обратили внимание на то, что Бог сделает наши кости тучными. Он сотворит чудо и укрепит нашу иммунную систему.

Добрые дела и слова являются двойным благословением тому, кто дает, и тому, кто принимает. Чувство удовлетворения и осознание правильности того, что делаешь – это самое лучшее лекарство для больного.

Ищите возможности послужить. Будьте благословением для окружающих. Приносите пользу людям, которые возле вас.

“Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его” (Еккл. 11:1).

“Что посеет человек, то и пожнет” (Гал. 6:7).

Секрет №4: Общение с природой

Последний секрет – общение с природой. Жизнь на природе - наилучшая среда для счастья и здоровья человека. Господь нас так создал. Больным необходимо жить в близком общении с природой. Если мы последуем этому совету, будем участниками чудес выздоровления. В живописной сельской местности, вдали от городской суеты вы восстановите здоровье и счастливое состояние духа.

В окружающей природе всегда можно найти что-то, что направит мысли больных к Богу и отвлечет их внимание от самих себя. Очень хороша и полезна работа на свежем воздухе. Лучшее занятие – это возделывание земли.

Природа – это Божий врач для нас. Чистый воздух, приятный свет, упражнения на открытом воздухе принесут исцеление.

“Разве ты не знаешь? Разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? Разум Его неисследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут - и не устанут, пойдут - и не утомятся” (Ис. 40:28-31).

Итак, общение с Богом и природой несут нашему разуму выздоровление.

Используйте все четыре секрета для исцеления психики!

“Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него!” (Пс. 33:9).

Без чего нет настоящей жизни

Это случилось, когда в нашей стране господствовал коммунизм. Одного христианина посадили в тюрьму за веру. Этого человека лишили буквально всего, но не смогли лишить живой веры и молитвы. Он и в тюрьме продолжал верить и молиться. И вот однажды два “авторитета” этой тюрьмы пришли к нему ночью, чтобы убить. Подняли его и сказали, что перед тем как они убьют, они могут исполнить одно его желание. Христианин попросил разрешить помолиться, преклонил колени и начал вслух молиться. Прошла минута, пять, десять, а он все молился. И вдруг, во время молитвы, его осенило: пока он молится, будет жить. Действительно, молитва – это жизнь. И тут случилось чудо, Бог вмешался и спас своего верного последователя. Во время молитвы один из “авторитетов” неожиданно потерял сознание и упал на пол. Пробудилась вся тюрьма, и жизнь молящегося была спасена. Это правда, что пока мы молимся – мы живы. Молитва придает нам силы.

“Случилось, что когда Он в одном месте молился, и перестал, один из учеников Его сказал Ему: Господи! научи нас молиться, как и Иоанн научил учеников своих” (Лк. 11:1).

Иисус - это совершенный пример молитвенной жизни. Иисус вставал рано, чтобы помолиться, общался с Отцом Небесным, а потом шел служить людям, отдавая все, что Он получил.

Однажды ученики застали Иисуса Христа молящимся. Он молился вслух. Хотя ученики были религиозными людьми, и молитва для них не была чем-то незнакомым, они были поражены молитвой Учителя. У них возникло желание быть похожими в этом на Иисуса и стремление научиться молиться. Ученики обратились с просьбой ко Христу, чтобы Он их научил настоящей молитве. Это значит, что молитве надо учиться и можно быть наученным. Иисус Христос - лучший Учитель в этом. Иисус не отказал в этом ученикам, Он не откажет и нам.

“ Он сказал им: когда молитесь, говорите: Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный подавай нам на каждый день; и прости нам грехи наши, ибо и мы прощаем всякому должнику нашему; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого” (Лк. 11:2-4).

Иисус повторил молитву “Отче Наш”, данную им прежде в Нагорной проповеди. А затем Иисус рассказал притчу:

“И сказал им: [положим, что] кто-нибудь из вас, имея друга, придет к нему в полночь и скажет ему: друг! дай мне займы три хлеба, ибо друг мой с дороги зашел ко мне, и мне нечего предложить ему; а тот изнутри скажет ему в ответ: не беспокою тебя, двери уже заперты, и дети мои со мною на постели; не могу встать и дать тебе. Если, говорю вам, он не встанет и не даст ему по дружбе с ним, то по неотступности его, встав, даст ему, сколько просит” (Лк. 11:5-8).

В этой притче Иисус раскрыл секреты успешной, эффективной, настоящей молитвы. Тем самым Он желал сказать, что важны не только слова в молитве, но и “атмосфера”, которая окружает ее, тот дух, которым “пропитана” молитва.

1. Молитва должна быть конкретной, определенной и целеустремленной.

Просьба о хлебе – это конкретная нужда и весьма специфическая. Интересно, что молитва сравнивается с нуждой в хлебе или с просьбой о нем. События происходили на Востоке, где гостеприимство было великим делом. Если в дом зашел гость, обязанность хозяина – накормить его. Видимо, гость прибыл весьма неожиданно, и у хозяев не оказалось хлеба. Они пошли просить у соседей. Просьба была конкретной: “ Дай хлеба! Помоги!”. Нужда просящего была конкретной и определенной. Интересно отметить, что просящий получил столько, сколько просил, и получил именно то, что просил.

2. Просить, чтобы отдал.

Этот человек не просил для себя. Но просил, чтобы отдал. Это характер Бога – отдавать. Бог радуется возможности отдал. Бог – источник всего, но Он не удерживает все это у Себя. Господь постоянно отдает. Бог Отец отдал Сына Своего.

“Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную” (Ин. 3:16).

Отдав Иисуса Христа, Бог опустошил все Небо. Все, что мы получаем от Бога, мы призваны отдавать. Отдавая, мы становимся похожими на Бога.

Господь предвидел, что мы будем попадать в неожиданные ситуации, подобно этому человеку в притче. Для нас всегда есть решение: молитва и источник, откуда можно черпать - Бог. Нет такой нужды, которую Бог не мог бы удовлетворить.

“Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом” (Флп.4:19).

3. Просите с верой, смелостью и уверенностью.

В древности дома состояли преимущественно из одной комнаты. В этой комнате было все – кухня, хозяйство, спальня. Одна комната была всем и для всех. Семья спала на специальной платформе, и накрывали всех одним большим одеялом. Как говорится, вместе и теплее.

И вот однажды поздно вечером - стук в двери. Слышится знакомый голос соседа. Еще и еще стук. Вставать лень, да и всю семью придется будить. Конечно, хозяин дома думал о своей репутации, он не хотел быть опозоренным в округе, и чтобы о нем не разошлась худая молва. Человек, который стучался, очень хорошо знал своего соседа, его характер. Он был уверен, что хлеб будет ему дан, он не сомневался в этом. У просящего был следующий расчет: либо по дружбе – подавал голос, либо по упорству – продолжал стучать.

“Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи” (Евр. 4:16).

С дерзновением и уверенностью мы можем приступать в молитве к Богу, ибо знаем Его щедрый, добрый и милостивый характер.

4. Настойчивость.

Человек, пришедший за хлебом к соседу, вновь и вновь получает отказ. Но он не приостанавливает своих усилий, не сдаётся. И настойчивость вознаграждается.

Иисус учит нас, чтобы мы не переставали молиться, если нет ответа. Почему?

Молитва предназначена не для того, чтобы изменить Бога, но нас. Молитва – это средство очищения нашего сердца. Не отвечая сразу на нашу молитву, Господь испытует нас, чтобы мы заглянули в свое сердце. Библия также сообщает нам, что есть определенные условия, при которых Бог отвечает на молитву. Это чистота сердца, послушание, честность, мир с ближними. Когда человек настойчиво молится, это приводит его к более искренним и глубоким отношениям с Богом.

5. В молитве необходимо обращаться к Богу, как к Отцу Небесному.

Бог смотрит на нас, как на Своих детей. Он предлагает, чтобы мы доверились Ему, как Отцу. Бог близок к нам, и Он на нашей стороне. Родители любят своих детей, но любовь Бога к нам сильнее, глубже, чем любая человеческая любовь.

“Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях [Моих]; стены твои всегда предо Мною” (Ис. 49:15-16).

В древнегреческой культуре боги были похожи на людей. Они были мужского и женского пола. Эти боги влюблялись друг в друга, были капризными, мелочными и скупыми. Боги предпочитали мучить людей ради своего удовольствия. Но Иисус пришел открыть характер настоящего Бога, полную противоположность древним богам. Наш Бог – это Отец, близкий и родной. Это было главное, чем удивил Иисус Своих учеников. Он обращался к Богу, как к Отцу Своему.

Однажды в комнате, где находился отец, его сынишка попытался сдвинуть с места большой стол. Сын толкал стол и руками, и плечом, и ногами. Но ничего не получалось. Стол стоял на месте. Сынок разочарованный подошел к отцу, и спросил его, почему он не смог сдвинуть стол. Отец в ответ сказал: “Сын, ты все испробовал?”. Сын, наклонив голову, тихо проговорил: “Да...”. И тогда отец с любовью добавил: “Ты не попробовал главное...Ты не обратился ко мне за помощью”.

Сегодня в своей жизни мы пытаемся передвигать огромные “столы”. Но не забываем ли позвать на помощь Нашего Отца Небесного? Обращаемся ли мы к Нему, как Отцу, за помощью? Мы имеем необыкновенного Бога, Который любит нас, и Который обладает невероятной силой и могуществом.

“Что же сказать на это? Если Бог за нас, кто против нас? Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?” (Рим. 8:31-32).

Дорогой друг, возможно, ты сегодня устал от формализма в молитве, обнови силой Божьей свою молитвенную жизнь. Возможно, молитва не приносила радости и удовлетворения, испытай 5 секретов молитвы, которые

предлагает тебе сегодня Иисус. А может, ты никогда еще в жизни не молился, пускай твоя первая молитва состоится сегодня, сейчас: “ Научи меня, Боже, молиться”. Христос непременно с любовью научит. В молитве обратиться к Богу, как к любящему, родному Отцу. Тебе сегодня нужна сила, чтобы жить и побеждать. Пусть твоя молитва будет силой, победой и жизнью. Ведь ты живешь, пока молишься!

Источник силы или необходимая остановка в жизни

Иисус Христос пришел в мир как неутомимый слуга. Он нес тяжкое бремя ответственности за спасение грешного человечества. Каждый день Спаситель трудился, чтобы вырвать грешника из греха и дать ему надежду. Христос пришел, чтобы изменить мир, развернуть человека к Богу и открыть истинный характер Бога. Поэтому Иисус много и непрестанно трудился. Никогда на Земле не появлялся такой человек, который бы был столь обременен ответственностью, как Он. Никто и никогда не трудился ради человека с такой посвященностью и рвением. Он понес на себе всю горечь греха, печаль и скорбь всех жителей Земли. Его миссия была просто невероятной. Никто не мог до конца оценить то, что переносил Христос. Его непрерывный труд и служение постоянно встречали сопротивление враждебно настроенных людей. Его постоянно ложно обвиняли и ему приходилось встречаться с непониманием даже со стороны близких Ему людей. Спаситель большую часть Своего времени был на людях и под присмотром тех, кто шпионил против Него и выискивал ошибки в Его словах и действиях. Как Иисус все это мог выносить? Где Он черпал силу, энергию и любовь? Вот, что Библия говорит по этому поводу:

«И весь город собрался к дверям. И Он исцелил многих, страдавших различными болезнями; изгнал многих бесов, и не позволял бесам говорить, что они знают, что Он Христос. А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Мр.1:33-35).

Представьте себе: весь город пришел ко Христу, чтобы искать в Нем исцеления и надежды. Согласно данного повествования, когда Иисус начал помогать был уже вечер (это была суббота, и с утра Он проповедовал в синагоге). Великий Целитель не использовал «конвейер» или массовые исцеления. С каждым Он лично беседовал и оказывал внимание. Иисус не ограничивался лишь только исцелениями, Он стремился обучать, наставлять и просвещать. Все это заняло, явно, не пять минут. Часы служения. Думаю, что после всего Христос сильно устал, но где Он черпал силу? В чем и где? Утреннее время Спаситель провел молясь в уединенном месте. Он провел утро в общении с природой и Богом. Вот где источник ежедневной силы Христа! Мы подобно Иисусу также нуждаемся в том, чтобы проводить время в размышлении и исследовании своего сердца, в общении с природой и Богом. Нам необходима такая остановка в жизни, чтобы укрепить физические и духовные силы. Молитва освежает душу и несет покой. Мы живем среди спешащей толпы и крайнего физического и эмоционального напряжения жизненных сил, вызванного нашим стремительным темпом жизни. И нам необходимо находить время для особого общения с Небом.

Возможно, вы обременены ответственностью, и ваш список ежедневных дел никогда не иссякает? Может быть, темп жизни захлестнул вас и вы не видите конца и края всем заботам и делам? Возьмите пример со Христа. Иисус оставил нам секрет того, как победить усталость. Необходимо находить время

для отдыха, когда мы в уединении исследуем себя, общаемся с природой и Богом. Без этой основательной подготовки нам не совершить нашей миссии. Испытайте это на себе и откройте этот удивительный секрет силы и мира.

«Остановитесь и познайте, что Я – Бог» (Пс.45:11).

Лот

Содом был один из самых прекрасных городов Иорданской долины. Это была родина пальм, маслин и винограда. Искусство и торговля способствовали обогащению жителей этого города. Без особых хлопот и трудов удовлетворялась всякая потребность, и вся жизнь казалась праздником. Царящее повсюду изобилие порождало роскошь и гордыню. Богатства и праздность развивали любовь к удовольствиям, и люди без меры предавались чувственным наслаждениям. Но в этом «раю» одному человеку было очень плохо. Он устал. «От чего?» - спросите вы. Ответ нам дает Библия:

«и если города Содомские и Гоморрские, осудив на истребление, превратил в пепел, показав пример будущим нечестивцам, а праведного Лота, утомленного обращением между людьми неистово развратными, избавил ибо сей праведник, живя между ними, ежедневно мучился в праведной душе, видя и слыша дела беззаконные» (2 Пет. 2:6-8).

Лот был утомлен греховным окружением. Он сам не участвовал в развратной жизни, но ежедневно видел и слышал то, что происходило в городе. И это оказало на него огромное влияние. Лот страдал от такой жизни и был лишен счастья. Как бы мы того не хотели наше окружение влияет на нас. От внешнего греха устает наша душа, она скорбит и унывает.

Наши города похожи на Содом и Гоморру, а может, в некоторых случаях, и превзошли города древности, которые были уничтожены Богом. Ежедневно мы слышим о зверских убийствах, насилии, разврате. Ужасные новости, «прославление» зла с экранов телевизоров делают нашу совесть черствой и нечувствительной. Мы привыкли к присутствию греха и зла. Жизнь в современных городах стала искусственной и противоестественной. Человек устал от жизни в городе, где постоянно происходит борьба, конкуренция, выживание. Города сегодня охвачены суетой, невероятно быстрым темпом жизни. Такая жизнь вызывает у нас усталость.

Творец избрал для наших прародителей местожительство, наиболее подходящее для здоровья, благополучия и счастья. Он поместил их в тесном общении с природой. Он мог бы дать им дворцы с искусственной жизнью, но Господь дал им живой дом. Ежедневный труд приносил им радость, здоровье и удовлетворение. Жизнь на лоне природы сотворила бы с нами чудо. Усталость и многие заболевания исчезли бы, и мы могли бы наблюдать поразительное восстановление физических и духовных сил. Шум, суматоха и толчея городов, напряженность забирают у нас последние силы. Природа же – это Божий врач.

Ничто так не способствует восстановлению здоровья и счастливого состояния духа человека, как жизнь в живописной сельской местности. Свежий воздух и полезная работа на земле наилучшим образом преобразят нашу жизнь и вернут нам силы. Пребывая на природе, мы сможем оторваться от искусственного, рукотворного и человеческого, и устремить свои взоры к Богу. Именно здесь человек более всего восприимчив к Слову Божьему.

Перед тем, как поселиться в Содоме, у Лота был выбор, где ему жить. Он не

родился в этом городе. Блеск Содома ослепил ум этого человека. Он мог выбрать другую жизнь, и тогда, быть может, все было по-другому. Великую цену заплатил Лот за жизнь в Содоме – потерял имущество и семью. И лишь только по милости Божьей он сам спасся.

Поближе к природе! Все, что только возможно, сделайте со своей стороны, чтобы следовать лучшему Божественному плану относительно нашей жизни. У вас всегда есть выбор.

Китайская пытка

В китайской армии в древности существовал особый вид пытки для пленных. Пленным связывали руки и ноги и ложили их под мешок, наполненный водой. Днем и ночью вода капала из мешка на голову жертвы. Капли воды, в конце концов, становились для пленных ударами молотка. В результате эти люди сходили с ума.

Сегодня, живя в XXI столетии, люди подвергаются подобной пытке. Тревога, беспокойство, волнение – это капание воды. Эта “пытка” ослабляет нашу жизненную энергию, вызывает язвы желудка, сердечные недуги, рак, мигрень, бессонницу... Тревога, беспокойство – это самые настоящие убийцы. Как же выжить? Что предпринять, чтобы победить? Хочу уверить вас, что есть надежда, мы не оставлены в одиночку сражаться с этими опасными врагами.

Бог любит нас, и мы Ему не безразличны. У нашего Творца есть рецепт решения проблемы беспокойства. В Нагорной проповеди Иисус Христос показывает пути победы, решая проблему беспокойства в корне.

“Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?” (Мф. 6:25).

Иисус Христос, обращаясь к нам, говорит: “ Не печальтесь! Не заботьтесь!”. Чем обеспокоено наше сердце? Земные ценности, вещи, положение в обществе, достижения.... Это все то, что мы пытаемся приобрести, к чему мы стремимся, желая владеть этим или сохранить уже приобретенное. Мы много беспокоимся о себе, о своем “я”. Сердце преисполняется тревогой, когда мы смотрим в будущее, размышляем о своем здоровье, семье, материальных благах.

Иисус не осуждает нас за планирование и предусмотрительность. Но Он говорит о чрезмерном беспокойстве, озабоченности и сосредоточенности на второстепенном, а не на главном. Христос выдвигает несколько причин, почему нам не надо беспокоиться. В Мф.6:25 записана первая причина:

“Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?” (Мф. 6:25).

Наша жизнь основана на доверии Богу и зависимости от Него. И это самый главный аргумент против беспокойства. Каждый человек имеет жизнь и тело. Мы не приобрели это своими усилиями, напряжением и беспокойством. Творец подарил нам жизнь и тело. И если Бог наделил нас большими дарами, то неужели Он не подаст нам меньшего – пищи, одежды....Давайте будем доверять Небесному Отцу, ведь мы Его дети.

Иисус говорит и о второй причине, согласно которой не следует беспокоиться:

“Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут” (Мф.6:26, 28).

Иисус просит нас: “Посмотрите, взгляните на окружающий вас мир, на природу!”. Бог желает, чтобы мы перестали смотреть на себя, на свои проблемы. Он предлагает нам подняться выше всех страхов и переживаний. “Посмотрите” – это не просто бросить взгляд. На языке оригинала данное слово имеет следующее значение: остановиться, рассмотреть, обдумать, вдуматься. Нам необходимо учиться у природы. Ни одно из Божьих творений не проводит бессонные ночи относительно будущего. Никто из творений Бога завистливо не беспокоится о том, что кто-то из “соседей” имеет больше и лучше.

Бог заботится о Своем творении. Конечно, никто из живых существ праздну не проводит время. Все они трудятся, но чрезмерно не встревожены.

Сегодня тысячи ученых исследуют природу, но при этом имеют беспокойство. Главное в природе увидеть Творца, Его заботливую руку и любовь. Беспокойство слепо, у него нет глаз, нет мудрости, чтобы учиться. Итак, если Бог заботится о Своем творении, то неужели Он оставит нас?! Родители больше ценят детей своих, чем вещи в доме. Человек – венец Божьего творения! Ради нас Бог создал природу и все, что вокруг.

“Не две ли малые птицы продаются за ассарий? И ни одна из них не упадет на землю без [воли] Отца вашего; у вас же и волосы на голове все сочтены; не бойтесь же: вы лучше многих малых птиц” (Мф. 10:29-31).

Иисус называет еще одну причину, почему нам нет необходимости беспокоиться. Чрезмерное беспокойство бесполезно.

“Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту [хотя] на один локоть?” (Мф. 6:27).

Иисус показывает тщетность тревог, беспокойства, так как человек не может увеличить свой рост хотя бы на 45 см. Древнегреческое слово “локоть” имеет и другое значение – жизнь, время. Беспокойством мы себе не добавляем жизни, а наоборот – укорачиваем.

Представьте себе такую ситуацию. Мужчина сидит в комнате и по телевизору смотрит футбол. Его любимая команда проигрывает 0:1. Этот мужчина очень сильно переживает за свою команду. В это время заходит сосед и спрашивает: “Ты что беспокоишься? Не переживай, не беспокойся, это видеоповтор, наши выиграли 2:1”. Как часто мы понапрасну переживаем, беспокоимся, но Бог уже решил и есть ответ.

“И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры!” (Мф.6:28-30).

В этих стихах Иисус приводит Свою иллюстрацию. В древние времена на Востоке печь выглядела как глиняный короб, стоявший на кирпичках. И если хозяйке необходимо было быстро поднять температуру, она бросала пучок сухих трав и цветов. Цветы жили недолго, и лучшее применение, когда они засыхали, – бросить их в печь. Иисус Христос говорит, что, если Бог наделяет недолговечные цветы такой красотой, то насколько Он будет заботиться о

Своих детях. А мы-то созданы для вечности!

“Если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры!” (Мф. 6:30).

Иисус говорит, если ты не взял урок с цветов и птиц, ты – маловер. Обратите внимание, что Иисус не сказал, что ты не имеешь веры. Что-то есть. Но такой веры недостаточно, и она незрелая. В Евангелиях слово “маловер” встречается 5 раз, все эти упоминания относились к ученикам, которые были со Христом, имели веру, но этой веры было недостаточно.

Маловерье – это религиозные убеждения, что Бог есть, что Иисус – Спаситель мира, но эта вера не находит практического применения в жизни. Маловерье не соглашается с тем, что Бог пребывает не только в храмах и церквях, но и дома, на рабочем месте. Маловерье – это, когда Бог не участвует в “мелочах” нашей жизни. Человек “малой веры” подвластен переживаниям и страхам. А какая вера у нас?

В Мф. 6:32 Иисус заканчивает перечислять причины, согласно которых нам нет необходимости беспокоиться:

“Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом” (Мф.6:32).

Беспокоиться о земном – это значит поступать подобно язычникам, атеистам, которые не имеют веры и не знают Бога. Для большинства “язычников” характерна сосредоточенность на имуществе. Они становятся счастливыми или несчастливыми в зависимости от приобретения или потери вещей. Язычники – это люди, которые не имеют живой веры в Бога, отчего и беспокойны.

Мы имеем Отца Небесного, который знает наши нужды. Ему известно все о нас. Наш адрес, диагноз, доход, урожай, потери, буквально все.... А если Бог знает, Он непременно поможет. Отец Небесный имеет доброе, сострадательное, милостивое, щедрое, заботливое сердце.

“Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях [Моих]; стены твои всегда предо Мною” (Ис.49:15-16).

“Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом” (Флп.4:19).

Отец знает все, и это самая утешительная мысль!

Добрая и радостная весть в том, что Иисус Христос пришел на Землю не осуждать нас за беспокойство, а показать решение и дать силы. Он желает видеть нас здоровыми и счастливыми. В Своем учении о беспокойстве Иисус дает два практических, очень эффективных совета. Он знает суть дела, когда что-то говорит. Ему мы можем доверять.

Первый совет и предложение – живи одним днем:

“Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний [сам] будет заботиться о своем: довольно для [каждого] дня своей заботы” (Мф. 6:34).

Совет Христа очень прост. Проблемы, тревоги, препятствия, трудности будут, пока мы живем на Земле, но не надо создавать их раньше времени. Иисус просит не смотреть на завтрашний день через увеличительное стекло.

Второй совет:

“Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам” (Мф. 6:33).

Необходимо искать Царствия Божьего и делать это в первую очередь. В Евангелии от Матфея Царствие Божие – это Сам Христос. Первым делом ищи Иисуса, не доктрин, учений, обрядов.... Ищите живых, настоящих отношений со Спасителем. Остальное решится и исчезнет само собой. Иисус Христос – это решение. Только Он может удовлетворить все наши потребности и нужды. Во Христе безмерное богатство всей вселенной! В слове “ищите” присутствует элемент усилий и постоянного действия. Да, это правда, необходимо бороться, сражаться, прикладывать усилия, проявлять мужество и решительность, но не в борьбе с беспокойством, а в том, чтобы найти Иисуса и пребывать в Нем. Его надо искать не потому, что Он прячется от нас, просто в мире много соблазнов, искушений и провокаций со стороны противника Бога. Иисус Христос разрешает нам беспокоиться в этом мире только об одном: если вы не нашли Христа. Только в этом случае мы можем переживать и бить тревогу. Не успокаивайтесь до тех пор, пока нет мира в сердце, пока душа не обрела прощение, до тех пор, пока Иисус не стал центром вашей жизни.

“Ищите же прежде”... “Прежде”, то есть первым делом нам необходимо совершать важное, то, что все решит. Вот в чем секрет победы! Что у нас на первом месте? Чего мы ищем в жизни больше всего, чему посвящено наше самое лучшее время? С чего мы начинаем новый день?

“Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам” (Мф.6:33).

Один профессор решил продемонстрировать опыт перед студентами. На стол он поставил стеклянный куб и в него помесил большой камень, который практически занял весь объем. Профессор обратился к аудитории с вопросом: “Что-то еще возможно поместить в сосуд?”. Последовал ответ молодых студентов: “Нет!”. Тогда профессор достал маленькие камешки и щебень и аккуратно опустил все это в куб. «А сейчас?» - испытая, вновь спросил он. “Нет, это все!” – дружно ответила группа. И вновь профессор что-то достал, это был песок. Казалось, что песок заполнил все доверху, и в сосуде не оставалось ни для чего другого места. Преподаватель внимательно осмотрел аудиторию, как бы говоря: “Это все?”. Никто не осмелился из студентов что-либо предложить. И тогда профессор с выражением радости и удовлетворения достал колбу с водой и наполнил до верха. Этот ученый муж сделал очень важный вывод: ” Поместив первым камень, вы потом поместите и камешки, и щебень, и песок, и воду, но не наоборот!”

Дорогой друг! В первую очередь, найди в своей жизни место для Иисуса, остальное все приложится, будут и “камешки”, и “щебень”, и “песок”, и “вода”. Нарушая этот принцип, ты обрекаешь себя на беспокойство, суету, усталость и неудовлетворенность.

Дорогой Друг, доверь сегодня Небесному Отцу свою жизнь, все трудности и проблемы. Ему все известно о тебе. Ты пришел в этот мир по Его воли, это Он дал тебе жизнь. Он любит тебя и исполнен желания заботиться о тебе. Не беспокойся! Начни искать Иисуса! Делай это каждый день! Ищи Его прежде всего остального! Вот что самое важное в этой жизни. А имея Иисуса Христа, ты будешь иметь все необходимое здесь на земле, и самое главное – все в вечности. Дорогой друг, взыщи Его сейчас, взыщи от всего сердца!

“Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам”

(Мф. 6:33).

Усталость от продолжительной болезни

Я не знаю, как его звали, но точно мне известно, что этот мужчина страдал от одного заболевания почти сорок лет. Больной практически уже не двигался, потерял всякую надежду на выздоровление. Он уже больше не верил в медицину, врачей и лекарства. Уставший от продолжительного и истощающего заболевания, он окончательно сдался. Просто устал болеть и, наверное, жить. Была ли для такого человека какая-нибудь надежда? Человек потерял всякую надежду, но с Богом все возможно. Вот, что говорит Библия о том, как ситуация кардинально поменялась:

«После сего был праздник Иудейский, и пришел Иисус в Иерусалим. Есть же в Иерусалиме у Овечьих ворот купальня, называемая по-еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов. В них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды, ибо Ангел Господень по временам сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил в нее по возмущении воды, тот выздоравливал, какою бы ни был одержим болезнью. Тут был человек, находившийся в болезни тридцать восемь лет» (Ин.5.:1-5).

Жуткое зрелище приходилось наблюдать в Иерусалиме возле этой купальне – сотни и сотни калек, находясь в безысходности, ожидали чуда (чем-то напоминает современную больницу). Бытовало мнение, что под действием сверхъестественной силы, вода в купальне бурлила, и если ты первым прыгнешь в нее, то будешь исцелен от любой болезни. Люди, пребывая в отчаянии, верили в эту суеверную традицию, своего рода панацею. Сегодня люди все также ищут к чему бы прикоснуться, чего бы выпить, куда бы съездить. Но у Бога существует лучший путь:

«Иисус, увидев его лежащего и узнав, что он лежит уже долгое время, говорит ему: хочешь ли быть здоров? Больной отвечал Ему: так, Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня. Иисус говорит ему: встань, возьми постель твою и ходи. И он тотчас выздоровел, и взял постель свою и пошел» (Ин.5:6-9).

Долгие годы больной совершал безуспешные попытки достичь бассейна. Он верил в воду, в сверхъестественную силу бассейна, но было все безрезультатно. Постоянное разочарование просто истощило его и последние силы иссякли. Неудачник потерял надежду на выздоровление. И вот однажды перед собой больной увидел лицо, исполненное милосердия, сострадания и глубокой заинтересованности. Иисус спросил его: «Хочешь ли быть здоровым?» Почему Господь задал такой вопрос, ведь была очевидна нужда больного? Без нашего желания Иисус не может для нас ничего сделать. Для того чтобы исцелить больного, Христу не нужна была ни вода, ни человек для помощи, – в Нем была сила, и Его слово обладало властью. Интересно, что Иисус не дал никакого заверения в чуде. Этот человек мог усомниться, но он проявляет послушание и веру. Обратите также внимание на последовательность в этом исцелении: поверил, повиновался и обрел силу. Больной в своей жизни мечтал о воде – это был предел его мечтаний. Но Иисус Христос дал больше. Господь избрал для исцеления самого безнадежного больного, и это был «вызов» всем остальным в той купальне.

Иисус Христос заинтересован в том, чтобы мы были здоровыми. Он желает нас видеть счастливыми и исполненными жизни. Христос не изменился, Он сегодня все тот же. Великий Целитель обладает властью над любым заболеванием, не нуждаясь ни в каких «помощниках». Если вы веруете в Иисуса Христа, и готовы повиноваться Его законам, которые управляют физической и духовной жизнью человека, то Он готов совершить для вас чудо. Возможно, вы устали от болезни, и ваши жизненные силы на пределе, тогда подумайте об этом человеке, который тридцать восемь лет терпел постоянные неудачи. Его опыт записан в Библии для вас. Ваш случай не исключение для Иисуса Христа. Он все также спрашивает вас: «Желаешь ли быть здоровым?»

Материнское бремя

Оксана – мать-одиночка, воспитывающая двоих детей. Все время на протяжении дня у нее расписано. В центре ее жизни – дети, на остальное, в том числе и на себя, просто нет времени. Она стремится дать своим детям все наилучшее, дать им будущее: школа, кружки, репетиторы, секции, церковь... Мысли о счастливом браке – в прошлом, она уже ничему не верит и никому не доверяет. «Главное – это дети», - повторяет Оксана каждое утро и вечер. От такого темпа и ответственности у нее накопилась усталость.

Иисус знает бремя и переживания каждого материнского сердца. Бог сочувствует каждой матери. Он утешает ее во всякой печали и помогает во всякой нужде.

«Приносили к Нему детей, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же не допускали приносящих. Увидев то, Иисус вознегодовал и сказал им: пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царствие Божие. Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него. И, обняв их, возложил руки на них и благословил их» (Мр10:13-16).

Среди иудеев был распространен обычай приводить детей к учителю, чтобы он возложил руки и благословил. Ученики Иисуса Христа считали, что служение их Учителя слишком важно, чтобы прерывать Его для таких «мелочей». И когда матери принесли детей для благословения, ученики были недовольны. Они не видели ни какой пользы от таких визитов. Но Иисус понимал озабоченность матерей, бремя их переживаний и стремление видеть своих детей счастливыми. Он слышал их молитвы и вызвал в их сердцах желание прийти к Нему.

Иисус брал детей на руки, Он возлагал руки на их головки, давая благословение, к которому они стремились. Матери успокаивались, и мир наполнял их сердца. Ободренными и благословенными, они возвращались домой, осознавая, какого Помощника обрели сегодня. Матери укрепились, чтобы вновь нести свою ношу, чтобы со свежими силами, с радостной надеждой продолжать трудиться ради своих детей.

Сегодня Христос приглашает матерей приносить и приводить своих малышей для Его благословения. Приходя к Иисусу со своими трудностями и неразрешенными проблемами, матери найдут благодать и силу. Бог всегда готов помочь им в заботе о детях.

Цена нашего неверия

У Алексея и Марины трое детей, и они с любовью и терпением воспитывают их. Но вот беда – один из детей заболел несколько лет назад, и с тех пор время, средства и все внимание посвящены этому больному малышу. Родители постоянно ищут дополнительного заработка, ведь лечение дорогое и ему не видно конца. Алексей и Марина уже устали бороться с трудностями и проблемами. Обращались за помощью ко многим, но никаких результатов. Усталость и отчаяние охватило их жизнь. Есть ли решение, есть ли надежда? Где черпать силы, когда видишь болезнь твоего любимого ребенка? Во многих семьях родители изнемогают от продолжительной болезни их возлюбленных детей, и иногда им кажется, что так будет всю их жизнь. К кому обратиться?

В Евангелии от Марка мы читаем следующую историю:

«Один из народа сказал в ответ: Учитель! я привел к Тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он выпускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли. Отвечая ему, Иисус сказал: о, род неверный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? Приведите его ко Мне. И привели его к Нему. Как скоро бесноватый увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся, испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это сделалось с ним? Он сказал: с детства; и многократно дух бросал его и в огонь и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжался над нами и помоги нам. Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему. И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию. Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал» (Мр.9:17-27).

Мы видим, что в этой семье было невыразимое горе – страдал единственный сын (Лк.9:38). Продолжительная болезнь истощила последние силы всей семьи. И вот отец привел своего сына к Иисусу. Милосердный и добрый Спаситель не отказал, и готов был помочь. Оказалось, что проблема была не столько в продолжительном и ужасном заболевании, а сколько в вере отца. Исцеление сына зависело от веры отца. Невероятно! Осознав собственную слабость, отец вверяет себя милости Христовой с криком: «Верую, Господи! Помоги моему неверию». Многие люди чувствуют сегодня, что им недостает веры, и поэтому не решаются приблизиться ко Христу. Но давайте взирать не на себя, а на Иисуса, полагаясь на милость сострадательного Исцелителя.

Христос сегодня жив и готов облегчить жизненное бремя многих родителей, у которых болеют дети. Если вы устали бороться за жизнь своего ребенка, то придите вместе с ним ко Христу, обратитесь к Нему в молитве. Веруйте! Взирайте на Христа, ухватившись с верой за каждое Его обещание в Библии. Милосердие, понимание и сострадание нашего Бога не истощилось и не иссякло!

Косметика, чистый снег и чувство вины

Желаю вам представить одного человека, который поможет нам избавиться от чувства вины. Он пережил все то, что знакомо каждому грешному существу – угрызение совести, беспокойный дух, отсутствие внутреннего мира и т.п. Он

был царем, отважным воином, прекрасным отцом, талантливым поэтом и музыкантом. При нем израильская нация достигла вершины процветания и благополучия. Будучи царем и владыкой, он имел все. В зените своей славы Давид совершает серьезный грех – прелюбодеяние, разрушение семьи, убийство, обман, вовлечение других людей в нарушение законов.

Первая реакция или желание человека, который согрешил, – это «замять дело», чтобы никто не знал и не было никаких последствий. Давид рассчитывал, что эта вся история забудется, время все сотрет, и он будет наслаждаться безмятежным счастьем. Внешне царь даже проявляет весьма благородный жест – принимает «безутешную» вдову в память о народном герое. Противник Бога всегда рисует радужные и живописные картины в уме грешника в случае нарушения Закона Божьего. Но истина в том, что человек не может с легкостью избавиться от греха. Очиститься от греха – это не помыть руки с мылом. Необходимо особое очищение, особое средство. Можно омыть руки, ходить в церковь, совершать дела милосердия и добра, но все равно, содеянное человеком останется с ним и будет тихо гнить в его душе. Чувство вины вызывает усталость, депрессию, подавленность и страх.

Однажды осенью, когда мы заготавливали яблоки на зиму, я с одного ящика поленился вытащить надгнившее яблоко – думал, что все пройдет и ничего страшного не случится. К весне все яблоки в этом ящике сгнили. Гнилостный запах распространился по всему подвалу – одно лишь яблочко испортило целый ящик фруктов! Что-то подобное происходит и со грехом. Со временем «тошнотворный» запах просочится через щели и начнет душить. Чувство вины невозможно заглушить никаким человеческим средством.

Давид целый год носил в себе чувство вины и греха. Внешне он старался выглядеть счастливым и преуспевающим, но в душе была пустыня и камера для пыток. Она изнывала и страдала от бремени греха, которое день и ночь давило его сердце. Через пророка Нафана Бог открыл грех Давиду. Царь был обличен простым смертным человеком из числа его подданных. Глаза Давида открылись после этого разговора с пророком, и он в новом свете представил себя и свой грех. Обличенный Богом, царь увидел единственный путь, через который можно избавиться от чувства вины. Давид в порыве раскаяния написал псалом, песню для начальника хора (то есть для публичного исполнения), чтобы мы могли вместе с ним разделить его переживания. Псалом 50:

1 Начальнику хора. Псалом Давида,

2 когда приходил к нему пророк Нафан, после того, как Давид вошел к Вирсавии.

3 Помилуй меня, Боже, по великой милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих изгладь беззакония мои.

4 Многократно омой меня от беззакония моего, и от греха моего очисти меня,

5 ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною.

6 Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал, так что Ты праведен в приговоре Твоем и чист в суде Твоем.

7 Вот, я в беззаконии зачат, и во грехе родила меня мать моя.

8 Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою].

9 Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега.

10 Дай мне услышать радость и веселие, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные.

11 Отврати лице Твое от грехов моих и изгладь все беззакония мои.

12 Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня.

13 Не отвергни меня от лица Твоего и Духа Твоего Святого не отними от меня.

14 Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня.

15 Научу беззаконных путям Твоим, и нечестивые к Тебе обратятся.

16 Избавь меня от кровей, Боже, Боже спасения моего, и язык мой восхвалит правду Твою.

17 Господи! отверзи уста мои, и уста мои возвестят хвалу Твою:

18 ибо жертвы Ты не желаешь, - я дал бы ее; к всесожжению не благоволишь.

19 Жертва Богу - дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже.

20 Облагодетельствуй, [Господи,] по благоволению Твоему Сион; воздвигни стены Иерусалима:

21 тогда благоугодны будут Тебе жертвы правды, возношение и всесожжение; тогда возложат на алтарь Твой тельцов.

Что же нам следует совершить, чтобы избавиться от чувства вины?

Шаг 1 – Осознать вину.

Давид говорит: «Ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною» (Пс50:5). Нам необходимо заглянуть себе в душу, честно разобраться в том, что произошло. И как часто мы говорим – «заглянуть правде в глаза». Это не так просто совершить, ведь мы можем придти в ужас, увидев себя такими, какие мы в действительности. К сожалению, большинство людей при малейших угрызениях совести прибегают к помощи «косметических средств», чтобы замаскировать «изъяны». Любимое всеми средство, к примеру, - «пудра» - смягчающие обстоятельства. Согрешив, мы пытаемся найти «крайнего» - виновного. Адам и Ева, упав в грех и испытывая чувство вины, поначалу оправдывались, указывая на змея, друг друга, а потом и вовсе на Бога. Современный человек сегодня использует целую массу всевозможных отговорок – наследственность, гормоны, капиталистическая система, правительство.... Я думаю, что Давид вначале тоже обвинял Вирсавию, Урию, всех - только не себя.

Достанем из «косметички» следующее средство – «тональный крем» - праведный гнев. Человек в этом случае прячет свое истинное лицо за маской праведности. Он даже может сравнивать себя еще с кем-то или напоминать себе о своих хороших поступках. Скорее всего, Давид за этот год «праведно» вершил суд и щедро совершал дела милосердия.

И последнее, что использует грешный человек - «одеколон» - это достаточно сильное, но и опасное средство. Это тот случай, когда мы прячем чувство вины в глубины своей души, стараемся подавить и избавиться от этой неудобной и некомфортной ситуации. Да, муки совести перестают нас терзать, но подавленные ощущения проявляются в какой-нибудь другой сфере. У такого

человека может развиваться комплекс неполноценности, проявляться элементы самобичевания, ощущение собственной ничтожности и болезненное стремление к совершенству. Независимо от того, как вел себя Давид на людях, наедине с собой он страдал и мучился.

«Дай мне услышать радость и веселие, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные» (Пс.50:12). Мы понимаем, что внутри Давид был, как оголенный нерв.

Итак, мы должны как можно быстрее избавиться от всякой «косметики» и честно взглянуть «правде в глаза». Осознание вины – это первый и очень важный шаг на пути к освобождению.

Шаг 2 – Обратиться к Богу (исповедание)

«Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал, так что Ты праведен в приговоре Твоем и чист в суде Твоем» (Пс.50:6).

Давид искренне и честно открылся перед Богом. Он исповедался перед Тем, Кому открыто все. Мы никогда не избавимся от чувства вины, если напрямую не обратимся к Богу. И хотя Давид причинил огромное зло Вирсавии, Урии, но он признается в том, что это грех и против Бога. В конечном итоге, любое наше беззаконие – это есть беззаконие перед Богом. Когда мы поступаем несправедливо, мы оскорбляем Бога. Мы не просто нарушаем нормы и этикет, пренебрегаем какими-то условностями в обществе – мы причиняем боль Богу. Недостаточно злиться на себя, жалеть свое «я» - от чувства вины можно избавиться только тогда, когда мы поймем, как грех отобразился на наших отношениях с Богом, которого мы оскорбили.

Шаг 3 – Желание перемен

«Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега. Дай мне услышать радость и веселие, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные. Отврати лице Твое от грехов моих и изгладь все беззакония мои. Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Пс.50:9-12). Мы не можем наслаждаться своим несовершенством. Нам следует самим пожелать измениться. Давид в этом псалме упоминает одно растение – иссоп. В ветхом завете священники использовали его при исцелении проказы (Лев.14). Если больной очищался, то над ним совершался особый обряд, после чего он возвращался к себе в дом. Давид жаждет исцеления, очищения, восстановления, подобно прокаженному. Он осознает, что проказа греха глубоко укоренилась в нем, и поэтому, жаждет «серьезного» лечения. Только «пересадка сердца» может решить проблему греха по-настоящему. И Давид просит Бога не о поверхностной, «пластической операции», а о полном обновлении. Действительно, грех глубоко укоренился в грешном естестве, грехом пропитана каждая клеточка.

«Вот, я в беззаконии зачат, и во грехе родила меня мать моя» (Пс.50:7). Природа человека поражена грехом. У нас нет силы очиститься, да и мы не имеем на земле такого источника, из которого могли бы омыться. Мы нуждаемся не в временном, косметическом ремонте, а в капитальном. Бог желает творить новые сердца, а не латать старые. Как часто мы молимся: «Сердце чистое сотвори во мне»? В детстве я жил в городе Вольске (Россия), в котором находился огромный цементный завод. Цементная пыль покрывала весь город. Помню я одну позднюю осень, когда выпал первый снег. Вечером – кругом грязь и пыль, а с утра – чистый, белый снег укрыл весь город. Бог также желает

сделать наше сердце чистым, белее всякого снега.

«Не отвергни меня от лица Твоего и Духа Твоего Святого не отними от меня. Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня» (Пс.50:13-14). Пусть Господь вложит в наши сердца желание чистоты и перемен к лучшему.

Шаг 4 – Верить

Для того, чтобы окончательно освободиться от чувства вины, нам необходимо твердо верить, что Бог принимает нас.

«Ибо жертвы Ты не желаешь, - я дал бы ее; к всесожжению не благоволишь. Жертва Богу - дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс.50:18-19). Не только в этих стихах, но и во всем псалме чувствуется уверенность, убежденность, что Господь совершит очищение, даст прощение и освободит от чувства вины. Почему так Давид уверен?

«Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня» (Пс.50:14). Давид в своей убежденности и вере опирается на личный опыт прошлого. Безусловно, он помнил весьма поучительный опыт Саула, который был помазан и исполнен Святого Духа, но в конце изгнал Его. Давид узнал о Боге нечто такое, чего Саул не смог разглядеть. Милость, щедрость, любовь и сострадание – это то, что Господь испытывает к каждому кающемуся грешнику. Сострадающий и милосердный Бог примет нас, Его сердце переполнено доброты и прощения. Мы должны верить в это. Через Иисуса Христа нам прощение уже обеспечено и подарено – это залог нашего прощения греха и освобождения от чувства вины.

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1Ин.1:9).

Итак, читая покаянный псалом Давида, мы видим путь (четыре шага), идя по которому обретем освобождение от чувства вины и греха. Бог готов очистить нас от всякого греха. Если был прощен Давид, и мы будем также прощены. Всякий раз, когда нас посещает «пророк Нафан» (Библия, голос Святого Духа, обличение совести...), наше сердце подвергается испытанию. Какой путь мы выберем? Как мы поступим с «Нафаном»?

Возможно, вы просто устали нести в одиночку бремя греха и чувства вины? Сегодня – это то время, когда вы можете начать жить по-новому – с чистой совестью и измененным сердцем. Бог, в желании видеть вас радостными и счастливыми, записал через Давида этот удивительный псалом, который может стать и вашим. Благодаря Христу, Бог нас милостиво прощает и принимает нас к Себе. Только с Богом вы можете победить грех и избавиться от чувства вины. Путь, предложенный Христом, - это путь мира, спокойствия и живительной энергии, дающей жизнь.

Великое приглашение

Представьте, что к вам стучаться в двери, вы открываете и видите, что пришедшие предлагают вам приглашение. В этом приглашении говорится о том, что если вы явитесь по такому-то адресу, вас совершенно бесплатно избавят от усталости и любого бремени, которое вы несете по жизни. Вы бы приняли такое приглашение? Конечно! Каждый из нас мечтает об этом. Но вы знаете, что такое приглашение сегодня предлагается каждому:

«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Мф.11:28-30).

Как вы думаете, кому адресовал Христос Свое приглашение? Мужчинам и женщинам, молодым и пожилым – всем без исключения. Иисус приглашает всех тех, кто устал бороться в жизни, нести ответственность, кого одолели страхи, тревоги и тяготы. Это удивительное приглашение предназначено тем, кто стонет под грузом забот и печали, у кого рухнули все надежды и сама жизнь стала бременем. Осознаете вы свою нужду и потребность или нет – к каждому лично обращается Бог. Самое тяжелое бремя, которое мы тащим по жизни – это бремя греха. От греха человек страдает, изнывает, теряет мир и покой, и в конце концов устает. А согрешили мы все без исключения.

На Земле нет другого источника или средства, с помощью которого можно было бы обрести покой и избавиться от такой усталости. Ни церковные обряды, ни паломничество в Святые земли, ни достижения, ни щедрые дары, ни знание доктрин не смогут освободить вас от этого бремени. Единственный Кто может помочь – Иисус Христос. Почему именно Он? Потому что Он является нашим Творцом, Ему довелось жить на Земле и Ему не понаслышке знакомо то, с чем мы встречаемся в этой жизни. Исполненный сострадания, милосердия и любви Иисус готов нам помочь, даруя мир и покой. Не ждите «удобного» случая, или момента, когда вы станете лучше и чище, придите к Нему такими, какие вы есть и откройтесь. Каковы бы ни были ваши тревоги и тяготы, расскажите о своих бедах Господу. Он укрепит ваш дух и откроет путь к освобождению. Чем глубже вы осознаете свою слабость и бессилие, тем скорее найдете поддержку в Нем. Чем тяжелее ваше бремя, тем блаженнее будет покой. Но покой, который предлагает Христос, зависит от четко определенных условий.

«Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем». Два условия – взять иго и научиться у Христа.

Что такое «иго»? Иго – это орудие служения. Иго одевают на животное, чтобы оно могло работать. «Это парадокс!» – скажете вы. Вы устали, но вам предлагают потрудиться. Творец предлагает служение для Христа. Когда мы будем совершать труд ради Бога, с нами произойдет чудо, мы обретем мир и покой. Христос предлагает не просто поучаствовать в «акции», но принять служение на всю жизнь. В этом служении мы никогда не будем одиноки – Сам Бог будет участвовать и помогать нам. Во времена Иисуса Христа «игом» также называли учение раввинов и учителей. Второе, что предлагает Иисус – это принять волю, то есть, учение Божье, выраженное в Библии, в Его Законе. Христос предлагает нам принять принцип любви и служения. Когда мы всей своей жизнью и служением прославим Бога, тогда все трудности исчезнут.

Еще одно, что нам необходимо совершить – это учиться у Христа, вступить в Его школу смирения и кротости. Иисус желает освободить нас от всякого беспокойства, причиной которого является себялюбие. Долгожданный покой и совершенный мир мы обретаем, когда полностью подчиним себя Христу.

Значимость и ценность наших трудов определяется не количеством, объемом, шумом или показной активностью. Все достижения наших трудов принадлежат Богу. Очень важно всегда помнить, с каким духом мы все это совершаем.

Итак, примите приглашение Иисуса Христа и обретите покой, избавьтесь от

усталости и суеты. Будьте тверды в своем решении!

«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Ис.26:3).

«Так говорит Господь: остановитесь на путях ваших и рассмотрите, и расспросите о путях древних, где путь добрый, и идите по нему, и найдете покой душам вашим» (Иер.6:16).

Пояс защиты

Страх может вызывать потерю сил, усталость и привести даже к параличу. Однозначно, что страх ослабляет наши жизненные силы. Как же нам преодолеть страх? Как нам избавиться от этого мучительного состояния?

Несколько лет назад я летел самолетом из Москвы в Душанбе. Перед вылетом практически все пассажиры переживали и немного нервничали, так как за день перед нашим вылетом в одной из стран мира разбился самолет, и было много жертв. У каждого был страх. Первых сорок минут я смотрел в окно и про себя молился о Божьей защите. На память мне пришли стихи из Псалма 90. После чего, проходя по проходу, я заметил бортпроводника, который за шторкой что-то читал и проговаривал вслух. Прислушавшись, я узнал знакомые слова из Псалма 90, псалма о Божьей защите. Я познакомился с этим мужчиной, и мы обменялись мыслями о всемогуществе Бога. Мне было очень приятно, что еще кто-то в самолете обращается к Богу, и если молится персонал самолета, то все будет нормально, мы в безопасности. В конце нашей беседы он показал мне свой ремень на брюках – на нем был написан Псалом 90! Ремень с драгоценными обещаниями Бога о защите! Весь мой страх окончательно исчез, и доверившись Богу мы продолжали наш полет. Когда мы приземлились в аэропорту Душанбе, вспоминая слова из этого псалма, я благодарил Бога за защиту и охрану.

Знакомы ли вы с Псалмом 90? Эти слова и поныне служат избавлением от страха для тысяч людей:

1 Живущий под кровом Всевышнего под сенью Всемогущего покоится,

2 говорит Господу: `прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю!'

3 Он избавит тебя от сети ловца, от гибельной язвы,

4 перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен; щит и ограждение - истина Его.

5 Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем,

6 язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень.

7 Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится:

8 только смотреть будешь очами твоими и видеть возмездие нечестивым.

9 Ибо ты сказал: `Господь - упование мое'; Всевышнего избрал ты прибежищем твоим;

10 не приключится тебе зло, и язва не приблизится к жилищу твоему;

11 ибо Ангелам Своим заповедает о тебе - охранять тебя на всех путях твоих:

12 на руках понесут тебя, да не преткнешься о камень ногою твоею;

13 на аспиде и василиска наступишь; попирать будешь льва и дракона.

14 `За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое.

15 Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его и прославлю его,

16 долгою дней насыщу его, и явлю ему спасение Мое'.

Бог обещает свою защиту и избавление от страха, но все это предлагается на определенных условиях. Каковы эти условия?

1. Где я живу? (см. стих 1). Я думаю вы понимаете, речь ведется не о вашем физическом адресе, а о жизни, которую вы ведете. Соответствует ли моя жизнь Библии? Может ли Бог присутствовать в тех делах, которые я совершаю ежедневно?

2. Кому или чему я доверяю? (см. стихи 2,9). Кому я доверяю свою жизнь? В кого я верю? Не вещи или предметы (и даже пояс с написанным Псалмом 90) защищают нас и дают нам безопасность. Только живой Бог, Бог Библии, способен нас по-настоящему защитить и избавить от страха.

3. Кого мы зовем на помощь? (см. стих 15). К кому мы обращаемся на помощь в первую очередь, когда опасность в нашей жизни? Бог слышит наши просьбы и молитвы, и с радостью отвечает на них.

4. Что мы говорим? (см. стихи 2,9). Каково наше исповедание? Наши слова влияют на наши убеждения. Говорите о Боге, Его силе и могуществе.

5. Что или кто является предметом нашей любви? (см. стих 14). Любим ли мы Бог? Стоит ли Он на первом месте в нашей жизни? Где наша любовь, там наше утешение и ответы.

Итак, исполнив эти условия, вы можете рассчитывать на самую надежную и мощную защиту. Страх и усталость отступит от вас, и вы будете исполнены спокойствия, мира и энергии. Чего вы боитесь? Доверьтесь любящему и заботливому Богу. Он готов послать всех ангелов небесных вам в защиту. Ищите в Нем свое убежище! Поместите Псалом 90 в ваше сердце, и да хранит вас Господь!

Секреты победителя

Сорок дней и сорок ночей целая армия была просто парализована страхом и находилась в оцепенении от одних только слов силача (другие переводы Библии употребляют слово «чемпион, победитель») по имени Голиаф (его имя на наш язык можно перевести как «блеск, величие или великолепие»). Дважды в день (на протяжении сорока дней) он просто показывался перед армией Израиля, выкрикивал пару проклятий и вызывал на бой смельчака. Израильский царь и вся его армия были в ужасе, подавлены и угнетены, потому что никто не мог сразиться с ним и дать достойный отпор. Образ Голиафа не давал спокойствия никому – ни днем, ни ночью. Чисто по-человечески, беспокоиться было от чего, - ведь его рост был чуть выше двух с половиной метров и он, как игрушкой размахивал железным копьем весом около ста килограммов. В лучах солнца этот силач буквально блистал перед армией неприятеля. Воображение воинов израильской армии рисовало картины поражения, позора и вызывало чувство

обреченности. Вера, мужество и сила окончательно покинули армию.

Но у Бога всегда есть решение в самой безвыходной ситуации, всегда есть человек, который имея веру, творит чудо и приносит победу. И таким человеком был тогда юноша по имени Давид. Вот, как это все было:

«И взял посох свой в руку свою, и выбрал себе пять гладких камней из ручья, и положил их в пастушескую сумку, которая была с ним; и с сумкою и с пращею в руке своей выступил против Филистимлянина. Выступил и Филистимлянин, идя и приближаясь к Давиду, и оруженосец шел впереди его. И взглянул Филистимлянин и, увидев Давида, с презрением посмотрел на него, ибо он был молод, белокур и красив лицом. И сказал Филистимлянин Давиду: что ты идешь на меня с палкою [и с камнями]? разве я собака? [И сказал Давид: нет, но хуже собаки.] И проклял Филистимлянин Давида своими богами. И сказал Филистимлянин Давиду: подойди ко мне, и я отдам тело твоё птицам небесным и зверям полевым. А Давид отвечал Филистимлянину: ты идешь против меня с мечом и копьем и щитом, а я иду против тебя во имя Господа Саваофа, Бога воинств Израильских, которые ты поносил; ныне предаст тебя Господь в руку мою, и я убью тебя, и сниму с тебя голову твою, и отдам [труп твой и] трупы войска Филистимского птицам небесным и зверям земным, и узнает вся земля, что есть Бог в Израиле; и узнает весь этот сонм, что не мечом и копьем спасает Господь, ибо это война Господа, и Он предаст вас в руки наши. Когда Филистимлянин поднялся и стал подходить и приближаться навстречу Давиду, Давид поспешно побежал к строю навстречу Филистимлянину. И опустил Давид руку свою в сумку и взял оттуда камень, и бросил из пращи и поразил Филистимлянина в лоб, так что камень вонзился в лоб его, и он упал лицом на землю. Так одолел Давид Филистимлянина пращею и камнем, и поразил Филистимлянина и убил его; меча же не было в руках Давида. Тогда Давид подбежал и, наступив на Филистимлянина, взял меч его и вынул его из ножен, ударил его и отсек им голову его; Филистимляне, увидев, что силач их умер, побежали» (1Цар.17:40-51).

Каким образом Давид, не будучи даже воином, смог победить великана Голиафа, который наводил ужас на целую армию? Что было в Давиде особенного? Благодаря чему он сумел преодолеть страх, боязнь поражения и стать победителем? Может Давид обладал невероятной силой и имел мышцы, как у Арнольда Шварценеггера? Скульптура Микеланджело так и изображает нам Давида с развитой мускулатурой. Но не думаю, что юноша Давид был именно таким, ведь он был молод и занимался тем, что пас стада овец. Библия нам открывает четыре секрета победителя Давида:

1. Победа одерживается во время подготовки.

Эта победа в жизни Давида не была случайностью, ведь подобные опыты он переживал и раньше.

«И сказал Давид Саулу: раб твой пас овец у отца своего, и когда, бывало, приходил лев или медведь и уносил овцу из стада, то я гнался за ним и нападал на него и отнимал из пасти его; а если он бросался на меня, то я брал его за космы и поражал его и умерщвлял его; и льва и медведя убивал раб твой, и с этим Филистимлянином необрезанным будет то же, что с ними, потому что так поносит воинство Бога живого. [Не пойти ли мне и поразить его, чтобы снять поношение с Израиля? Ибо кто этот необрезанный?] И сказал Давид: Господь, Который избавлял меня от льва и медведя, избавит меня и от руки этого Филистимлянина. И сказал Саул Давиду: иди, и да будет Господь с тобою»

(1Цар.17:34-37).

Военная карьера Давида – это карьера пастуха. Победа одерживается не на поле битвы, а в комнате для тренировок. И еще, что сделало Давида победителем в жизни – это верное исполнение домашних обязанностей, послушание родителям и бескорыстное желание послужить.

«И сказал Иессей Давиду, сыну своему: возьми для братьев своих ефу сушеных зерен и десять этих хлебов и отнеси поскорее в стан к твоим братьям; а эти десять сыров отнеси тысяченачальнику и наведайся о здоровье братьев и узнай о нуждах их. Саул, и они, и все Израильтяне находились в долине дуба и готовились к сражению с Филистимлянами. И встал Давид рано утром, и поручил овец сторожу, и, взяв ношу, пошел, как приказал ему Иессей, и пришел к обозу, когда войско выведено было в строй и с криком готовилось к сражению» (1Цар.17:17-20).

Будучи верным в малом, Давиду было доверено большее. Мы с вами также призваны быть не успешными, а верными. Победа Давида началась с небольшого поступка – с послушания отцу.

Верность в том, что нам сегодня доверено Богом и время, проведенное в личном общении с Господом, приведет нас к победе.

2. Доверие Богу.

Давид не руководствовался тем, что он слышит и видит. Он не сравнивал себя с Голиафом. У Давида Бог всегда живой и находится рядом с ним, и поэтому он преисполнен уверенности, храбрости и мужества. Давид точно знал, что доверяя Богу, с Голиафом будет тоже, что со львом и медведем. Воины израильской армии видели в Голиафе воинственного чемпиона, великана, обладающего невероятной силой, но Давид помнил про силу, возможности и величие Бога. Он рассчитывал не на свою ловкость, умение и опыт, но на участие и вмешательство живого Бога. Давид верил, что Господь рядом с ним не только на богослужениях или в праздничные дни, но всегда и везде – будь-то домашняя работа или военный поход. У этого отважного пастуха религиозная и практическая жизнь тесно переплетались.

3. Мотив, которым руководствовался Давид.

Когда Давид шел на бой с Голиафом, то он не думал о карьере, деньгах и титулах. Он не старался кого-то впечатлить или сделать себя имя (царь Саул даже после этой победы не знал имени победителя). Давид отстаивал честь Бога. В те древние времена война между народами рассматривалась как война между богами, которые представляли эти народы. Кто победил в такой войне, того бог и сильнее. Для Давида было очень важно, чтобы имя живого и настоящего Бога не было посрамлено или поругано.

4. Использование Божественного оружия.

«И одел Саул Давида в свои одежды, и возложил на голову его медный шлем, и надел на него броню. И опоясался Давид мечом его сверх одежды и начал ходить, ибо не привык к такому вооружению; потом сказал Давид Саулу: я не могу ходить в этом, я не привык. И снял Давид все это с себя. И взял посох свой в руку свою, и выбрал себе пять гладких камней из ручья, и положил их в пастушескую сумку, которая была с ним; и с сумкою и с пращею в руке своей выступил против Филистимлянина» (1Цар.17:38-40).

Люди, которые вокруг нас всегда будут предлагать свои методы и планы, как нам победить. Но для того, чтобы быть победителем нам необходимо

использовать только Божественные орудия и методы. Когда мы слишком уповаем на человеческое, мы не позволяем действовать Богу, и в результате успешного исхода прославляется человек и его творение, а не Бог. Давид использовал обычное оружие пастуха, то, что было под рукой. Бог очень часто, чтобы посрамить человеческую мудрость, использует очень простые вещи и очень простых людей.

Итак, каждый день мы встречаемся с «гигантами», которые пугают нас, и мы терпим поражение. Такими «Голиафами» могут быть страхи, обстоятельства, некоторые люди, черты характера и вредные привычки. Нам иногда достаточно только представить в воображении такого «гиганта» и у нас уже опускаются руки, и сил не хватает для борьбы. Но сегодня пришло время, когда мы, используя секреты победителя-Давида, можем изменить такое положение вещей и победить. Каждый может воспользоваться ими. Не смотрите на себя, на свои возможности – взирайте на Того, Кто всегда рядом. Только лишь с Богом мы можем победить. Не слушайте то, что вам говорят обстоятельства и люди, но откройте сердце и разум для Бога. Сегодня Господь нуждается в таких людях, как Давид, исполненных доверия и веры. И такие люди сегодня у Него есть.

Куда идешь?

Когда мы рассматривали причины усталости, то упоминали о том, что скука, вызывает усталость. Хотелось бы продолжить эту тему. Когда человек не имеет смысла жизни или у него недостаточно мотива, стимула к жизнедеятельности, то его душа и тело будут испытывать усталость. Не зная цели своего пути, мы можем понапрасну тратить жизненные силы. Разочарование и отчаяние может наполнить нашу душу от того, что те цели, которые мы ставили в своей жизни, были призрачными, неверными и лишенными настоящего смысла. Многих из нас, возможно, одолевает внутренняя пустота или невыразимая жажда, которая томит и тревожит. Мы можем быть вовлеченными в череду нескончаемых дел, но временами, когда мы остаемся один на один с самим собой, «тяжелые» и мучительные ощущения и вопросы одолевают нас. Ради чего мы живем? Каков смысл жизни? Какие цели истинны и достойны нас? Одним словом – куда мы идем?

Жизнь многих людей наполнена постоянной борьбой за выживание. Люди сегодня буквально «поедают» друг друга, видя в своем окружении соперников и конкурентов. Из-за зависти и желания быть выше другого, неудержимого желания иметь власть хотя бы над одним человеком и алчным удовлетворением чувства превосходства, многие сегодня в нашем обществе продают душу дьяволу, идут на всевозможный обман и предательство. От того мы все больше страдаем, устаем и теряем счастье и мир. В чем же истинное наслаждение в этой жизни? Очевидно, что не в еде, вещах, путешествиях и развлечениях. Но в чем тогда?

В этот мир каждый из нас пришел не случайно. Все, что делал и делает Бог наполнено смыслом. Господь видел всю нашу жизнь еще до нашего рождения. Творец создал вначале все (в Эдемском саду) совершенным, и первые люди ясно понимали, в чем смысл жизни, и какие истинные цели необходимо перед собой ставить. Но грех все исказил и изменил. Человек после грехопадения потерял все ориентиры, и самое главное – была разорвана живая связь с Источником жизни и бытия. В отрыве от истинного Путеводителя человек сегодня потерял и обречен на бессмысленность и мрак. Но Бог нас не оставил в столь безнадежном

и обреченном состоянии. Он проявил к нам любовь и милость, даруя каждому человеку, без исключения, шанс и возможность исправить такое положение вещей. Намерения Бога относительно нас только благие и добрые.

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду. И воззовете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим. И буду Я найден вами, говорит Господь» (Иер.29:11-14).

«Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин.10:10).

Отметим несколько важных моментов:

1. Через Библию Бог направляет ум человека к истине и смыслу жизни. Это самый надежный источник мудрости и Божьего откровения. Поэтому нам необходимо читать эту Святую Книгу, чтобы обрести понимание нашего долга пред Богом и людьми. Библия просвещает всякого человека и отвечает на самые насущные и животрепещущие вопросы.

2. Смысл жизни человека это не что-то, а Кто-то. Мы были созданы для Бога. Мы не обречем истинного мира и покоя пока не найдем Бога. Он не прячется от нас, Он рядом. Как только вы выскажете свое желание найти Его, Господь непременно откроется вам.

3. Имея живые реальные и близкие отношения с Богом, мы можем обрести радость и счастье. Эти живительные отношения придадут нам смысл нашему бытию. Ищите прежде всего отношений, а не религии.

4. Изучайте жизнь Иисуса Христа. Он пример для нас во всем. У Него был смысл и цель жизни.

5. Никто и ничто во всей Вселенной, кроме эгоистичного человека, не живет для самого себя. Все живут для пользы другого. Истинный смысл жизни человека – служение. Мы были созданы, чтобы быть полезными существами.

6. Истинную религиозную жизнь не надо сводить лишь к чувствам и накоплению умозрительных абстрактных знаний. Смысл жизни – это бескорыстные поступки и дела.

7. «Люди до сих пор едва ли научились понимать истинную цель жизни. Их привлекает внешний блеск и показная пышность. Они стремятся к мирскому превосходству. Вот чему приносится в жертву подлинная жизненная цель. Лучшие свойства человека: простоту, честность, верность, чистоту, целомудрие - невозможно ни продать, ни купить. Эти сокровища даются безвозмездно как неграмотным, так и образованным, как простым труженикам, так и почтенным государственным мужам. Бог всем дал истинное наслаждение, которое может испытывать в равной мере богатый и бедный, - наслаждение от обретаемой чистоты помыслов и бескорыстия поступков, удовольствие, которое испытываешь, говоря слова сочувствия и совершая добрые дела».

8. Истинный смысл жизни – это уподобление характеру Иисуса Христа.

9. Наши ежедневные поступки и слова оказывают влияние либо к добру либо ко злу. Независимо от нашего сознания или контроля наша жизнь будет либо благословением, либо проклятием. Цели жизни должны быть возвышенными и чистыми, ведущие вас и других людей к добру.

10. Наша жизнь была замыслена нашим Творцом и Спасителем как подготовка к жизни вечной. По-настоящему мы начнем жить лишь в вечности.

Господь совершает и допускает все в нашей жизни, чтобы привести нас в вечность.

«Бог никогда не ведет Своих детей иначе, чем выбрали бы они, если бы могли видеть конец от начала и предвидеть славу намерения, которое они выполняют как соработники Бога».

Итак, если вы видите, что ваша жизнь бессмысленна, суетна и пуста, то придите сегодня к Богу и ищите в Нем весь свой смысл и вместе с Ним ставьте жизненные цели. Возможно, вы шли по истинному пути, но в прошлом сбились или остановились, и сейчас разочарованы и устали, то вы также можете вернуться к Богу и все восстановить – ведь Господь рад и готов простить вас.

Сила орла или как бежать и при этом не устать

Хочу поделиться с вами особым секретом, открытым в Библии, как же не уставать, быть исполненным сил и энергии:

«Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? разум Его неисследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают,

а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут - и не устанут, пойдут - и не утомятся» (Ис.40:28-31).

Источником всякой силы и энергии является Всемогущий Бог. Он никогда не устает, и силы Его никогда не иссякают. Человек же утомляется, ослабевает, падает, теряет силы. Но ситуация изменяется, когда грешный и уставший человек начинает надеяться на Бога. Слово «надеющиеся» на языке оригинала имеет следующие значения – « ожидающие, ищущие». То есть люди, которые ищут, ожидают с верой силы в Боге и надеются на Него всем сердцем, обретут сверхъестественную силу, обновление и будут настолько энергичны, что в своей активности опередят молодых и самых выносливых. Библия сравнивает таких людей с орлами. Почему? Почему именно с орлом, а не с какой-нибудь другой птицей или животным?

Орел является царем птиц, и все остальные птицы боятся его. Размах крыльев этой птицы от полутора до двух с половиной метров и она может летать не уставая. Орел обладает чрезвычайной дальностью, и ученые говорят, что эти птицы могут видеть с высоты трех километров маленькую мышь. В ясную погоду орел может видеть на расстоянии восьми километров маленькую рыбку размером 6-8 см. (прозрачная мембрана защищает его чудоглаза). Периферическое зрение этой птицы 270 градусов. Орел обладает потрясающей силой (Пс.102:5): своим клювом и ногтями он может сломать кости человека, и известны случаи, когда он уносил ягненка (способны переносить вес, превышающий собственный). Скорость, с которой летает эта птица, просто невообразима: она развивается до 240 км/ч., а при пикировании и до 320 км/ч. Орел способен парить в воздухе до 800 метров, не прикладывая при этом особых усилий, и продолжать парение даже в сильные бури (Пр.30:18-19). Орлы были созданы летать на высотах небесных, а не для жизни на земле.

У этих сильных птиц один партнер на всю жизнь. Они строят свои гнезда на высокой и отвесной скале, причем каждый год они возвращаются на прежнее место. Орлы охотятся, добывая пищу, а орлицы кормят своих птенцов. Эти птицы своими крыльями создают тень и защиту для своего потомства (Пс.62:8).

Орлица начинает разрушать собственное гнездо, тем самым показывая своему птенцу, что пришло время учиться летать и начинать самостоятельную жизнь (Втор.32:11,12). Она учит его летать, создавая особые потоки воздуха, которые способны поднять и удержать в воздухе орленка (Исх.19:8).

Действительно, какая удивительная птица! Как чудесно, что Господь сравнивает человека, надеющегося на Бога, с орлом.

«Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут - и не устанут, пойдут - и не утомятся» (Ис.40:29-31).

Только Господь способен дать вам силу жить. Только в Нем надежный источник силы. Если мы ожидаем и ищем Его, то наши силы души и тела обновятся (более точно с текста оригинала – изменятся). С нами произойдет удивительная перемена – мы поднимемся на «духовных крыльях» ввысь, на высоты, которых еще не покоряли до сих пор. С Богом у нас есть надежда и будущее, новая, обновленная жизнь. Только тогда мы будем «бежать» по жизни, не уставая, обгоняя многих сильных мира сего.

Осознаете ли вы свое бессилие? Осознаете ли вы, что только Бог может дать вам то, чем вы не обладаете? Примите решение надеяться, терпеливо ждать, и доверять Богу. Это единственное условие для обретения силы. Если вам нужна сила победить грех или вредную привычку – просите силы у Бога. Вам необходима сила преодолеть болезнь, горе, предательство, неудачу, разлуку – черпайте силы в Том, Кто рядом с вами, Кто умер за вас. Вы желаете победить усталость – придите к Господу! Вам нужна сила «орла» - поднимите свой взор к небесам!

Когда усталость исчезнет окончательно

Наступит ли время, когда усталость вовсе исчезнет с лица земли? Будет ли такое время в будущем, когда мы будем трудиться и при этом не уставать? Когда же усталости будет положен конец? Желаю с радостью обнадежить вас – придет то время и оно уже близко, когда мы больше не услышим слов: «Я устал». Долгожданный конец близок! У нас есть надежда! И эта надежда связана со Христом. Очень скоро Иисус Христос придет во второй раз на Землю, чтобы положить конец греху, страданиям, несправедливости и усталости. Он установит Свое Царствие, где все будет по-другому. Болезням, смерти, страхам, проблемам нет там места. Это будет радостное событие для Его детей!

Многие признаки (экология, моральное состояние, природа, экономика, религия и т.д.) говорят нам о том, что второе пришествие Христа близко к нам, как никогда. Перед возвращением Иисуса на нашу Землю грех и болезни будут прогрессировать и умножаться. Люди будут уставать все более и более. Усталость будет всеобщей и масштабной – она наберет характер эпидемии.

Тема второго пришествия Иисуса Христа на Землю – это одна из самых главных тем Библии. Иисус Сам неоднократно говорил Своим ученикам об этом.

“Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога, и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я” (Ин.14:1-3).

Иисус просит нас, чтобы мы сегодня не беспокоились и не тревожились. Он никогда не оставит нас, мы не будем сиротами. Иисус просит нас верить Ему, Его Слову, сохранить в сердце надежду на вечность. Христос ушел, чтобы вернуться. Он готовит сейчас обители, вечный дом для каждого из нас. Иисус преисполнен желания избавить нас от греха, усталости и забрать навсегда к Себе.

При втором пришествии Иисуса Христа на Землю Господь воскресит всех праведников, и мы встретимся с теми, которых потеряли здесь на жизненном пути.

Осталось совсем немного времени, и Господь придет. Вы ждете Его? Я очень жду. Бог желает вернуть нам то, что было потеряно и украдено в Эдемском саду. Он восстановит все заново. Нас ждет новое Небо и новая Земля. Вот описание того, что ждет нас впереди:

“И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали, и моря уже нет. И я, Иоанн, увидел святой город Иерусалим, новый, сходящий от Бога с неба, приготовленный как невеста, украшенная для мужа своего. И услышал я громкий голос с неба, говорящий: се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их. И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло. И сказал Сидящий на престоле: се, творю все новое. И говорит мне: напиши; ибо слова сии истинны и верны. И сказал мне: совершилось! Я есмь Альфа и Омега, начало и конец; жаждущему дам даром от источника воды живой. Побеждающий наследует все, и буду ему Богом, и он будет Мне сыном” (Откр. 21:27).

“Ибо вот, Я творю новое небо и новую землю, и прежние уже не будут воспоминаемы и не придут на сердце. А вы будете веселиться и радоваться вовеки о том, что Я творю: ибо вот, Я творю Иерусалим веселием и народ его радостью. И буду радоваться о Иерусалиме и веселиться о народе Моем; и не услышится в нем более голос плача и голос вопля.... И будут строить дома и жить в них, и насаждать виноградники и есть плоды их. Не будут строить, чтобы другой жил, не будут насаждать, чтобы другой ел; ибо дни народа Моего будут, как дни дерева, и избранные Мои долго будут пользоваться изделием рук своих. Не будут трудиться напрасно и рождать детей на горе; ибо будут семенем, благословенным от Господа, и потомки их с ними. И будет, прежде нежели они воззовут, Я отвечу; они еще будут говорить, и Я уже услышу. Волк и ягненок будут пастись вместе, и лев, как вол, будет есть солому, а для змея прах будет пищею: они не будут причинять зла и вреда на всей святой горе Моей, говорит Господь” (Ис.65:17-25).

“Укрепите ослабевшие руки и утвердите колени дрожащие; скажите робким душою: будьте тверды, не бойтесь; вот Бог ваш, придет отмщение, воздаяние Божие; Он придет и спасет вас. Тогда откроются глаза слепых, и уши глухих отверзнутся. Тогда хромою вскочит, как олень, и язык немого будет петь; ибо пробьются воды в пустыне, и в степи - потоки. И превратится призрак вод в озеро, и жаждущая земля - в источники вод; в жилище шакалов, где они покоятся, будет место для тростника и камыша. И будет там большая дорога, и путь по ней назовется путем святым: нечистый не будет ходить по нему; но он будет для них [одних]; идущие этим путем, даже и неопытные, не заблудятся. Льва не будет там, и хищный зверь не взойдет на него; его не найдется там, а будут ходить испуганные. И возвратятся избавленные Господом, придут на

Сион с радостным восклицанием; и радость вечная будет над головою их; они найдут радость и веселье, а печаль и вздыхание удалятся” (Ис. 35:3-10).

Не уставайте размышлять, читать, молиться, мечтать об этом. В этом сегодня есть великая сила. Это то, что в тяжелую минуту согреет душу, ободрит и вдохновит. Весть о новом Небе и новой Земле определяет направление нашей жизни.

Бог обещает нам, что грех больше никогда не повторится. В вечности ничто не будет омрачать жизнь спасенных. Никто из тех, кто будет жить на новой Земле, не скажет, что он устал, болен, угнетен, одинок, подавлен или расстроен. С исчезновением греха, исчезнет и усталость. Именно там усталость будет окончательно побеждена.

Сегодня, возможно, нам тяжело представить, как это можно работать, быть активным 24 часа в сутки и не уставать. Из-за греха нам тяжело все это представить. И подобного мы никогда с вами не испытывали здесь на Земле. Но есть ли что невозможное для Бога? Господь приготовил для нас вечность без греха и усталости.

«Но, как написано: не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1Кор.2:9). Безусловно, вечность – это вопрос нашей веры и доверия Богу.

Дорогой друг, желаешь ли ты быть в вечности? Готово ли твое сердце к этому? Истина заключается в том, что перед тем как Иисус Христос придет во второй раз на Землю, чтобы установить Свое Царство, Он желает установить Его в твоем сердце сегодня. Позволь Христу войти в твое сердце и владычествовать в нем. С Иисусом можно победить все! От победы к победе, дорогой друг, стремись к вечности, где тебя ждет венец победителя.

Сноски

1. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.3.

2. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.37.

3. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.30.

4. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.9-11.

5. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.4-8.

6. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.15.

7. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.16.

8. Marvin Moore. How to handle fatigue. Review and Herald, 1937, p.23.

9. Marvin Moore. How to handle fatigue. Review and Herald, 1937, p.22.

10. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.18.

11. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and

prevention. Family Health Publications, 1989, p.17.

12. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.23.

13. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.36.

14. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.18, 30.

15. Подробное описание таких процедур и многое другая полезная информация находится в книге «Гидротерапия» К.Дейла и Ч.Томаса.

16. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.18, 50.

17. Ф.Батмангхелидж. Вода для здоровья. Попурри, 2006.

18. Ф.Батмангхелидж. Вода для здоровья. Попурри, 2006, с.246.

19. Ф.Батмангхелидж. Вода для здоровья. Попурри, 2006, с.15.

20. Ф.Батмангхелидж. Вы не больны, у вас жажда. Попурри, 2006, с.15.

21. Ф.Батмангхелидж. Вода для здоровья. Попурри, 2006.

22. Ф.Батмангхелидж. Вода – натуральное лекарство. Попурри, 2005, с.80.

23. Ф.Батмангхелидж. Вода – натуральное лекарство. Попурри, 2005, с.80.

24. Ф.Батмангхелидж. Вода – натуральное лекарство. Попурри, 2005, с.80.

25. Ф.Батмангхелидж. Вода – натуральное лекарство. Попурри, 2005, с.80, 81.

26. Ф.Батмангхелидж. Вода – натуральное лекарство. Попурри, 2005, с.82.

27. Ф.Батмангхелидж. Вода – натуральное лекарство. Попурри, 2005, с.82.

28. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.6.

29. М.Финли. Почти забытый день. Источник жизни, 2004, с.10.

30. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.193-194.

31. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.198.

32. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.201.

33. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.204.

34. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.204.

35. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.204.

36. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.201.

37. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.203.

38. Neil Nedley. Proof Positive. 1998, p.206.

39. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.42.

40. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.43.

41. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.44.

42. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.44.

43. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.44.
44. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.44.
45. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.47.
46. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.47.
47. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.47.
48. P.A. Austin, A.M. Thrash, C.L. Thrash. Fatigue: causes, treatment and prevention. Family Health Publications, 1989, p.48.
49. Идеи для данной главы заимствованы из выступлений доктора Уивера на программе по освобождению от никотиновой зависимости.
50. Вернон Фостер. Новый старт. Источник жизни, 2006, с.150.
51. Идеи для данной главы заимствованы у Джорджа Найта в его материалах для утреннего духовного размышления.
52. Идеи для данной главы заимствованы из книги Е.Уайт «Христос надежда мира» (Источник жизни, 1997, с. 257-260).
-
-
-