

«Вера от слышания,  
а слышание от Слова Божия» (Рим. 10:17)

## Библейские открытия



Урок 13

# Здоровый образ жизни



**Д**митрий Иванович Писарев, русский писатель, философ и литературный критик однажды написал: «Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой рациональный образ жизни, при котором организм как можно реже приходил бы в расстроенное положение и, следовательно, как можно реже нуждался бы в починке».

Сотворив Адама, Господь Бог наделил его совершенным телом, организмом, рассчитанным на вечную жизнь в полном здравии. Однако грехопадение нарушило первоначальный замысел Бога. Человек стал смертным, его одолевают болезни, ослабляет переутомление, разрушают стрессы. Жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. В результате люди много усилий направляют к тому, «чтобы чинить и конопатить свой организм», хотя болезнь легче предупредить, чем лечить. Многие заболевания можно предотвратить, нужно только вести здоровый образ жизни.

Несмотря на огромный прогресс в медицинской науке за последние 50 лет, – а за это время она продвинулась дальше, чем за всю предыдущую историю медицины, – здравоохранение по-прежнему направлено на лечение, а не на профилактику заболеваний. Сегодня медицина стоит

перед новой проблемой: эпидемией органических заболеваний, причиной которых является неправильный образ жизни.

Предыдущие уроки были посвящены духовному здоровью человека. Но Священное Писание немало внимания уделяет и физическому здоровью. Здоровье в Библии представляется как одно из величайших благословений Божьих, а забота о здоровье – как религиозная обязанность человека.

Апостол Иоанн, обращаясь к Гаию, пишет в одном из своих посланий: **«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2).** Наш Творец желает, чтобы мы здравствовали. Господь открыл законы и принципы, следуя которым, люди могли бы не болеть, а наслаждаться здоровьем долгие годы. Бог показал Своему избранному народу, что, несмотря на проклятие греха, можно избежать многих физических страданий, даже живя в неблагоприятных условиях. Законы и принципы здоровья и последствия их нарушения, открытые Богом, Моисей записал в книге Исход. Господь сказал: **«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исх. 15:26).** Как мы видим, физическое и душевное здоровье зависит от того, насколько человек послушен Богу и Его законам здоровья. Пока люди прислушивались к Божественным советам, имели радость от обещанных благословений и отличались крепким здоровьем: **«...и не было в коленях их болящего» (Пс. 104:37).**

Знания о здоровье и методы врачевания, данные через пророка Моисея древнему Израилю, опережают уровень медицинских знаний самой развитой тогда цивилизации – Египта – и соответствуют представлениям современной медицинской науки. И неудивительно: ведь эти знания даны Моисею Божественным откровением.

Принципы здоровья, данные Богом, детально описаны в Библии. Следуя этим принципам, каждый человек сможет жить более здоровой и продуктивной жизнью.

### Правильное питание

Как удивительно создан человеческий организм! Это шедевр дизайнера и биохимической инженерии. Это симфония органов, в которых происходит





В.Е. Маковский. В приемной у доктора. 1870

постоянная работа. В нашем организме заложен огромный потенциал не только для полноценной жизни, но и для восстановления в случае утраты здоровья. Медицина сегодня обладает множеством возможностей для восстановления здоровья, но намного разумнее, да и значительно дешевле постараться сохранить свое здоровье, прежде чем понадобится какое-либо вмешательство извне. И первым

делом надо обратить внимание на то, что мы едим, поскольку пища формирует клетки и ткани нашего организма. Каждые семь лет происходит почти полное обновление клеток организма. Пища является строительным материалом для клеток, причем, наш организм обладает способностью самостоятельно «ремонттировать» поломки. И мы можем даже не заметить, как это происходит, если будем правильно питаться и следовать другим Божьим принципам здоровья.

Каким был замысел Божий относительно питания? Сотворив Адама и Еву, Бог дал им в пищу орехи, зерновые, зелень и фрукты. Вот как об этом сказано в книге Бытие: **«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, - вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29).** Такая диета могла навечно обеспечить человеку отменное здоровье. Он никогда бы не знал, что такое болезнь. Но грех все изменил: человек стал смертным, подверженным болезням.

До потопа у людей была возможность питаться преимущественно растительной пищей – на земле было изобилие плодов, орехов, трав. Люди жили тогда сотни лет. После потопа продолжительность жизни человека сократилась. Когда вода покинула поверхность земли, на ней сохранилась некоторая растительность, но этого было недостаточно для поддержания жизни, поэтому Бог разрешил людям употребление в пищу мяса животных:

*«Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все; только плоти с душою ее, с кровию ее, не ешьте» (Быт. 9:3,4).*

Выражение «все движущееся... будет вам в пищу» подразумевает некоторые ограничения. Когда Господь давал наставления Ною относительно животных, которых надлежало взять с собой в ковчег, Он подчеркивал, что некоторые из них принадлежат к разряду, так называемых, нечистых животных: *«И сказал Господь Ною: войди ты и все семейство твое в ковчег... и всякого скота чистого возьми по семи, мужского пола и женского, а из скота нечистого по два, мужского пола и женского» (Быт. 7:1,2)*. В силу различных причин мясо нечистых животных нельзя было употреблять в пищу. Бог сообщил, мясо каких животных, птиц и рыб можно употреблять в пищу, а каких нет. Подробный список пригодных и непригодных для пищи животных приводится в книге Левит, 11 главе. Вот указание по поводу рыбы: *«И сказал Господь Моисею и Аарону, говоря им: ...из всех животных, которые в воде, ешьте сих: у которых есть перья и чешуя (в воде, в морях ли или реках), тех ешьте; а все те, у которых нет перьев и чешуи... скверны для вас» (Лев. 11:1,9,10)*.

По поводу птиц Господь сказал: *«Из птиц же гнушайтесь сих (не должно их есть, скверны они): орла, грифа и морского орла, коршуна и сокола с породю его, всякого ворона с породю его, страуса, совы, чайки и ястреба с породю его, филина, рыболова и ибиса, лебедя, пеликана и сипа, цапли, зуя с породю его, удода и нетопыря» (Лев. 11:13-19)*.

Можно услышать заявления, что, поскольку эти запреты являются частью левитского закона, который теперь отменен, они не имеют особого значения для христиан. Напомним, что знание о чистых и нечистых



Франческо Бассано. Вхождение животных в Ноев ковчег. 1670

животных существовало до книги Левит. Господь дал эти постановления исключительно ради блага Своего народа. Если Бог утверждает, что плоть этих животных, рыб, насекомых и рептилий непригодна для употребления, значит, для этого имеются веские причины. Все, что Господь делает для нас, те советы, которые Он нам дает, все это только для нашего блага (см. Втор. 6:24). Поэтому рекомендации Бога относительно питания универсальны для всех времен.

Относительно животных Господь произнес: ***«Скажите сынам Израилевым: вот животные, которые можно вам есть из всего скота на земле: всякий скот, у которого раздвоены копыта, и на копытах глубокий разрез, и который жует жвачку, ешьте; только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта: верблюда, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены, нечист он для вас; и тушканчика... и зайца... и свиньи, потому что копыта у нее раздвоены и на копытах разрез глубокий, но она не жует жвачки, нечиста она для вас; мяса их не ешьте и к трупам их не прикасайтесь; нечисты они для вас» (Лев. 11:2-8).***

Современные научные исследования показывают, почему Бог объявил мясо некоторых животных нечистым. Одна из причин – возможность заболевания трихинеллезом. Трихинеллы чаще всего обнаруживаются в свином мясе. Другая причина – жир, содержащийся в мясе животных. Сегодня каждый знает, что употребление жирной пищи приводит к ожирению и избытку холестерина в крови. Но ведь об этом Бог сообщил народу израильскому еще в пустыне: ***«Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте» (Лев. 3:17).***

Мясо животных включает в себя насыщенные жиры и холестерин, употребление которых приводит к нарушениям функций кровеносной системы и сердца, ожирению, онкологическим и другим заболеваниям. Давно замечено, что люди, которые придерживаются вегетарианской диеты, более здоровые и живут дольше. Поэтому многие врачи настоятельно рекомендуют вернуться к первоначальной диете, которая включает в себя употребление орехов, зерновых, бобовых, фруктов и овощей. Однако тем, кто переходит на вегетарианскую диету, надо позаботиться о том, чтобы обеспечить сбалансированный рацион, в котором было бы достаточно продуктов, заменяющих белок, который мы получаем из мяса.

Здоровье зависит от правильного сбалансированного питания. Специалисты разработали пирамиду здорового питания. Фундамент пирамиды питания составляют овощи, зелень и фрукты – важный источник витаминов и минералов. На втором уровне располагаются зерновые продукты с высоким содержанием клетчатки – хлеб с отрубями, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, неочищенный рис, каши из цельных зерен, а также картофель. Эти «сложные углеводы» способны утолять аппетит при меньшем количестве калорий. Углеводы – это «горючее» нашего организма. Но нам нужны «сложные углеводы», которые усваиваются медленнее, чем сахар. Они содержатся в картофеле, злаковых, хлебе и иных продуктах из муки грубого помола.



*Пирамида здорового питания*

Третий уровень – продукты с высоким содержанием белка – бобовые, орехи, мясо, яйца, рыба, а также молочные продукты и растительное масло. На самой верхушке пирамиды находятся продукты, употребление которых нужно свести к минимуму и даже полностью исключить из рациона. Это сладости, сахар, жиры. По мнению специалистов, эти продукты не соответствуют здоровому образу жизни.

Основной принцип пирамиды питания: ежедневно следует употреблять продукты нижних уровней. Чем ниже уровень, тем больший объем в рационе они должны занимать. Овощи и фрукты должны составлять половину всего рациона. Чем ближе к вершине, тем меньше должны быть порции указанных продуктов и тем реже их нужно есть.

Итак, идеальная диета включает фрукты, овощи, злаки, бобовые, орехи, минимальное количество сахара.

Проблема в том, что вместо пищи, которую нам дает природа, мы употребляем переработанные продукты. В процессе переработки многие



Франсиско де Сурбаран. Чашка с водой. 1630

продукты теряют свои полезные свойства и приобретают качества, которые, наоборот, разрушают наше здоровье. В поисках способов продлить сроки хранения продуктов и улучшить вкусовые качества блюд люди изобрели рафинированные продукты – очищенную муку (более полезную муку с отрубями сложнее хранить), гидрогенизированные жиры (в т.ч. маргарин), полированный рис, зерновые хлопья, пищевые добавки, красители и консерванты. Люди, которые питаются исключительно рафинированными продуктами и фастфудами, приобретают заболевания пищеварительной и сердечнососудистой систем. Поэтому рекомендуется употреблять хлеб из муки грубого помола, вместо шлифованного белого риса – неочищенный, вместо сливочного масла – оливковое, вместо сладостей – фрукты и овощи.

Для нормального функционирования нашему организму также необходима вода. Каждый день взрослому человеку следует выпивать около двух литров чистой воды, то есть 6-8 стаканов. Пить воду надо за 20 минут до еды и через 1,5 часа после приема пищи, это способствует правильному пищеварению и снабжению водой внутренних органов. Вы сможете сбалансировать питьевой режим, если будете пить воду перед завтраком, обедом и ужином.

Апостол Павел оставил нам такой совет: **«Итак, едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31).** Забота о здоровье, по словам апостола Павла, прославляет Бога и является религиозной обязанностью человека.

### Алкоголь

В соответствии со стандартами Всемирной Организации Здравоохранения, если в стране количество потребляемого алкоголя превышает 9 литров на человека в год, это угрожает национальной



безопасности. Так, например, в России эта планка уже превышена – 9,7 литра в год на человека. Причем, по мнению экспертов, реальные цифры превышают официальную статистику в 1,5-2 раза. Об истинных масштабах этого бедствия свидетельствуют статистические данные. Каждый год от употребления алкоголя в России погибает около 700 тысяч человек.

Существует убеждение, что Библия, хоть и не одобряет чрезмерного употребления алкогольных напитков, но не запрещает их употреблять в умеренном количестве. Алкоголизм считают вредной привычкой, болезнью, но никак не грехом. Что же на самом деле говорит об этом Библия? Как относится Бог к употреблению алкогольных напитков?

В древнем Израиле, когда человек посвящал свою жизнь Богу, то давал обет полного воздержания от вина. Господь через Моисея дал следующее повеление: **«Если мужчина и женщина решится дать обет назорейства\*, чтобы посвятить себя в назореи Господу, то он должен воздержаться от вина и крепкого напитка»** (Чис. 6:2,3).

Подобное повеление Господь произнес и по отношению к тем, кто занимал должность священника. Бог говорит первосвященнику Аарону: **«Вина и крепких напитков не пей ты и сыны твои с тобою, когда входите в скинию собрания, чтобы не умереть»** (Лев. 10:9). Далее Господь объясняет, почему запрещено употребление алкоголя: **«Чтобы вы могли отличать священное от несвященного и нечистое от чистого»** (Лев. 10:10). Алкоголь, даже в малых дозах, искажает восприятие реальности, ослабляет моральную чувствительность и способность владеть собой, что, конечно, не способствует исполнению гражданского долга и религиозных обязанностей.

Священники не только сами должны были руководствоваться данным принципом, но, по



Джеймс Тиссо. Моисей и Аарон во святилище

\* Назорей (ивр. назир – «посвященный Богу») – человек, принявший обет посвящения Богу.

словам Господа, также **«учить народ Мой отличать священное от несвященного и объяснять им, что нечисто и что чисто» (Иез. 44:23)**. Для того, чтобы быть способным отличать чистое от нечистого, святое от несвятого, нужен трезвый ум. Следовательно, к полному воздержанию от алкоголя были призваны в равной степени как священники и назореи, так и простой народ.

Апостол Петр говорит, что последователи Христа также призваны к святости: **«Но вы – род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел, дабы возвещать совершенства Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет» (1 Пет. 2:9)**. Чтобы отличать чистое от нечистого, новозаветный народ Божий также призван полностью воздерживаться от употребления алкогольных напитков.

Господь через пророков и учителей Израиля неоднократно выражал Свое мнение по поводу употребления алкогольных напитков. В своих притчах царь Соломон предупреждает: **«Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное, и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. И скажешь: “били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же”» (Притч. 23:31-35)**. Употребление алкогольных напитков делает человека морально



*Питер Рубенс. Самсон и Далида. 1609*

неустойчивым и безвольным, ведет к безнравственности, позору, бесчестию, болезням и преждевременной смерти. Вот что пишет пророк Исайя: **«Горе тем, которые храбры пить вино и сильны готовить крепкий напиток» (Ис. 5:22)**.

В Библии мы находим не одну историю о людях, пренебрегавших воздержанием. Эти случаи наглядно показывают печальные последствия употребления алкоголя. Так, например, Ной после

опьянения лежал больной. Напоив Лота, дочери имели близость со своим отцом, после этого женщины забеременели, от них произошли два народа, которые враждовали с евреями, а затем исчезли с арены истории. Самсон, назорей Божий, пристрастившись к вину, уступил обольщениям негодной женщины. Навал, что значит «безумный», из-за пристрастия к вину попал в беду. Амнон, один из сыновей царя Давида, напившись, изнасиловал свою сестру Фамарь. Эти и другие люди оказались в таком положении, потому что пренебрегли ясными указаниями Бога. Пророк Исаия пишет, что от вина порой не воздерживались даже священники и пророки: **«Шатаются от вина и сбиваются с пути от сикеры; священник и пророк спотыкаются от крепких напитков; побеждены вином, обезумели от сикеры, в видении ошибаются, в суждении спотыкаются»** (Ис. 28:7).



Артемизия Джентилески. Лот и его дочери.

Священное Писание честно рассказывает о пороках людей и о том, к чему эти пороки приводят. Библия рассказывает эти неприглядные истории, чтобы мы осознали последствия неправильного выбора. Истинность этих слов подтверждает печальная действительность. Алкоголь причиняет вред как самому пьющему, так и окружающим. Алкоголь разрушает семьи, плодит нищету.

В Новом Завете также есть категоричные заявления относительно употребления алкогольных напитков. Апостол Павел предостерегает: **«И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом»** (Еф. 5:18). Дословно оригинал греческого текста можно перевести так: «Не становитесь пьяными от вина, в котором есть распутство, вместо этого, будьте исполнены Духом Святым». Апостол Павел ясно противопоставляет вино и Дух Святой. Они несовместимы. Если человек пьян, он не может быть исполнен Духом Святым.

Почему важно быть под влиянием Святого Духа? **«Ибо все, водимые Духом Божиим, суть сыны Божии» (Рим.8:14).** **«Но вы не по плоти живете, а по духу, если только Дух Божий живет в вас. Если же кто Духа Христова не имеет, тот и не Его» (Рим.8:9).** Дух Святой дает силу побеждать плотские греховные желания, а также свидетельствует о том, что **«мы - дети Божии» (Рим.8:16).**

Ангел, обращаясь к священнику Захарии, открыл ему будущее его сына, Иоанна Крестителя: **«Ибо он будет велик пред Господом; не будет пить вина и сикера, и Духа Святаго исполнится еще от чрева матери своей» (Лк. 1:15).** Этот текст ясно показывает, что быть исполненным Духом Святым можно только при ясном уме, что возможно лишь при полном отказе от алкогольных напитков.

Первая часть 18-го текста 5-й главы Послания к Ефесянам предупреждает: **«Не становитесь пьяными от вина, которое ведет к распутству».** Апостол Павел употребление вина в любых количествах рассматривает как зло,



Ян Стен. Пьяницы. 1660

поскольку по своей природе алкоголь пагубен: человек становится не способен **«отличать священное от несвященного и нечистое от чистого» (Лев.10:10).** Алкоголь ослабляет самоконтроль, расстраивает функции ума, так что человек становится глух к тихому голосу Духа Святого. Даже умеренное употребление опьяняющего напитка недопустимо, поскольку **«дьявол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1 Петр. 5:8).** Только человек, исполненный Духом Святым, способен противостоять врагу душ человеческих.

В Талмуде о вине гово-

рится: «Злой дух соблазняет человека в то время, когда он ест и пьет, а когда он становится веселым от вина, тогда злой дух господствует над ним». Библия говорит, что наши тела должны быть храмом Святого Духа, а не вместители злых сил, которым открывают вход опьяняющие напитки. **«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?» (1 Кор. 6:19).** Верующий человек, призванный стать храмом Духа Святого, оскверняет храм своего тела, употребляя алкоголь.

Апостол Павел называет пьянство грехом: **«Дела плоти известны; они суть: прелюбодейние, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия, соблазны, ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и тому подобное. Предваряю вас, как и прежде предварял, что поступающие так Царствия Божия не наследуют» (Гал. 5:19-21).** По словам Павла, употребление алкоголя лишает людей неба. Библия приравнивает любителей выпить к худшим из преступников. Не потому ли, что большинство преступлений совершаются в состоянии алкогольного опьянения?

Библия недвусмысленно излагает позицию Бога по вопросу алкоголя. Речь идет не только о водке, вине, но и о пиве, о других напитках, содержащие алкоголь. Полное воздержание от употребления алкогольных напитков – ясный библейский принцип, данный Богом.

### **Вредные привычки**

Помимо алкоголизма есть немало других вредных привычек, от которых также страдает наше здоровье: табакокурение, наркомания. Табак – медленнодействующий наркотик, губительный для физических, умственных и моральных сил человека. Табакокурение - это медленное самоубийство. Именно от покушения на жизнь предостерегает нас шестая заповедь: **«Не убивай» (Исх. 20:13).**

Люди страдают также зависимостью от таких безобидных, по мнению многих, напитков, как чай, кофе, кока-кола. Перечисленные напитки, которые каждый день употребляют миллионы людей, являются психотропными средствами. Все они воздействуют на головной мозг.

Кофеин и теин, содержащиеся в кофе и чае, оказывают вредное

воздействие на организм, особенно на нервную систему. Кофеин вызывает повышение уровня сахара в крови, что оказывает стимулирующее действие на мозг, создавая прилив энергии. Но длится это действие недолго, сменяясь упадком сил. И человек вынужден снова «заправиться» чашечкой крепкого кофе или чая. Кофеин и теин – слабые наркотики, вызывающие зависимость. Регулярное употребление кофе и чая приводит к истощению нервной системы, бессоннице, раздражительности, упадку сил.

Но если относительно употребления алкоголя в Библии есть ясные указания, то о табаке и других современных вредных привычках там ничего не сказано. Однако принципы здорового образа жизни настолько ясно изложены в Священном Писании, что ни у кого не должно оставаться сомнений в отношении позиции, которую занимает Библия по поводу любых вредных привычек.

Священное Писание называет тело человека храмом Святого Духа (см. 1 Кор. 6:19). Ценность человеческой жизни подчеркивает апостол Павел в 1-м Послании к Коринфянам: **«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших»** (1 Кор. 6:19,20). Каждый человек сотворен Богом и



*Джованни Тьеполо. Распятие. 1745-1750*

искуплен от греха на Голгофе, а потому принадлежит Богу и связан с Ним неразрывными узами. Следовать принципам здорового образа жизни – значит прославлять Бога в своем теле.

Шестая заповедь Закона Божия гласит: **«Не убивай»** (Исх. 20:13). Эта заповедь также осуждает тех, кто невоздержанием и различными порочными привычками разрушает свое здоровье. Апостол Павел говорит: **«Разве не знаете,**

**что вы - храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм - вы» (1 Кор. 3:16,17).** Жизнь, которая была дарована Творцом, есть великое богатство, которое нельзя бездумно расточать. Бог желает, чтобы жизнь людей была счастливой, полноценной и долгой. Человек подотчетен Богу за то, как относится к своему здоровью: он не может безнаказанно осквернять или разрушать свое тело.

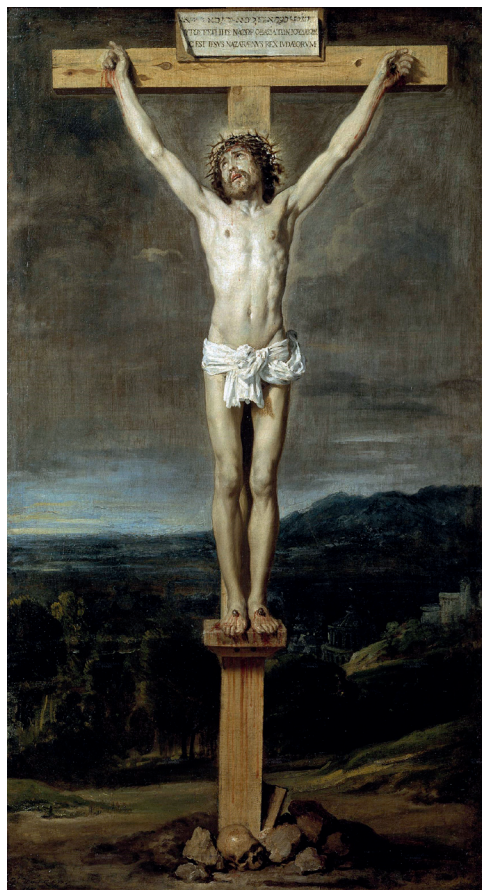


Себастьяно Риччи. Исцеление слепого. 1715

Апостол Павел обращается с вдохновенным призывом: **«Итак, умоляю вас, братья, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благогодную Богу...» (Рим. 12:1).** Быть «живой жертвой» – значит не осквернять себя потворством греху и вредным привычкам. Божественный принцип здорового образа – это полный отказ от вредного и умеренное употребление полезного. В свете этой великой истины и следует рассматривать вредные пристрастия, которые не прославляют Бога и оскверняют храм нашего тела.

Но как отказаться от вредных привычек, которые, как правило, очень сильны? Порой главным препятствием в изменении образа жизни является то, что человек не желает расставаться с излюбленными привычками. Поэтому первым делом необходимо укрепиться в желании изменить свою жизнь к лучшему. Как обрести это желание? Такое желание возникает в нас, когда мы раскаиваемся в своих неверных поступках и искренне просим Господа дать нам желание поступать правильно: **«потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению» (Фил. 2:13).**

Если вы решили бросить курить, употреблять алкоголь, наркотики или расстаться с какой-либо другой вредной привычкой, просите Господа дать вам силу сделать это. А потом бросайте сразу и навсегда. Откройте ваше сердце для влияния Святого Духа, и Он даст вам силу одержать победу.



Диего Веласкес. Христос на кресте. 1631

Господь не только дает руководство для жизни, но также мотивацию, желание, волю и силу, чтобы жить в соответствии с этим руководством. Секрет победы над любой греховной зависимостью сокрыт в пролитой крови Иисуса Христа: **«Ибо слово о кресте для погибающих юродство есть, а для нас, спасаемых, – это сила Божия» (1 Кор. 1:18)**. Крест Христов – единственное средство, которое имеет силу и власть над грехом. На кресте Христос показал всю глубину Своей любви к человеку. И на кресте же явлена была вся уродливость греха. Мы не оставим грех, пока не возненавидим его, а не возненавидим до тех пор, пока не поймем последствия греха. Результат наших грехов – распятый за нас Христос. **«Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились» (Ис.53:5)**.

Если мы глубоко осознаем, на какое поругание пошла ради нас Любовь, тогда мы отвратимся от греха и ответим Богу на Его любовь. В послании к Евреям сказано: **«Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнемочь и не ослабеть душами вашими» (Евр.12:3)**.

Апостол Павел говорит: **«...прославляйте Бога и в телах ваших» (1 Кор. 6:20)**. Можно ли прославлять Господа, принимая средства, которые приносят огромный вред нашему организму и страдания нашим ближним? Для человека, который любит Бога и хочет Его прославить, есть только один путь – полный и бесповоротный отказ от употребления алкоголя, курения и других вредных привычек.



## Доверие Богу

Хорошее здоровье – это не только результат правильного питания и отказа от вредных привычек. Мы еще должны находить время для физических упражнений и полноценного отдыха – ежедневного, еженедельного и ежегодного. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе. Очень важно уметь справляться со стрессами, которые являются причиной многих заболеваний. А в управлении стрессами самое главное – научиться доверять Богу и следовать Его водительству.

Священное Писание относится к человеку как целостной личности. Апостол Павел пишет церкви в Фессалониках: **«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествии Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5:23)**. Современные исследователи пришли к выводу, что утверждение Библии истинно. Наше физическое здоровье неразрывно связано с состоянием духа. И, напротив, все, что оказывает влияние на разум, не может не влиять на тело. Актуальна и сегодня древняя мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух».

Исследования показали, что радостный смех положительно влияет на иммунную систему человека. Мы быстрее преодолеем недуг, если будем находиться в хорошем расположении духа! Тысячи лет назад Слово Божье указывало на неразрывную взаимосвязь между разумом и телом: **«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17:22)**. И только недавно эта истина подтвердилась медицинской наукой.

Ученые исследовали влияние религиозности на здоровье человека. Среди верующих оказалось меньше тех, кто страдает от сердечных приступов, закупорки вен, высокого кровяного давления и других заболеваний. Жизнь верующего человека более полнокровна, потому что он менее подвержен депрессивному состоянию. В чем заключается секрет



Маттье ван Бре. Исцеление Христом больных



Рембрандт. Укрощение бури Христом. 1633

Священное Писание гласит: **«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петр. 5:7).**

Однажды Иисус с учениками сели в лодку и отправились на другой берег Галилейского моря. **«И вот, сделалось великое волнение на море, так что лодка покрывалась волнами; а Он спал. Тогда ученики Его, подойдя к Нему, разбудили Его и сказали: Господи! спаси нас, погибаем. И говорит им: что вы так боязливы, малoverные? Потом, встав, запретил ветрам и морю, и сделалась великая тишина. Люди же, удивляясь, говорили: кто это, что и ветры и море повинуются Ему?» (Матф.8:24-27).**

Господь – наш Отец, и во всех жизненных обстоятельствах мы можем доверить Ему все наши проблемы, потому что Он в силах разрешить их. Псалмопевец Давид писал: **«Только в Боге успокаивается душа моя: от Него спасение мое. Только Он – твердыня моя, спасение мое, убежище мое: не поколеблюсь более» (Пс. 61:2,3).**

Давайте перенесемся на 2000 лет назад в Мамертинскую тюрьму\*, в которой провел свои последние дни апостол Павел. Осужденный за

\* Мамертинская тюрьма – сохранившаяся поныне тюрьма древнего Рима. По преданию, здесь провели свои последние дни апостолы Петр и Павел.

проповедь Евангелия, апостол пишет: «...я и тому буду радоваться» (Фил. 1:18); «радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Фил. 4:4); «я весьма возрадовался в Господе...» (Фил. 4:10).

Чему может радоваться человек, который находится в сырой темнице, отлученный от семьи и друзей? В его душе царил мир, источник которого – Господь. У него отняли все, но не смогли отнять Христа и Его утешения.

Наша радость, наш мир и удовлетворенность жизнью порой зависят от обстоятельств или обладания материальными благами. Но эта радость кратковременна, потому что обстоятельства могут измениться. Господь желает, чтобы мы постигли секрет неувядаемой радости и мира, который нельзя разрушить даже среди испытаний. Псалмопевец Давид делится удивительным опытом: в стесненных обстоятельствах, когда неясны были очертания будущего, а проблемы казались неразрешимыми, он обращался к Богу: «Когда я взываю, услышь меня, Боже правды моей! В тесноте Ты давал мне простор...» (Пс.4:2). Как видим, Давид был спокоен, даже испытывая трудности.

Секрет обладания душевным миром заключается в вере. Когда все вокруг рушится, верующий радуется в стеснении, потому что с ним Бог везде и всегда. Христианин доверяет все жизненные обстоятельства Всемогущему Богу, для Которого нет ничего невозможного.

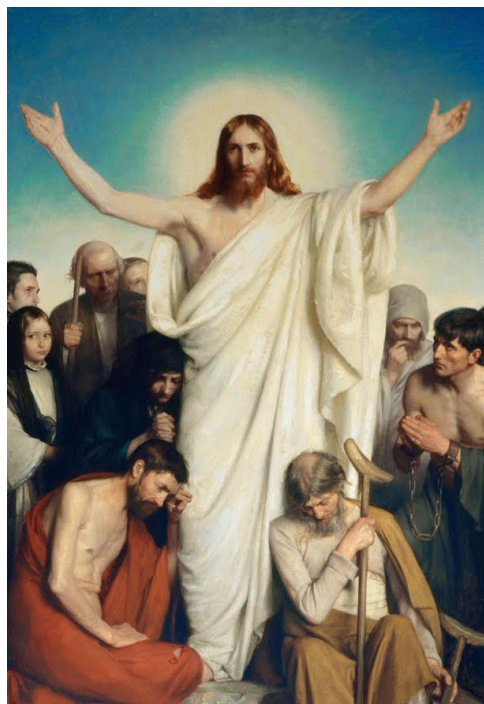
Наши страхи, неудовлетворенность, беспокойства и волнения происходят от недоверия Богу. Отчаяние происходит от того, что человек поворачивается спиной к Богу. Священное Писание говорит: «Сблизься же с Ним – и будешь спокоен; чрез это придет к тебе добро» (Иов. 22:21).

Господь Бог оставил нам обетование: «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Ис. 41:10). Доверие Божественной силе – ключ к хорошему здоровью и счастливой жизни.



Якопо Бассано. Чудесный улов учеников, доверившихся слову Господа. 1545

Когда Сын Божий посетил наш мир, Его повсюду окружали больные и страдающие. За Ним постоянно следовали люди, нуждавшиеся в исцелении. Евангелист Матфей пишет, что, увидев толпу страждущих людей, Иисус **«сжалился над ними»** (Мф. 9:36). Забывая о Своих удобствах или покое, **«Он ходил, благотворя и исцеляя всех, обладаемых диаволом»** (Деян. 10:38). Проповедуя Евангелие Царствия в синагогах, Иисус исцелял **«всякую болезнь и всякую немощь в людях»** (Мф. 4:23). Слепые прозревали, глухие начинали слышать, хромы – ходить, расслабленные обретали силу и вставали с постели. Христос и сегодня проявляет милость и сострадание к каждому из нас. И сегодня Он готов излить Свою целительную силу. Для этого надо лишь обратиться к Нему с верой.



*Карл Блох. Придите ко Мне*

*На 1-й стр.: Бартоломе Эстебан Мурильо. Исцеление расслабленного. 1667-70*

*На 2-й стр.: Пьер Огюст Ренуар. Натюрморт с южными плодами. 1881*

Всем страдающим людям Христос несет весть о том, что новая, лучшая жизнь вполне им доступна: **«Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком»** (Ин. 10:10). Мы нуждаемся в хорошем здоровье, мы нуждаемся в силе, исцелении души и тела, душевном мире. И Христос, зная наши нужды, приглашает: **«Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас»** (Мф. 11:28).

Иисус Христос сочетал проповедь, призывающую к покаянию и отказу от греха, с врачеванием душевных и физических недугов. Сегодня Господь также призывает нас к покаянию, оставлению греховного образа жизни, доверию Его любви и милосердию.



Христианский радиотелецентр "Голос надежды". 300012 г. Тула, а/я 170.

[www.golosnadezhdi.ru](http://www.golosnadezhdi.ru)