
Д. Хейвард

Твое спасительное здоровье

Слово к читателю

Более 2000 страниц Духа пророчества посвящены вести о реформе здоровья. К сожалению, лишь немногие люди смогут найти время, чтобы исследовать все эти большие книги и поэтому многие не следуют повелениям Господним. Поскольку советы, касающиеся здоровья, ради удовлетворения различных нужд писались в течении долгого времени, появилась проблема, заключающаяся в частом повторении мыслей. Хотя повторение признано как эффективный метод воспитания и прекрасное средство запечатления определенных истин в нашем разуме,- все же возникла потребность в более сокращенной компиляции заявлений относительно различных аспектов вести о здоровье, переданных вестницей Господа. Именно по этой причине и была приготовлена эта книга.

Эта компиляция ни в коем случае не содержит всех советов по жизненно важной теме, касающейся здоровья, но является попыткой - собрать вместе некоторые наиболее уместные цитирования из имеющегося в наличии многотомного материала вестницы Господней и таким образом сделать доступными многократно цитируемые заявления в одном томе - легкими для нахождения и применения. Автор этой компиляции искренне надеется, что это краткое представление пробудит духовное и умственное желание читателя к более глубокому изучению книг, написанных по вдохновению свыше об истинной реформе здоровья, которые побудят его произвести необходимые изменения, чтобы его жизнь воистину стала "живой жертвой" в неоскверненном храме СВЯТОГО ДУХА.

Проповедник Джеймс Л. ХЕЙВАРД

1. Представление вести о здоровье

1. Служители должны передать весть народу:

"Проповедники в своей работе несут серьезную задачу, а именно:

в такой тесной связи излагать пред народом принципы санитарной реформы в трехангельской вести, как неотъемлемую часть этой великой работы.

Что же касается их лично, то они не должны медлить в принятии ее принципов и в свою очередь - настойчиво советовать ее и всем принявшим истину.

(1867. СПП. 74).

2. Люди должны получить весть о реформе здоровья:

"Если служители сочетают свою работу в общинах с вопросом о здоровье, тогда они получают драгоценные благословения и богатые опыты.

[10] Народ должен получить совет о реформе здоровья.

(1900. СЗ. 431).

3. Прямое свидетельство разграничит людей на два класса:

"Учителя и руководители нашей работы должны занять непоколебимое положение относительно санитарной реформы.

На основании Библии они должны дать торжественное свидетельство тем, которые верят что мы живем в последние дни нашей земли. Между теми, кто служат Богу, и теми, которые служат себе, должна быть проведена решительная граница. (1909. СПП. 24).

4. Правая рука трехангельской вести:

"Если бы трехангельская весть была принята во всей ее полноте, тогда санитарной реформе было бы отведено надлежащее место в советах Конференций, в работе общин, в семьях, за обеденным столом и во всех хозяйственных вопросах. Тогда эта правая рука исполнила бы свою функцию по отношению к телу и помогла бы ему. (1900. СЗ. 434).

5. Весть о реформе здоровья должна быть представлена каждой общине:

"В каждой общине должна родиться весть о реформе здоровья.

(1900. ПП. 455). [11]

2. Фанатизм и крайности

1. Крайности - результат ложной реформы:

"Мне хотелось бы кое-что сказать о крайних взглядах в реформе здоровья.

В таких случаях реформа здоровья становится ложной реформой, губительной для здоровья. (1901. СПП. 202).

2. Крайности вредят, а диавол торжествует:

"Если в поведении приверженцев санитарной реформы будут допущены крайности, тогда очень трудно убедить людей в правильном понимании этой вести.

Как часто наши религиозные убеждения поносятся и наблюдающие за практическими примерами крайностей, уже не способны видеть ничего доброго в санитарной реформе. Такие фанатики могут столько зла сделать за несколько месяцев, что для исправления его [12] не хватит и всей жизни. Они делают работу, в успехе которой сатана находит большое удовольствие. (1890. СПП. 195).

3. Некоторые используют предостережения о крайностях, чтобы оправдать свое угождение аппетиту:

"Всеми силами мы должны остерегаться фанатических взглядов. Почти всегда работа принимает такой оборот, поэтому я вынуждена говорить, чтобы изменить ложное представление о нашем народе,- чтобы люди не думали, что Адвентисты седьмого дня - это общество фанатиков. Когда мы пытаемся спасти людей как головню из огня,- с одной стороны нам необходимо указать на такие ошибки, и с другой стороны - предотвратить не меньшее зло - раскрыть состояние тех, которые используют предостережения о крайностях, чтобы оправдать свое угождение аппетиту. (1901. СПП. 210).

4. В вопросах питания никто не должен диктовать свою волю другим:

"В реформе питания есть настоящий здравый смысл. Этот вопрос следует широко и глубоко изучать, и никто не должен критиковать других за то, что действия других не вполне совпадают с их собственными. Невозможно

предписать твердые правила, как руководство в привычках каждого человека, а поэтому никто не должен считать себя авторитетом для других. Не все могут кушать одно и то же. Пища, которая для одного будет питательной и вкусной, для другого - безвкусной и даже вредной. Одни не могут пить молоко, в то время как другие с наслаждением делают это. Некоторые не могут употреблять горох и фасоль, а другие очень любят эти блюда, и считают их самыми полезными для себя. Для некоторых продукты из грубого помола зерна являются прекрасной пищей, другие же совершенно не могут употреблять их. (1905. ПП. 198). [13]

5. Воспитывать, но не принуждать:

"Воспитывайте сознание людей, но не оказывайте никакого давления или насилия. Потому что перемена, производимая под давлением, окажется бесполезной. (СПП. 292).

6. Недостаточное питание - опасность для людей с крайними взглядами:

"Много такта, т. е. умения и благоразумия должно быть проявлено при приготовлении полезной, здоровой еды, которая должна заменить собой прежнюю пищу тех, кто в данное время желает стать приверженцем реформы здоровья.

В этом вопросе требуется вера в Бога, целеустремленность и сердечное желание помочь друг другу. Пища, лишенная самого необходимого, навлекает упреки и осуждения на дело реформы здоровья. Мы - люди смертные, и наш организм нуждается в здоровой и питательной пище.

Некоторые из нашего народа очень добросовестно воздерживаясь от нездоровой пищи, пренебрегают необходимостью употреблять то, что нужно для питания их организма. Придерживаясь некоторых крайних взглядов в этом вопросе, они готовят безвкусную пищу.

В то время, когда пища должна быть вкусной и аппетитно приготовленной. Ни в коем случае нельзя лишать организм того, в чем он нуждается. (СПП. 9. 161, 162). [14]

7. Плохой внешний вид экстремистов - вредит реформе здоровья:

"Под влиянием фанатичного учения искренние души могут впасть в крайности.

Их плохой внешний вид не будет свидетельствовать в пользу санитарной реформы. (1901. СПП. 352).

8. Преподавать реформу здоровья необходимо постепенно и терпеливо:

"Мы не должны идти быстрее тех, чья совесть и разум убеждены в истинах, которые мы защищаем. Мы должны глубоко понимать условия и обстоятельства людей. Некоторые из нас, в течение целого ряда лет приходили к такому пониманию вопросов здоровья, как мы понимаем сейчас. Произвести реформу в питании - это не моментальная работа.

Мы встретимся здесь с силой аппетита, потому что мир предан пресыщению. Если мы предоставим людям столько времени, сколько понадобилось для нас, чтобы достичь такого положения, какого мы достигли сегодня в этом вопросе, тогда мы проявим к ним много терпения и разрешим им идти шаг за шагом, так как делали и мы, пока, наконец, их ноги не утвердятся на платформе здоровья. Но мы должны быть очень осторожны, чтобы не проявить в этом вопросе спешки, чтобы нам не пришлось потом

возвращаться обратно. Что касается реформы, лучше для нас не дойти одного шага до назначенной метки, чем перейти чрез ее норму. А если и произойдет какая-либо ошибка, пусть это будет лучше со стороны людей. Более того, мы не должны в письменном виде защищать такие положения, которые не были практически испытаны в наших собственных семействах, за нашими столами...

Если при беседе с людьми, которые еще не просвещены в вопросах реформы здоровья, мы представим им наши строгие взгляды, они могут разочароваться, увидев, как много они должны еще оставить. [15] Мы должны терпеливо, постепенно вести народ вперед, помня, из какой глубокой пропасти мы сами были извлечены. (1872. СЗ. 438).

9. Правильный дух реформаторов здоровья:

"Среди всех людей, реформаторы должны быть самыми бескорыстными, любезными и в высшей степени вежливыми людьми. (СИ. 157). [16]

3. Принятие реформы здоровья

1. Для принятия реформы здоровья необходима божественная сила:

"Без божественной силы не может быть осуществлена ни одна настоящая реформа.

Преграды, которые человек воздвигает против врожденных и приобретенных наклонностей, подобны песчаным отмелям, подверженным влиянию течения. Если жизнь Христа не станет действующей силой в нашей жизни, мы не сможем сопротивляться искушениям, которые преследуют нас внутри и извне. (СИ. 130).

2. Необходима благодать Христа:

"Мир сегодня нуждается в том же, в чем он нуждался 1900 лет назад - в откровении Христа.

Есть великая нужда в действии реформы; но эту работу физического, умственного и духовного восстановления можно совершить только с помощью благодати Христа. (1905. СЗ. 25).

3. Божьи законы здоровья написаны на наших телах:

"Бог является Автором как физических, так и моральных законов. Его закон написан Его собственным перстом, на каждом нерве, каждом мускуле, каждой способности, которую Он вверил человеку. (1900. СПП. 17).

4. Изучение человеческого тела, и как оно действует:

"Каждому необходимо иметь знания о самом замечательном из всех организмов,- человеческом теле. Все должны понимать функции отдельных органов тела и знать, что от влияния одного органа на другой зависит нормальная работа всех органов. Следует изучать влияние мышления на тело и тела - на мышление, а также законы, по которым они действуют. (СИ. 128.).

5. Если мы не следуем принципам здоровья - это наносит оскорбление Творцу:

"Пренебрежение к телу, как живому организму, является оскорблением нашему Творцу.

Есть законы, учрежденные Богом, повинаясь которым человек может предохранить себя от болезни и преждевременной смерти. (1901. СПП.16).

6. Обращенные будут соблюдать законы здоровья:

"Когда человек по-настоящему обращен, тогда он самым верным образом старается исполнять законы здоровья, которые Бог вложил в его организм и следовательно, он развивается как умственно, так и морально.

(1900. СПП. 18). [18]

7. Пренебрежение законами здоровья,- причина большинства болезней:

"Большинство болезней, которыми страдает человечество, возникло в результате незнания законов организма.

Люди безразличны к своему личному здоровью и сами разрушают его, а когда наступает телесное и умственное изнеможение, тогда посылают за доктором и до самой смерти пичкают себя лекарствами. (1866. СПП. 19).

8. Рабы аппетита отвергнут и всякий другой совет:

"Бог открыл мне, что санитарная реформа так тесно связана с трехангельской вестью, как рука с телом. Ничто не производит такого ужасающего телесного и морального вырождения в людях, как небрежность в важнейших принципах санитарной реформы. Те, которые потворствуют своему аппетиту, низким желаниям и добровольно закрывают глаза от света санитарной реформы, опасаясь, чтобы каким-либо образом не обнаружили их грехи, которые они совершенно не желают оставить,- будут виновны перед Богом. Кто делает хотя бы одну попытку удалиться от света, тот подвергает себя опасности ожесточить свое сердце и во всех последующих случаях. Кто нарушает моральные предписания относительно еды и питья, тот пойдет и по пути нарушения предписаний Божьих, касающихся вечных интересов. (СЦ. 3. 62-63).

9. Мы ответственны перед Богом за свет:

"После получения света относительно реформы здоровья, мы каждый день должны ставить перед собой вопрос: [19] "Провожу ли я в жизни истинное воздержание во всем? Та пища, которую я употребляю, сделает ли меня способным выполнить самым лучшим образом стоящие передо мной обязанности?" Если мы не можем положительно ответить на эти вопросы, тогда мы будем осуждены Богом, потому что Он сделал нас ответственными за полученный свет в этом отношении. (1800. СПП. 19, 20).

10. Тело должно быть живой, а не мертвой жертвой:

"Бог требует, чтобы мы принесли Ему жертву живую, а не мертвую или близкую к смерти. Жертвы, приносимые в Ветхом Завете, должны были быть без порока. Разве это будет благоугодно Богу, чтобы кто-либо посвятил себя Ему на служение, принося свое тело, зараженное болезнями и пороками?.. Все обязаны поступать осмотрительно, заботливо, стараясь сохранить свое тело в самом наилучшем состоянии. (1800. СПП. 21).

11. Реформа здоровья - это благословение, облегчающее прогресс во всех отношениях:

"Санитарная реформа послужила для нас камнем преткновения. Она кажется нам ненужным приложением к истине, но в действительности это не так.

Она является частью истины. В этом камне преткновения для вас заложена работа, которая потребует от вас много сил и она представляет из себя один из самых тяжелых видов испытания. Вы теряете много времени, оставаясь в

раздумьи и нерешительности, потому что в это время от вас уходят те благословения, которые вы могли бы получить. Вы преткнулись на тех великих благословениях, какие Бог послал вам для вашего же духовного возрастания. (1867. СПП. 39). [20]

12. Законы здоровья даны для нашего блага:

"Все законы природы, которые являются законами Божьими,- даны для нашего блага. Повиновение этим законам даст нам счастье и здоровье в этой жизни и поможет подготовиться к вечности. (1890. СПП. 23).

13. Прогресс и реформа здоровья требует борьбы и настойчивости:

"Только тогда, когда мы будем иметь понятие о принципах здоровой жизни, мы сможем трезво смотреть на зло, которое является результатом неправильного питания.

Те, кто осознал свои ошибки и нашел в себе мужество переменить свои прежние привычки и обычаи, убедились на опыте, что эта работа над собой требует борьбы и настойчивости; но как только они приобретут естественный вкус, они сами увидят, что та пища, которую они раньше считали безвредной, на самом же деле медленно, но верно приготовляет путь для плохого пищеварения и других болезней. (1900. СПП. 24).

14. Некоторые поставляют свое собственное мерило:

"В наши дни есть верующие, которые считают Даниила фанатиком, ограниченным человеком и святошей. Они смотрят на вопрос пищи и питья слишком легко и считают действия Даниила неправильными, чтобы по этой причине лишиться всех земных благ. Но все думающие так в день суда увидят, как далеко они уклонились от правильного взгляда относительно справедливости закона Божьего, создавая свои личные правила и взгляды на принципы добра и зла. (1891. СПП. 30).

15. Ангелы оставят упрямых противников реформы здоровья:

"Мне было показано, что работа реформы здоровья лишь только началась.

В то время, как некоторые люди глубоко осознают, и действуют согласно их вере, другие остаются равнодушными и едва ли сделали первые шаги в реформе здоровья. Кажется, у них неверные сердца, и, поскольку реформа здоровья ограничивает их неумеренный аппетит, многие отвращаются от нее. Кроме Господа они имеют и других богов. Их вкус, их аппетит - вот их боги, но топор уже приложен к корню дерева.

Люди, удовлетворяющие свой извращенный аппетит в ущерб здоровью, открыто проявляют себя, им указывают на их грех, на их идолов, но они не желают принять все это во внимание; хотя голос Божий советует им как избавиться от этих вредных привычек. Кажется, они соединились со своими идолами, и Бог вскоре скажет своим ангелам: "Оставьте их!"... Я видела, что мы как народ Божий должны прилагать определенные усилия и продвигаться вперед в этой великой борьбе - работе. Проповедники и народ должны работать в полном согласии. Народ Божий неприготовлен к Громкому кличу третьего ангела. Он должен совершить определенную работу для себя лично, потому что Бог не может сделать это за него. Он поручил сделать это Своему народу, каждому в отдельности. (1865. СЗ. 453). [22]

16. Извинения, подсказанные сатаной:

"Как только сатана овладеет умом, тогда свет наставления, столь милостиво

дарованный Господом, удалится навсегда и не будет иметь никакой силы.

Как много приводится искусственных извинений и несуществующих нужд, чтобы только оправдать свой неверный курс, отдаляясь от света и попирая его ногами. Величайшее возражение против реформы здоровья заключается в факте, что народ не живет согласно ее принципам; и все же они будут авторитетно заявлять, что они не могут придерживаться реформы здоровья и при этом сохранять свою силу. (СЦ. 2. 486).

17. Когда реформой здоровья пренебрегают - немногие обращаются:

"В общинах был представлен вопрос о реформе здоровья, но этот свет не был принят от всего сердца. Эгоистичные, разрушающие здоровье привычки и наклонности многих мужчин и женщин воспрепятствовали этой вести, которая должна приготовить народ к великому дню Божьему. Если наши общины желают быть сильными, тогда они должны жить согласно истине, которую даровал им Бог. Если же члены наших общин отвергнут свет по данному вопросу, тогда они пожнут достойные плоды как в духовном, так и в телесном вырождении. Если же такое влияние будет исходить от старых членов общины, тогда оно заражающим образом распространится и на новообращенных. В настоящее время Господь не приводит много душ к истине, потому что старые члены общины не были по-настоящему обращенными людьми, а те, которые однажды были обращены - отпали. (СЦ, 6. 370. 371). [23]

18. Весть о здоровье дана для уменьшения болезней:

"В свете, данном очень давно (в 1863 году) мне было показано, что каждый член церкви Божьей должен занять возвышенное положение в преобразовании своих привычек и обычаев... Господь представил передо мною общий план.

Мне было показано, что Бог желает дать Своему народу, соблюдающему Его заповеди, санитарную реформу, и если он примет этот свет, тогда болезни и страдания в его сердце весьма уменьшатся. Мне было показано, что эта работа будет прогрессивной. (1901. СПП. 481. 482).

19. Послушание реформе здоровья - это индекс, показатель нашего характера:

"Недостаток стойкости и постоянства относительно принятия принципов реформы здоровья является истинным показателем их характера и духовной силы. (СЦ. 2. 487).

20. Весть о реформе здоровья не нуждается в изменении:

"Я заняла свое положение в реформе здоровья согласно ее принципам.

И с того времени, братья, вы не слышали о крайности моих взглядов в реформе здоровья, чтобы я что-либо меняла или возвращалась к прежнему положению. (СЦ. 2. 37).

21. Результаты реформы здоровья в жизни сестры Уайт:

"Все это я написала тебе для того, чтобы дать тебе возможность представить картину правильного образа жизни.

Я еще никогда не наслаждалась таким хорошим здоровьем, как теперь (в 68 лет) и никогда еще раньше так много не писала [24] как в настоящее время. Я встаю в 3 часа утра и не отдыхаю днем. Я часто просыпаюсь в час ночи и когда мое сознание особым образом освещено какой-либо истиной, я встаю в 12 часов ночи и пишу о том, что беспокоит меня. От всего сердца и души я приношу глубокую благодарность моему Господу за Его великую милость ко

мне. (1898. СПП. 489).

4. Реформа здоровья приготавливает нас к будущим событиям

1. Понимание реформы здоровья приготавливает нас к будущим событиям:

"Хотя санитарная реформа в прямом смысле и не является вестью третьего ангела, тем не менее, она тесно связана с ней.

Проповедующие весть, должны одновременно нести и свет о санитарной реформе. Мы должны понимать и практически проводить в жизнь принципы санитарной реформы, чтобы таким путем подготовиться к тем событиям, очевидцами которых мы вскоре будем. Поэтому санитарной реформе в нашей духовной жизни должно быть отведено выдающееся место. (1890. СЗ. 453).

2. Реформа здоровья охраняет нас от опасностей:

"Бог продолжает изливать над нами свет санитарной реформы в эти последние дни для того, чтобы мы живя в этом свете, могли избежать опасностей, подстерегающих [25]нас на нашем жизненном пути. Сатана с особым рвением трудится над тем, чтобы поглубже увлечь человечество в пропасть удовлетворения страстей, аппетита и разного рода безумств. (СЦ. 3. 561).

3. Прежде получения Позднего дождя должна произойти реформа жизни:

"Бог требует от всех, кто верит истине, приложить особые, настойчивые усилия, чтобы иметь самое наилучшее, возможное в мире, телесное здоровье, ибо нам предстоит торжественная и важная работа. Здоровье тела и ума также необходимо для здорового религиозного опыта, для возрастания, в христианской жизни и в святости, как руки и ноги необходимы человеческому телу. Бог требует, чтобы Его народ очистил себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святыню в страхе Божиим. Равнодушные люди, не выполняющие своего долга, а ожидающие, чтобы Господь сделал за них то, что они должны сами сделать за себя, будут найдены неприготовленными, в то время как смиренные земли, исполняющие Его волю, найдут убежище в день гнева Его.

Мне было показано, что если народ Божий не приложит со своей стороны усилий, но будет ожидать "отрады от лица Господня", которая удалила бы их грехи, исправила их ошибки и очистила от всякой скверны плоти и духа и сделала бы их способными принять участие в Громком кличе третьего ангела, то это время найдет их неприготовленными. Отрада или [27] сила Божия сойдет только на тех, которые приготовились к этому, совершая работу, которую Бог не исполнит вместо них, а именно, очищая себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святыню в страхе Божьем. (СЦ. 1. 619).

4. Божье средство для очищения Его церкви:

"Работа санитарной реформы является Божьим средством в облегчении человеческих страданий и очищении Его церкви. (1909. СЗ. 443).

5. Содействует освящению:

"Кто принимает и сохраняет в своем сердце свет Божий относительно санитарной реформы, тот приобретает большую силу в деле личного освящения истиной и в своем стремлении достигнуть бессмертия. Но кто пренебрежет этим светом, нарушая законы природы, того постигнет возмездие: его духовные силы уменьшатся, и как он сможет совершать святыню в страхе Божьем? (1890. СЗ. 33).

6. Весть о реформе здоровья поможет подготовиться ко Второму пришествию:

"10 декабря 1871 года мне было показано, что санитарная реформа является вестью той огромной работы, которая должна приготовить народ к пришествию Господа. Она так тесно связана с работой третьего ангела, как рука с телом. (1873. СПП. 69). [28]

5. Победа над аппетитом

1. В борьбе с аппетитом - надежда только на Христа:

"Своей личной силой мы не в состоянии заставить замолчать голос нашей падшей природы... Направляйте взоры всех борющихся с искушениями аппетита на Спасителя в пустыне. Вспомните о Его агонии на кресте, когда Он вскричал: "Жажду!" Он перенес все, что можем перенести и мы. Его победа - это наша победа. (1898. СПП. 152).

2. Аппетит - препятствие на пути спасения:

"Многие, называющие себя благочестивыми, не интересуются причиной, почему Христос так долго постился и страдал в пустыне. Он не в такой мере мучительно страдал от голода, как от сознания страшных результатов потворства аппетиту и страстям [29] среди человечества. Он знал, что идолом человечества является аппетит, который ведет к тому, чтобы забыть Бога и который стоит прямо на пути его спасения. (ИВ. 1. 284).

3. Если не будем господствовать над аппетитом - не войдем в город Божий:

"Христос боролся с аппетитом и вышел победителем. И мы также можем победить, благодаря силе, полученной от Него. Возникает вопрос: кто войдет в город воротами? Туда не войдут заявляющие, что они не в состоянии сопротивляться силе аппетита. (1890. СПП. 169. 170).

4. Чтобы снова быть в Едеме - необходимо самообладание:

"Адам пал по причине потворству аппетиту; Иисус Христос победил благодаря Своему господству над аппетитом. Наша единственная надежда снова быть в раю,- заключается в приобретении самообладания. Если сила постоянно удовлетворяемого аппетита, приобрела такое чудовищное влияние над человеческим родом, что для победы над ним ради нашего блага Сыну Божьему потребовалось поститься около шести недель,- какая же тогда огромная работа стоит перед нами, как христианами?! Но как бы ни была тяжела борьба, христианин может выйти победителем. (1890. СПП. 167).

5. Тупое мышление - из-за потворства аппетиту:

"Если у верующих людей возникает вопиющий вопрос, почему у них плохо работает голова, слабая память; почему у них такое низкое духовное состояние,- то для получения ответа нет никакой надобности пускаться в [30] длинные рассуждения, потому что на своем столе они найдут корень всех зол. (1690. СПП. 259).

6. Самообладание содействует прогрессу:

"Одним из самых плачевных последствий падения человека была утрата самообладания.

И только тогда, когда эта сила вновь восстанавливается, можно говорить об истинном успехе. Тело является единственной средой, в которой ум и душа

развиваются для создания характера. Вот почему враг нашей души направляет все стрелы своих искушений, чтобы ослабить телесные силы человека. И если он успевает в этом, тогда все существо человека подчиняется греху. (1905. СПП. 73).

7. Искушение начинается с господства над аппетитом:

"Христос, как и святая чета в Едеме, подвергся первому сильнейшему искушению в вопросе аппетита.

Там, где началось падение человека, должна была начаться и работа искупления.

Как через угождение аппетиту Адам пал, тем же самым путем через обуздание аппетита Христос должен был одержать победу. (1898. СПП. 185).

8. Достижение утраченного Едема - через господство над аппетитом:

"Подобно тому, как наши прародители потеряли Едем через потворство аппетиту,- наша единственная надежда,- снова быть в Едеме,- заключается в стойком противодействии аппетиту и страстям. (СЦ. 3. 491). [31]

9. Аппетит - сильнейшее орудие сатаны в искушении человека:

"Сатана постоянно прилагает все свое остроумие, чтобы окончательно подчинить людей своему контролю.

Он улавливает человеческие души при помощи самого сильного, но верного средства,- то есть исполнения страстных желаний и аппетита. (1890. СПП. 150).

10. Потворство аппетиту - причина падения Адама:

"Через угождение аппетиту Адам пал. (1898. СПП. 185).

11. Потворство аппетиту - причина уничтожения городов:

"Сатана... победил Адама и Еву в раю путем повиновения голосу аппетита и они потеряли свою счастливую родину.

Какой поток бедствий и преступлений наполнил наш мир вследствие падения Адама! Целые города были стерты с лица земли по причине ужасных и страшных преступлений и возмутительных беззаконий. Удовлетворение аппетита и страстей было причиной всех их беззаконий и грехов. (1875. СПП. 153).

12. Потворство аппетиту - причина потопа:

"Этот распространенный грех - удовлетворение испорченного аппетита - настолько проник во все существо людей дней Ноя, что привел их к полной распущенности и испорченности. Отвратительные грехи, грубое насилие и преступления - подымались до небес.

Так что в конце концов эта моральная развращенность была смыта с лица земли водами потопа. (1890. СПП. 146). [32]

13. Потворство аппетиту уничтожило Содом:

"Удовлетворение извращенного аппетита привело людей к грехам, вызвавшим истребление Содома и Гоморры. (1890. СПП. 147).

14. Угождение аппетиту привело к гибели Вавилон:

"Подобно этому и падение Вавилона также произошло по причине пресыщения и пьянства. Угождение аппетиту, желаниям и страстям явилось корнем всех их грехов. (1890. СЗ. 110).

15. Потворство аппетиту - причина гибели Исава:

"Исав страстно желал покушать любимое блюдо и, предавшись аппетиту,

пожертвовал своим правом первородства... Исав является представителем целого класса людей, занимающих высокое положение и находящихся у источника великих благословений - бессмертного наследия, т. е.

жизни такой же вечной, как и жизнь Бога, Творца вселенной, безграничного счастья и немеркнувшей славы,- но которые настолько предались удовлетворению аппетита, желаний и побуждений, что совершенно утратили способность оценить преимущества вечного блаженства. (1868. СПП. 148).

16. Потворство аппетиту - причина гибели многих израильтян в пустыне:

"Когда Бог вывел израильский народ из Египта, то в течение долгого времени они не ели мясо и Он питал их небесным хлебом и водой из скалы. Но им не нравилась такая пища. Они [33] испытывали отвращение к такой пище и желали возвратиться обратно в Египет к котлам с мясом. Они желали лучше переносить весь ужас рабства и даже смерть, нежели не кушать мясо. Бог исполнил их желание: послал им мясо и они кушали его до тех пор, пока вспыхнувшая эпидемия не унесла тысячи жизней в могилу. (1890. СЗ. 111).

17. Потворство аппетиту - причина физического и умственного вырождения:

"Удовлетворение аппетита является одной из главных причин телесного и умственного вырождения, которые так широко распространились повсюду.

(1890. СПП. 135).

18. Привычки, уничтожающие здоровье,- это грех:

"Невоздержание в еде, питье, сне и вообще во всем внешнем поведении человека,- является грехом.

Гармоническая деятельность телесных и умственных сил, приносит человеку неизъяснимое ощущение полного счастья; и чем возвышенней и благородней будет протекать этот взаимный процесс, тем безоблачней будет блаженство и радость человека. (1880. СПП. 141).

19. Невоздержание-причина ослабления моральности:

"В этих словах Христа (См. Лук. 17:28-30) заложен очень важный урок.

Здесь мы видим, как опасно превращать заботу о еде и питье в главную цель жизни. Здесь также и последствия необузданного удовлетворения аппетита и желаний. Таким образом моральная твердость ослабевает и грех уже больше не кажется грехом. Преступления совершаются без угрызания совести; страсти настолько [34] овладевают разумом человека, что всякие добрые порывы уничтожаются и имя Божье бесславится во всем. И все это является результатом объедения и пьянства. Вот в каком состоянии,- говорит Христос,- будет находиться мир перед Его Вторым пришествием. (1890. СЗ. 24).

20. Извращенный аппетит - причина великих грехов:

"Сегодня совершаются самые ужасные грехи и все это только по причине удовлетворения испорченных и извращенных желаний. (1876. СПП. 43-44).

21. Неправильные привычки - в питании - причина преступлений:

"Такая же нужда наблюдается и в проведении реформы питания.

Вредные привычки в еде и в употреблении нездоровой пищи - не меньше ответственны за неумеренность, преступления и несчастья, наводнившие наш мир. (1905. СПП. 441).

22. Невоздержанные не могут оценить искупление:

"Как могут понимать истину и требования Божии люди, мнящие себя благочестивыми, но в действительности больные с головы до ног, чьи физические, умственные и моральные силы ослаблены через удовлетворение извращенного аппетита и от чрезмерного труда? Если их нравственные и умственные способности омрачены, они не в состоянии определить ценность искупления [35] и возвышенный характер дела Божьего, не смогут испытывать радость при изучении Слова Божьего. (1867. СПП. 51).

23. Невоздержание в пище - причина неприятностей в церкви:

"Злоупотребления, допущенные в отношении желудка, путем удовлетворения аппетита, являются источником многочисленных неприятностей в церкви. Кто кушает и работает не в меру, и у кого нет определенного порядка в этих вопросах, тот и говорит и действует также необдуманно. Неумеренный в еде человек не может быть терпеливым. Для того, чтобы называться неумеренным в еде, совершенно не надо употреблять спиртные напитки, как многие думают. Грех невоздержания в еде заключается в частых приемах пищи и притом в большом количестве острых и сладких блюд. Это приводит к нарушению пищеварительных органов и мозговой деятельности, уничтожает правильность суждения, и резко снижает работу всех жизненных функций. Вот откуда берется начало всех споров и неприятностей в церкви. (1867. СПП. 50).

24. Невоздержание уменьшает духовность:

"Пусть никто из тех, кто относит себя к числу боящихся Бога, не будет безразличен к своему телесному здоровью.

Пусть не обольщает себя мыслью, что невоздержание не является грехом, и не имеет никакой связи с духовностью. Между телесной природой и моральным укладом жизни человека существует тесное взаимоотношение. (1881. СПП. 165).

25. Для невоздержанных невозможно быть христианами:

"Потворство неестественному аппетиту и страстям оказывает контролирующее влияние на разум. Животные страсти укрепляются, в то время как моральные силы ослабевают. [36] Для невоздержанного человека невозможно быть христианином, ибо его высшие силы отданы в рабство страстям. (СЦ. 3. 51).

26. По мере приближения к концу будет труднее победить аппетит:

"По мере нашего приближения к концу времени, искушения сатаны относительно аппетита и извращенных желаний будут становиться все сильнее и их будет трудно победить. (1875. СПП. 59).

27. Извращенный аппетит препятствует освящению:

"Будем помнить всегда, что господство аппетита над нашим организмом является самым наибольшим препятствием в вашем умственном развитии и освящении души. (1909. СПП. 45).

28. Совершенство невозможно, если аппетит не побежден:

"Для тех, которые потворствуют своему аппетиту, невозможно достичь христианского совершенства. (1870. СПП. 57). [37]

29. Лучше не называться христианином, если мы угождаем аппетиту:

"Лучше было бы, чтобы называющий себя христианином, но в то же самое время служащий своему аппетиту и желаниям, рождающим несвятые чувства, не присваивал себе этого имени. (1902. СПП. 91).

30. Невоздержание от плотских похотей - указывает также на аппетит:

"Удаляйтесь от злых похотей, восстающих на душу..." Многие относят это предостережение [37] только к классу развращенных людей.

Но эти слова имеют более широкое значение. Этими словами апостол желал предостеречь от всякого вредного удовлетворения аппетита и желаний. (1881. СПП. 52-53).

31. Воздержание в пище - развивает терпение:

"Для того, чтобы стать выдержанным человеком, ты прежде всего должен быть практически умеренным в еде. (1870. СПП. 65).

32. Привычки в питье и еде показывают, кто управляет нами:

"Наши привычки в еде и питье свидетельствуют о том, что мы или принадлежим миру, или же мы находимся в числе тех, кого Господь Своим могущественным мечем истины отделил от мира. (1900. СПП. 379).

33. При истинном воздержании в сердце должен быть Христос:

"Люди никогда не достигнут настоящего воздержания до тех пор, пока благодать Христа не станет для их сердца - постоянно действующим принципом. Всякие обязательства и клятвы не сделают тебя и твою жену истинными последователями санитарной реформы. Простое ограничение или упрощение в вашей диете не излечат вас от чрезмерного болезненного аппетита. Брат и сестра, вы не можете стать воздержанными в еде до тех пор, пока ваши сердца не переменятся под влиянием благодати Божьей... Но стремление сначала к внешнему преобразованию, а затем к внутреннему, - всегда оканчивается неудачей. Господь желает, чтобы ты начал эту работу с корня всех затруднений, а именно с сердца; и от сердца уже пойдут побеги принципов справедливости. И только тогда в твоей жизни наступит внутреннее и внешнее преобразование. (1896. СПП. 35). [38]

34. Об обращении будет свидетельствовать правильное питание:

"Тот человек, не обращен, - вкусы и аппетит которого не соответствуют вероисповеданию. (1901. СПП. 297).

35. Прежде достижения совершенства необходимо победить аппетит:

"Те, которые приняли наставления относительно всего зла, вытекающего от употребления мяса, кофе, чая и других нездоровых блюд, и заключат жертвенный завет с Богом, такие люди не будут больше потворствовать своему аппетиту и допускать другие вредные действия. Бог требует от нас, чтобы мы воспитали наш аппетит, очистили его, и проявили самоотречение во всем, что является вредным для нашего организма. Это и есть та работа, какую должен совершить Его народ прежде, чем предстанет пред Богом как совершенный народ. (1909. СПП. 161). [39]

6. Пресыщение - объедение

1. Пресыщение - преобладающий грех нашего времени:

"Пресыщение - это господствующий грех нашего времени: (1867. СПП. 32).

2. Обжор в Израиле побивали камнями:

"Грех жадности и чрезмерной еды или же пресыщения ставится Словом Божьим на одну ступень с грехом пьянства. Этот грех настолько неприятен Богу,

что Он в Свое время сказал Моисею, что если чей-либо сын не будет обуздывать свой аппетит и желания, но во всем будет потворствовать этому,- тогда пусть родители его приведут к старейшинам города и пусть побьют его камнями. Положение человека, алчного в еде, считалось безнадежным. Он не мог быть полезным для ближних, и для себя он также был проклятием. [40] Никакого доверия нельзя питать к такому человеку. Его влияние заразительным образом распространяется на окружающих, так что лучше, чтобы такой человек был истреблен, ибо влияние его влекло за собой смертельную опасность. (1880. СПП. 133).

3. Чрезмерная еда ослабляет органы пищеварения:

"Какое влияние оказывает обильная еда на желудок? Деятельность желудка и органов пищеварения понижается, и, как результат, происходит болезнь со всеми ее горькими последствиями. Если состояние здоровья человека до этого было неладным, и ко всему этому прибавляется еще новое страдание, тогда жизнь такого человека превращается в настоящую пытку. (1870. СПП. 101).

4. Чрезмерная еда - притупляет умственные силы:

"Чрезмерное количество даже и здоровой пищи парализует нервы мозга и снижает их жизнедеятельность. Переедание причиняет гораздо более вреда организму, нежели чрезмерный труд. (1870. СПП. 102).

5. Обжоры спят в церкви и пропускают истины Слова Божьего:

"В субботу в доме молитвы люди, любящие покусать, сидят и спят, в то время как с кафедры раздаются проникновенные истины Слова Божьего.

Такие люди не в состоянии держать глаза открытыми и они не понимают торжественных учений. Как вам кажется, прославляют ли такие люди Бога в своих телах, которые суть Его? Наоборот, они бесчестят своего Господа. (См. 2, 374). [41]

6. В небе не будет ни одного обжоры:

"Какая мысль! На небе живут такие ненасытные обжоры? О нет! Нет! Такие люди никогда не войдут жемчужными воротами в золотой град Божий. (1868. СПП. 126).

7. Адвентисты седьмого дня кушают слишком много:

"Мы, как народ, хотя и проповедуем о санитарной реформе, все же кушаем слишком много.

Удовлетворение аппетита является одной из главных причин телесного и умственного вырождения, которые так широко распространились повсюду. (СЦ. 3. 487).

8. Наш организм получает меньше энергии, питательных веществ от слишком большого количества принятой пищи. Даже при правильном подборе пищи, но употребляемой в чрезмерном количестве - организм получает меньше питательных средств, чем это происходит при умеренном количестве и в определенное время. (1870. СПП. 103).

9. Определение истинного воздержания:

"Истинное воздержание учит нас устранить полностью все вредное и благоразумно употреблять все полезное (ПП. 562). [42]

7. Время принятия пищи. Еда между приемами пищи

1. Во время принятия пищи должна быть радостная атмосфера:

"Пусть наш обеденный стол будет привлекательным и издающим приятный аромат; на нем должны красоваться дары Божьи, которые своей щедрой рукой Он раздает людям. Время обеда должно быть самым приятным и веселым временем. Наслаждаясь дарами Божьими, воздадим нашему Подателю должную славу и честь (1905. СПП. 231).

2. Не кушать сразу после тяжелых физических нагрузок:

"Есть еще одна очень вредная привычка в еде, а именно, кушать в неподходящее время, когда человек очень устал, после тяжелого труда или в разгоряченном состоянии.

Сразу же после принятия пищи вся нервная система приводится в действие [43], а когда мозг или тело до еды и после еды тяжело работают, это очень затрудняет пищеварительную деятельность. (1905. СПП. 109).

3. Не кушайте в часы возбуждения и беспокойства:

"Поэтому, когда вы сильно торопитесь или возбуждены,- лучше воздержаться от еды. (СИ. 306).

4. При принятии пищи не пейте холодной воды:

"Многие совершают грубую ошибку, когда во время еды пьют холодную воду.

Это сокращает выделение желудочного сока.

И чем холоднее вода, тем большей опасности подвергается желудок. Вода или лимонад на льду, выпитые за столом, задерживают пищеварение до тех пор, пока организм не выделит достаточного тепла для ее согревания. (1890. СПП. 106).

5. Не пейте и горячих напитков при принятии пищи:

"Горячие напитки расслабляют организм и человек, привыкший к ним, становится рабом этой вредной привычки. Во время еды не следует пить воду, так как в этом нет никакой нужды. Кушайте медленно и тогда слюна сможет хорошо перемешаться с едой. Чем больше жидкости будет выпито за едой, тем труднее будет протекать процесс пищеварения. Потому что сначала должна впитаться жидкость. (1884. СПП. 420). [44]

6. Пища не должна быть слишком горячей или слишком холодной:

"Пища должна быть не очень горячей и не очень холодной.

Холодная еда вызывает вредное раздражение слизистой оболочки желудка, потому что пищеварение в желудке происходит только при определенной температуре.

По той же причине вредны и холодные напитки. Обильное употребление теплых напитков действует расслабляюще. (1905. СПП. 106).

7. Кушайте медленно:

"Даже если остается мало времени для еды - не пытайтесь кушать всего понемногу на скорую руку; лучше скушайте меньше, но тщательно прожевав.

Человек не от того получает необходимую силу, сколько он съест, и какими лакомыми кусочками наполнит желудок, а с какой тщательностью он пережевывает то, что есть, и как эту пищу переварит желудок. (1890. СПП. 107).

8. После принятия пищи - легкая прогулка:

"Небольшая прогулка после еды с высоко приподнятой головой, расправленной грудью, умеренной поступью или же другое легкое занятие принесут большую пользу.

Чем меньше внимания мы будем уделять желудку, тем будет лучше. Если нас будет мучить постоянный страх, что каждое съеденное блюдо приносит нам боль и вред, то в результате так и получится. Оставьте различные неприятности и огорчения, а думайте о всем светлом и возвышенном. (1890. СПП. 104).

9. После принятия пищи - никаких усиленных занятий или трудных упражнений:

"Сразу после еды не следует приниматься ни за активные занятия, ни за тяжелый физический труд, так как все это приводит к нарушению [45] законов организма. После еды в организме происходит усиленная работа нервной системы, главным образом головного мозга, который принимает деятельное участие в работе желудка. Поэтому, если сразу после еды мозг и тело получают нагрузку, все это вызывает затруднение в пищеварении. Потому что жизненные силы организма принимают участие в одной деятельности, а их принуждают действовать в другой. (1870. СЦ. 2. 413).

10. Двухразовое питание - для некоторых людей лучше:

"Самыми здоровыми бывают те люди, которые кушают два раза в день; хотя при известных обстоятельствах можно покушать и третий раз, в вечернее время, но ужин должен быть легким.

Никто в данном случае не может указывать на себя как на образец для всех. (1890. СПП. 176).

11. Двухразовое питание - вместо трехразового - сначала кажется трудным:

"Кто переходит от системы трехразового питания в день к двухразовому, вначале в большей или меньшей мере будет испытывать чувство необыкновенной слабости, особенно в те часы, когда по обыкновению кушали три раза.

Но при небольшом терпении это неприятное явление исчезнет. (1865. СПП. 175).

12. Между приемами пищи - не менее пяти часов:

"Между приемами пищи должен быть интервал около 5-6 часов и многие люди, проверив этот план на опыте, убедятся, что двухразовое питание в течение [46] дня намного полезнее трехразового. (1896. СПП. 173).

13. Третий прием пищи должен быть за несколько часов до сна:

"Но если кто кушает третий раз,- тогда нужно позаботиться о том, чтобы еда была легкой и приятной за несколько часов перед отходом ко сну. (1865. СПП. 174).

14. Желудок должен отдыхать, когда мы спим:

"Отходя ко сну, мы должны дать возможность желудку отдохнуть вместе с другими членами тела.

Работа пищеварения никогда не должна протекать в ночные часы. (1865. СПП. 175).

15. Между приемами пищи - ни одного кусочка пищи:

"Я просто поражена, что после столь обильного света, пролитого по этому вопросу, многие еще кушают в промежутках между приемами пищи! Не

разрешайте, чтобы даже самый маленький кусочек пищи вошел в ваши уста в запрещенное время. Кушайте столько, сколько нужно для вашего организма и потом терпеливо дожидайтесь следующего приема пищи. (1869. СПП. 180).

16. Ни одного ореха или яблока:

"Обыкновенно люди кушают три раза в день, а также и между приемами пищи, перед самым сном, и часто ужин их состоит не из легких блюд.

Это очень плохой и вредный обычай. Перед сном вообще не следует ничего кушать. Если бы люди перестали делать это [47] и начали бы кушать два раза в день и в промежутках между приемами пищи ничего не ели: ни яблок, ни орехов, ни других лакомств,- то они скоро на личном опыте убедились бы в прекрасных результатах этого нового обычая. (1884. МС. 282).

17. Во время завтрака - наибольшее принятие пищи:

"За утренним столом, желудок больше всего расположен к плотной еде, нежели в остальные приемы пищи. Обычай утром завтракать легко, а в полдень основательно - вреден и это неправильно. К утреннему столу следует отнестись с большим вниманием, чем ко всем остальным часам еды. (1884. СПП. 173).

18. Регулярность в питании:

"Особенно необходимо соблюдать регулярность в еде. Между приемами пищи не следует кушать: никаких сладостей, орехов, фруктов и т. д. (1905. СПП. 180). [48]

8. Приготовление здоровой и вкусной пищи

1. Приобретение душ через здоровую и вкусную пищу:

"Наши сестры могут делать очень многое для спасения ближних, подавая на свой стол только здоровую и питательную пищу.

Они могут использовать свое время для воспитания вкуса и аппетита своих детей, во всем проявляя воздержание и способствуя самоотречению ради блага своих ближних. (1875. СПП. 234-235).

2. Приготовление пищи - наиболее важная наука:

"Возможно, что приготовление еды считается менее привлекательным видом работы по сравнению с другими занятиями, но в сущности, эта наука по своему значению стоит выше всех других наук.

Так по крайней мере Бог рассматривает приготовление здоровой пищи. Он высоко ценит тех, [49] кто верно исполняет свою обязанность в приготовлении здоровой и вкусной пищи. Тот, кто посвящен в искусство приготовления здоровой пищи и проводит в жизнь эти принципы, достоин гораздо большего уважения, чем все остальные, занимающиеся другими видами работы. Этот талант оценивается в десять талантов, потому что правильное приготовление пищи играет главную роль в здоровье человека. Так как этот талант приготовления тесно связан с жизнью и здоровьем, то он должен по праву рассматриваться как один из самых драгоценных даров. (1901. СПП. 251).

3. Приготовление малопитательной, скудной пищи - грех:

"Это грех - ставить на стол плохо приготовленную пищу, потому что пища оказывает свое решающее влияние на весь организм. (1901. СПП. 251).

4. Реформа здоровья призывает к хорошему приготовлению пищи:

"Многие из тех, кто одобряют санитарную реформу, жалуются на то, что она им не подходит, но после пребывания за их столом, я сделала выводы, что в этом виновна не санитарная реформа, но плохо приготовленная ими пища. (1890. СПП. 253).

5. Плохое приготовление пищи иногда приводит к смерти:

"Скудная, плохо приготовленная пища обедняет кровь, ослабляет весь организм и является причиной серьезных заболеваний и плохого самочувствия. Жертвы неправильного приготовления пищи исчисляются тысячами и десятками [50] тысяч. Над многими могилами можно было бы поместить надпись: "Пал жертвой плохого приготовления пищи". "Умер от плохого отношения к своему желудку". (1905. СПП. 257).

6. Должна быть разнообразная пища:

"Хозяйка на кухне должна проявлять все свое мастерство, при этом так умело комбинируя пищу, чтобы ежедневно не подавать на стол одни и те же блюда. (1884. СПП. 110).

7. За одним столом нельзя принимать одновременно фрукты и овощи:

"Вредно кушать также вместе фрукты и овощи.

У кого плохо работает желудок, то частое употребление фруктов вместе с овощами затрудняет пищеварение и умственную деятельность. Лучше кушать за одним столом фрукты, а потом за вторым приемом пищи - овощи. (1905. СПП. 112).

8. Простая пища не притупит разум:

"Необходимо питаться простой пищей, по возможности приготовленной как можно проще, для того, чтобы не вызывать параличного состояния нервно-мозговой системы, что может сделать человека неспособным к восприятию святых истин. Такой человек не сможет надлежащим образом дорожить даром спасения и очищения посредством крови нашего Господа Иисуса Христа. (1868. СПП. 83).

9. Пища - согласно климату и занятиям:

"Не всякая полезная пища может восполнить наши нужды при всех обстоятельствах. Нужно заботливо подбирать [51] пищу, соответствующую климату, времени года и роду занятий, потому что то, что хорошо при одних обстоятельствах и занятиях, не соответствует другим условиям жизни и занятиям. Пища, которая очень хороша для человека, занимающегося тяжелым физическим трудом, не подходит для того, кто ведет сидячий образ жизни или же занимается умственным трудом.

Бог предложил богатый выбор здоровой пищи и каждый, руководствуясь здравым суждением, сможет составить для себя вполне соответствующее меню. (1905. СПП. 94).

10. Всю пищу подавать на стол - до начала приема пищи:

"Если бы все приготовленные кушанья сразу ставились на стол, тогда человек мог бы сделать для себя надлежащий выбор. (1905. СПП. 134).

11. Не более 3-4 блюд за один прием пищи:

"Не употребляйте много различных блюд за одним столом; довольно три или четыре блюда. При следующем приеме пищи - меняйте меню. (1884. СПП. 109).

12. Не извиняйтесь за пищу, поданную на столе:

"Я никогда не извиняюсь за пищу, находящуюся на моем столе.

И не думаю, что Бог благоволит к нам, если мы извиняемся за пищу. Наши посетители кушают то, что кушаем мы, и кажется довольны нашим меню. (1907. П. 363). [52]

9. Пища, данная Богом вначале

1. Первоначальная пища - наиболее питательна:

"Для того, чтобы знать, какая пища является наилучшей, мы должны внимательно исследовать первоначальный план относительно пищи, данный человеку.

Тот, кто сотворил человека и знал его нужды, наставил Адама, что он должен кушать, говоря: "Вот Я дал вам всякую пищу, траву, сеющую семя, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу" (Быт. 1, 29). С тех пор, как человек оставил Едемский сад и стал добывать себе пропитание, возделывая землю, которая находится под проклятием греха, ему было разрешено пользоваться также "полевою травой".

Хлебные злаки, фрукты, орехи и овощи,- вот то, что Творец назначил нам в пищу. Эти продукты питания, приготовленные [53] самым простым естественным образом, полезнее и питательнее всего. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, какие не могут дать более сложные и возбуждающие кушания. (1905. СПП. 81).

2. В безмясном питании есть все питательные элементы:

"Чтобы быть здоровым и сильным, нет необходимости кушать мясо, потому что Бог не ошибался, когда определил нашим прародителям до грехопадения пищу без мяса. Все необходимое для питания организма находится в фруктах, овощах и зерновых культурах. (1883. СПП. 395).

3. Наиболее здоровая и полезная пища:

"Фрукты, хлебные злаки и овощи, приготовленные просто, без приправ и различного вида жиров, но с добавлением молока или сметаны, представляют из себя самую питательную и здоровую пищу.

Такая пища содействует хорошему здоровью и неутомимым умственным занятиям; чего нельзя получить при питании возбуждающими блюдами. (1890. СПП. 92).

4. Употребляйте больше фруктов:

"Было бы очень хорошо, чтобы мы меньше подвергали пищу огненной, кулинарной обработке и побольше ели плодов в их естественном виде. Научим людей вдоволь есть свежий виноград, яблоки, персики, груши, ягоды и любые другие доступные нам виды фруктов.

Давайте станем заготавливать эти фрукты на зиму, консервируя их в стеклянной вместо оловянной посуде. (1902. СПП. 309). [54]

5. Испорченные фрукты иногда причиняют смерть:

"Хорошо приготовленные овощи и фрукты очень полезны, если конечно они хорошего качества и свежие.

От употребления испорченных или гнилых овощей или фруктов,

вызывающих в желудке брожение, умирает гораздо больше людей, чем мы думаем. (1887. СПП. 309).

6. Фрукты - самая лучшая пища для тех, кто готовится стать Божьими работниками:

"Для людей, готовящих себя к работе Божьей, самая лучшая еда - это просто приготовленная пища, и в ней - обилие фруктов. (1896. СПП. 310). [55]

10. Хлеб

1. Религия побуждает матерей готовить хлеб наилучшего качества:

"Религия должна побудить матерей готовить хлеб самого лучшего качества... Хлеб должен быть хорошо выпеченным.

Для здорового состояния желудка хлеб должен быть черствым и легким. Хлеб - это посох жизни, и поэтому каждый повар должен уметь печь его. (1899. СПП. 315).

2. Употребляйте вместо просеянного цельный хлеб с отрубями:

"Употребление хлеба с белой муки не выгодно ни экономически, ни с точки зрения здоровья.

Белый хлеб не имеет тех питательных веществ, которые имеются в хлебе из цельной пшеницы. Употребление белого хлеба часто бывает причиной запоров и других болезненных явлений. (1905. СПП. 320). [56]

3. Сочетание в хлебе разных злаков:

"Исключительно пшеничная мука, - не лучший состав для выпечки хлеба.

Чтобы хлеб был более питательным, пшеничную муку нужно смешивать с овсяной или ржаной мукой. (1898. СПП. 321).

4. При приготовлении хлеба употребляйте воду, а не молоко:

"При приготовлении хлеба или вообще теста не употребляйте молоко вместо воды.

Во-первых, это делает хлеб менее полезным, а во-вторых - обходится дороже.

Хлеб, заквашенный с примесью молока, не сохраняет добрых вкусовых качеств после выпечки, тогда как хлеб заквашенный с примесью воды более легко усваивается в желудке. (1905. СПП. 316).

5. Практическая религия в куске хлеба:

"Будем помнить всегда, что на каждом ломте хорошо испеченного хлеба лежит печать истинной, практической религии. (1901. СПП. 251).

6. Обязанность девушек - научиться печь хороший хлеб:

"Каждая христианка, женщина или девушка, должна считать своей религиозной обязанностью - испечь сладкий и вкусный хлеб из муки грубого помола. (1868. СПП. 262).

7. Сода и порошки, заменяющие соду, вредны:

"Употребление соды в мучных изделиях при выпечке хлеба - вредно и не нужно.

Сода вызывает воспалительные желудочные процессы, которые часто отравляют весь организм. [57] Хотя многие домохозяйки думают, что не

получится хороший хлеб без соды, но это заблуждение. Если бы они взяли на себя труд научиться печь хлеб по-другому, тогда на столах был бы совершенно иной хлеб. (1905. СПП. 316).

8. Пеките небольшие хлеба:

"Хлеб должен быть легким и сладким.

Хлеб, ни в коем случае, не должен быть кислым. Хлебы должны делать небольшими, чтобы хорошо выпекались; при хорошей выпечке вся закваска удаляется. Свежеиспеченный горячий хлеб очень трудно переваривается, поэтому такой хлеб нельзя подавать на стол. (1905. СПП. 316).

9. Черствый хлеб - наилучший:

"Двухдневный или трехдневный хлеб намного здоровее свежего.

Сухари, это самый питательный и здоровый продукт питания. (1900. СПП. 317).

10. Не употребляйте ничего, вызывающего несварение желудка:

"Мы можем скорее найти себя идущими назад в Египет, чем в Ханаан.

Не должны ли мы изменить наш курс? Не должна ли быть на нашем столе здоровая и питательная пища? Не должны ли мы отказаться от горячих бисквитов, которые не только приносят вред, но и являются причиной несварения желудка? (1884. СПП. 319). [58]

11. Орехи и маслины

1. Орехи нужно употреблять в умеренном количестве:

"Однажды в ночном видении мне было показано, что я стояла перед группой людей и поясняла им, что они в своем рационе слишком зло употребляют орехами; что человеческий организм не в силах справляться с такой нагрузкой, которая предлагается в некоторых кулинарных рецептах, и что в более умеренном употреблении орехов результаты будут несомненно более удовлетворительными. (1902. СПП. 274).

2. Орехи - заменители мясной пищи:

"Орехи и пища из орехов все больше употребляются вместо мяса.

С орехами можно сочетать зерновые продукты, фрукты и некоторые полезные корни, чтобы приготовить здоровую и полезную пищу. Все же следует остерегаться, чтобы не употреблять слишком много орехов. (1905. СПП. 298). [59]

3. Некоторые сорта орехов - лучше других:

"Следует также помнить, что не все сорта орехов одинаково полезны.

Миндаль лучше земляных орехов или фисташек; но и земляные орехи в ограниченном количестве, употребляемые вместо зерновых продуктов, полезны и хорошо перевариваются. (1905. СПП. 298).

4. Маслины - хорошее лечебное средство:

"Маслины можно готовить так, что их употребление даст прекрасные результаты при каждом приеме пищи. Питательные вещества, получаемые организмом при употреблении оливкового масла, могут быть вполне восполнены при употреблении правильно приготовленных маслин.

Оливковое масло чудесно устраняет запоры. Для страдающим

туберкулезом, разного рода воспалениями, желудочными заболеваниями, - оливковое масло лучше всяких других лекарств. Как продукт питания оно значительно лучше всяких других животных жиров. (1902. СПП. 349). [60]

12. Десерты и сдобная пища

1. Десерты следует подавать на стол вместе с другими блюдами:

"Десерт нужно подавать на стол вместе с остальными блюдами, ибо часто бывает, что человек уже накушался и не рассчитал на десерт и потом получается перегрузка организма. (1898. СПП. 334).

2. Сдобная, сложно приготовленная пища - вредна для организма:

"Так как в мире существует обычай приноравливаться к извращенному аппетиту, то многие и употребляют различного рода вредные блюда: пудинги, сдобу и т..

Их аппетит может быть удовлетворен только богатым выбором пищи. Утром эти рабы аппетита поднимаются с постели с обложенным языком и неприятным, тяжелым запахом изо рта. Они не могут наслаждаться [61] даром доброго здоровья и еще удивляются тому, что у них болит голова, все тело чувствует усталость и другие неприятные явления. (1864. СПП. 153).

3. Обильные, сложно приготовленные десерты - причиняют расстройство желудка:

"Пирожные, кремы, мучные изделия и подаваемая при этом зелень, производят беспокойство в желудке. (СПП. 112).

4. Вместо сдобных десертов - употребляйте фрукты:

"Употребляйте только простую и здоровую пищу.

В этом отношении фрукты являются замечательной пищей, и, главное, освобождает хозяйку от приготовления еды. Оставьте сложные тайны кухни, касающиеся пирожных, тортов, десертов и других блюд, разжигающих страсти. Будьте во всем умерены, всегда кушайте с благодарным чувством в сердце. (1902. СПП. 87).

5. Сладкое пирожное, употребляемое с молоком - производит брожение:

"Если на десерт будет подано сладкое пирожное с молоком или оливками - это вызовет брожение в желудке, что в свою очередь окажет вредное влияние на мозг. (1900. СПП. 335).

6. Кондитерские изделия затемняют разум:

"Я очень желала бы, чтобы все были приверженцами санитарной реформы.

Я против употребления кондитерских изделий.

Это нездоровая пища.

Никто не может иметь здоровые органы пищеварения, ясное мышление - кто кушает различного рода сладости и много разных блюд за одним столом. [62] Поступая так, мы добровольно подвергаем себя заболеваниям и потере способности организма - бороться с болезнями.

Я уже лучше кушала бы мясо, чем всякие кондитерские изделия, которые сегодня так щедро предлагаются народу. (1891. СПП. 334).

7. Легкие простые пироги не вредны:

"На десерт можно подать легкие пироги; но когда кто-либо кушает много,

чтобы удовлетворить свой чрезмерный аппетит,- он будет неспособен служить Богу. (1895. СПП. 333).

8. Лимонный пирог - хорошая пища:

"Не следует запрещать кушать лимонный пирог. (1904. СПП. 334).

9. Пирог с тыквой - хорошая пища:

"Можно также сушить тыкву и в период зимы употреблять для приготовления пирогов. (1905. СПП. 323).

10. В субботу кушайте более простую пищу:

"Не следует готовить на субботу более обильных и разнообразных блюд, чем на другие дни.

Наоборот, пища должна быть даже проще, и кушать надо меньше, чтобы мозг мог свободно воспринимать духовные предметы. Перегруженный желудок означает - перегруженный мозг; кушая в день субботний больше, чем следует, многие делают себя [63] недостойными для принятия священных благословений... Особенно в семьях, где есть дети, на субботу нужно готовить такие блюда, какие семья не кушает в течение недели. (1905. СИ. 308). [64]

13. Сахар

1. Сахар омрачает разум, тормозит его деятельность:

"Сахар неблагоприятно действует на желудок.

Он производит брожение, тормозящее умственную деятельность, и влияет на настроение человека, вызывая гнев и раздражение. (1901. СПП. 327).

2. Сахар более вреден чем мясо:

"Согласно полученного мной света, могу сказать, что употребление сахара в большом количестве, гораздо вреднее мяса. (1870. СПП. 328).

3. В пищу употребляется слишком много сахара:

"Обыкновенно в пищу употребляют много сахара.

Пироги, сладкие пудинги, кондитерские изделия, повидло и варенье часто являются причиной несварения желудка. Особенно вредны пудинги и бабки, в которых главными составными частями являются молоко, яйца и сахар. [65] Следует избегать одновременного употребления молока и сахара. (1905. СПП. 327).

4. Сочетание молока и сахара вредно:

"Употребление молока и сахара в больших количествах вредно.

Такая комбинация засоряет организм. (1870. СПП. 330).

5. При употреблении молока с сахаром происходит брожение, влияющее на умственную деятельность:

"Я часто кушала за одним столом с братьями и сестрами и видела, как много употреблялось сахара с молоком.

Все это замусоривает организм, раздражает органы пищеварения и отрицательно сказывается на умственной деятельности. (1870. СПП. 331).

"Некоторые употребляют молоко с большим количеством сахара и думают при этом, что они соблюдают принципы санитарной реформы. Но комбинация молока с сахаром производит брожение в желудке, следовательно, вредна. (1890.

СПП. 331).

6. Умеренное употребление сахара - не осуждается:

"Мы всегда употребляли немного молока и немного сахара.

Мы никогда не отрицали этого ни в наших трудах, ни в проповедях. Мы знаем, что по причине чрезвычайного заболевания животных даже молоко будет изъято из употребления, но еще не пришло время для того, чтобы мы полностью отказались от употребления молока и сахара. (1873. СПП. 330). [66]

7. В странах с жарким климатом - употреблять меньше сахара:

"Чем меньше сахара будет применяться в пищу при ее приготовлении, тем меньше затруднений мы испытаем по причине жаркого климата. (1898. МС. 296). [67]

14. Напитки

1. Ценность употребления воды:

"Чистая вода является одним из лучших благословений небесных как при здоровом состоянии, так и во время болезни.

Правильное применение воды способствует здоровью. Это напиток, который Бог дал животным и человеку для утоления жажды. Обильное употребление воды снабжает организм всем необходимым и помогает природе сопротивляться болезням. (1905. СПП. 419).

2. Не пить воду во время еды:

"Многие допускают ошибку, когда употребляют холодную воду во время еды. Принятая во время еды, вода мешает выделению слюны, и чем холоднее вода, тем большей опасности подвергается желудок. Холодная вода и другие холодные напитки во время еды задерживают пищеварение до тех пор, пока [68] организм не выделит в достаточной мере тепла, чтобы желудок мог снова работать. (1884. СПП. 420).

3. Горячие напитки расслабляют организм:

"Горячие напитки расслабляют организм и человек, привыкший к ним, становится рабом этой вредной привычки. Во время еды не следует пить воду, так как в этом нет никакой нужды. Кушайте медленно и тогда слюна сможет хорошо перемешаться с пищей. Чем больше жидкости будет принято за едой, тем труднее будет протекать процесс пищеварения. Потому что сначала должна впитаться жидкость. (1884. СПП. 420).

4. Горячие напитки - причиняют вред желудку:

"Горячие напитки не нужны, разве только как лечебное средство.

На желудок вредно отражается обилие горячей пищи и горячих напитков. При этом горло, органы пищеварения и другие органы - очень расслабляются. (1901. СПП. 432).

5. Пейте теплую воду за некоторое время до принятия пищи:

"Воду можно использовать при различных процедурах для облегчения страданий. Очень полезно выпить около полулитра теплой воды за полчаса до еды. (1890. СПП. 419).

6. Опасность употребления сладкого сидра (переброженного яблочного сока):

"Многие покупают и считают совершенно безвредным [69] сладкий сидр.

Но он сохраняется сладким лишь краткое время; затем начинается брожение. Вместо сладкого появляется острый вкус, который так нравится некоторым. Но они все еще неохотно соглашались, что он перебродил.

Для здоровья опасно употреблять даже сладкий яблочный сок, как он обычного приготовления. Ибо если бы люди могли увидеть под микроскопом, что они покупают и пьют, - они пришли бы в ужас. Как часто для приготовления сока используют совершенно гнилые яблоки, с червями. Люди, которые даже не мыслили бы употреблять ядовитые гнилые яблоки, пьют сидр, сделанный из них и называют его превосходным; но микроскоп показывает, что даже свежий, только выжатый сок из таких яблок, этот "приятный напиток" - полностью непригоден для употребления. (1905. СПП. 436).

7. Заменители чая и кофе из хлебных злаков:

"Чай и кофе пить нельзя. Вместо этих напитков, разрушающих здоровье, можно готовить кофе из поджаренных зерен. (1902. СПП. 431).

8. Виноградный сок полезен:

"Чистый, непереброженный виноградный сок - очень полезный напиток. (1901. СПП. 436). [70]

15. Чай и кофе

1. Как употребление чая и кофе влияет на организм:

"Чай действует как стимулирующее средство и вызывает своего рода отравление.

Подобное же действие оказывает бобовый кофе и многие другие распространенные напитки.

Вначале их действие возбуждающее и приятное. Возбуждаются нервы желудка, затем это возбуждение передается в центральную нервную систему, которая, в свою очередь, вызывает усиленную работу сердца и на короткое время создается впечатление или ощущение прилива новых сил, приподнятости. Исчезает усталость, человек становится бодрым, жизнерадостным, обостряется умственная деятельность, сила воображения.

В результате этого многие предполагают, что чай и кофе очень полезны.

Но это ошибочное мнение. Чай и кофе не питают организм. Они оказывают свое действие прежде, чем [71] произойдет пищеварение и всасывание пищи в кровь; то, что кажется приливом новых сил, энергией - это лишь временное нервное возбуждение. Когда проходит действие стимулирующего напитка, падает и возбуждение, настроение и в итоге появляется сильное чувство усталости и слабости".

"Постоянное употребление этих возбуждающих напитков влечет за собой головные боли, бессонницу, сердцебиение, несварение желудка, дрожание рук и многие другие неприятные явления, так как эти средства истощают жизненные силы организма.

Усталые нервы нуждаются в отдыхе и покое, а не в возбуждении и дополнительной работе.

Природа нуждается во времени для восстановления истощенных сил.

При употреблении возбуждающих средств временно повышается работоспособность, но по мере того, как организм ослабевает от постоянного употребления этих средств, человеку становится все труднее поднимать свои силы до желаемого уровня. Становится все труднее воздерживаться от стимулирующих средств, сила воли настолько ослабляется, что кажется нет никакой возможности противостоять употреблению этих напитков. Возникает потребность во все более сильных дозах или порциях этих средств, пока, наконец, истощенный организм уже больше не реагирует на их принятие. (1905. СПП. 424).

2. Трудно отказаться от привычки употребления чая и кофе:

"Употребление чая и кофе и подобных напитков имеет такое же действие, как алкоголь и табак.

И в некоторых случаях человеку бывает так же трудно отказаться от всего этого, как пьянице отказаться от спиртного. Люди, которые решили не употреблять этих стимулирующих средств, первое время будут чувствовать какую-то потерю, переживать мучительное страдание. Им будет казаться, что чего-то недостает. Но проявляя твердость и [72] мужество, они победят и перестанут испытывать нужду в этом.

Возможно, организму и потребуется некоторое время для того, чтобы прийти в себя от нанесенного ему вреда, но дайте ему эту возможность и он снова будет самым наилучшим образом выполнять свою работу. (1905. СПП. 430).

3. Употребление чая и кофе - грех:

"Пить чай и кофе - это грех; это вредная привычка, которая подобно другому злу порочит душу. (1896. СПП. 425).

4. Употребление чая и кофе открывает путь для курения и алкоголя:

"Повторяю, невоздержание берет свое начало у наших столов.

Мы до тех пор угождаем нашему аппетиту, пока он не становится нашей второй натурой. Употребляя чай и кофе, мы содействуем курению, а курение пробуждает страсть к спиртным напиткам - вот те переходные стадии, которым подвергается человек в своей неумеренности. (1875. СПП. 233). [73]

16. Приправы, пряности и соль

1. Употребление неестественных возбуждающих средств отрицательно влияет на здоровье и разум:

"Употребление неестественных возбуждающих средств разрушительным образом влияет на здоровье и разум человека, делая его невосприимчивым в понимании вечных вопросов. (1867. СПП. 48).

2. Опасность употребления острых приправ:

"Острые приправы вредны сами по себе. Горчица, перец, специи, маринады и другие подобные продукты раздражают стенки желудка, разгорячают и отравляют кровь... Человеку хочется чего-то острого, резкого, возбуждающего. (1905. СПП. 339). [74]

3. Острые приправы возбуждают желание к спиртным напиткам:

"Желание к спиртным напиткам возбуждается острой и резкой пищей. Воспалительное состояние организма требует напитков и успокоения. (1883.

СПП. 339-340).

4. Острые приправы и пряности ослабляют умственные и моральные силы:

"Острые приправы вначале только раздражают внутренние стенки желудка, но в результате постепенно разрушается их естественная чувствительность.

Кровь постоянно находится в воспаленном состоянии и под влиянием этого пробуждаются животные страсти, моральные и умственные силы ослабевают и человек становится жертвой порока и греха. (1890. СПП. 341).

5. Уксус задерживает пищеварение:

"Салаты, приготовленные на постном масле и с уксусом, вызывают в желудке брожение, пищеварение при этом задерживается и принятая пища начинает разлагаться. В итоге засоряется кровь и заболевают такие важные органы как печень и почки. (1887. СПП. 345).

6. Чтобы перейти к простой пище - прежде необходим пост:

"Люди, привыкшие к мясной пище и жирным подливкам, консервам и другим лакомым блюдам, могут и не испытывать никакого вкуса к простой [75] здоровой и питательной еде. Их вкусовые ощущения настолько притуплены, что они не находят удовлетворения в здоровой пище, фруктах и простом хлебе. Даже не нужно и ожидать, чтобы им нравилась такая еда, которая ничего общего не имеет с их прежней едой. Если им не нравится простая пища, пусть постятся до тех пор, пока не найдут в ней вкуса и наслаждения. Полное воздержание от еды принесет им гораздо больше пользы, чем лекарства, потому что измученный желудок наконец обретет столь долгожданный и желаемый отдых, а истинный голод найдет удовлетворение в простой пище.

Необходимо время для очищения вкуса и приобретения им естественных ощущений. Но все же, если в течение определенного времени в еде и питье будет проявлен дух самообладания, то спустя некоторое время простая и здоровая пища станет вкусной и приятной. (1864. СЗ. 148).

7. Чрезмерное употребление соли - вредно:

"Как правило пища, приготовленная в ресторанах бывает очень соленой, острой, наперченной, вызывающей неутолимую жажду...

Такая еда раздражает нервную систему и делает людей раздражительными, нервными и возбужденными... Пищу нужно готовить просто, вкусно, питательно, не употребляя никаких раздражителей и даже не сильно присаливая. (1883. СПП. 340).

8. Соль необходима в небольшом количестве как составной элемент крови:

"Пища должна так приготавливаться, чтобы она была вкусной и питательной.

Она не должна быть лишена того, в чем нуждается наш организм.

Я всегда употребляю [76] небольшое количество соли, потому что она необходима для состава крови. (1909. СПП. 207). [77]

17. Жирная и жареная пища

1. Приготовление пищи без жиров:

"Пища должна быть приготовлена просто, но настолько вкусно и привлекательно, чтобы она вызывала аппетит.

Вы не должны употреблять жиров. Жир оскверняет приготовленную пищу. (1868. СПП. 354).

2. Жир, находящийся в пище, затрудняет пищеварение:

"Жир затрудняет пищеварение. (1890. СЗ. 11;).

3. Жареный картофель вреден:

"Я не думаю, чтобы жареная картошка была полезной потому, что для ее приготовления нужно в какой-то мере добавлять жир или масло. Сваренная или испеченная картошка, немного посоленная и со [78] сливками - это очень питательное блюдо. (1905. СПП. 323).

4. Пища народа Божьего, готовящегося к вечности:

"Хлебные злаки и фрукты, приготовленные без жиров и по возможности самым натуральным образом, должны составлять пищу всех тех, кто говорит о своем стремлении к вечному городу. (1869. СПП. 64).

5. Наиболее полезная пища:

"Фрукты, хлебные продукты и овощи, приготовленные просто, без острых приправ и любых жиров, но с добавлением молока или сливок - являются самой питательной едой. (1890. СПП. 354). [79]

18. Мясо

1. Мясо как продукт питания было допущено Богом, чтобы сократить греховную жизнь:

"После потопа люди широко употребляли мясо.

Бог видел, что человек по своей природе был испорчен, склонен к восстанию против своего Творца и всегда готов следовать склонностям своего сердца. И Он разрешил, чтобы долгоживущий человеческий род кушал мясо и таким образом сокращал свою жизнь, полную беззакония и преступлений. Вскоре после потопа люди начали утрачивать свой исполинский рост и продолжительность жизни. (1864. СПП. 373).

2. Служители должны пробудить интерес народа к вопросу об употреблении мяса:

"Наши проповедники, знающие истину, должны пробудить народ, находящийся в таком парализованном состоянии и убеждать их оставить ту пищу, которая возбуждает желание [80] к мясной еде. Если люди пренебрежительно отнесутся к реформе здоровья, тогда они утратят духовную силу и все больше будут поработаны греховными желаниями. Во многих семействах господствуют обычаи, которые отвратительны перед лицом вселенной, которые унижают человека до степени животного. Пусть все, знающие истину, скажут: "Убегайте от плотских похотей, восстающих на душу". (1902. СПП. 399).

3. Никаких твердых правил относительно питания - во всех странах:

"Мы не устанавливаем никаких твердых правил относительно питания, но говорим, что в тех местах, где в изобилии имеются фрукты, орехи и хлебные злаки - мясо не является подходящей пищей для народа Божьего. (1909. СПП. 404).

4. Сила мускулов не зависит от мясной пищи:

"Ошибочно думать, что сила мускулов зависит от употребления мясной пищи.

Все нужды организма могут быть самым наилучшим образом восполнены без мяса. Зерновые продукты вместе с фруктами, орехами и овощами, содержат все питательные вещества, необходимые для создания хорошей крови. Эти вещества невозможно получить так хорошо и в такой полной мере из мясной пищи. (1905. СИ. 316).

5. Адвентисты оставят кушать мясо:

"Те, которые готовятся к пришествию Господа, в конечном итоге оставят кушать мясо; [81] мясо не будет больше частью их питания. (1890. СПП. 380-381).

6. Ни один грамм мяса не должен войти в наши уста:

"Овощи, фрукты и хлебные злаки должны составлять наше питание.

Ни один грамм мяса не должен войти в наш желудок. Употребление мясной пищи - противоестественно. Мы должны возвратиться к первоначальному плану божьему в отношении питания, который Он положил при творении человека. (1903. СПП. 380).

7. Употребление мясной пищи уменьшает моральность:

"Мы не должны давать нашим детям мясо.

Мясное питание возбуждает и укрепляет низкие желания и страсти и скрывает в себе тенденцию к умерщвлению моральных сил. (1863. СПП. 389-390).

8. Студенты имеют более острое мышление, когда не употребляют мяса:

"Мы состоим из того, что едим, и свободно употребляя мясо, мы находимся в опасности умственного притупления.

Студенты достигли бы намного больших результатов в своих занятиях, если бы они не кушали мяса и никогда не дотрагивались к нему. С увеличением животных наклонностей, вследствие употребления мяса, соответственно уменьшаются и умственные способности. (1896. СПП 389).

9. Духовная жизнь более успешна без употребления мяса:

"Развитию и возрастанию духовной жизни способствует такое питание, в которое не входит мясо, потому что [82] мясная пища лишь возбуждает чувственную область организма и духовную природу человека. (1896. СПП. 389).

10. Мясная пища увеличивает равнодушие к вести спасения:

"Те, кто имеют возможность приобрести растительные продукты питания, но предпочитают кушать мясо и пить как им нравится, со временем утратят интерес к остальным вопросам настоящей истины и даже потеряют способность к восприятию истины; без всякого сомнения, они пожнут то, что сеяли. (1909. СПП. 403).

11. Некоторые, наполовину обращенные в вопросе мясной пищи, оставят истину:

"Среди нас есть люди, которые должны пробудиться и обратить внимание на опасность, грозящую им со стороны употребления мяса, которые все еще продолжают кушать плоть мертвых животных, подвергая таким путем опасности свое телесное, умственное и духовное здоровье.

Многие из тех, которые сегодня только наполовину обращены в вопросе мясной пищи - отделятся от народа Божьего и их больше не будет в Его среде.

(1902. СПП. 382).

12. Жестокость по отношению к животным связана с употреблением мяса:

"Зло, причиненное мясной пищей в области морали.

не менее заметно, чем физический вред.

Мясная пища вредна для здоровья; а то, что отражается на организме, оказывает соответствующее влияние на ум и на душу. Подумайте только, сколько жестокости по отношению к животным связано с употреблением мяса и как это влияет на тех, которые причиняют им зло и на тех, которые [83] это наблюдают! Как все это убивает в душе добрые чувства, сострадание, милосердие, нежность; а ведь именно такими глазами мы должны смотреть на творения Божьи! (1905. СПП. 383).

13. На рынках часто продают мясо больных животных:

"Часто на рынках продают мясо животных, которые уже были смертельно больны.

Сами методы откармливания животных для рынка вызывают в них целый ряд заболеваний. (1905. СПП. 385).

14. Сегодня небезопасно кушать мясо:

"Когда же, наконец, те, кто знают истину, займут свое решительное положение на стороне принципов справедливости, проливающей свой божественный свет на их жизнь и вечность? Когда же наконец они будут верны по отношению к принципам реформы здоровья? Когда же они убедятся в опасности употребления мяса? Мне было поручено сказать, что если когда-либо употребление мяса и было безопасным, то это время не имеет никакого отношения к нашим дням. (1902. СПП. 384).

15. Употребление мяса увеличивает болезни в десять раз:

"От употребления мяса в десять раз больше происходит заболеваний, чем при другом питании. (1868. СПП. 386).

16. Туберкулез и рак - от мясной пищи:

"На основании проверенных исследований можно сказать, что лишь немногие среди животных свободны от болезней и что употребление мяса способствует распространению таких болезней, [84] как рак, золотуха, туберкулез, различных злокачественных опухолей и других подобных болезней. (1897. СПП. 388).

17. Рак - от употребления мяса:

"Очень часто при употреблении мясо не переваривается, но разлагается в желудке и приводит к болезни.

Рак, всевозможные опухоли и легочные заболевания в большинстве случаев происходят в результате употребления мяса. (1902. СПП. 383).

18. Смерть от болезней, занесенных в организм мясной пищей:

"Многие умирают от болезней, занесенных в организм мясом; но люди не каются, не становятся более мудрыми и не обращают на это никакого внимания. (1864. СПП. 385).

19. При употреблении свинины организм заражается проказой:

"Употребление свинины заражает организм человека золотухой, проказой и раком. Свинина причиняет всему человечеству тяжелые страдания. (1865. СПП.

393).

20. Транспортировка животных делает их мясо ядовитым:

"Чтобы доставить животных на рынок, их часто везут на далекое расстояние и подвергают большим страданиям.

Оторванных от зеленых пастбищ, их мучительно долго долго везут по пыльным, жарким дорогам, крайне возбужденных и усталых; их грузят в грязные вагоны, где они находятся без воздуха, пищи и воды; таким образом несчастных животных доставляют на убой, [85] чтобы люди могли наслаждаться их трупами. (1905. СПП. 385).

21. При оставлении мясной пищи у некоторых появляется чувство слабости:

"Когда люди перестают кушать мясо, у них часто проявляется чувство слабости, усталости и бессилия. Многие принимают это как доказательство, что мясная пища необходима для питания организма, но это происходит от того, что мясная пища возбуждающим образом действует на кровь и нервы и оставление ее сразу же дает себя знать. Для некоторых так же тяжело расстаться с мясом, как для алкоголика со спиртными напитками, но это принесло бы только одни благословения. (1905. СПП. 397).

22. Слабость прекращается, когда организм очистится:

"Чувство голода и слабости, на которые ты опираешься, когда не кушаешь мясную пищу - является сильным доказательством того, что ты должен оставить ее. Те, кто кушают мясо, чувствуют себя бодрыми, энергичными, но они смешивают это ложное чувство со здоровьем и истинной бодростью и энергией. Возможно, что некоторое время это ощущение голода и слабости будет мучить человека, но это чувство пройдет, организм очистится от этой нечистоты и у человека появится аппетит к той пище, которая принесет ему настоящую бодрость и силу. (1886. СПП. 397).

23. Борьба сестры Уайт при оставлении мяса:

"О, как я тяжело болела. Пять раз разбивал меня паралич. Целыми месяцами я ходила с подвязанной [86] левой рукой по причине острых сердечных болей. Но совершив перемену в совсем питании, я совершенно отказалась от своего личного вкуса и не разрешала ему больше властвовать надо мною. Я подумала: "Разве все это может встать на моем пути для получения хорошего здоровья, которым я бы могла прославить моего Господа? Разрешу ли я моим желаниям, хотя бы на один момент встать на моем пути? О, нет, никогда!" Я очень мучительно переносила голод, потому что всегда любила покушать.

И испытывая страшные муки голода, я клала руку на желудок и говорила: "Я не дам тебе ни одного кусочка пищи, я буду кушать простую пищу или же не буду кушать ничего". Я не любила кушать хлеб и очень редко съедала кусочек хлеба величиной в долларовую бумажку. Что касается других продуктов, рекомендованных принципами санитарной реформы, я легко воспринимала их, но когда речь заходила о хлебе, здесь было мое уязвимое место. Когда же я и здесь произвела перемену, я добилась этого после тяжелой борьбы. Первых два-три раза я совсем не могла ничего есть. Я сказала своему желудку: "Ты не получишь ничего, пока не захочешь хлеба". Спустя некоторое время я стала кушать хлеб, а также хлеб с отрубями. Раньше я совсем не могла кушать такой хлеб, но теперь он мне очень нравится и аппетит мой не ослабевает. (1870. СПП. 483-484).

24. Увещения тем, которые оставляют мясную пищу:

"Когда мясо исключается из питания, тогда его место должны занять хлебные злаки, орехи, овощи, фрукты, различного рода зелень - все это питательно и вкусно.

Такой стол особенно необходим для тех, кто чувствует себя постоянно усталым, изможденным, кто напряженно работает. [87] В некоторых странах в силу экономических затруднений, мясо является самым дешевым продуктом и произвести вышеупомянутую перемену не легко. Но все же это должно быть сделано во имя благословения и здоровья человека. Однако, мы должны учитывать положение людей и силу жизненных привычек и не проявлять со своей стороны какого-либо насилия и принуждения даже в вопросе очень возвышенных идей и стремлений. Мясо должно быть заменено здоровой и недорогой пищей. (1905. СИ. 316-317).

25. Мудрость не в оставлении мяса, а в правильном воспитании ума:

"Мудрость необходимо употребить не для того, чтобы устранить мясо раз и навсегда из жизни тех, которые привычно употребляли его, но для воспитания ума, чтобы увидеть важность употребления полезной и здоровой пищи. (1887. МС. 226).

26. Некоторые думают, что они не смогут жить без мяса:

"Есть многие, которые думают, что они не смогут жить без мяса, но если бы они стали на сторону Бога, твердо решившись ходить во свете Его руководства, - тогда бы они получили силу и мудрость, какой были наделены Даниил и его товарищи. И они на опыте убедились бы, как Господь даст им ясный ум и мудрость. (СЦ. 9. 157).

27. Если мы приготавливаемся к вечности, - мы оставим мясную пищу:

"Мы не должны давать нашим детям кушать мясо, потому что мясная пища возбуждает нервы, способствует развитию низменных желаний и умерщвляет духовные силы. [88] Хлебные злаки и фрукты, приготовленные без жиров и по возможности самым натуральным образом должны составлять пищу всех тех, кто говорит о своем стремлении быть приготовленным к небу. (1869. СПП. 64).

28. Настало время оставить мясную пищу:

"Разве еще не настало время, чтобы все отказались от мяса? Как могут те, которые желают быть чистыми, совершенными и святыми, готовыми жить в обществе ангелов, - продолжать употреблять в пищу то, что наносит прямой вред как душе, так и телу/ Как могут они лишать жизни творение Божье и с наслаждением поедать их мясо? Этим людям следует вернуться к употреблению вкусной и здоровой пищи, данной человеку вначале; им самим следует научиться и научить своих детей быть милосердными к бессловесным животным, которых Бог сотворил и над которыми дал нам власть. (1905. СИ. 317).

29. Займите твердую позицию против употребления мяса:

"Мне было очень определенно показано, что народ должен принять твердое решение против употребления мяса. Изливал бы Господь Свой свет на протяжении 30 лет (а сегодня уже более 100 лет) над Своим народом, чтобы он имел чистую кровь, ясное мышление, для чего он должен оставить употреблять мясо, - если бы Он не желал, чтобы Его народ обратил внимание на эту весть? Употребление мясной пищи развивает и укрепляет низкие инстинкты и ослабляет духовную природу человека.

19. Молоко, яйца и масло

1. Настанет время, когда уже нельзя будет употреблять молоко в пищу:

"Мне было показано, что недалек тот час, когда мы откажемся от всякой пищи, какую получаем от животных.

В силу обстоятельств, мы откажемся даже и от молока. Болезни умножаются. Проклятие Божие лежит на земле, потому что человек осквернил ее. (1899. СПП. 357).

2. Вскоре будет опасно употреблять молоко, яйца и масло:

"Пусть реформа относительно питания постепенно прогрессирует. Научите людей раньше как готовить здоровую пищу, без молока и сливочного масла. Скажите им, что скоро придет время, когда уже нельзя будет безопасно употреблять яйца, молоко, сливки или масло, потому что заболевания в животном мире будут умножаться и увеличиваться соразмерно с возрастанием беззакония среди людей. Уже недалеко то время [90], когда грехи павшего человечества достигнут такой степени, что весь животный мир будет стонать под бременем болезней, поражающих нашу землю. (1902. СПП. 349).

3. Бог откроет то время, когда употребление молока, сметаны, масла и яиц будет опасным. В вопросах санитарной реформы мы не должны иметь крайних взглядов. Вопрос употребления молока, масла и яиц разрешится сам по себе. В настоящее же время мы не имеем никаких указаний по этому поводу. (1901. СПП. 206).

4. Употребляйте молоко до времени, когда Господь откроет - оставить его:

"Отказавшись от мясной пищи, как вредной, необходимо заменить ее менее вредным продуктом: к примеру, - употребление яиц.

Молоко не следует исключать из употребления, но при этом нужно быть внимательными, чтобы оно было от здоровой коровы и его необходимо кипятить. (1901. СПП. 203).

5. Яйца содержат в себе целебные свойства:

"Придет время, когда употребление молока будет опасным. Но это время еще не настало. Яички имеют в себе такое свойство, которое оказывает определенное сопротивление различным ядовитым веществам. Хотя и была высказана мысль о непользности яиц в некоторых семействах, где дети были предрасположены к вредным наклонностям, но это не говорит о том, [91] что я считаю их вредными. Наоборот, я считаю их полезными, когда они взяты от здоровой птицы. (1901. СПП. 204-205).

6. Сами обстоятельства подскажут, когда необходимо оставить молоко и яйца:

"Придет время, когда будет необходимо оставить употребление таких продуктов, как молоко, яички, сметана, но в настоящее время нет нужды в преждевременном ограничении.

Ждите и сами обстоятельства потребуют этого и Господь приготовит пред вами путь. (1909. СПП. 208).

7. Будут предусмотрены заменители для молока и яиц:

"Во всех частях мира будут предприняты определенные меры к тому, чтобы приготовить заменители молока и яиц. И Господь откроет нам то время, когда мы должны будем оставить эти продукты. (1901. СПП. 358).

8. Масло и сыр:

"Сливочное масло менее вредно. если кушать его в холодном виде с хлебом, но, как правило, лучше совсем отказаться от него.

Что касается сыра, то в отношении его употребления имеются еще большие возражения, чем против употребления масла; сыр совершенно не пригоден для пищи. (1905. СПП. 368). [92]

20. Главные принципы здоровья

1. Солнечный свет в доме:

"Обходитесь без тяжелых занавесей: открывайте окна и шторы; никакие вьющиеся растения, как бы красивы они ни были, не должны закрывать окон.

Не допускайте, чтобы деревья росли слишком близко возле дома и заслоняли собой солнце. От солнца могут выцвести занавеси и ковры; картины в рамках могут побледнеть, но какой чудный румянец будет играть на детских щечках! (1905. СИ. 75).

2. Проветривайте постельные принадлежности и спальню:

"Затем нужно все постельное белье проветрить.

Окна должны быть открыты, занавеси раздвинуты, чтобы открыть свободный доступ для воздуха в спальню на несколько часов, а еще лучше на весь день. Таким путем белье [93] полностью проветривается и все нечистоты будут удалены из комнаты. (1865. СЗ. 58).

3. Водные процедуры - каждое утро:

"Многим людям полезно будет, если они, встав утром, будут обтираться мокрой губкой, или если более приятно, помыться под душем.

Это удалит нечистоты с кожи тела. (1865. СЗ. 58).

4. Ежедневная ванна и растирание:

"Обратите внимание людей: нужно хорошо растирать тело - до покраснения. Скажите им, что Богу неприятно видеть Своих детей с нечистым телом в рваной одежде. После этого направьте ваши мысли дальше и расскажите о внутренней чистоте. Пусть ваши неустанные усилия возвысят и облагородят ваших детей. (1902. СЗ. 103).

5. Польза от принятия ежедневной ванны:

"В здоровьи или болезни дыхание становится более свободным и легким, если мы практикуем водные процедуры, принимаем ванны или купаемся.

В этом случае мускулы становятся более эластичными. Ум и тело также укрепляются, мысли делаются более ясными и светлыми и каждая способность оживляется. Ванна успокаивает нервы. Она содействует хорошему дыханию, оживляет циркуляцию крови, устраняет все помехи в организме и благотворно действует на [94] почки и мочевые пути. Ванна помогает внутренним органам, желудку и печени, сообщая энергию и новую жизнь всем этим органам. Она также содействует пищеварению и вместо ослабления организма - укрепляет его.

Таким образом вместо увеличения восприимчивости к холоду, надлежащим образом принятая ванна создает против холода иммунитет, ибо улучшается циркуляция крови и работы мочевых путей, которые более или менее переполнены - они освобождаются. Кровь более сильным потоком устремляется к поверхности кожи и вообще более легко и ритмично движется по кровеносным сосудам всего организма. (1871. СЗ. 104).

6. Удаление с одежды нечистот, выделяемых телом:

"Если одежда, которую мы носим, не часто стирается и не проветривается, она загрязняется нечистотами, выделяемыми телом, благодаря заметному и незаметному выделению пота. И если эту одежду периодически не очищать от нечистот, то поры кожи снова впитывают в себя ненужные отбросы. Нечистоты тела, если от них не избавиться, снова попадают в кровь и разносятся по всему телу. (1899. СЗ. 61).

7. Крайности в одежде:

"Еще один недостаток в одежде: неправильное распределение покрова одежды, когда одна часть тела покрывается больше, а другая переохлаждается. Особенно нужно обратить внимание на руки и ноги, которые находятся на значительном расстоянии от жизненных органов тела и поэтому нуждаются в дополнительном тепле и более внимательном отношении к себе [95]. Невозможно говорить о хорошем здоровье, когда руки и ноги постоянно переохлаждаются, потому что если эти органы страдают от недостатка крови, другие, наоборот, страдают от избытка крови.

Совершенное здоровье требует четкой циркуляции крови, но этого нельзя сказать, если одни органы тела в три или четыре раза больше покрыты одеждой, нежели другие. (1905. СЗ. 92. 93).

8. Одежда не должна затруднять циркуляцию крови:

"Чтобы обеспечить себя наиболее здоровой одеждой, следует тщательно изучать нужды каждой части тела. Необходимо также принимать во внимание климат, окружающую обстановку, состояние своего здоровья, возраст и род занятий. Ничто в одежде не должно мешать свободной циркуляции крови и правильному глубокому дыханию. Вся одежда должна быть настолько свободной, чтобы при поднятии рук вверх, одежда свободно поднималась вверх. (1905. СЗ. 93).

9. Влияние одежды на здоровье:

"В результате различных погрешностей, допускаемых в одежде, возникает целая вереница заболеваний, и на это также следует обратить должное внимание.

Расскажите учащимся как опасно одеваться таким образом, чтобы вся тяжесть одежды ложилась на бедра или же надавливала на какой-либо другой орган. Одежда должна быть так сконструирована, чтобы она не мешала свободному дыханию и чтобы легко можно было поднимать в ней руки над головой. Ощущение сдавленности или же стеснения в области легких не только мешает [96] их развитию, но и нарушает правильное пищеварение, кровообращение и вызывает ослабление всего организма. Такие вредные привычки снижают физические и духовные способности студентов, мешают их хорошей успеваемости и нормальному развитию. (Восп. 199. 200).

10. Важность упражнений на свежем воздухе:

"Больше людей умирает от недостатка физических упражнений, чем от переутомления.

Слишком многие скорее слабеют от бездействия, чем изнашиваются от чрезмерного труда. Приучившие себя к надлежащим упражнениям на свежем воздухе, несомненно будут иметь хорошую жизнедеятельную циркуляцию крови. Мы более зависимы от воздуха, которым дышим, чем от пищи, которую едим. (1870. СЗ. 179).

11. Результаты ежедневных физических упражнений на открытом воздухе:

"Ежедневные умеренные упражнения сообщают силу мускулам, которые без упражнений становятся вялыми и слабыми. Благодаря ежедневным, активным упражнениям на свежем воздухе, печень, почки и легкие также будут укреплены, чтобы совершать свою работу. (СЦ. 2. 533).

12. Занятия на свежем воздухе лучше, чем в спортзале:

"Упражнения в спортивных залах, как бы хорошо ни был поставлен этот вопрос, не могут заменить отдыха на открытом воздухе, и для этого должны быть созданы для наших школ более широкие возможности.

Для учеников нужны активные движения. (1903. СЗ. 189). [97]

13. Ходьба - лучше физических упражнений:

"Если позволяет погода, всем, кому представляется возможность, должны ежедневно иметь прогулку по свежему воздуху, летом и зимой.

Но для этого должна быть соответствующая одежда. Особенно ноги должны быть хорошо защищены от холода. Ходьба, даже зимой, является более полезной для здоровья, чем все лечебные средства, предписываемые врачами. Для всех, могущих ходить - пешая прогулка лучше езды на велосипеде. При этом мускулы и кровеносные сосуды смогут лучше совершать свою работу. Жизненный тонус, столь необходимый для здоровья весьма увеличится. Легкие также получают необходимый заряд энергии, ибо невозможно пройти бодрящим зимним утром, чтобы легкие в достаточной степени не поработали, получив обилие кислорода. (1870. СЗ. 52).

14. Ходьба - хорошее лечебное средство для больных:

"Во всех случаях, когда представляется возможность - ходьба является самым лучшим средством для больного тела, ибо в этом упражнении приводятся в движение все органы тела.

Нет таких упражнений, которые могли бы заменить ходьбу. Благодаря ей очень улучшается циркуляция крови. (СЦ. 3. 78).

15. Чистый воздух содействует хорошему состоянию крови, нервной системе и деятельности всех органов тела:

"Для того, чтобы иметь хорошую кровь, мы должны уметь правильно дышать. Полное, глубокое дыхание чистым воздухом наполняет легкие кислородом, очищает кровь. Кровь приобретает яркий цвет и ее живительная [98] струя разносится по всем частям тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, возбуждает аппетит, регулирует правильное пищеварение, приносит здоровый освежающий сон. (1905. СЗ. 59).

16. Преимущества свежего воздуха и правильного дыхания:

"Чистый и свежий воздух благотворно отражается на циркуляции крови, освежает и все тело.

Влияние свежего воздуха отражается и на ум, сообщая ему спокойствие и здоровье. Чистый воздух возбуждает аппетит, способствует правильному пищеварению, приносит глубокий и приятный сон. (1868. СПП. 104).

"Легкие нуждаются в самой большой свободе. Внутренняя ткань легких обладает способностью развиваться и расти только при самых свободных движениях, а при некотором стеснении в области груди наблюдается привычка сидеть сторбившись. При таком положении организма не может быть и речи о глубоком дыхании. Такое поверхностное дыхание переходит в привычку и легкие теряют способность расширяться. Подобное влияние на легкие оказывает и ношение корсета...

"В результате организм получает недостаточное количество кислорода, кровь циркулирует вяло и слабо.

Разные ненужные частички, яды, которые при правильном дыхании были бы удалены, из организма переносятся в кровь, которая от этого становится мутной и насыщенной. Это относится не только к легким, но и к [99] желудку, печени и мозгу. Кожа принимает землистый цвет; пищеварение задерживается; в области сердца появляется ощущение тяжести, давления; кружится голова; мысли бродят; какое-то непонятное чувство тоски охватывает душу; все тело становится тяжелым, исчезает желание к работе. В таком состоянии человек легко становится добычей болезни. (1905. СПП. 104).

17. Бездеятельность - причина болезни:

"Бог создал нервы и мускулы для того, чтобы они были в движении.

Бездеятельность человеческого организма влечет за собой страдания и болезни. (1904. СПП. 303).

18. Гнилые листья отравляют воздух:

"Многочисленные тенистые деревья сбрасывают много листьев, которые, если их сразу не убрать, заражают и отравляют атмосферу.

Двор, украшенный редкими деревьями и кустами, находящимися друг от друга на определенном расстоянии, оказывает счастливое бодрящее влияние на семью и, если о нем хорошо заботиться, он не принесет никакого вреда здоровью. (1885. СЗ. 58).

19. Гнилые овощи также отравляют воздух:

"Многие страдают от разлагающихся овощей, оставшихся около их домов. Они не реагируют на все это. От этих разлагающихся остатков поднимаются испарения, которые отравляют воздух, все это влияет отрицательно на легкие. Кровь отравляется этими ядовитыми веществами и весь организм заболевает. Именно такое течение [100] болезни, возникающей по причине вдыхания ядовитых испарений, разлагающихся остатков овощей. (1899. СЗ. 62).

20. Воздух в городах - загрязнен:

"Ведь сама атмосфера городов отравлена... с точки зрения здоровья, дым и пыль городов весьма вреден. (1902. СЗ. 267).

21. Жизнедеятельные свойства деревьев:

"Сила, дающая жизнь, заключена в бальзаме сосен, в благоухающих кедрах, пихтовых рощах и других деревьях, содержащих в себе целительные свойства. (1905. СИ. 264).

22. Ценность воды для здоровья:

"Чистая вода является одним из лучших небесных благословений как при здоровом состоянии, так и во время болезни.

Правильное применение воды способствует здоровью. Это напиток, который Бог дал животным и человеку для утоления жажды. Обильное употребление воды снабжает организм всем необходимым и помогает природе сопротивляться болезням. (1905. СПП. 419).

23. Ценность водных процедур:

"Наружное применение воды является одним из самых легких и положительных методов для регулирования кровообращения. Холодная или прохладная ванна действует как прекрасное укрепляющее средство. Теплая ванна открывает поры кожи [101] и таким образом помогает выделению отработанных веществ. Как теплая, так и полутеплая ванны успокаивают нервы и способствуют правильному кровообращению...

"Водолечение не ценится должным образом; умелое применение воды требует стараний, и не все готовы сделать это.

Но никто не должен оправдываться своим незнанием или незаинтересованностью в этом вопросе. Воду можно применять разными методами для облегчения болей или задержки развития болезни. Все должны в должной мере обладать познаниями в области применения воды в домашних условиях. (1905. СИ. 237).

24. Восемь воистину целебных средств:

"Чистый воздух, отдых, физические упражнения, правильное питание, употребление воды и вера в силу Божью - все это подлинные средства лечения. (1905. СПП. 301).

25. Не перетруждайтесь, молитесь о работниках:

"Когда Иисус говорил Своим ученикам об обширности жатвы и малочисленности работников, Он совершенно не имел в виду подчеркнуть необходимость труда без отдыха, перерыва. Но повелел им: "Молите Господина жатвы, чтобы выслал делателей на жатву Свою" (Матф.

9. 38).

И сегодня, как первым ученикам, Он говорит и Своим усталым работникам: "Пойдите и отдохните немного.

(1905. СЗ. 163). [102]

21. Чистота тела и жилища

1. Все должны быть чистыми, включая и бедных:

"Верующие должны быть научены, что даже будучи бедными, они сами и их жилища должны быть чистыми.

В этом отношении надо помочь тем, кто не придает значения и важности чистоте. Их надо научить, что люди, представляющие высокого и святого Бога, должны содержать свои души в чистоте, и эта чистота должна выражаться в их одежде и во всем доме в такой степени, чтобы ангелы-служители получили доказательство, что истина совершила в их жизни основательную перемену, очистив их души и облагородив их вкусы. (1902. СЗ. 101).

2. Чистота и аккуратность в домах:

"Порядок - первый закон неба и Господь желает, чтобы Его народ посредством Своих домов дал представление о порядке и гармонии, преобладающих в небесных дворах. Истина никогда не вступит своими изысканными стопами на путь нечистоты. Истина не делает людей грубыми, невежливыми и неаккуратными. Она возвышает и облагораживает всех принимающих ее до наивысшего уровня. Под непосредственным влиянием Христа такая работа постоянного усовершенствования продолжается непрерывно (1902. СЗ. 101).

3. Обращение приносит изменение в жизни и доме:

"Люди, принявшие истину, но не сделавшие изменения в своем разговоре или поведении, в одежде или во всем, что окружает их,- живут для себя, но не для Христа.

Они не являются новым творением во Христе Иисусе - в чистоте и святости. (СЗ. 102).

4. Мать - пример в аккуратности:

"Одежда матери должна отражать чистоту и хороший вкус.

Мать, которая носит неопрятную одежду, которая полагает, что в домашнем кругу сойдет любая одежда, какой бы неряшливой она ни была, дает своим детям пример, поощряющий их в неаккуратности. И, более того, она теряет над ними свое влияние. Они видят различие между ее внешним видом и тех, кто одевается аккуратно и их уважение к ней уменьшается. Матери сделают себя привлекательными [104] не через изысканные и нарядные, но через аккуратные и соответствующие одежды. Пусть ваш внешний вид представит урок чистоты и аккуратности. Вы не можете позволить себе потерять уважение своих детей. (1902. СЗ. 102).

5. Можете ли вы пригласить Бога в свой грязный дом? "Тот, Кто был столь особенным, чтобы привить привычку чистоты и аккуратности народу Израильскому,- не одобрит никакой нечистоты в домах Своего народа сегодня. Бог с недовольством смотрит на нечистоту всякого рода. Как можем мы пригласить Его в наши дома,если в них нет чистоты и аккуратности. (1902. СЗ. 101).

6. Чистота и аккуратность без излишних украшений:

"Христиане будут судимы согласно приносимым ими плодам.

Истинное дитя Божье будет аккуратным и чистым. Хотя мы должны противостоять всяким ненужным украшениям и излишне модным демонстрациям одежды, все же мы нив коем случае не должны быть беспечны и равнодушны относительно нашего внешнего вида. Все, относящееся к нам и нашим домам будет аккуратным и привлекательным. (1902. СЗ. 102).

7. Только чистые войдут в обители неба:

"Мы живем в последние дни. Вскоре Христос придет за Своим народом, чтобы взять его в обители неба, которые Он приготовил для него. Но ничто нечистое не войдет в эти обители. Небо - чистое и святое место. [105] И те, которые пройдут через врата Божьего города, будут отражать внутреннюю и внешнюю чистоту. (1902. СЗ. 103). [106]

22. Забота о больных

1. Направляйте взоры больных на Христа, чтобы получить здоровье:

"Когда сознание больного направляется к Спасителю, мир Христа наполнит его сердце, и это духовное здоровье, нисшедшее на него будет как река помощи от Бога в восстановлении его телесного здоровья. (1905. СИ. 121).

2. Божье средство для восстановления здоровья:

"Пребывание на открытом воздухе полезно для ума и тела. Это Божье средство для восстановления здоровья. Свежий воздух, чистая вода, солнечные лучи, прекрасные виды природы - вот Его средства, возвращающие больному здоровье естественными путями.

Для больных лежать на солнце или в тени дерева - дорожке серебра и золота. (1902. СЗ. 166). [107]

3. Пост или фруктовая диета - хорошее средство от болезни:

"Во многих случаях заболевания наилучшим средством для лечения больного может быть воздержание от еды один, два дня, чтобы дать таким путем переутомленным органам пищеварения возможность отдохнуть.

Фруктовая диета в течение нескольких дней, часто приносит большое облегчение для работников умственного труда. Во многих случаях непродолжительное полное голодание и последующее за этим умеренное, простое употребление пищи способствует выздоровлению естественными силами организма. (1905. СПП. 189).

4. Жизнь на свежем воздухе - лучшее лечение для больных:

"Природа - это Божий врач.

Чистый воздух, ласковое сияние солнца, красивые цветы и деревья, сады и виноградники, прогулки на свежем воздухе среди всех этих благ - приносят человеку здоровье. Они - элексир жизни.

Жизнь на свежем воздухе - единственное лекарство, в котором нуждаются многие больные. Его воздействие способно исцелять болезни, порожденные мирской жизнью, которая ослабляет и разрушает физические, умственные и духовные силы. (1902. СЗ. 170).

5. Бездеятельность приносит больным вред:

"Взгляд, что люди, истощившие свои умственные и физические силы, должны прекратить всякую деятельность, чтобы восстановить здоровье,- весьма ошибочный.

Полный отдых возможно необходим лишь в немногих случаях, но такие случаи крайне редки. (1890. СЗ. 199). [108]

6. Физические упражнения оживляют деятельность кровеносной системы и печени:

"Физические упражнения в веселом, бодром духе во многих случаях могут оказаться наиболее эффективными восстановителями здоровья для постоянно жалующихся больных.

Полезные занятия должны привести в движение ослабевшие мускулы, оживить циркуляцию застоявшейся кровеносной системы и побудить бездеятельную печень совершать свою работу. Таким образом циркуляция крови должна быть уравновешена и весь организм - укреплен, чтобы преодолеть свое болезненное состояние. (1871. МС. 107).

7. В комнатах для больных должен быть свежий воздух:

"Свежий воздух окажется для больного более полезным, нежели лекарства и намного более необходимым, чем пища.

Больные будут чувствовать себя лучше и поправляться быстрее без пищи, нежели без свежего воздуха... В комнате по возможности днем и ночью должен проходить свежий поток воздуха. Но этот поток не должен попадать непосредственно на больного. (1865. СЗ. 55-56).

8. Святой Дух как наилучшее лекарство:

"Библейская религия не вредит здоровью тела и ума. Влияние Святого Духа - наилучшее лекарство, которое могут применять больные люди. Источник здоровья находится в небесах, и чем более глубоко осознается небесное влияние, тем более уверенным будет выздоровление больных верующих. (СЦ. 3. 172). [109]

23. Употребление лекарств

Примечание.

Под термином "лекарства" во время Е. Г. Уайт обычно ссылались на такие смертельно опасные, ядовитые лекарства, как опиум, каломель (хлористая ртуть), ртуть, стрихнин. Все такие лекарства устранены и более не предписываются современными врачами. О таких ядовитых лекарствах Е. Уайт упоминает в "Избранных вестях" и в других книгах. Надлежащее понимание этого вопроса можно получить из трактата "Употребление лекарств", подготовленного Медицинским отделом Генеральной Конференции Адвентистов седьмого дня.

1. Не употребляйте ядовитые лекарства:

"Мы получили наставления, что при лечении больных мы должны отказаться от употребления медикаментов. Существуют травы, которые могут быть употреблены для исцеления больных и влияние, которых на организм совершенно иное, чем действие медикаментов, которые отравляют кровь и подвергают опасности жизнь. (ИВ. 2. 288). [110]

2. Влияние лекарств:

"Когда лекарства вводятся в организм, в течение некоторого времени кажется, что они производят благотворное, целебное влияние.

Безусловно, перемена может быть, но болезнь не излечивается. Она проявляет себя в какой-либо другой форме. Иногда больной испытывает большие страдания: это происходит, когда природа прикладывает усилия, чтобы удалить лекарства из организма. И болезнь, ради которой были приняты эти лекарства, может оставить человека, но она снова может проявиться в таких новых болезнях, как кожное заболевание, язвы, в болезненном состоянии суставов, а иногда - в более опасных и смертельных видах.

Наиболее часто лекарства поражают печень, сердце, мозг.

И часто эти органы заболевают, и к великой печали, если такие люди продолжают жить,- они являются инвалидами на всю жизнь, влача жалкое существование. О, как велика цена этих ядовитых лекарств! (ДД. т. 4. "Здоровье" 135).

3. Лекарства влияют на тело в течение всей жизни:

"Врач, который в своей практике полагается на излечение медикаментами,-

показывает, что он не понимает сложного устройства человеческого организма.

Он вводит в эту сложную систему семена урожая, которые не потеряют своих разрушительных свойств в течение всей жизни. Я говорю это лишь потому, что не осмелюсь удержать такое предостережение. [111] Христос уплатил слишком много за искупление человека, чтобы с Его телом так жестоко обращались,- вводя при лечении ядовитые лекарства. (1896. МС. 229).

4. Ядовитые лекарства не излечивают болезнь:

"Лекарства никогда не излечивают болезнь.

Они только изменяют форму и место болезни. Единственным эффективным восстановителем здоровья являются естественные силы организма. И было бы намного лучше, если бы эта задача была предоставлена самому организму. Но такое преимущество редко предоставляется организму. (ДД. Т. IV. "Здоровье" 134).

5. Ядовитые лекарства влияют на печень и легкие:

"Каждое ядовитое лекарство, взятое из растительного или минерального царства, введенное в организм, оставляет свое вредное влияние, поражая печень и легкие и выводит из строя весь организм. (ДД. т. IV. "Здоровье" 140).

6. Чем в меньших дозах принимается лекарство, тем быстрее наступает выздоровление:

"Чем в меньших дозах принимается лекарство, тем благоприятней будет эффект для восстановления здоровья.

Лекарства, вместо того чтобы помочь организму, постоянно парализуют его усилия. (1887.МС. 224).

7. Лекарства иногда причиняют смерть:

"Мне было показано, что бывает больше смертельных исходов от принятия лекарств, чем от всех других причин, вместе взятых... Единственным эффективным восстановителем здоровья являются естественные силы организма. [112] И было бы намного лучше, если бы эта задача была представлена самому организму. (ДД. т. IV. "Здоровье" 133. 134). [113]

24. Простые лечебные средства

1. Божьи естественные средства:

Искусство исцеления проявляется различными путями, но Небо одобряет только один путь. Божьи лекарства - это простые природные средства, которые благодаря своим свойствам не ослабляют и не перегружают организм. Чистый воздух, чистая вода, чистота, соответствующая диета, непорочная жизнь и твердая вера в Бога - вот целебные средства из-за недостатка которых умирают тысячи людей. (ИБ. 2. 287).

2. Наиболее эффективные средства:

"Больной должен быть так воспитан, чтобы иметь доверие к великим благословениям, имеющимся в природе, предусмотренным Самим Богом; и наиболее эффективные средства излечения от болезни - это чистая мягкая вода, благословения ниспосланные Богом в исцеляющих лучах солнца, проникающих [114] в комнаты больных, жизнь по возможности на свежем воздухе, полезные физические упражнения, есть и пить пищу, приготовленную наиболее здоровым образом. (МС. 225).

3. Иногда полезны травы:

"Господь произрастил на полях множество трав, которые иногда оказывают благотворное влияние; и если бы каждая семья научилась пользоваться этими травами во время болезней, было бы предотвращено много страданий и не было бы нужды во врачах. Эти давно известные простые травы, употребляемые благоразумно, исцелили бы многих больных, которые умерли от лечения медикаментами. (ИС. 2. 294).

4. Корни и трава - для употребления человека:

"Бог произрастил на земле травы для пользы человека и, если мы понимаем природу этих корней и трав и правильно употребляем их, в таком случае не будет необходимости столь часто бегать за врачом и люди могли бы иметь гораздо лучшее здоровье, чем они имеет теперь. (1890. ИВ. 2. 297).

5. Противоядие от болезней - в простых растениях:

"Господь предусмотрел в простых растениях противоядие от болезней и их применение не является отрицанием веры, ибо употребляя дарованные Богом благословения, мы сотрудничаем с Ним.

Для исцеления болезней [115], происшедших по неосторожности или из-за несчастного случая, мы можем применять воду, солнечный свет и травы. (ИВ. 2. 289).

Примечание:

Многие рецепты современных врачей содержат экстракты из растительного мира, большинство из которых - безвредны.

6. Необходимо терпение и время - и выздоровление придет без применения лекарств:

"Больные безусловно страдают, но если они будут терпеливы, будут применять диету и предоставят природе время для восстановления - они станут здоровыми намного скорее без употребления каких-либо лекарств.

Сама природа нашего организма обладает целительными средствами. Большинство химических лекарств не имеют в себе исцеляющей силы; обычно большая часть из них лишь препятствует природе организма в его усилиях. Именно она в конечном итоге должна совершать работу восстановления. Но как часто бывает, что больной желает ускорить свое выздоровление и друзья больного так нетерпеливы. (ДД. т. 4. "Здоровье", 136).

7. Пребывание на свежем воздухе - элексир жизни:

"Природа - это Божье благословение, несущее здоровье телу, душе и уму.

Оно дается для здоровых, чтобы сохранить их здоровыми, а для больных, чтобы сделать их здоровыми. Вместе с водным лечением оно гораздо эффективнее в восстановлении здоровья, нежели все медицинские лекарства мира... Природа - это Божий дар.

Чистый воздух, ласковое сияющее солнце, красивые цветы и деревья, [116] сады и виноградники, прогулки на свежем воздухе среди всех этих благ приносят человеку здоровье. Они - элексир жизни. Жизнь на свежем воздухе - единственное лекарство, в котором нуждаются многие больные. (1902. СЦ. 76. 77).

6. Восемь подлинных средств лечения:

"Чистый воздух, солнечный свет, умеренность во всем, отдых, физические

упражнения, правильное питание, употребление воды, вера в силу Божию - все это подлинные средства лечения. (1905. СПП. 301).

9. Ценность эвкалиптового масла:

"Положите в ванночку несколько листиков эвкалиптового дерева и заполните ее горячей водой.

В этих листьях содержится большая целебная сила, и если вы используете это средство, - вы убедитесь в истинности моих слов. Эвкалиптовое масло благотворно действует на излечение кашля, на боль в груди или в легких. (ИВ. 2. 301).

10. Мед с эвкалиптовым маслом - средство от кашля:

"Не могу посоветовать никакого другого средства от кашля, кроме эвкалипта с медом.

На стакан меда требуется несколько капель эвкалиптового масла, затем хорошо перемешать и принимать всегда при наступлении кашля. (ИВ. 2. 300).

11. Мед с эвкалиптовым маслом - средство при болезни горла:

"Я уже напоминала вам о средстве, которое я употребляла во время заболевания горла.

Я беру [117] стакан разогретого меда, затем помещаю в него несколько капель эвкалиптового масла и хорошо перемешиваю. Когда случается кашель, я беру чайную ложку этой смеси и облегчение наступает почти тотчас же. (ИВ. 2. 301).

12. Божье указание о пласте смокв стоило бы употреблять почаще:

"Одного Слова Божьего, одного прикосновения божественного перста было бы достаточно, чтобы сразу же исцелить Езекию. Но вместо этого ему было указано - взять пласт смокв и приложить к пораженному месту. Это было сделано и Езекия исцелился. Хорошо было бы больше ценить это предписание Божье, которое Он рекомендовал употреблять. (ИВ. 2. 300).

13. Соленые водные припарки для глаз:

"Если глаза устали, болят или воспалены - мягкая фланель, смоченная в горячей соленой воде быстро принесет облегчение. (ИВ. 2. 297).

14. Горчичная ванна - при приливах крови к голове:

"Когда кровь приливает к голове, горчичная ванна для ног принесет облегчение.

15. Древесный уголь при некоторых видах расстройства желудка:

"Я расскажу вам о целительных свойствах древесного угля, которые я испытала на своем опыте.

При некоторых видах расстройства желудка, он более эффективен, чем медикаменты. Небольшое количество [118] оливкового масла, в которое замешивают немного угольного порошка, очищает желудок и вылечивает. Я нахожу это лекарство превосходным. Превращенный в порошок древесный уголь из эвкалипта мы часто и обильно применяем в случаях воспаления. (ИВ. 2. 298).

16. Древесный уголь, смешанный с семенами льна - для лечения опухоли при укусе ядовитых насекомых:

"В течение нескольких дней у него на колене была болезненная опухоль,

очевидно от укуса ядовитого насекомого. Порошок из древесного угля, смешанный с льняным семенем, приложили к опухоли и этот компресс сразу же принес облегчение. (ИБ. 2. 300).

17. Древесный уголь при воспалении и сильной боли:

"Одним из наиболее полезных лечебных средств является раздробленный древесный уголь, помещенный в сумочку и употребленный в виде припарки.

Это самое удачное средство. Смоченный в прокипяченном крепком настое спорыша, он действует еще лучше. Я посоветовала применять это, когда больной испытывал сильную боль. (ИБ. 2. 294).

18. Компрессы из хмеля облегчают боль:

"Компрессы из хмеля, приложенные к животу, облегчают боль. (ИБ. 2. 297).

19. Водные припарки и компрессы:

"Почему бы не иметь познаний о божественных средствах лечения - о водных припарках, о холодных и горячих компрессах? (ИБ. 2. 290).

20. Чай из кошачьей мяты - для успокоения нервов:

"Чашка чая, приготовленная из кошачьей мяты, успокаивает нервы. (ИБ. 2. 297) [120]

25. Взаимоотношения ума и тела

1. Разум влияет на тело:

"Умственное состояние тесно связано со здоровьем тела и, в особенности, с органами пищеварения. (1898. СПП. 375).

2. Разум и тело, их взаимоотношения:

"Особенное ударение должно быть сделано на влиянии разума на организм и, наоборот, влияние организма на разум.

Электрическая сила мозга управляется умственной деятельностью, оживляет весь организм и поэтому является неоценимой помощью в борьбе с болезнями. Этот вопрос нужно понимать. И еще одно очень важное обстоятельство - значение в сохранении и восстановлении здоровья силы воли и самообладания, с одной стороны и - разрушительное действие гнева, недовольства, подавленного духа, [121] эгоизма, безнравственности, с другой стороны; важность и главенствующая роль чудесной силы, заключенной в бодрости духа, бескорыстности, в чувстве благодарности.

В Библии есть одна физиологическая истина - в понимании которой мы все испытываем глубокую нужду, а именно:

"Веселое сердце благотворно как врачество" (Прит. 17:22). (В. 197).

3. Ум участвует в исцелении тела больных:

"Прекрасная, благородная работа - иметь дело с людьми, чьи умы и тела находятся в больном состоянии.

От врачей института требуется великая мудрость, чтобы вернуть здоровье телу, влияя на ум.

Но лишь немногие сознают силу, которую ум имеет над телом. Большая часть болезней, из-за которых страдает человечество - берет свое начало в уме и эти болезни могут быть излечены лишь только тогда, когда ум будет возвращен в здоровое состояние. Людей, которые болеют умственно - больше, чем мы

представляем. Люди с удрученным духом часто становятся диспептиками, ибо умственная скорбь оказывает парализующее влияние на пищеварительные органы. (1872. СЗ. 349).

4. Сила воли помогает выздоровлению:

"Сила воли не оценена в должной степени, как это должно быть. Поддерживайте силу воли и направляйте ее в нужном течении и это наполнит организм больного энергией и послужит прекрасным вспомогательным средством для поддержания здоровья. Воля также является средством борьбы с болезнью. Правильно действующая воля будет контролировать воображение [122] больного и явится мощным средством к выздоровлению ума и тела. Используя силу воли в вопросе правильного отношения к жизни, больные могут во многом содействовать врачу в восстановлении их здоровья. Есть тысячи больных, которые вновь могут стать здоровыми, если только захотят этого. (1905.СИ. 246).

5. Начало многих болезней - в уме:

"Между телом и умом существует самая тесная связь.

Когда страдает одно, другое - сочувствует. Состояние ума в гораздо большей мере отражается на здоровье, чем многие осознают. Многие болезни являются результатом умственной подавленности. Горе, страх, недовольство, угрызение совести, чувство вины, недоверие - все это способно подорвать жизненные силы организма, расстроить здоровье и, в результате, - смерть. (1905. СЗ. 344).

6. Воображаемая болезнь губит:

"Болезни ума преобладают повсюду. 9/10 всех болезней, от которых страдают люди, берут свое начало в уме. (СЦ. 5. 444).

7. Воображение приводит к болезни:

"Эти жертвы воображаемых болезней изолируют себя от свежего воздуха и закрывают окна; ибо воздух, якобы, влияет на их легкие и голову.

Воображение является главным побудителем их действий; им кажется, что в помещении холодно и такое чувство отражается на них. [123] Никакие благоразумные доводы не могут убедить их, что они не понимают этого вопроса в правильном свете. (1870. СЗ. 97).

8. Причина болезни - воображение:

"Иногда болезни возникают и на почве воображения, мнительности, преувеличения.

Многие остаются на всю жизнь инвалидами, а могли бы быть вполне здоровыми людьми, если бы считали себя такими. Многие видят в малейшей перемене погоды надвигающуюся на них болезнь и, действительно, так случается с ними. Многие умирают от болезней, которые они сами себе придумали. (1905. СЗ. 344).

9. Опасность гипноза:

"Существует еще такой способ лечения, как воздействие на мышление другого человека, и этот метод является одним из самых опасных орудий зла.

Согласно изложению так называемой науки, разум одного человека подчиняется влиянию другого. Уверяют, что таким образом можно изменить ход мыслей человека, что оздоравливающее влияние может быть передано

больному, и что он будет в состоянии сопротивляться болезни и даже победит ее.

Этот метод лечения применяется лицами, которые не знают истинной природы и последствий такого влияния и полагают, что это может исцелить больного. Но эта так называемая наука (о применении гипноза) основана на неправильных принципах. Они чужды характеру и духу Христа. [124]

Они не ведут к Тому, Кто является нашей жизнью и спасением. Тот, кто направляет внимание на себя, отвлекает душу от истинного Источника силы.

Божьему плану не соответствует то, когда один человек подчиняет свой разум и волю контролю другого человека, становясь таким путем пассивным орудием в его руках. Никто не должен смешивать свою индивидуальность с особенностями другого человека и надеяться на него, как на источник своего исцеления. Человек должен сознавать свою зависимость от Бога.

С чувством сознания своего достоинства, данного ему Творцом, человек должен находиться под контролем самого Бога, а не человека. (1905. СЗ. 344).

10. Автор контроля над умом другого - дьявол:

"Теория управления одного разума другим была создана сатаной с целью представить себя главным действующим лицом для того, чтобы заменить божественную мудрость человеческой философией.

Из всех заблуждений, принятых так называемыми христианами, нет более опасного обмана, способного удалить человека от Бога, чем это заблуждение. (1905. СЗ. 345).

11. Наиболее опасная наука - умственное лечение:

"Мы не призываем вас поставить себя под контроль любого человеческого ума.

Умственное лечение (гипноз) - наиболее опасная наука, которая когда-либо провозглашалась. Всякая греховная личность может употребить ее для выполнения [125] своих злых замыслов.

Мы не должны иметь никакого отношения к любой такой науке. Мы должны остерегаться ее. (1901. МС. 116).

12. Нет необходимости в этой новой, таинственной науке:

"В таком случае нет никакой необходимости для некоторых - исследовать таинственную науку - гипноз, чтобы успокаивать больных.

Мы уже имеем науку, которая дает им подлинный покой - науку спасения, науку восстановления, науку живой веры в живого Спасителя. (1901. МС. 117). [126]

26. Фабрики здоровых пищевых продуктов и рестораны

1. Фабрики здоровых пищевых продуктов:

"Производство здоровых пищевых продуктов нуждается в средствах и активном сотрудничестве нашего народа, чтобы эта отрасль могла выполнить предназначенную ей миссию.

Ее цель - снабдить людей такой пищей, которая могла бы заменить мясную пищу, а также молоко и масло, которые из-за болезней скота становятся все более неприемлемыми для употребления. (1900. СПП. 350).

2. Бог научит, как готовить здоровую пищу:

"Господь желает научить жителей различных местностей, как умело сочетать фрукты, овощи и зерновые для приготовления здоровых блюд, которые [127] будут поддерживать жизнь и не будут нести с собой болезни. (1902. СПП. 267).

3. Фабрики здоровых пищевых продуктов во многих местах:

"Бог желает, чтобы здоровые пищевые продукты выпускались во многих местах. (1902. СПП. 269).

4. Гигиенические столовые и рестораны:

"В добавление к этому, необходимо в городах учреждать диетические столовые и через них провозглашать весть воздержания.

Наши столовые следует оборудовать так, чтобы в них возможно было проводить собрания. (1902. СПП. 276).

5. Здоровые пищевые продукты не должны быть дорогими:

"В тех местах, где наши люди живут, они должны учиться комбинировать фрукты, овощи, хлебные злаки и различную зелень для приготовления здоровой и недорогой пищи.

В различных странах нужно выпускать недорогие пищевые продукты для тех, кто не обладает материальными благами, а также и для блага нашего народа. (1902. СПП. 272).

6. Здоровые пищевые продукты-благословение Божье:

"Многие смотрят на здоровую пищу, как на человеческое искусство, но это искусство нужно рассматривать как мудрость Божью, как благословение, посланное Им для Своего народа.

Свет, посланный Богом в этом вопросе и продолжающийся [128] изливаться, должен быть для Его народа тем, чем была манна для Израиля в пустыне. Манна падала с неба и народу было сказано, чтобы он собирал ее и готовил из нее еду. Так и в различных местах земного шара народу Божьему будет дан свет и они будут научены готовить пищу, соответствующую их климату и условиям. (1902. СПП. 269).

7. Здоровые пищевые продукты - согласно Божьему замыслу и плану:

"Здоровые пищевые продукты - это продукты Божьего замысла и плана. (1902. СПП. 272). [129]

27. Семья и дети

1. Планирования, касающиеся семьи и всех ее нужд:

"Прежде увеличения своей семьи, родители должны принять во внимание, будет ли Бог прославлен или обесчещен их детьми, появившимися в этом мире.

Они должны стараться прославлять Бога своим союзом в первый и каждый последующий год их брачной жизни. Они должны спокойно поразмыслить - какое обеспечение они смогут предложить своим детям. Они не имеют права родить детей и наполнять этот мир лишь для того, чтобы они были бременем для других. Смогут ли они полагаться на поддержку своей семьи в полной мере или станут обузой для других? Если не смогут обеспечить в полной мере, тогда родители совершают преступление, вводя детей в этот мир и обрекая их на

страдание, без надлежащей заботы, соответствующей пищи и одежды. В нашем легкомысленном, незаконном веке все эти вопросы не принимаются во внимание... Матери влачат жалкое [130] существование, почти всегда имея грудных детей на своих руках, изыскивая всякий путь, чтобы прокормить и одеть их. Таким образом увеличивается нищета, наполняющая наш мир. (1869. СЗ. 75).

2. Дети наследуют склонности матерей:

"Благополучие ребенка зависит от привычек матери.

Аппетит и желания должны контролироваться принципами веры.

Если женщина желает выполнить план Божий относительно своего дитяти, она должна согласиться с тем, что ей нужно от чего-то отказаться, с чем-то бороться. Если же до рождения ребенка она будет исполнять все желания своего аппетита, если она будет находиться во власти своих эгоистических желаний, будет раздражительна, нетерпелива, требовательна, в таком случае все эти черты передадутся ребенку. Таким путем многие дети уже с самого рождения получают по наследству почти непреодолимое влечение ко злу.

Но если мать непоколебимо придерживается правильных принципов, если она воздержанна, умеренна и исполнена самоотречения; если она кротка, нежна, великодушна, любвеобильна,- в таком случае она может передать все эти ценные черты своему будущему ребенку. (1905. СПП. 217).

3. Библейский пример предписаний для женщины, готовящейся стать матерью:

"Когда Бог предусмотрел воздвигнуть Самсона в качестве освободителя Своего народа, Он дал его матери определенные предписания относительно ее ребенка. Эти ограничения нужно было привить ребенку до его рождения, потому что он был посвящен Богу как назорей от своего рождения. (1890. СПП. 218). [131]

4. Женщина, готовящаяся стать матерью, должна контролировать свой аппетит:

"Некоторые придерживаются того мнения, что нужно выполнять любое желание женщины, находящейся в положении, даже если оно и вредно.

Такое мнение в корне неправильно. Конечно, ни в коем случае нельзя небрежно относиться к естественным и насущным нуждам женщины в период ее беременности. От нее зависит жизнь двух существ и с особенной нежностью и заботой следует относиться к ее желаниям, нуждам и потребностям. Но именно в это время, как никогда, она должна избегать в пище и во всем другом того, что содействовало бы снижению или разрушению ее телесных и моральных сил. Согласно повеления Самого Бога,- на нее возложена особенная торжественная обязанность,- во всем проявлять самообладание. (1905. СПП. 217).

5. Определенный режим - ради здоровья в предродовой период:

"В это важное для нее время, она не должна тяжело трудиться, потому что во всем ее организме происходят большие перемены.

Ее организм нуждается в крови, которая должна пополняться за счет вкусной и здоровой пищи. Если же мать не питается в это время соответствующим образом, она ослабевает и ребенок также рождается слабым. Она должна также обращать внимание и на свою одежду. Ни в коем случае она

не должна переохлаждаться. (1870. СПП. 219).

6. Молоко матери - наилучшая пища для ребенка:

"Самой лучшей пищей для новорожденного является материнское молоко, [132] и ребенка без надобности не следует лишать этого блага.

Это весьма бессердечно со стороны матери отказаться кормить ребенка грудью ради собственного удобства или общественных развлечений. (1905. СПП. 226).

8. Некоторые женщины из-за своих неправильных привычек не могут кормить грудью своих детей:

"Многие матери вместо своей груди дают малютке бутылочку с другим молоком. Им приходится так делать, потому что у них нет молока. Но в девяти случаях из десяти матери сами виноваты в этом, потому что небрежность в одежде, неправильный режим питания, усвоенный ими еще с юности, лишает их возможности быть настоящими матерями для своих детей. (1871. СПП. 227).

9. Вредные последствия искусственного питания:

"Я всегда была убеждена, что это очень жестоко и бессердечно - отнять от груди ребенка и кормить его соской.

[133] Но если даже это и необходимо сделать, тогда нужно особенно быть внимательными к тому, чтобы молоко было от здоровой коровы и вся посуда, употребляемая при этом, должна сохраняться в строжайшей чистоте.

Но на все это часто обращают мало внимания, и несчастное дитя переносит порой очень много незаслуженных страданий. (1871. СПП. 276).

10. Раздражительность матери передается дитяти:

"На ребенка также отражается и душевное настроение матери.

Когда женщина легко расстраивается, сердится из-за всякой мелочи, раздражается, - то такое ее настроение в значительной степени отражается и при кормлении ребенка.

При таком настроении молоко матери воспаляется и в результате у ребенка появляются колики, спазмы, а в некоторых случаях бывают даже судороги и приступы. (1865. СПП. 228).

11. Склонности матери и характер ребенка:

"Характер ребенка в большей или меньшей степени зависит от пищи, которой питается мать.

Поэтому, как серьезно время, когда женщина кормит свое дитя! Она должна при этом стараться сохранять счастливое и радостное расположение духа, владея собой и своими чувствами. Сохраняя себя в таких рамках, женщина всегда накормит ребенка здоровым молоком, а ее благородное, уравновешенное поведение окажет свое благотворное влияние и на умственное развитие младенца. Если даже ребенок нервный и раздражительный, то спокойное отношение матери [134] к нему во многом поможет ему привести себя в норму. (1865. СПП. 228).

12. Воспитание детей с самого раннего возраста в правильных привычках питания:

"Важность и значение правильных привычек в питании детей едва ли можно переоценить.

Маленькие дети должны с самого раннего возраста понимать, что они

живут не для того, чтобы кушать, но кушают для того, чтобы жить. Этому правилу дети должны научиться, когда они находятся еще на руках матери. Ребенка следует кормить через определенные промежутки времени и по мере того, как он растет, эти промежутки должны увеличиваться. Детям не следует давать сладостей, или же пищи, которую едят взрослые, потому что их нежные пищеварительные органы не в состоянии переварить такую пищу. (1905. СПП. 229).

13. Первый урок, который должны усвоить дети:

"Первый важный урок, который должны усвоить дети - надлежащее укрощение неестественного аппетита.

Прямая обязанность матерей - следить за нуждами и желаниями своих детей, успокаивая и развлекая их вместо того, чтобы каждый раз кормить их, таким образом уча их, что пища является необходимой от всяких жизненных невзгод. (ИВ. 2. 437).

14. Считаться со вкусами своих детей относительно пищи:

"Родители обязаны правильно развивать аппетит своих детей и не допускать употребления нездоровой пищи.

Но при этом родители должны быть осторожны, чтобы не требовать от детей, чтобы они не ели безвкусную пищу или же кушали лишнее. Дети имеют свои права, свои вкусы, и [135] с этим нужно считаться, если это разумные требования. (1905. СПП. 230).

15. Яйца и мясная пища возбуждает детей:

"Вы ставите на стол масло, яйца, мясо и ваши дети кушают все это. Вы кормите их пищей, которая пробуждает низкие желания и после этого становитесь на колени и умоляете Бога благословить ваших детей и спасти их. Как вы думаете, далеко ли поднимаются ваши молитвы? Прежде всего, вы должны исполнить свой долг. Только после этого, как вы со своей стороны сделаете все, что Бог поручил вам сделать, тогда можете с уверенностью молиться и просить особенных благословений, обещанных Богом. (1870. СПП. 245).

16. Дети должны быть свободны, подобно агнцам:

"Маленькие дети должны быть свободны, чтобы резвиться подобно агнцам на свежем воздухе - быть свободными и жизнерадостными; им необходимо предоставить самые благоприятные возможности, чтобы заложить основание для здорового телосложения. (1872. СЗ. 177).

17. Предусмотреть для детей физические занятия:

"Родители должны предусмотреть для своих детей занятия.

Ничто не приносит столько вреда, как праздность. Физический труд доставляет здоровую приятную усталость мускулам, возбуждает аппетит к здоровой простой пище, и молодые люди, поработавшие на свежем воздухе, никогда не встанут из-за стола с недовольным видом того, что им не [136] не было подано мясо и другие деликатесы, чтобы искушать их аппетит. (1890. СПП. 248).

18. Копилки для воспитания самоотречения у детей:

"Наши дети должны быть так воспитаны, чтобы не тратить деньги на такие ненужные лакомства, как конфеты, жевательные резинки, мороженое и другие сладости; эти деньги должны быть положены в копилку, которая должна быть в

каждом доме. И эти большие и маленькие суммы денег должны быть израсходованы на дело Божье. (1908. СПП. 329). [137]

28. Пост

1. Истинный пост:

"Истинный пост, который можно рекомендовать всем, заключается в следующем:

воздержание от возбуждающей пищи и строгая умеренность во всякой здоровой и простой еде, которую Бог благословил и дал нам в изобилии. Люди должны меньше всего заботиться о том, что кушать и пить, и побольше времени уделять размышлениям о небесной пище, дающей силу и жизнь религиозному опыту. (1896. МС. 283).

2. Пост и молитва:

"При некоторых обстоятельствах жизни возникает особенная нужда в посте и молитве. Это две силы в Божьей руке, являющиеся средствами для очищения сердца и разума. Смирив наши души [138] перед Богом, мы получаем ответ на наши молитвы. (1896. СПП. 188).

3. Пост и молитва в открытии и принятии истины:

"Трудно понимаемые вопросы настоящей истины стали понятными и открытыми, благодаря тяжелым трудам и серьезным усилиям некоторых преданных лиц. Пост и горячая молитва к Богу открывали сокровища Его истин, жаждущим познать их. (1870. СПП. 187).

4. Во время поста частичное воздержание от еды:

"Сегодня, завтра, и вплоть до самого конца времени народ Божий должен быть исполнен ревности, бодрости и не должен полагаться на свою мудрость, но только на мудрость Своего Вождя. Дети Божии должны установить в своей среде дни поста и молитвы. Даже можно и не требовать полного воздержания от еды, но кушать мало и при чем самые простые блюда. (1904. СПП. 138. 139).

5. Польза от краткого еженедельного поста:

"Некоторым гораздо больше пользы принесло бы полное воздержание от еды в течение одного или двух дней в неделе, чем разные медицинские процедуры и советы. И вообще, если бы эти люди каждую неделю не кушали один день, то это было бы для них очень полезно. (СЦ. 7. 134). [139]

29. Божественное исцеление

1. Христос посвящал больше времени исцелению, чем проповеди:

"Во время Своего служения, Иисус больше времени уделял для исцеления больных, чем проповеди. (1891. СЗ. 34).

2. Христос может исцелить любую болезнь и сегодня:

"Бог и сегодня готов возвратить больному здоровье как и в те древние времена, когда через Духа Святого Он говорил эти слова псалмисту (Пс. 106:17-20). Христос и сегодня Тот же сострадательный Врач, каким Он всегда был в дни Своего земного служения. В Нем есть исцеляющий бальзам против каждой болезни, восстанавливающая сила для каждой слабости. И сегодня Его ученики должны молиться о больных, как это делали в свое время в древности Его

ученики. И наступит выздоровление, ибо молитва [140] веры исцелит болящего.

Мы имеем силу Святого Духа, спокойную уверенность веры, утвержденную на обетованиях Божьих. Обетование Божье: "Возложат руки на больных, и они будут здоровы",- достойно такого же доверия, как и во дни апостолов. В этих словах содержится преимущество для детей Божьих и наша вера имеет право пользоваться всем, что это обещание включает в себя. Служители Христа - это каналы, через которые Он работает и через них Он желает излить Свою исцеляющую силу. Наша обязанность на руках веры принести больных и страдающих к Богу. Мы должны научить их верить в великого Исцелителя. (1905. СИ. 226).

3. Христос желает исцелять больных и сегодня:

"Христос чувствовал страдание каждого страждущего. Когда злые духи терзали плоть, Он испытывал ужас положения. Когда лихорадка погашала искру жизни, Он чувствовал приближение смерти.

И сегодня Он готов исцелять больных, как и в те времена, когда жил на земле. Слуги Христа являются Его представителями, орудиями, которые Он использует в Своей работе. Он желает, чтобы через них прославилась Его целительная сила. (1898. СЗ. 30).

4. Исцеление - часть действий реформационного движения среди народа Божьего:

"В ночном видении мне было показано великое реформационное движение среди народа Божьего.

Многие прославляли Бога. Больные исцелялись и совершались другие чудеса. Везде ощущался дух посредничества, каким он был проявлен и в великий [141] день Пятидесятницы. Сотни и тысячи людей посещали дома и открывали перед членами их семейств Слово Божье. Под влиянием Святого Духа души обращались и дух подлинного обращения был виден повсюду. (СЦ. 9. 126).

5. Для совершения исцелений необходима вера:

"Почему же так слаба наша вера в Небесного Врача? Как когда-то Он исцелял расслабленного, так и сегодня Он поможет каждому, кто приходит к Нему за исцелением. Нам необходимо иметь больше веры.

Я очень печалюсь, когда вижу, что у наших братьев отсутствует вера. Мы должны прийти ко Христу с твердой уверенностью, что Он исцелит нас от всякой физической и духовной немощи. (ИВ. 1. 83).

6. Когда грех будет оставлен, Бог исцелит больного:

"Господь показал мне, что когда современный Израиль смирится пред Ним, и очистит храм своей души от всякой скверны, тогда Он услышит их молитвы о больных и изольет над ними свои благословения. Тогда они будут пользоваться Его средствами против болезней. (1909. СПП. 25).

7. Христос исцелит чрез нас, если...

"Во всех исцелениях Иисус руководствовался силой любви.

Если через веру мы станем причастниками этой любви, тогда сможем стать и орудиями в Его работе. Если мы пренебрегаем тесным союзом со Христом, тогда поток жизненной силы не может излиться через нас в обильной мере [142] на людей. Во времена жизни Христа на земле были такие места, где Сам Христос не мог совершать больших дел из-за неверия жителей тех мест. Так и в наши дни неверие отделяет церковь от божественного Помощника. Как мало она

использует вечные благословения неба. Бог обещан и обеславлен через недостаток веры. (1898. СЗ. 31).

8. Совет - прежде молитвы о больных:

"Грех является причиной состояния многих из них (больных), их разум и тело ослабели.

Можем ли мы обращаться к Богу небес, чтобы Он исцелил их в таком состоянии, без каких-либо особенных условий? Нет, решительно нет! А что же тогда необходимо сделать? Представьте их дело прежде Тому, кто знает каждого по имени.

Объясните следующие понятия личностям, которые просят, чтобы помолиться о них: "Мы человеки; мы не знаем тайн вашей жизни, мы не можем читать ваше сердце. Все это известно только вам и Богу. Поэтому, если вы теперь раскаетесь в ваших грехах, если кто-либо из вас видит, что в некоторых случаях вы поступали противоположно свету, данному вам Богом, и пренебрегали телом, как храмом Божиим и чрез греховные привычки ослабили тело, являющееся собственностью Христа,- исповедайте все эти грехи Богу. До тех пор, пока Святой Дух особым образом не побудит вас исповедовать ваши грехи личного характера,- тем, пред которыми вы согрешили,- не рассказывайте их какой-либо душе. [143] Христос является вашим Икупителем; Он не извлечет из ваших смиренных исповеданий никакой выгоды. Поэтому, если грехи личного характера,- их следует исповедовать Христу - единственному Посреднику между Богом и человеками, ибо сказано: "Если бы кто согрешил, то мы имеем Ходатая пред Отцом, Иисуса Христа Праведника". (1Иоан. 2:1). Если вы согрешили, удержав от Бога Его собственность в десятине и приношениях,- исповедайте вашу вину пред Богом и церковью и прислушайтесь к повелению, которое Он дает вам: "Принесите все десятины в дом хранилища". Мал. 3:10. (1892. СЗ. 373-374).

9. Исповедуйте грехи прежде молитвы об исцелении:

"Тем, которые просят молиться о восстановлении их здоровья, следует объяснить, что нарушение законов Божьих, физических или духовных, является их грехом, и чтобы получить Его благословение, им необходимо исповедовать и оставить свои грехи. (1905. СИ. 228).

10. Послушание закону Божьему,- вот необходимое условие для исцеления:

"Только тогда мы можем ожидать, что Он выполнит Свои обещания, если мы будем жить в послушании Его Слову. Псалмопевец говорит: "Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь". Псал. 65:18. Если мы только частично, не всей душой, проявляем послушание, Его обещания не исполнятся.

В Слове Божьем мы находим наставление относительно особой молитвы о выздоровлении больных. Вознесение таких молитв,- дело в высшей степени серьезное [144] и оно не должно совершаться без серьезного обсуждения. Во многих случаях, когда молятся об исцелении больных, то, что называют верой, в сущности есть не что иное, как самонадеянность. (1905. СИ. 227).

11. Устранение несогласий и исповедание их,- прежде молитвы об исцелении:

"Если кто причинил зло ближнему, должен попросить у него прощения.

Если те, кто желает просить о своем выздоровлении, были виновны в

злоречии, если они сеяли раздор в семье, в своем соседстве, общине, возбуждали вражду и разделение, если они своим плохим примером увлекли и других в грех,- они обязаны все это исповедовать перед Богом и теми, перед кем они согрешили. (1905. СИ. 229).

12. Причина, почему так мало исцелений сегодня:

"Я видела, что причина, почему Бог не отвечает на молитвы Своих детей о больных среди нас, заключается в том, что Он не может быть прославлен молитвами тех, кто нарушает законы здоровья. Я также видела, что санитарная реформа и санитарные учреждения обоснованы Богом для того, чтобы таким путем приготовить путь для полного исполнения молитв веры. (1867. СПП. 25-26).

13. Бог не может исцелить невоздержанных:

"Бог не сохранит от болезни и смерти того, кто исполняет желания своего испорченного аппетита, и заболевает по причине неумеренности и затем обращается [145] к лекарствам и докторам за исцелением.

Причина рождает последствия. Многие, находясь на смертном одре, начинают следовать советам Слова Божия и просят служителей церкви помолиться о их выздоровлении. Но Бог не считает Своим долгом выслушивать молитвы тех, о которых хорошо знают, что если они выздоровеют, то снова принесут свое здоровье на алтарь извращенного аппетита. (1864. СПП. 26).

14. Не может быть исцеления, если нарушаются законы здоровья:

"Бог не творит чудес в предохранении от болезней тех, кто не заботится о самом себе, но постоянно нарушает законы здоровья и не делает никаких усилий, чтобы воспрепятствовать болезни.

Но если мы, с нашей стороны, делаем все возможное, чтобы сохранить здоровье, тогда мы с уверенностью можем ожидать благословения и с верой молиться Ему. И добрый Бог благословит наши старания. (1864. СПП. 26).

15. Употребляющие кофе и мясо - не могут просить об исцелении:

"Вот уже 30 лет (а сегодня уже более 100 лет), как свет реформы здоровья изливается над народом Божьим, но многие сделали из него предмет шуток и насмешек. Они продолжают употреблять чай, кофе и мясо. Их организм наполнен болезнетворными микробами. Каким же образом, спрашиваю я, мы можем вознести наши молитвы Господу об исцелении таких людей?" (1903. СПП. 400).

16. Бог не исцелит потворствующих своим порочным желаниям:

"Многие люди заболевают по причине потворства своим порочным желаниям.

Одни из них не живут в согласии с законами природы и принципами строгой чистоты. Другие пренебрегают законами здоровья [146] в своих привычках, что касается пищи, напитков, одежды и труда. Нередко какой-либо порок является причиной умственного и телесного заболевания. И если бы такие люди снова получили благословенный дар здоровья, многие из них продолжали бы прежний образ жизни, не задумываясь, нарушали законы Божьи снова - законы здоровья и духовные законы: они считали бы, что если Бог исцелил их согласно их молитв, то они снова могут вести прежний образ жизни, следовать своим нездоровым привычкам, удовлетворять свой извращенный аппетит. И если бы Бог совершил чудо и исцелил этих людей, это означало бы,

что Он и дальше поощряет их грешить. (1905. СИ. 227).

17. Бог не совершит чуда, если вы продолжаете свой греховный образ жизни:

"Мне было открыто, что в своей жизни вы не соблюдали законы здоровья. Ваши желания и аппетит - извращены. Повинуясь требованиям желудка, вы принимали такую пищу, которая не могла воспроизвести хорошую кровь.

Все это подвергало печень чрезмерной работе в виду того, что органы пищеварения были расстроены. У вас обоих больная печень. Санитарная реформа принесла бы вам большую пользу, если бы вы точно повиновались ее требованиям. Но этого вы не сделали. Ваши вкусы испорчены. Вам не нравится просто приготовленная пища, как например, хлеб с отрубями, овощи, фрукты, приготовленные без острых приправ и жира. Вы постоянно нарушаете законы, вложенные Богом в ваш организм. Живя так, вы навлекаете на себя наказание за нарушение законов здоровья. [147] Будьте уверены, что Бог не совершит чуда, чтобы избавить вас от последствий вашего образа жизни. (1868. СПП. 124).

18. Сотрудничайте с Богом в исцелении:

"Верящие, что они будут исцелены через молитву, упускают возможность применить доступные им гигиенические средства, страшась, что это может быть отрицанием их веры.

Благодарение Господу - это наше преимущество сотрудничать с Ним, в работе восстановления использовать все доступные возможные средства в возвращении утраченного здоровья. Поместите себя в наиболее благоприятные условия - это не отрицание веры. (1892. СЗ. 376).

19. Лечебные средства - после молитвы о больных:

"Молящиеся об исцелении не должны упускать возможности воспользоваться доступными лечебными средствами для своего выздоровления.

Использовать средства, данные Богом для снятия боли и таким путем помогая организму природными средствами,- не является отрицанием веры. (1905. СИ. 231).

20. Сатана причиняет болезнь, а затем является как исцелитель:

"Вскоре произойдут чудесные явления, с которыми будет тесно связан сатана. Слово Божие говорит, что сатана будет совершать чудеса. [148] Он наведет на людей болезни, а затем внезапно устранил их своей сатанинской силой.

В таком случае они будут рассматриваться как исцеленные. Эти действия очевидного исцеления приведут Адвентистов седьмого дня в затруднение. Многие, имевшие великий свет, не ходили в нем, они не стали одно со Христом. (1904. В. 57).

21. Неверующие бросают вызов служителям - исцелять:

"Чудесные дела Божии не проявляются, чтобы удовлетворить чье-либо любопытство. Христос, Сын Божий отказался представить сатане какое-либо доказательство Своей силы. Он не применял никаких усилий, чтобы устранить сатанинское "если", сотворив чудо.

Ученики Христа будут поставлены в подобные обстоятельства. Неверующие будут требовать от них совершить како-либо чудо, если они верят, что в церкви пребывает особая сила, и что они являются избранным народом Божиим. Неверующие, страдающие от недугов, будут требовать от них совершить чудо,-

если с нами Бог. Последователи Христа в таком случае должны подражать примеру их Господа. Иисус, обладая божественной силой, не совершил никаких могущественных дел в угоду сатане. И это не могут совершать слуги Христа. Они должны указать неверующим на написанное, вдохновенное свидетельство, как доказательство их сущности,- верного народа Божьего и наследников спасения. (ДД. Т. IV "Здоровье" 150-151). [148]

30. Божьи рецепты

ДЛЯ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Божья любовь содействует физическому здоровью:

"Когда солнечный свет Божьей любви озарит самые темные уголки души, тогда всякое недовольство, беспокойство, тревога исчезнут, и довольство и радость принесут силы душе, здоровье и энергию - телу. (1905. СИ. 247).

2. Любовь Христа приносит здоровье:

"Любовь, которую Христос распространяет на весь организм, является жизнедеятельной силой. Каждая жизненно важная часть - мозг, сердце, нервы - соприкасаясь с любовью, получают исцеление. Через любовь пробуждаются к деятельности наивысшие силы личности. Любовь освобождает душу от вины и печали, [150] от беспокойства и заботы, которые подтачивают жизненные силы. С любовью приходит безмятежный мир и спокойствие. Любовь насаждает в душе радость, которую ничто в мире не в состоянии уничтожить - радость в Святом Духе, радость, приносящую здоровье и жизнь. (1905. СЗ. 29).

3. Дух благодарности - содействует здоровью:

"Ничто так не способствует здоровью тела и души, как дух благодарности и хвалы. (1905. СИ. 251).

4. Поступать справедливо - наилучшее лечебное средство от болезней:

"Сознание в справедливости поступков-наилучшее средство от болезней тела и ума. Особые благословения Божьи, которые покоятся на получателе - здоровье и сила. Тот, чей ум спокоен и доволен в Боге,- находится на прямом пути к здоровью. (1884. СЗ. 628).

5. Занятые, трудовые люди - наиболее счастливые и здоровые:

"Всегда занятые люди, с радостью совершающие свои ежедневные дела,- наиболее счастливые и здоровые. Отдых и ночной покой приносит их усталому организму сладкий нерушимый сон. (1870. СЗ. 53).

6. Ключ к здоровью - позабыв себя, трудиться:

"Если бы все, имеющие слабое здоровье, могли забыть о себе ради интересов других; если бы они могли [151] выполнить повеление Божье и начали служить тем, которые находятся в еще большей нужде чем они,- тогда бы они осознали истинность пророческого обетования:

"Тогда откроется как заря свет твой и исцеление твое скоро возрастет. (1905. СИ. 258).

7. Правильная настройка духа - содействует здоровью:

"Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь, способствует здоровью и долголетию.

Состояние умственного покоя, довольство всем, добрый дух,- это здоровье

для тела и силы для души. Веселое сердце благотворно как врачевание. (Прит. 17:22) (1905. СЗ. 344).

8. Рецепт, который принесет исцеление:

"В словах Спасителя: Придите ко Мне... и Я успокою вас",- мы находим рецепт для исцеления всех физических, умственных и духовных болезней. Хотя люди и навлекли на себя многие болезни по причине своего греховного образа жизни, но Господь с состраданием относится к ним. Они могут найти в Нем помощь. Он готов сделать очень многое для тех, кто доверится Ему.

...Если бы люди распахнули окна своей души перед небом, отдавая должное божественным дарам,- над исстрадавшимся человечеством излились бы потоки исцеляющей силы. (1905. СИ. 115, 116).

"Итак едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делаете во славу Божию" (1Кор. 10:31).

Вечная слава Тому, Кто дал Своему народу немеркнущий свет Библии и Духа Пророчества!!!

