

Составители:

Ян Кузьма

Кей Кузьма

ДеВитт Уильямс

# Будьте здоровы!

Ежедневные чтения

для всей семьи

2026

Заокский  
2026



ИСТОЧНИК  
ЖИЗНИ

УДК 274/278  
ББК 86.376  
Б90

Compiled by Jan W. Kuzma, Kay Kuzma, and DeWitt S. Williams

## **Energiaed!**

Contributions from more than 165  
health professionals and inspirational writers

Review and Herald® Publishing Association

### **Коллектив авторов**

Ян и Кей Кузьма, ДеВитт Уильямс, Дэн Мэтьюз, Элмар Сакала,  
Марк и Вирджиния Мессина, Марджори Болдуин и др.

### **Составители книги**

Ян Кузьма, Кей Кузьма, ДеВитт Уильямс

### **Перевод с английского**

А. Смеловой, М. Каминского

*Цитаты из Библии в данной книге*

*приводятся по Синодальному переводу, если не указано иное.*

**Будьте здоровы!** Ежедневные чтения для всей семьи /  
**Б90** Д. Мэтьюз, Э. Сакала [и др.] ; состав. Я. Кузьма, К. Кузьма,  
Д. Уильямс; [пер. с англ. А. Смеловой, М. Каминского] —  
Заокский : Источник жизни, 2025. — 384 с.

**ISBN 978-5-00126-359-3**

Книга «Будьте здоровы!» — это сборник ежедневных духовных размышлений о целостном подходе к здоровью. Авторы раскрывают взаимосвязь между физическим и духовным благополучием на основании библейских принципов. В книге вы найдете практические инструменты для преодоления стресса, вредных привычек и жизненных испытаний. Это издание станет верным спутником для всех, кто стремится к полноценной, наполненной смыслом и радостью жизни.

УДК 274/278  
ББК 86.376

English edition copyright © 1997 by Review  
and Herald® Publishing Association

© Издательство «Источник жизни», перевод,  
редакционно-издательское оформление, 2025

**ISBN 978-5-00126-359-3**

# Вступление

«Славлю Тебя, потому что я дивно устроен», — так Давид выразил свое благоговение перед Божьим творением (Пс. 138:14). Чем больше я узнаю о человеческом организме, тем чаще вспоминаю этот псалом. Науки о спасении и сотворении мира будут восхищать нас всю вечность.

С 1848 года, когда Эллен Уайт получила свое первое видение о воздержании, и с 1863 года, когда у нее сформировалось более широкое представление о здоровье, Церковь адвентистов седьмого дня начала активно пропагандировать заботу об удивительном Божьем творении — теле человека. Результаты оказались впечатляющими.

Возьмем, к примеру, результаты исследований. Крупнейшее из них — лонгитюдное исследование здоровья адвентистов в Университете Лома-Линда, которое ведется с 1960-х годов. Ученые опубликовали более 225 статей о здоровье адвентистов по всему миру. Международные исследования в Нидерландах, Норвегии и Польше подтверждают: те, кто строго следует принципам здорового образа жизни, живут дольше и чувствуют себя лучше. Одно из исследований Яна Кузьмы показало, *что соблюдение этих принципов продлевает жизнь примерно на девять лет!*

Поэтому так важно каждый день заботиться о своем теле, которое Бог нам дал. Мы должны жить так, чтобы Божье благословение проявлялось в нас — в здоровье, ясности ума, духовной силе и нравственной чистоте.

Когда мы впервые взялись за работу над этой книгой, задача казалась непосильной для нашего небольшого офиса. Мы верим, что Бог направил нас к Яну и Кей Кузьма, которые были готовы потратить свое время, энергию и талант, чтобы воплотить эту книгу в жизнь. Я ценю помощь и поддержку Элис Сьюй, Ленни Пирсона, Барбары Чу и Дороти Кит.

На момент написания этой книги (1997 год) Церковь адвентистов седьмого дня управляла 154 больницами и санаториями по всему миру, а также 336 амбулаториями, клиниками и медицинскими пунктами, плюс 17 медицинскими образовательными центрами. Кроме того, по всему миру существует множество центров санитарного просвещения, которые находятся в ведении адвентистов, но финансируются из частных источников. К ним относятся Веймарский институт (Калифорния), Институт Уайлдвуд (Джорджия) и Институт Учи-Пайнс (Алабама) в Северной Америке. Все они предлагают курсы по здоровому образу жизни, кулинарные школы и лечение натуральными средствами.

Возможно, вы впервые познакомились с адвентистами седьмого дня, посетив одну из множества программ, например, программу по отказу от курения «Дышите свободно» или кулинарную школу. Или прочитали одну из книг Эллен Уайт о здоровье, таких как «Служение исцеления»

или «Воздержание». Или вы посетили один из ресторанов здорового питания. Да, адвентисты седьмого дня верят в важность здоровья.

Но все это не принесет пользы, если мы не воплотим в жизнь эти принципы и не поделимся ими с другими.

Наступил новый год. Давайте как Божий народ сплотимся в следовании тем принципам, которые Бог установил при сотворении. Он повторил их еврейскому народу, когда выводил его из рабства, обещая, что если израильтяне будут следовать Божьим предписаниям, то «ни одна из болезней» не постигнет их (Исх. 15:26). И Бог еще раз дал это наставление Своему народу в прошлом столетии. Нам нужно помнить о неразрывной связи между нашим физическим, психическим и духовным здоровьем.

4 Наши тела — храм Святого Духа (1 Кор. 6:19). Однако некоторым из них нужно очищение и обновление, чтобы стать пригодными для Его обитания.

Эта книга — сборник вдохновляющих историй о здоровом образе жизни от более чем 165 медработников Церкви адвентистов седьмого дня. Я молюсь, чтобы вы нашли в них вдохновение и следовали им! Пусть Святой Дух вдохновит вас во время чтения.

*ДеВитт Уильямс*

ГИБАРЬ

## Привычка быть счастливым

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

«Счастье подобно бабочке — чем больше его ловишь, тем больше оно ускользает. Но если перенести внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет на плечо\*». Возможно, именно поэтому только 54% людей в разных странах считают себя счастливыми.

В своей книге «Счастье — это внутренняя работа» Джон Пауэлл пишет, что «не существует торгового автомата, в который достаточно забросить несколько монет, чтобы он выдал тебе „конфетку счастья“». Автор утверждает, что счастье начинается с самого себя. Мы никогда не обретем счастья, пока будем искать его в людях или вещах.

Печально, что почти половина первых браков и более двух третей повторных заканчиваются разводом. Разочарование приходит, когда мы думаем, что счастье принесут супруг или деньги. Но мы можем научиться быть счастливыми, даже если жизнь полна проблем.

Если вы следите за новостями, то знаете, что там часто рассказывают о военных конфликтах, насилии в семьях, преступлениях, наркомании, природных катаклизмах и несчастных случаях. Неудивительно, что Всемирная организация здравоохранения назвала депрессию самым распространенным заболеванием в мире. В России каждый десятый человек страдает от глубокой депрессии. Но вы не обязаны становиться частью этой статистики.

Вы счастливы на работе? Это важный вопрос для полноценной жизни. Если нет, постарайтесь найти радость в ней либо смените ее.

А дома? Пригласите Иисуса в свою семью. Когда Христос становится частью вашего дома, он наполняется светом и гармонией.

Довольны ли вы собой? Вы можете стать тем, кем видит вас Бог и вы сами. Иисус любит вас, почему бы и вам не полюбить себя?

Я желаю вам счастья в новом году. Не только сегодня или в январе, но каждый день и до пришествия Христа. Живите счастливо! Выбирайте счастье. Отбросьте негативные мысли и думайте о Божьих обетованиях. Проживите счастливый год!

\* Франкл В. Человек в поисках смысла.

## Преодоление

*Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить (1 Кор. 9:24).*

Если не оценивать свои силы разумно, можно проиграть. В этом случае обстоятельства могут взять верх, оставив вас на обочине жизни. Однако важно смело идти к своим целям и стараться делать это с максимальной самоотдачей.

Однажды Питеру Нельсону, 54-летнему стоматологу из калифорнийского города Сан-Луис-Обиспо, предложили присоединиться к экспедиции на Эверест — гору высотой почти девять километров. Обычно людей его возраста, да еще и без опыта в альпинизме, не берут в команду. Но Питер придерживался вегетарианской диеты и был в прекрасной физической форме, поэтому оказался одним из самых подходящих кандидатов.

На одном из последних этапов пути Питера попросили идти впереди, чтобы задавать темп для всей группы, состоящей из десяти человек. Все надеялись добраться до лагеря № 4 дотемна и на следующий день преодолеть оставшиеся шестьсот метров до вершины.

Однако, когда группа дошла до лагеря, у Питера начался отек легких — смертельно опасная высотная болезнь, которая может убить человека за считанные минуты. Мужчина провел всю ночь в сидячем положении, дыша кислородом. Он отчаянно боролся за каждый вздох и молился.

На следующий день Питер был вынужден начать спуск к подножию горы, а его группа продолжила восхождение без него.

Когда позже его спросили, каково это — так и не достичь вершины, он ответил: «Победа — в самом преодолении. Мне выпал шанс забраться на Эверест. Покорить вершину было бы здорово, но главное — преодолевать все жизненные горы с мужеством и радостью».

Какие «горы» возвышаются перед вами сегодня? Почему бы не попросить Бога о мужестве и радости для каждого нового подъема?

## Духовная свобода

*Господь есть Дух; а где Дух Господень, там свобода (2 Кор. 3:17).*

Если попросить людей назвать самого духовного человека из их окружения, можно получить самые разные ответы. Кто-то вспомнит аскетов прошлого, которые ходили босиком по ледяным полам и морили себя голодом. Возможно, те, кто восхищается подобным самоотречением, считают, что держать себя в ежовых рукавицах — признак духовности. Вероятно, они представляют Бога суровым и требовательным.

Кто-то вспомнит тихих и благочестивых людей, которые никогда не проявляют резких эмоций и не повышают голос. От них не ждут чего-то спонтанного или веселого. Возможно, приверженцы такого поведения поклоняются сдержанному Богу.

Однако все это далеко от того, каким апостол Павел описывал поистине духовного человека. Он прекрасно понимал: когда Господь преобразует саму суть человеческой жизни, человек становится свободным. Павел говорил о людях со светлым взором и легкой походкой, которые встречают жизненные испытания с мужеством и находчивостью.

Речь не о безрассудной свободе, не о безответственном потакании любым своим прихотям. Мы говорим о свободе от страха быть отвергнутым и от необходимости искать у других разрешения, чтобы простить самого себя. Это свобода проживать жизнь на новом уровне и развиваться в тех сферах, которые вам интересны. Это свобода от страха неудачи, который еще со школьной скамьи мешает нам воспринимать жизнь как увлекательное приключение. Такая свобода высвобождает наш творческий потенциал и помогает нам стать теми людьми, какими нас задумал Бог.

Иисус посвятил значительную часть Своего служения тому, чтобы освобождать людей от ложных представлений об Отце, навязанных им религиозной системой того времени. Мы должны верить Его словам: «Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Ин. 8:36). И это прекрасная новость!

Каково ваше духовное состояние сегодня? Что вы можете сделать, чтобы открыть для себя свободу, которую предлагает Иисус?

## Молитва — дыхание души

*Я же воззову к Богу, и Господь спасет меня. Вечером, и утром, и в полдень буду умолять и вопиять, и Он услышит голос мой (Пс. 54:17, 18).*

Находясь в утробе матери, ребенок не дышит легкими. Но сразу после рождения ему необходимо сделать первый вдох. Малышу предстоит непростой переход — сменить девять месяцев жизни в теплой водной среде на существование в мире холодного, сухого воздуха. Как он может пережить такую резкую перемену? Неужели Создатель не позаботился о нем? Конечно позаботился. В Своей мудрости Бог все предусмотрел — еще до рождения малыш выполняет специальные упражнения, готовясь к новой жизни.

Еще на ранних сроках беременности матери ребенок начинает периодически тренировать дыхательные мышцы. В периоды бодрствования он совершает движения, имитирующие дыхание, и чем ближе день родов, тем интенсивнее становятся эти тренировки. Во сне же его мышцы отдыхают.

Хотя при этих движениях ребенок не вдыхает воздух, такие упражнения имеют огромное значение. Они не только укрепляют мышцы, но и способствуют правильному развитию миллионов воздушных мешочков в легких. Когда малыш сделает первый вдох, каждый из этих мешочков должен будет раскрыться и наполниться воздухом.

Дети, которые по каким-то причинам не могли выполнять такие упражнения в утробе, рождаются со слабыми дыхательными мышцами, и процесс дыхания быстро утомляет их. Кроме того, их легкие могут оказаться недоразвитыми.

Молитва — это дыхание души. Подобно тому, как ребенок тренирует мышцы задолго до того, как они ему понадобятся, мы должны регулярно упражнять свои «духовные мышцы». Иначе они ослабеют, наш духовный рост остановится, и мы не обретем силу, необходимую для преодоления жизненных трудностей.

Выполняю ли я те упражнения, которые делают меня духовно сильным и здоровым?

## Чудесные бобы

*Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены (Иак. 1:17).*

Словарь Вебстера определяет чудо как «исключительное событие, указывающее на сверхъестественное вмешательство в человеческие дела». Обычно мы считаем чудом то, что выходит за рамки нашего понимания и привычных законов природы, — например, неожиданное исцеление от смертельной болезни. Став свидетелями такого события, мы в благоговении преклоняемся перед Божьей силой и милостью.

Но частичку чуда можно разглядеть и в самых обыденных явлениях, даже если у них есть простое научное объяснение. Ведь мы видим в них отражение Божьей доброты и великолепия. И неважно, что говорит наука, — мы все равно восхищаемся плачем новорожденного младенца или раскинувшейся по небу радугой.

Однако некоторые чудеса не так бросаются в глаза. Возможно, они кажутся нам слишком простыми, или мы забываем, что не все Божьи дары заставляют землю дрожать под ногами.

Одно из таких «чудес» было обнаружено диетологами, изучавшими растительное питание. Это соевые бобы. Они богаты высококачественным белком, недороги, неприхотливы в выращивании. При этом один засаженный соей акр производит в двадцать раз больше белка, чем акр, выделенный под выращивание скота. Соевые бобы настолько универсальны, что из них готовят самые разнообразные блюда. В одном маленьком бобе содержится столько полезных веществ, эффективно защищающих здоровье, что его прозвали «чудесным бобом». Ученые обнаружили в сое уникальные вещества — изофлавоны, которых нет в других распространенных продуктах питания. Изофлавоны снижают риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза.

Чудо ли это? Возможно, составители словаря не согласились бы, что соевые бобы подходят под их строгое определение. Но Божьи дети знают, что истинное чудо — это желание Господа благословить нас всем необходимым для полноценной и счастливой жизни. Каждый Его дар — большое это или малое, явное или незаметное — чудесное доказательство Его любви. И наша жизнь становится богаче всякий раз, когда мы замечаем и ценим каждый из этих даров — от чудесного исцеления и рождения ребенка до радуги в небе и соевого боба.

*Господь, помоги мне видеть дары, которыми Ты обогащаешь мою жизнь, и быть благодарным за каждый из них.*

## Заменяя боль хвалой

*Буду славить Тебя, Господи, всем сердцем моим, возвещать все чудеса Твои.  
Буду радоваться и торжествовать о Тебе, петь имени Твоему, Всевышний  
(Пс. 9:2, 3).*

Был момент, когда казалось, что весь мой мир рушится. У мужа начались серьезные проблемы со спиной, грозившие сделать его беспомощным инвалидом. Умер мой свекор. Наш первенец Бенджи перенес кровоизлияние и нуждался в срочной операции. А потом беда коснулась и меня...

У моей машины спустило колесо, и я остановилась на обочине. Помню только, как опустилась на колени, чтобы установить домкрат. Очнулась я уже на насыпи, пытаюсь подняться. Проезжавшая машина задела мою и скрылась.

Через несколько часов все мое тело пронзила мучительная, вызывающая тошноту боль, которая началась в плече и отдавалась пульсацией в голове. «Скорее всего, вы просто потянули мышцу», — сказал врач.

Но недели спустя боль стала настолько невыносимой, что я теряла сознание и оказалась совершенно недееспособной. Месяц я провела в больнице, а затем еще шесть месяцев была прикована к постели, принимая сильные обезболивающие. Позже один доктор в Эдмонтоне признался, что никогда не видел такой тяжелой хлыстовой травмы\*. Он воскликнул: «Вас должно было убить на месте!» Я осталась жива лишь потому, что была в отличной физической форме. Мое тело смягчило удар, который должен был стать смертельным. Однако организм перенес такой шок, что у меня развилась фибромиалгия — болезнь, из-за которой я теперь живу с постоянной болью.

Сначала я пыталась бороться, но потом впала в депрессию, чувствуя себя обузой для семьи. Мне казалось, что между мной и Богом разверзлась пропасть. Но, начав усердно молиться и читать Писание, я осознала, что сама отвечаю за свое душевное состояние. Мне нужно было принять мое нынешнее положение и научиться жить в новых обстоятельствах. Моя ценность как личности не зависит от моих физических возможностей.

Я верю, что Бог постепенно исцеляет меня. Возможно, я никогда полностью не избавлюсь от боли. Но чудо в том, что Он помогает мне заменять боль хвалой. Когда я размышляю о Его благословениях и прославляю Его, боль отступает.

За что вы благодарны Богу сегодня?

\* Хлыстовая травма — это повреждение связок шейного отдела позвоночника.

## Прежде чем откусить, посмотри

*Все испытывайте, хорошего держитесь (1 Фес. 5:21).*

Проглотить пищу — простая задача. Каждый из нас справляется с ней без проблем. Мы кладем еду в рот, пережевываем и глотаем.

Но стоит задуматься: глотание — это удивительно сложный процесс. Его выполнение требует скоординированной работы более тридцати мышц, и когда этот процесс запущен, его уже не остановить. Глотание — лишь один из этапов, необходимых для усвоения пищи, которая становится частью нашего организма.

Все начинается в мозге. Вы видите красивое яблоко, от вида и аромата которого выделяется слюна. Вы берете его и откусываете. Если в этот момент вы замечаете червяка, можете выплюнуть. На этом этапе все просто. Но если яблоко уже проглочено, избавиться от него сложнее.

То же самое происходит с истиной и заблуждением. Если после детального изучения заинтересовавшей вас идеи и сравнения ее с мерилем истины она все еще кажется вам здоровой, вы можете «проглотить» ее и сделать частью своих убеждений. Если же в ней скрывается заблуждение, вы можете ее «выплюнуть».

Если не размышлять и не давать идеям критическую оценку, заблуждение может стать частью духовной жизни. Избавиться от него будет сложно.

Иосиф избежал искушения, пожертвовав своей одеждой, репутацией и даже свободой, чтобы сохранить верность Богу. Иов сказал: «Завет положил я с глазами моими, чтобы не помышлять мне о девице» (Иов. 31:1). Иисус учил нас молиться: «Не введи нас в искушение...» (Мф. 6:13).

Никогда не «проглатывайте» грех. Отказ от него влечет за собой великую награду: место на престоле рядом с Иисусом, право вкушать от древа жизни, вечную жизнь, здоровье и счастье.

*Господи, помоги мне отличать истину от заблуждения, а также любить и принимать только истину.*

## Весть о здоровье, опередившая время

*Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце  
(Пс. 39:9).*

В 1863 году была официально основана Церковь христиан адвентистов седьмого дня. В том же году Эллен Уайт получила одно из первых видений, положивших начало реформе здоровья. Эти и последующие откровения, истинность которых сегодня подтверждена наукой, сформировали здоровые привычки членов адвентистской церкви. И все это во времена, когда основными методами лечения служили кровопускание и бесконтрольное применение сильнодействующих препаратов, а такие науки, как физиология, биохимия и диетология, находились в зачаточном состоянии.

Эллен Уайт дала ряд рекомендаций: *Уменьшение потребления жиров, особенно животных.* Сегодня известно, что их избыток повышает уровень холестерина в крови, что ведет к атеросклерозу, болезням сердца и инсультам. *Использование для выпечки хлеба цельнозерновой муки* вместо белой муки тонкого помола, которая в те времена считалась лучшей. *Отказ от переедания и борьба с ожирением,* которое в наши дни признано одной из самых серьезных проблем здравоохранения в мире. *Ограничение соли и отказ от пищевой соды и разрыхлителя в хлебном тесте.* Этот совет был дан задолго до того, как исследования выявили связь между высоким потреблением натрия, повышенным давлением и хронической почечной недостаточностью. *Преимущество грудного вскармливания.* Эта рекомендация прозвучала в то время, когда искусственное вскармливание набирало популярность. Сегодня наука подтверждает, что для младенца нет ничего питательнее материнского молока.

*Признание злаков, фруктов, орехов и овощей самой здоровой пищей.* Эллен Уайт учила этому в те времена, когда вегетарианство подвергалось насмешкам. Современные исследования показывают, что вегетарианская диета обеспечивает организм полезными ненасыщенными жирами, сложными углеводами, а также обилием витаминов, минералов и клетчатки. Растительное питание защищает от ишемической болезни сердца, инсульта, гипертонии, диабета и некоторых видов рака. В 1993 году Американская диетологическая ассоциация официально опубликовала документ, в котором признала пользу вегетарианской диеты.

Как сама Эллен Уайт прокомментировала то первое видение о реформе здоровья? «Я видела, что нашим священным долгом является забота о здоровье». Современная медицина лишь подтверждает эту мысль, доказывая неразрывную связь между физическим и духовным состоянием человека.

Какие изменения вы могли бы внести в свою жизнь, чтобы следовать этим мудрым принципам?

## Битва Эллен Уайт с привычками

*И Господь Бог помогает Мне: поэтому Я не стыжусь, поэтому Я держу лицо Мое, как кремень, и знаю, что не останусь в стыде (Ис. 50:7).*

Эллен Уайт — одна из самых уважаемых фигур в истории Церкви христиан адвентистов седьмого дня. Она была одним из основателей церкви и написала 26 книг, которые переиздаются по сей день. Кроме того, ее перу принадлежит около 4600 статей и более двухсот трактатов и брошюр. Многие из этих трудов, посвященные здоровому образу жизни, изначально были личными письмами к ее знакомым.

При этом сама Эллен обладала очень слабым здоровьем. В детстве ее близкие сомневались, что она выживет. До девяти лет Эллен была жизнерадостным и активным ребенком, но однажды другая девочка бросила ей в лицо камень. Травма оказалась настолько серьезной, что Эллен на три недели впала в кому. Этот случай навсегда подорвал ее здоровье. В течение двух лет она не могла дышать носом. Девочка не могла и писать: от волнения рука начинала дрожать. Любая попытка читать вызывала сильное головокружение. Несмотря на это, она много раз пыталась вернуться в школу, но это оказалось слишком большой нагрузкой для ее ослабленного организма, и в двенадцать лет Эллен оставила эти попытки.

Подумайте только: как, имея такое прошлое, Эллен Уайт смогла дожить до 87 лет и столь многого достичь? Ответ отчасти кроется в ее решимости изменить свои привычки, после того как ей открылись новые принципы здорового образа жизни. Но этот путь не был легким. Например, она очень любила мясо. Однако после видения 1863 года, в котором ей был показан вред мясной пищи, она твердо заявила своей помощнице по кухне: «Больше никакого мяса!»

Когда семья села завтракать, Эллен, взглянув на стол, с отвращением отвернулась и вышла. На обеде ситуация повторилась: она снова отказалась есть, увидев отсутствие мяса. Лишь на следующий день, когда голод стал невыносимым, даже самая простая еда показалась ей вкусной, и Эллен смогла поесть.

Если вам не хватает сил, чтобы изменить свои привычки к лучшему, наберитесь мужества. Держите свое лицо «как кремень», и Господь поможет вам. Многие до вас сталкивались с подобными трудностями и преодолевали их. Сможете и вы!

В каких вопросах, связанных со здоровьем, вам сегодня нужно «держат лицо как кремень» и поступать правильно?

## Отпуская прошлое

*Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу (Рим. 8:28).*

После смерти моего первенца в какой-то момент я поняла: «Ты должна оставить прошлое и продолжать жить». Но это было легче сказать, чем сделать. Когда приходится отпускать любимого человека, каждая частица души разрывается от боли. Чем сильнее ты любил, тем мучительнее скорбь.

Эта боль усиливается всякий раз, когда мысленно возвращаешься к потере. Однажды я видела рисунок: женщина стоит перед старомодной стиральной машиной, а ее руки и голова зажаты в отжимных валиках. На ее лице мука. Подпись гласила: «Истина сделает тебя свободным, но сначала она принесет тебе боль». Осознавать все последствия наших потерь действительно очень тяжело.

Чтобы отпустить прошлое, необходимо позволить себе пережить горе и прочувствовать всю боль. Мне нравятся выражения: «Прочувствовать — значит исцелиться» и «Птицы летают, рыбы плавают, а люди — чувствуют». Пытаясь заглушить свои чувства с помощью разного рода зависимостей, мы лишь усугубляем скорбь и мешаем себе исцелиться.

В тяжелые времена, когда нужно проститься с чем-то или кем-то дорогим, лучше всего прийти со своей болью к Богу.

У Бога есть сила исцелить нас. Но Он никогда не станет силой вырывать из наших рук то, за что мы отчаянно держимся. Вместо этого Он будет терпеливо ждать, пока мы сами не ослабим хватку и не пригласим Его в свою жизнь. И когда мы это сделаем, Он обещает, что не оставит нас даже в самых тяжелых обстоятельствах и поможет понемногу отпустить нашу боль.

Однажды мы сможем оглянуться на свою жизнь и увидеть, как в ней действовала Божья рука. Но лишь в вечности мы до конца поймем, как именно «все содействовало ко благу». А пока нам нужно жить верой. А это значит доверять Богу в том, что станет полностью понятным лишь в будущем.

Что вы думаете о выражении «Прочувствовать — значит исцелиться»? Почему нам бывает так трудно отпустить прошлое?

## Гимн любви для врачей

*А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше (1 Кор. 13:13).*

Я могу быть блестящим ученым с мировым именем или практикующим врачом, чьи стены увешаны дипломами. Я могу считаться превосходным преподавателем и убедительным лектором. Но если у меня нет любви, мои слова — не более чем медь звенящая или кимвал звучащий.

Я могу обладать удивительным даром ставить безошибочные диагнозы и постигать все тайны человеческого тела. Я могу силой своего убеждения вдохновлять пациентов вести здоровый образ жизни. Но если у меня нет любви — я ничто.

16 Я могу пожертвовать все свое состояние на строительство лучших клиник и закупку новейшего оборудования. Я могу нанять самых искусных профессионалов для лечения больных. Я могу посвятить все свое время заботе о пациентах, забыв о себе и своей семье. Но если у меня нет любви, нет мне в том никакой пользы.

Любовь — природное лекарство. Она не ослабляет иммунную систему, а лишь укрепляет ее.

Любовь совместима со всеми лекарствами. Она ускоряет позитивные изменения в организме. Любовь облегчает боль и улучшает качество жизни.

Любовь подходит всем, не вызывая аллергии или побочных эффектов.

Новые методы лечения появляются и исчезают. То, что считалось эффективным вчера, сегодня может быть признано бесполезным. Но любовь выдерживает испытание временем; ее целительная сила никогда не иссякнет.

Сейчас мы лишь отчасти понимаем, как устроен человеческий организм. Поэтому многие новые методы лечения остаются экспериментальными, ведь наши знания неполны. Лишь когда мы постигнем все тайны бытия, мы сможем по-настоящему оценить истинную ценность любви.

Только любовь рождает подлинное взаимопонимание между врачом, пациентом и его близкими. Она помогает нам поступать как зрелые люди, а не как капризные дети.

Сегодня мы, работники медицины, видим истину словно сквозь тусклое стекло. Мы еще не постигли до конца, как Дух Святой поддерживает жизнь во всем творении. Но однажды мы увидим все ясно, лицом к лицу.

Итак, нам всегда доступны три великих лекарства: вера, надежда и любовь. Но любовь из них — величайшее.

Господи, помоги мне в суете рабочих будней не забывать принимать Твою любовь и щедро делиться ею с окружающими.

## Кровью Агнца

*Они победили его кровию Агнца и словом свидетельства своего, и не возлюбили души своей даже до смерти (Откр. 12:11).*

То, как наша кровь борется с врагами организма, служит прекрасной иллюстрацией того, как Кровь Христа помогает нам побеждать грех. Каждый день мы сталкиваемся с мириадами микробов, способных причинить нам вред или даже убить нас. Но чаще всего мы этого даже не замечаем.

Что же происходит, когда эти враги вторгаются в тело человека? Как только организм обнаруживает вторжение патогенов, он начинает вырабатывать антитела — особые белковые молекулы в крови, которые вступают в борьбу с захватчиками. Если тот же самый патоген попытается атаковать снова, его немедленно распознают так называемые клетки памяти. Обнаружив знакомого врага, они подают сигнал, и в организме быстро вырабатываются необходимые антитела для борьбы с ним.

При рождении младенец получает антитела от матери через плаценту и грудное молоко. Благодаря этому в первые месяцы жизни ребенок обладает иммунитетом ко всем болезням, которыми когда-либо переболела его мать. Он защищен от тех патогенов, с которыми боролся ее организм, хотя сам с ними еще не сталкивался.

Подобным образом и мы получаем силу побеждать грех, когда переживаем рождение свыше через веру в Иисуса Христа. Иисус встретился лицом к лицу со всеми искушениями этого мира, чтобы мы могли побеждать их силой Его праведности. В Библии сказано: «Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших, но Который, подобно *нам*, искушен во всем, кроме греха» (Евр. 4:15).

Иисус взял на Себя все наши грехи. Представьте себе мать, которая намеренно переболела бы всеми болезнями мира, чтобы передать иммунитет своему ребенку! Даже самая любящая мать не смогла бы совершить такое. Но Иисус пожертвовал всем, чтобы мы имели силу побеждать грех.

*Иисус, помоги мне доверять Тебе и верить в силу Твоей Крови, которая искупает мои прошлые грехи и дает мне силы преодолевать сегодняшние искушения.*

## Застигнутый врасплох высоким давлением

*Вор приходит только для того, чтобы украсть, убить и погубить. Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком (Ин. 10:10).*

«У вас повышенное давление. Когда вы в последний раз были у врача?»

Так я впервые узнал, что у меня развивается гипертония. Я был на национальном конгрессе в Сан-Франциско, и мое внимание привлек стенд для экспресс-осмотра в выставочном зале. Там я прочел, что одним из «симптомов» сердечного заболевания может быть внезапная смерть. В панике я нашел телефон и немедленно позвонил своему терапевту.

18

Мой отец умер от болезни сердца всего через десять дней после того, как моя мама скончалась от осложнений, вызванных диабетом и депрессией. Конечно, я унаследовал гены обоих родителей. Мужья обеих моих сестер перенесли инсульт. И вот теперь я обнаружил у себя повышенное давление — проблему, которая была мне совершенно ни к чему.

Я слышал о программе изменения образа жизни в Веймарском институте и созвонился с доктором Верноном Фостером. Он пригласил меня принять участие в их новой программе «Новый старт» (NEW START). Так я познакомился с восемью принципами здоровья: правильное питание, регулярные упражнения, чистая вода, солнечный свет, воздержание, свежий воздух, полноценный отдых и доверие Богу.

Восемьдесят процентов участников программы прекращают прием лекарств от сердечно-сосудистых заболеваний менее чем за три недели. Перейдя на растительную диету и начав регулярно заниматься спортом, я увидел, как мой вес, давление и уровень холестерина пришли в норму. И сейчас, более десяти лет спустя, я по-прежнему радуюсь хорошему здоровью! Совсем недавно я вернулся из семейного похода на семьдесят километров по дикой местности. Не уверен, что был бы способен на такое десять лет назад.

Хорошая новость в том, что нам не обязательно мириться со своим состоянием. Мы можем взять свою жизнь под контроль прямо сейчас! Вы можете использовать данную вам свободу выбора, чтобы перейти на здоровую пищу и укрепить свое тело. Ведь даже наше свидетельство о Христе звучит убедительнее из уст здорового христианина. Иисус пришел для того, чтобы мы «имели жизнь и имели с избытком».

Следуете ли вы принципам здоровья, чтобы в полной мере наслаждаться жизнью, которую дарует вам Иисус?

## Здоровая старость

*Моисею было сто двадцать лет, когда он умер; но зрение его не притупилось, и крепость в нем не истощилась (Втор. 34:7).*

Опытный предводитель народа сидел, с грустью размышляя о приближающейся смерти. Перед ним во всем великолепии простиралась земля, бывшая мечтой всей его жизни. Его сильное сердце затрепетало при мысли о вступлении в Землю обетованную. Но ясный разум тут же напомнил: его нога не ступит на ханаанскую землю.

Моисей сидел на горе Нево в полном здравии, ожидая смерти. Его глаза, не утратившие остроты, с восхищением разглядывали открывшийся пейзаж. Ему не нужно было ни щуриться, ни поправлять очки. Хотя он только что вззошел на гору, Моисей ничуть не устал; его дыхание было ровным, а сердце билось спокойно. «Зрение его не притупилось, и крепость в нем не истощилась».

Даже в сто двадцать лет Моисей обладал превосходным здоровьем — наглядный результат жизни в согласии с Божьими принципами. У него не было физических причин умирать, только духовные. Бог сказал Моисею, что тот не войдет в Ханаан из-за того, что в гневе дважды ударил по скале. Его жизнь была примером послушания Божьим законам, а смерть должна была стать уроком о последствиях неповиновения.

Сегодня, когда у человека обнаруживают полипы в толстой кишке, он обычно реагирует так: «Ну что ж, в шестьдесят лет это со всеми случается, просто старость». А как реагирует пожилой человек, у которого диагностировали катаракту? «Что поделать, я знал, что рано или поздно это произойдет. Катаракта — это просто часть старения».

Но так ли это на самом деле? Вот несколько интересных мыслей на эту тему: «Послушание Божьему закону во всех его проявлениях избавило бы людей от... всякого рода болезней» (Уайт Э. Воздержание. С. 227). «Каждая привычка, подрывающая физические, умственные или духовные силы, является грехом» (Уайт Э. Служение исцеления. С. 113). «Бремя греха с его беспокойством и неудовлетворенными желаниями лежит в самой основе значительной части недугов, от которых страдает грешник» (Уайт Э. Свидетельства для Церкви. Т. 4. С. 579).

Может, дело вовсе не в старости? Это хороший повод для размышления, не так ли?

Немощи и болезни — не обязательная часть старения, если мы живем в согласии с Божьим замыслом.

## Слишком здорова для пенсии!

*Даруй мне рано услышать милость Твою, ибо я на Тебя уповаю. Укажи мне путь, по которому мне идти, ибо к Тебе возношу я душу мою (Пс. 142:8).*

«Просто дожить до глубокой старости — невеликое достижение, — сказал как-то один 91-летний мужчина. — Дома престарелых полны долгожителей, чья жизнь поддерживается лишь таблетками. Но прожить долгие годы, сохранив самостоятельность, физическую активность и ясность ума, — вот это настоящий успех!»

Именно такого успеха и добилась Шарлотта Хэмлин, ставя рекорды в ходьбе и велоспорте по всей стране. «Чем точнее мы следуем законам природы, — говорит она, — тем лучше себя чувствуем и тем дольше живем». По словам Шарлотты, ее секрет прост и основан на принципах здорового образа жизни: свежий воздух, отдых, физические упражнения, солнечный свет, позитивный настрой, простое питание, чистая вода, воздержание от вредного и доверие Высшей силе.

Шарлотте уже под восемьдесят, но она по-прежнему ежедневно проезжает на велосипеде от 80 до 130 километров, доказывая миллионам, что оставаться активным и здоровым можно в любом возрасте. Еще до выхода на пенсию она основала программу «Три С» (с англ. — рак, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт), в рамках которой проводилось тестирование для оценки рисков этих болезней.

В 1986 году, выйдя на пенсию с должности доцента сестринского дела в Университете Андруса, Шарлотта не остановилась на достигнутом. Она основала ФРЕШ СТАРТ (FRESH START) — стационарную оздоровительную программу. А в 68 лет вместе с сыном Джинном открыла некоммерческую организацию Глобал Трек Интернэшнл (*Global Trek International*).

В том же году она пересекла Америку от побережья до побережья, часть пути пройдя пешком, а часть — проехав на велосипеде. Стартовав в марте 1987 года из Южной Калифорнии, 67 дней спустя она прибыла в Южную Каролину. Осенью того же года Шарлотта совершила 32-дневный поход по Европе. А на следующий год она проехала на велосипеде почти 15 000 километров, посетив Израиль, Пакистан, Индию, Таиланд, Китай, Японию, Гуам и Гавайи. Она завершила это невероятное путешествие в своем родном городе в Канаде — как раз в день своего семидесятилетия.

Об этой удивительной женщине написали статью под заголовком «Слишком здорова для пенсии!». Это прекрасный девиз для человека, который своими путешествиями по всему миру напоминает нам, что у Бога есть предназначение для каждого, независимо от возраста.

Что вы можете сделать, чтобы и к вам был применен девиз «Слишком здорова для пенсии»?

## Используй, или потеряешь!

*Главное — мудрость: приобретай мудрость, и всем именем твоим приобретай разум. Высоко цени ее, и она возвысит тебя; она прославит тебя, если ты прилепишься к ней» (Притч. 4:7, 8).*

Ученые из Калифорнийского университета в Беркли провели эксперимент, поместив крыс в четыре разные среды, чтобы изучить их влияние на мозг. Первую группу крыс поместили в условия полной изоляции: в клетках были только еда и вода. Вторую группу поместили в социальную среду: по три особи в каждой клетке. Третья группа жила в обогащенной среде: животные также содержались по трое, но каждый день им давали новую игрушку или другой интересный предмет. Четвертую группу поместили в условия, максимально приближенные к естественным. Вместо клетки — большой огороженный участок под открытым небом. Днем им угрожали ястребы, а ночью — совы. Такая среда, полная вызовов, побудила крыс к активным действиям: они рыли норы и искали пищу, воду и укрытия.

У крыс из третьей, «обогащенной» группы средний вес мозга увеличился на 7–8%. У них выросло больше дендритов — отростков нервных клеток, отвечающих за прием информации. В их мозге повысилось содержание холинацетилазы — химиката, важного для когнитивных функций (это химическое вещество уменьшает развитие болезни Альцгеймера. — *Прим. ред.*). Также увеличилось содержание гексокиназы — вещества, помогающего энергии попасть из крови в мозг. В результате эти крысы стали быстрее и успешнее проходить лабиринты.

Но самые потрясающие результаты показала четвертая группа, жившая в естественной среде! Вес их мозга увеличился на 12–13% — почти вдвое больше, чем у животных из искусственно обогащенной среды.

В чем причина таких впечатляющих результатов? В принципе, который можно сформулировать так: «Используй, или потеряешь!».

Этот закон напоминает слова Эллен Уайт: «Деятельность является законом нашего существования. У каждой части тела [в том числе у мозга] есть своя работа, от выполнения которой зависит его развитие и сила» (Уайт Э. Служение исцеления. С. 237).

Задумайтесь: как вы заботитесь о своем мозге? Относите ли вы себя к первой группе, проводя дни в одиночестве и унынии? Или ко второй — общаясь с друзьями, но не развиваясь? Может, вы похожи на третью группу, когда окружаете себя множеством искусственных стимуляторов? Будем надеяться, что ваш выбор — четвертый путь: наслаждаться сотворенным Богом миром и жить активной, осмысленной жизнью.

*Господь, помоги мне использовать мои способности, а не терять их! Пожалуйста, даруй мне больше мудрости и разума.*

## Грех, покрытый сахаром

*Моисей... лучше захотел страдать с народом Божиим, нежели иметь временное греховное наслаждение (Евр. 11:25).*

Никогда не забуду день, когда мы прилетели в бедную мексиканскую деревню Окорони, чтобы открыть там временную стоматологическую клинику. Едва колеса нашего самолета коснулись короткой взлетной полосы, как к нам подбежали около сотни детей в надежде на угощение. Когда они улынулись, мое сердце сжалось от боли: у многих передние зубы сгнили до самых десен из-за привычки сосать сахарный тростник.

Эти дети были жертвами нищеты и незнания. Сахарный тростник был для них редкой радостью. Никто не объяснил им, что это обманчивое удовольствие обернется страшной болью и приведет к потере зубов.

Люди толпами стекались к нашему простому навесу, служившему клиникой, но мы почти ничем не могли им помочь — лишь удалять безнадежные зубы. Одна женщина пыталась пробиться без очереди, объясняя через переводчика, что прошла пятьдесят километров и должна вернуться домой в тот же день. Я удалил ей пятнадцать зубов, сгнивших до самого корня, так что их было не за что ухватить. Если бы только эти люди понимали скрытую опасность сахарного тростника!

Затем я вспомнил детей из своей родной страны, чьи зубы тоже разрушаются в раннем возрасте. Причина не сахарный тростник, а яблочный сок и сладкие напитки, которые им дают в бутылочках с младенчества. Некоторые родители не осознают, как опасно позволять ребенку засыпать с бутылочкой — всю ночь его зубы буквально купаются в сахаре. Другие просто не хотят выслушивать плач ребенка, у которого отняли привычное питье перед сном, и потакают этому сиюминутному желанию, которое приводит к разрушению зубов.

Это заставило меня задуматься о том, как грех похож на сахарный тростник или сладкий напиток в бутылочке. Он приносит временное удовольствие, и за этой сладостью мы не замечаем его разрушительной силы. Мимолетные радости греха неизбежно влекут за собой долгие и болезненные последствия.

*Господь, открой мои глаза, чтобы я мог видеть скрытые опасности греха под его сладкой оболочкой.*

## Побеждая тревогу песней

*Посему говорю вам, — не заботьтесь для души вашей, что вам есть, ни для тела, во что одеться: душа больше пищи, и тело — одежды (Лк. 12:22).*

Джеймс Кэш Пенни был гением коммерции, основавшим одну из крупнейших в Америке сетей универмагов. Построив многомиллионный бизнес, он потерял сорок миллионов долларов во время биржевого краха 1929 года. Три года спустя, в возрасте 56 лет, ему пришлось продать свое дело, чтобы погасить долги. В результате он остался практически ни с чем. Эта потеря так мучила его, что он не мог спать по ночам.

Стресс и хроническая усталость настолько ослабили его иммунную систему, что в организме пробудился вирус ветряной оспы, дремавший с детских лет. Этот рецидив, известный как опоясывающий лишай, вызывает мучительную боль. Пенни госпитализировали в санаторий Батл-Крик. Ему давали обезболивающие, но боль не отпускала его ни на минуту. Он был совершенно разбит физически и духовно. Измученный и напуганный, он думал, что не доживет до рассвета, и решил написать прощальные письма жене и сыну.

Однако утром он проснулся от пения, доносившегося из часовни. Персонал санатория пел гимн: «Не страшись, что б ни ждало тебя, Бог позаботится о тебе...» Идя на звуки музыки, он вошел в часовню и сел на одно из задних сидений. Позже Пенни вспоминал, что в тот момент произошло нечто необъяснимое: «Я почувствовал, будто меня мгновенно вынесли из темного подземелья на яркий теплый солнечный свет. Как никогда прежде, я ощутил Божью силу и понял, что корень всех моих проблем был во мне самом. Я осознал, что любящий Бог всегда рядом и готов мне помочь. С того дня в моей жизни больше не было места беспокойству. Сейчас мне 71 год, и те минуты, проведенные в часовне, были самыми волнующими и прекрасными в моей жизни».

Благодаря этой песне его душевное состояние чудесным образом изменилось. Впоследствии он смог не только вернуться в бизнес, но и многократно приумножить свое состояние, отметив 95-летний юбилей в кругу семьи и друзей.

Какая песня помогает вам обрести покой, когда вас одолевают тревоги?

## Освобождение от зависимости

*Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе (Флп. 4:13).*

Вы снова и снова пытаетесь бросить вредную привычку. Вы устали от чувства вины, которое неразрывно связано с зависимостью — будь то еда, кофе, сигареты, алкоголь или что-то иное. Как же обрести долгожданную свободу? Эти семь шагов могут вам помочь.

**Шаг 1. Двигайтесь.** Быстрая ходьба, плавание или езда на велосипеде помогут вам физически отвлечься от искушения. Физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, которые дарят ощущение оптимизма и счастья. Упражнения дают энергию и снимают стресс, который часто и толкает нас к вредной привычке.

**Шаг 2. Относитесь к себе с добротой.** Здоровая самооценка позволяет видеть свой потенциал, а не заикливаться на неудачах. Напоминайте себе о своих талантах и сильных сторонах. Хватит себя принижать! Встав утром с постели, подойдите к зеркалу и скажите: «Я нравлюсь себе таким, какой я есть!» (включая все ваши особенности и несовершенства).

**Шаг 3. Ищите душевный покой.** Волнение и тревога заставляют нас возвращаться к старым привычкам. Внутренний мир и чувство удовлетворения могут заглушить беспокойство. Когда вы расстроены, откройте псалом 22 и размышляйте о «злачных пажитях и тихих водах», которые обещает вам Господь.

**Шаг 4. Примите свое несовершенство.** В борьбе с вредной привычкой срывы случаются почти у всех. Неудача приводит к чувству вины и унынию, которые, в свою очередь, могут снова толкнуть вас в утешительные объятия зависимости. Это замкнутый круг, из которого нужно вырваться. Не требуйте от себя совершенства.

**Шаг 5. Верьте в успех.** Ваша способность избавиться от зависимости во многом определяется вашим настроением. Если вы искренне верите, что можете это сделать, — у вас все получится!

**Шаг 6. Развивайте самоконтроль.** Сила воли — ваш главный инструмент в преодолении привычки. Это способность твердо сказать «нет» тому, чего хочется, но что приносит вам вред.

**Шаг 7. Просите Иисуса о силе.** Даже при самом сильном желании оставить вредную привычку истинная сила для этого приходит свыше. Вспоминайте в молитве обетование: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе».

Бог желает дать вам покой и силу, необходимые для изменения пагубных привычек. Помните, что с Ним все возможно.

## Адвентистский образ жизни: что говорят исследования

*Сын мой! наставления моего не забывай, и заповеди мои да хранит сердце твое; ибо долготы дней, лет жизни и мира они приложат тебе (Притч. 3:1, 2).*

1967 год стал знаковым в истории адвентистской вести о здоровье. В этом году открылась Школа общественного здравоохранения при Университете Лома-Линда. Тогда же в журнале «Адвентист Ревью» (Adventist Review) была опубликована статья «Ожидаемая продолжительность жизни адвентистов седьмого дня». В ее основу легли исследования, которые показали, что адвентисты живут на несколько лет дольше, чем среднестатистические американцы. Эти данные наконец-то подтвердили цифрами то, во что адвентисты верили уже давно: здоровый образ жизни напрямую влияет на ее продолжительность.

Изначально исследователи из Лома-Линды пришли к выводу, что эта разница была в основном обусловлена отказом от курения. Однако оставались вопросы о роли вегетарианской диеты, физических упражнений и поддержания здорового веса.

Спустя годы, 29 июня 1989 года, в этом же журнале была опубликована новая статья на эту тему. Результаты, основанные на 26-летних наблюдениях, показали, что 35-летний мужчина-адвентист живет в среднем на 8,9 года дольше, чем обычный житель Калифорнии, а женщина-адвентистка — на 7,5 года дольше. Исследование также выявило, что мужчины-вегетарианцы живут на 3,7 года дольше, чем те, кто ест мясо. Регулярные физические упражнения продлевали жизнь на пять лет, а поддержание нормального веса — на два года по сравнению с теми, у кого было 20% и более лишнего веса. Эти открытия стали весомым доказательством эффективности принципов здоровья, которых придерживаются адвентисты.

Доктор Абелин из Гарвардского университета отметил, что успехи адвентистов в увеличении продолжительности жизни превзошли все, что было достигнуто в США за предыдущие сорок лет, включая прогресс в медицине и улучшение экологии.

Зачем Бог доверил нам эти знания о здоровье? Только ли для того, чтобы мы могли жить дольше, качественнее и меньше болеть? Или чтобы мы могли больше радоваться жизни? Может быть, для того, чтобы мы стали живым примером для окружающих, показав им путь к более полноценной жизни? А может, для того, чтобы мы стали более восприимчивы к голосу Бога и к тому, о чем Он нас просит?

Что мне нужно изменить в своем образе жизни, чтобы лучше понимать волю Бога относительно меня?

## Это нечестно!

*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).*

«Это нечестно! — думала я. — Почему Бог не держит Своих обещаний? Тот ли Он, за Кого Себя выдает?»

Я злилась на Бога. Моя мама — искренняя христианка. Восемьдесят лет она практически не жаловалась на здоровье. Она любила Бога и всегда верно служила Ему, совершая добрые дела, о которых апостол Павел писал: «Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Еф. 2:10).

Но на восьмидесятом году жизни маму начала мучить постоянная тошнота. Врач диагностировал у нее цирроз печени. Я была в недоумении: ведь циррозом болеют алкоголики, а моя мама за всю жизнь не прикоснулась к спиртному! Самое крепкое, что она пробовала, — это, может быть, ложка-другая микстуры в детстве.

Врач, заметив мое смятение, объяснил: «Я понимаю ваше удивление. В таких случаях мы предполагаем, что в детстве человек перенес заболевание, которое повредило печень. Ваша мама не болела ничем подобным?» И тут я вспомнила, что она когда-то рассказывала мне про перенесенную в юности желтуху.

Злость на Бога из-за маминой болезни заставила меня усомниться в Его доброте и верности Своим обещаниям. Но я все равно не переставала говорить с Ним, изливая Ему всю свою боль и разочарование. И в конце концов Его Дух пробился сквозь стену моего горя. Я поняла, что на самом деле Он исполнил Свое обещание. Именно потому, что мама всю жизнь следовала Его принципам здоровья, Он так долго оберегал ее.

Многие люди, страдающие алкоголизмом, умирают в 40–50 лет. У меня же была возможность радоваться общению с мамой на 30–40 лет дольше! Бог сдерживал болезнь десятилетиями. Благодаря здоровому образу жизни и Божьему благословию она прожила 85 лет, прославляя Господа. Почему же я усомнилась в Нем? Вместо этого я скажу: «К Тебе, Господи, возношу душу мою. Боже мой! на Тебя уповаю» (Пс. 24:1, 2).

Порой наша вера подвергается испытаниям. Поблагодарите сегодня Бога за все обещания, которые Он уже исполнил в вашей жизни.

## Берегите свои жизненные силы

*Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного, — ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда. И отправились в пустынное место в лодке одни (Мк. 6:31, 32).*

Иисус прекрасно понимал, что Его земное служение не будет долгим. Поэтому Он стремился как можно лучше подготовить Своих последователей, чтобы они могли продолжать Его дело. Для учеников это был настоящий интенсивный курс: им нужно было использовать любую возможность, чтобы набраться опыта и знаний.

Работа не прекращалась даже с наступлением вечера. Ученики боялись, что если они сделают перерыв, то многие нуждающиеся так и останутся без помощи. Поэтому они старались трудиться без остановки. Но даже в таких обстоятельствах Учитель находил время для отдыха. Он заботился о том, чтобы у них была возможность восстановить силы, а не работать на износ.

Мы неизбежно потерпим поражение, если будем трудиться на пределе своих возможностей, даже ради самой благой цели. Взглянем, к примеру, на историю Марджери. В 24 года, будучи молодой учительницей и матерью троих детей, она начала страдать от сильных мигреней. Как и многие люди, подверженные мигрени, она была очень организованным и деятельным человеком — прекрасной матерью, хозяйкой и учителем. Однако все это давалось ей лишь благодаря огромной силе воли; она уже не замечала ни красоты, ни благословений, которые ее окружали. Марджери чувствовала личную ответственность за успехи своих учеников и благополучие семьи, но совершенно не уделяла времени восстановлению собственных сил.

Что же избавит Марджери от головной боли? Может, ей нужно просто все бросить? Не обязательно. Ей необходимо пересмотреть свою нагрузку и научиться разделять обязанности с другими. Она может попросить руководство школы выделить ей в помощь волонтера. Она может договориться с мужем и детьми, чтобы они взяли на себя часть домашних дел. И самое главное — она должна выделять время для молитвы, размышлений и отдыха.

Так же, как когда-то Иисус звал Своих учеников, сегодня Он призывает и вас оставить суету и восстановить силы.

Что вы можете изменить в своей жизни, чтобы ответить на Его призыв?

## Глоток свежего воздуха

*Все дышащее да хвалит Господа! Аллилуия (Пс. 150:6).*

Застегивая спортивный костюм, я выхожу под лучи утреннего солнца. Прохладный, освеженный росой воздух касается щек. Я бегу по дорожке, постепенно набирая скорость. Есть что-то особенное в утреннем воздухе. Я глубоко вдыхаю и чувствую, как чистая прохлада наполняет мое тело. Вдох за вдохом — и я ощущаю себя бодрым, обновленным. Кажется, в самом этом воздухе сокрыта жизненная сила.

Воздух. Мы воспринимаем его как должное, но без него мы не смогли бы прожить и нескольких минут. Мы движемся в нем. Мы говорим благодаря ему. Наше тело постоянно фильтрует его, забирая кислород для питания каждой клетки. Чистый воздух даже помогает поддерживать здоровье сосудов и глаз.

Исследования показали, что нашему мозгу требуется в пять раз больше кислорода, чем любому другому органу, притом что мозг составляет лишь малую часть массы всего тела.

Глубоко вдыхая утренний воздух, мы улучшаем свои умственные способности, становимся энергичными и собранными. Лучшего начала дня и не придумаешь!

Просидев целый день в офисе, легко потерять концентрацию. В душном, переполненном помещении мало кислорода и много углекислого газа. Если вы работаете в таких условиях, выйдите на короткую прогулку или просто откройте окно, чтобы впустить свежий воздух. Уже через несколько минут вы почувствуете, как ваш мозг прояснился, а вы сами стали бодрее и готовы свернуть горы.

Если в течение дня вы замечаете, что близкие начинают вас раздражать, если вы устали от того, что мозг работает вполсилы, если вам не нравится ощущать себя в полусонном состоянии — просто подышите. Возможно, решение этих проблем — всего лишь небольшая порция свежего воздуха.

*Господь, когда я вдыхаю этот чистый воздух, помоги мне помнить, что Ты — само дыхание моей жизни.*

## Наполните уста смехом

*Он еще наполнит смехом уста твои и губы твои радостным восклицанием (Иов. 8:21).*

Говорят, смех — лучшее лекарство. И это действительно так! В своей книге «Анатомия болезни», опубликованной в 1979 году, Норман Казинс писал, что десять минут искреннего смеха могут подарить два часа безболезненного сна.

Смех стимулирует работу сердца, улучшает кровообращение и способствует глубокому дыханию. Он помогает расслабиться и снять напряжение.

Полезна даже искусственная улыбка. Работая в доме престарелых, я сделал для себя простое, но мудрое открытие: я начинал чувствовать себя лучше, когда улыбался, даже если мне этого совсем не хотелось. Я не хотел, чтобы пожилые люди видели мое хмурое лицо, поэтому заставлял себя улыбаться. И уже через несколько мгновений улыбка становилась искренней! В газете «Орландо Сентинел» (Orlando Sentinel) Рональд Миллер утверждает: «Даже когда мы заставляем себя улыбаться, это увеличивает приток крови к мозгу и способствует выработке полезных нейротрансмиттеров». Оказывается, улыбаясь, я помогаю не только своему настроению, но и своему здоровью.

Много лет назад я консультировал родителей, потерявших детей. Не считите это за кощунство, но я советовал им держать рядом с Библией хороший сборник шуток. Я объяснял, что порой даже чтение Писания полезно дополнить хорошей шуткой, которая хотя бы на мгновение поможет облегчить невыносимый груз боли и утраты. Свое чувство юмора я ежедневно подпитываю комиксами Линн Джонстон «К лучшему или к худшему». Да благословит ее Бог за эти проницательные «обезболивающие» зарисовки из семейной жизни.

И еще один совет: старайтесь не проводить время с теми, кто постоянно всем недоволен. Один писатель назвал таких людей «похитителями энергии». Сделайте себе одолжение — найдите в своем окружении кого-нибудь оптимистичного, с хорошим чувством юмора.

Бог хочет, чтобы мы чаще смеялись, наслаждаясь всем спектром сотворенных Им добрых эмоций. Иначе Он никогда не обещал бы наполнить «смехом уста твои и губы твои радостным восклицанием»!

Давайте же сегодня от души посмеемся и поблагодарим нашего Небесного Отца за чудесный дар смеха.

Десять минут смеха помогли Норману Казинсу проспать два часа без боли. А что они могут сделать для вас?

## Божий дар времени

*Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему (Исх. 20:8–10).*

В наш век высоких технологий и постоянного напряжения мы остро нуждаемся в еженедельном 24-часовом отдыхе. Необходимо давать передышку перегруженной нервной системе, которая служит источником множества стрессовых проблем. Именно для этого Бог подарил нам субботу. «Суббота для человека, а не человек для субботы» (Мк. 2:27). Предполагалось, что человек будет работать шесть дней и один отдыхать. История вновь и вновь подтверждает: именно такой ритм является оптимальным для человека.

30

В разное время человечество экспериментировало с ритмами жизни. Например, в 1793 году во Франции ввели календарь, в котором было 12 месяцев по 30 дней. Рабочие трудились девять дней и отдыхали на десятый. Но вскоре от этого календаря пришлось отказаться, поскольку никто не выдерживал девятидневной рабочей недели с одним-единственным выходным.

Во время Второй мировой войны Соединенные Штаты и Великобритания ускорили производство необходимых для войны материалов. Многие фабрики стали работать по 74 часа в неделю. Вскоре выяснилось, что рабочие способны продуктивно трудиться лишь 66 часов. Участились жалобы на раздражительность. Моральный дух упал. Участились несчастные случаи. Значительно возросло количество разводов.

Вскоре владельцы фабрик были вынуждены сократить рабочее время. Некоторые предприятия в США наняли больше рабочих, а другие ввели восьмичасовые смены, вместо того чтобы увеличивать продолжительность рабочего дня. И каковы же были результаты? Производительность выросла, количество разводов и прогулов сократилось. Моральный дух и общий настрой работников значительно улучшились.

В Великобритании производительность выросла после сокращения рабочей недели до 48 часов (восьмичасовой рабочий день шесть дней в неделю). Вскоре был введен обязательный еженедельный выходной и двухнедельный ежегодный отпуск.

Идея об обязательном дне отдыха посреди рабочей недели так же стара, как само человечество. Это был Божий дар, призванный сохранять жизнь и здоровье человека. Не пришло ли время насладиться этим Божиим даром?

Как вы можете получить пользу для здоровья от субботнего дня, задуманного Богом?

## Вера в законы природы

*И ныне изливается душа моя во мне: дни скорби объяли меня. Ночью ноют во мне кости мои, и жилы мои не имеют покоя (Иов. 30:16, 17).*

Что-то шло не так. Хотя врачи поставили точный диагноз и назначили лечение, Одри Уоттс становилось только хуже. Боль в суставах, скованность и слабость охватили ее руки и ноги. Она оказалась полностью парализованной, не могла передвигаться и выполнять даже простые домашние дела.

Муж Одри был пастором в санатории, поэтому ей были хорошо известны принципы здорового образа жизни, которым она не следовала. Но врачи сказали, что это бессмысленно и что изменение образа жизни ничем ей не поможет.

После долгих лет страданий Одри сделала последнюю, отчаянную попытку — записалась на трехнедельную программу в санаторий Веймар. Там она перешла на диету, исключая рафинированные масла, жирную пищу и сахар. Основу ее рациона составляла цельная растительная пища. Каждый день она проходила курсы гидротерапии, занималась физическими упражнениями и работала над своим духовным состоянием. Спустя три недели Одри впервые за много лет почувствовала облегчение. Боль заметно ослабла, и она даже смогла понемногу выполнять упражнения.

Вернувшись домой, она продолжила применять на практике принципы, которым научилась в санатории. Она сосредоточилась на восьми законах здоровья: избавилась от источников стресса, начала готовить простую, натуральную пищу, регулярно выполняла упражнения на свежем воздухе, пила достаточно воды и продолжала лечение с помощью гидротерапии и массажа. Она старалась во всем соблюдать умеренность, больше отдыхать и хорошо высыпаться. Каждый день она укрепляла свои отношения с Иисусом и свое доверие к Богу.

День за днем Одри чувствовала все меньше скованности и боли. Уже через год она перестала принимать лекарства, избавилась от симптомов своей болезни и смогла вернуться к несложной работе. Если она отступала от здорового образа жизни, боль возвращалась. Но Божьи естественные средства исцеления продолжали творить в ее жизни чудеса.

Вместе с Одри я убедилась в истинности слов: «Законы природы... имеют Божественное происхождение; только повинаясь им, можно восстановить и сохранить здоровье» (Уайт Э. Служение исцеления. С. 113).

*Боже, благодарю Тебя за невероятную способность моего организма к самоисцелению, когда я следую Твоим законам природы.*

## Крики в подушку

*И поднес дары Еглону, царю Моавитскому; Еглон же был человек очень тучный (Суд. 3:17).*

Мы с братьями с детства привыкли много трудиться и много есть. Мы никогда не перекусывали между приемами пищи и редко ели десерты, но за столом себе не отказывали. Благодаря труду на свежем воздухе и активным играм это не было проблемой, пока я не перешел в восьмой класс.

Однажды у меня начало болеть левое бедро. Врач сказал, что у меня два варианта: остаться хромым на всю жизнь или согласиться на серьезную операцию, после которой придется целый год ходить на костылях. Я знал, что это значит: больше никакого футбола, лыж и походов в горы.

32

Год тянулся мучительно долго. Наконец настало лето, и я был свободен! Но вскоре нога снова начала болеть, хотя я долго старался это скрывать. Однажды мама все же заметила мою хромоту. Снова начались походы по врачам, рентгены, а затем — новая операция и еще несколько месяцев на костылях.

Вдобавок ко всему я начал набирать вес. Я не стал таким тучным, как царь Еглон, но был уже не просто полным, а откровенно толстым. У меня было много друзей, но какая девушка захочет пойти на свидание с толстым парнем на костылях? Я провел много ночей, крича в подушку от отчаяния и обиды. Я слишком хорошо знаю, каково это — улыбаться в ответ на шутки о твоём весе, когда сердце разрывается от боли. Я знаю, что значит сидеть на диете и не видеть никаких результатов.

Так проходили месяцы. Снова пришла весна, и на этот раз я оставил костыли навсегда. Я стал больше заниматься спортом и еще год придерживался диеты. В конце концов я превратился в высокого, стройного парня. Сегодня никто не верит, что когда-то я был невысоким и полным, но я-то это прекрасно помню. И мне до сих пор больно, когда кто-то отпускает шуточки в адрес людей с лишним весом.

Даже в самые трудные времена я чувствовал, что Бог рядом. И когда я в гневе обращался к Нему, крича, что Он меня покинул, Он не оставлял меня. В этих испытаниях Он всегда любил того неуклюжего мальчишку, которого все избегали.

Как вы можете поддержать того, кто страдает от лишнего веса? Если же вы сами боретесь с этой проблемой, помните ли вы, что Бог любит и поддерживает вас, даже когда окружающие ранят своими словами?

## Прозрят глаза слепых

*И в тот день глухие услышат слова книги, и прозрят из тьмы и мрака глаза слепых (Ис. 29:18).*

В древности на Ближнем Востоке слепота была очень распространенным недугом. И хотя врачи того времени пытались бороться с ней, сделать они могли немного. Люди слепли в силу возраста, из-за инфекций и травм. Сегодня же нам известно, что одной из частых причин слепоты являются нарушения в генетическом коде.

Именно это, как объяснил мне врач, и стало моей проблемой. Мне поставили неутешительный диагноз — разрыв сетчатки. Положение было очень серьезным. В течение четырех месяцев произошло несколько разрывов, а затем — полное отслоение сетчатки.

Я ослеп на правый глаз и за следующие шесть месяцев перенес семь операций. Кроме того, большую часть дня мне приходилось проводить в положении лежа, попеременно то на правом, то на левом боку. Лишь после этого зрение частично вернулось. Теперь я могу представить, что чувствовали слепые во времена Исаии. Какое же это благословение — видеть!

Возможно, некоторые мои коллеги и друзья задавались вопросом: «Что он сделал, чтобы заслужить такое?» или: «Кто согрешил, он или родители его?» (Ин. 9:2). Легко искать причину болезни во вредных привычках, но это не всегда верно. Я не знаю, что стало причиной моей слепоты. Но я знаю одно: я продолжаю молиться и надеяться на восстановление зрения каждый раз, когда врачи дают мне эту надежду. И я жду того времени, когда слепые прозреют, глухие услышат, а все больные станут здоровы.

К счастью, мы живем в эпоху высоких технологий. Микрохирургия, криохирургия и лазерная коррекция зрения помогают многим. Но наше зрение зависит не только от медицины, но и от способности организма к самоисцелению. Эта сила дарована нам Творцом.

Размышляя о важности целительной силы Господа, я вспомнил, как долго воспринимал зрение и слух как должное. Сколько же правды в словах: «Ухо слышащее и глаз видящий — и то и другое создал Господь» (Притч. 20:12).

*Благодарю Тебя, Господь, за зрение, слух и обещание исцелять нас.*

## Духовная гигиена

*Я смотрю не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лицо, а Господь смотрит на сердце (1 Цар. 16:7).*

Я заметил, что мое отношение к чистоте сильно зависит от обстоятельств. В ресторане я очень придирчив. Если в блюде окажется жук или стол будет усыпан крошками, я стану возмущаться. Уронив вилку, я потребую чистую. Заляпанная жиром солонка тоже заставит меня потребовать другую. А если повар не помоеет руки, я могу пожаловаться в санэпидемстанцию.

Однако со мной происходит удивительная перемена, стоит мне отправиться в поход. Повар готовит на костре, не помыв руки? Ничего страшного — мои тоже не блещут чистотой. На тарелке остались следы вчерашнего ужина? Неважно, это же всего лишь еда. Мы сидим прямо на земле, которая служит нам и столом, и скатертью, и это кажется нам абсолютно нормальным. Уронив вилку, я просто вытираю ее о штаны и продолжаю есть. И конечно, если в тарелку залетит жук, я его вытащу и спокойно продолжу трапезу.

Признаю, у меня двойные стандарты. Иисус порицал фарисеев именно за такие двойные стандарты в вопросах духовной чистоты. Он говорил: «Горе вам, книжники и фарисеи, лицемеры, что очищаете внешность чаши и блюда, между тем как внутри они полны хищения и неправды» (Мф. 23:25).

Подлинная духовная чистота — это нечто большее, чем внешнее благочестие. Недостаточно просто смахнуть крошки с поверхности, чтобы заслужить одобрение людей. Размышляя о своих отношениях с Богом, я вспоминаю об этих двойных стандартах и молюсь словами апостола Петра: «Господи! не только ноги мои [умой], но и руки и голову» (Ин. 13:9).

*Дорогой Господь, омой мое сердце и мой разум Святым Духом, чтобы я мог быть по-настоящему чистым перед Тобой. Аминь!*

## Отражая Божью красоту

*Но Господь сказал мне: не говори: «я молод»; ибо ко всем, к кому пошлю тебя, пойдешь, и все, что повелю тебе, скажешь. Не бойся их; ибо Я с тобою, чтобы избавлять тебя, сказал Господь (Иер. 1:7, 8).*

Я родилась с большим красным родимым пятном на правой стороне лица. Его нельзя скрыть одеждой или косметикой. Люди замечают его сразу. Для многих это единственное, что они видят.

В детстве я часто сталкивалась с жестокостью из-за своего внешнего вида. Но когда я плакала, мама всегда утешала меня словами: «Это твоя особенность, потому что у Бога для тебя особое предназначение!»

В итоге отношение людей к моему родимому пятну стало для меня величайшим благословением. Однажды летом мы с подругой распространяли христианские книги из дома в дом. Я постоянно отставала, потому что в очередном доме кто-нибудь, переживающий горе, просил меня зайти. Этих людей не интересовали книги. Они просто хотели излить кому-то свою душу. Я обнимала плачущих, и они доверяли мне. Я не понимала, почему они открываются именно мне. Но потом поняла: видя мое лицо, они чувствовали, что я пойму их боль и одиночество.

Так я осознала, что мое родимое пятно способно открывать двери, которые для других оставались закрытыми, — двери в сердца людей, которым я могла рассказать о любящем и сострадательном Спасителе. Сейчас я посвятила себя работе с молодежью. Я постоянно напоминаю им, что все мы призваны отражать Божью любовь в этом мире, полном боли. Неважно, какие раны нанесла нам жизнь, — мы всегда можем рассказать людям о Его израненных руках и нежном, утешающем голосе.

Мне нравится песня, в которой есть слова о том, что мы можем оказаться единственным образом Иисуса, который увидят люди, единственными словами жизни, которые они когда-либо услышат.

Я молюсь о том, чтобы, глядя на мое лицо, люди видели не несовершенство и шрамы, а отражение той надежды и любви, которыми Спаситель благословил мою жизнь.

*Господь, Ты сотворил меня по Своему образу и подобию. Помогни мне видеть красоту в себе и в окружающих.*

## Полет без страха

*Я взыскал Господа, и Он услышал меня, и от всех опасностей моих избавил меня (Пс. 33:5).*

Однажды я решила побороть свой страх перед полетами. Мы с мужем записались в летную школу, и я надеялась, что обучение поможет мне преодолеть эту фобию.

Оказалось, мне нравится летать! Я настолько полюбила это занятие, что сама стала летным инструктором и несколько лет преподавала.

Однажды меня попросили совершить полет над горами Уайт-Маунтинс с авиационным фотографом. Сделав несколько снимков, мы должны были вернуться в городок Квемадо, где была лишь короткая грунтовая взлетно-посадочная полоса и часто дули сильные ветры.

36

Приземлилась я без проблем. Но во время взлета самолет никак не мог набрать нужную скорость. Полоса заканчивалась, и я выпустила закрылки, чтобы перелететь через ограждение. Я старалась держаться как можно ниже, чтобы не задеть провода, но одно из крыльев все же зацепилось за них. Самолет перевернулся и рухнул на землю. Я получила сотрясение мозга, но мой пассажир, к счастью, не пострадал.

Мне было ужасно стыдно за случившееся. Но хуже всего было то, что ко мне вернулся панический страх перед полетами. Авария вдребезги разбила мою уверенность в себе. Но у меня не было выбора — ученики ждали занятий.

Самым унижительным было то, что из-за аварии мне предстояло повторно сдавать экзамен с инспектором. Напряжение достигло предела, и, пока я ждала инспектора, у меня случилась паническая атака. Сердце бешено колотилось, тело напряглось, и я не могла дышать. Но я справилась.

Страх делает нас уязвимыми и парализует волю. В жизни мы многое не можем контролировать. Единственное, что в наших силах, — это передать свои тревоги в руки Божьи. Я поняла, что нужно встретить свой страх лицом к лицу и не сдаваться. Бог помог мне пройти через это испытание, и я снова могу летать без страха.

Страх способен лишить вас сил. Но с Божьей помощью вы можете преодолеть его и снова подняться в воздух.