

СЛУЖЕНИЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

Глава 17. Использование лечебных средств

Болезнь никогда не приходит без причины. Пренебрежение законами здоровья готовит путь для болезни. Многие страдают вследствие греховного образа жизни своих родителей. Хотя дети не несут ответственности за их деяния, тем не менее они обязаны выяснить, что является нарушением законов здоровья, а что нет. Им следует избегать дурных привычек своих родителей и, ведя правильный образ жизни, создать для себя лучшие условия. {СИ 234.1}

Большинство людей, впрочем, страдают из-за своего собственного неправильного образа жизни. Они пренебрегают принципами здоровья в своих привычках, в питании, в манере одеваться и в труде. Нарушение людьми законов природы приводит к неизбежному результату, и когда болезнь настигает их, многие не видят истинных причин своих страданий, а ропщут на Бога, виня Его в своем несчастье. Но Бог не несет ответственности за недуги, которые являются следствием пренебрежения законами природы. {СИ 234.2}

Бог наделил нас необходимым количеством жизненной силы. Он также дал нам органы, способные поддерживать различные жизненные функции, и Он задумал их и устроил так, чтобы эти органы действовали в гармонии друг с другом. Если мы рационально расходует жизненную энергию и сохраним в порядке хрупкий механизм своего организма, то в результате имеем хорошее здоровье. Но если жизненные силы слишком быстро иссякают, то нервная система заимствует энергию для насущных нужд из своих запасов, и когда повреждается один орган, это оказывает влияние на весь организм. Природа человека многие злоупотребления переносит без видимого сопротивления, но затем она восстает и делает решительное усилие, чтобы устранить влияние дурного обращения, от которого она страдает. Попытки организма исправить плохие условия своего существования часто проявляются в виде высокой температуры, и прочих болезненных состояний. {СИ 234.3}

Рациональные средства

Когда злоупотребление здоровьем заходит так далеко, что возникает болезнь, страдающий обычно может сделать для себя то, что никто другой для него не сделает. Первое, что нужно предпринять, — выяснить истинный характер болезни, а потом попытаться разумными методами устранить ее причину. Если гармоничное функционирование организма нарушилось в результате переутомления, переизбытка или по другой причине, не старайтесь поправить дело, отягощая организм токсичными медикаментами. {СИ 235.1}

Невоздержанность в еде часто становится причиной болезни, и в чем организм нуждается более всего, так это в уменьшении нагрузок, возложенных на него. При многих заболеваниях самое лучшее средство для пациента заключается в том, чтобы пропустить один или два приема пищи, дабы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть. Питание фруктами в течение нескольких дней обычно приносит огромное облегчение людям, занятым умственным трудом. Короткий период полного воздержания от еды, за которым следует умеренное потребление простой пищи, зачастую приводит к выздоровлению за счет способности организма самовосстанавливаться. Умеренное питание на протяжении одного-двух месяцев убедило бы множество страдающих, что путь отказа от прихотей является истинным путем к здоровью. {СИ 235.2}

Отдых как лечебное средство

Некоторые люди заболевают от переутомления. Для них отдых, свобода от забот и строгая диета становятся основными средствами восстановления здоровья. Для тех, чей мозг утомлен и нервы расшатаны от непрерывного труда в тесном, душном помещении, поездка в сельскую местность, где они могут вести простую, свободную от забот жизнь в близком общении с природой, была бы наиболее полезным лекарством. Прогулка по полям

и лесам, сбор цветов, пение птиц сделают гораздо больше для их выздоровления, чем любое другое средство. {СИ 236.1}

Для здоровых и больных чистая вода является одним из лучших благословений неба. Ее правильное использование способствует здоровью. Бог создал этот напиток, чтобы животные и человек могли утолять жажду. Ее достаточное употребление удовлетворяет потребности организма и помогает ему противостоять болезни. Наружное применение воды — это один из самых доступных и наиболее эффективных и приятных способов регулирования кровообращения. Холодная или прохладная ванна являются отличным тонизирующим средством. Теплые ванны открывают поры и таким образом устраняют нечистоты. Как теплые, так и прохладные ванны успокаивают нервы и приводят в норму кровообращение. {СИ 237.1}

Но многие люди не только никогда не испытывали на себе благотворного воздействия должного использования воды, они даже боятся ее. Водолечение не ценится по достоинству, поскольку умелое его проведение требует усилий, а многие не желают их прилагать. Однако никому не следует оправдываться незнанием или незаинтересованностью в данном вопросе. Есть немало способов применения воды для облегчения боли и сдерживания болезни. Всем следует знать основные принципы использования воды при лечении в домашних условиях. Матерям особенно важно этому научиться, чтобы знать, как ухаживать за здоровыми и за больными членами своей семьи. {СИ 237.2}

Деятельность является законом нашего существования. У каждой части тела есть своя работа, от выполнения которой зависит его развитие и сила. Нормальное функционирование всех органов дает телу энергию и силу, а если их не нагружать, то это приведет к расстройству здоровья и к смерти. Перевяжите руку так, чтобы она не двигалась хотя бы несколько недель, затем освободите ее, и вы увидите, что рука стала слабее, чем если бы вы использовали ее с достаточной нагрузкой все это время. Бездеятельность оказывает такое же воздействие на всю мускульную систему. {СИ 237.3}

Бездеятельность чаще всего становится плодородной почвой для заболеваний. Физические упражнения оживляют и нормализуют кровообращение, а в неподвижном теле кровь не обращается свободно, и преобразований, столь необходимых для жизни и здоровья, в ней не происходит. Процессы, проходящие в кожном покрове также приостанавливаются. Нечистоты не удаляются, как это было бы, если бы кровообращение оживлялось энергичной физической нагрузкой, кожа находилась бы в здоровом состоянии, а легкие получали бы в достатке чистый свежий воздух. Подобное состояние организма возлагает двойное бремя на органы выделения, и в результате возникают всякого рода болезни. {СИ 238.1}

Не стоит поощрять инвалидов вести малоподвижный образ жизни. Когда имеет место какое-либо серьезное перенапряжение, полный покой на протяжении короткого времени иногда отвращает угрозу серьезной болезни, однако в случае с инвалидами редко возникает необходимость прерывать всякую деятельность. {СИ 238.2}

Тем, кто подорвал здоровье в результате переутомления, вызванного напряженным умственным трудом, необходимо отдохнуть от работы на износ, но не следует внушать этим людям, что для них вообще опасно использовать умственные способности. Многие склонны считать свое положение худшим, чем оно есть на самом деле. Такое убеждение не благоприятствует выздоровлению, и не надо его поощрять. {СИ 238.3}

Служители церкви, учителя, учащиеся и другие занимающиеся умственным трудом работники часто заболевают от сильного умственного напряжения, не облегченного физическими упражнениями. Этим людям недостает прежде всего более активного образа жизни. Привычка к строгому воздержанию во всем в сочетании с надлежащими физическими упражнениями обеспечила бы всем работникам умственного труда как умственные и физические силы, так и выносливость. {СИ 238.4}

Тех, кто излишне перенапрягал свои физические силы, не стоит поощрять полностью отказаться от ручного труда. Но работа, приносящая наибольшую пользу, должна быть систематической и приятной. Упражнения на открытом воздухе — это самое лучшее для оздоровления, они должны быть спланированы так, чтобы, выполняя их, можно было

укрепить ослабевшие органы. Трудиться нужно с душой и физический труд никогда не следует превращать в тяжелую, нудную работу. {СИ 238.5}

Когда инвалидам нечем занять свое время и внимание, они все мысли сосредоточивают на самих себе и становятся болезненно-раздражительными. Раз за разом они мысленно останавливаются на своих недугах и болезненных ощущениях, пока не начинают думать, что им гораздо хуже, чем есть на самом деле, и что они абсолютно неспособны к созидательному труду. {СИ 239.1}

Во всех этих случаях правильно подобранные физические упражнения оказались бы эффективным лечебным средством. Зачастую они просто незаменимы для восстановления здоровья. Воля неотделима от физического труда, и в чем действительно нуждаются эти больные, так это в пробуждении воли. Когда воля дремлет, воображение приобретает болезненный характер, и противостоять недугу становится невозможно. Для большинства инвалидов бездеятельность является величайшим проклятием, которое только можно себе представить. Занятия легким полезным трудом, неустомительным для ума и тела, хорошо влияют на них. Они укрепляют мышцы, улучшают кровообращение и дают больному удовлетворение от сознания того, что он не совсем бесполезен в этом занятом мире. Пусть поначалу инвалид способен сделать совсем немного, но вскоре обнаружится, что его силы растут и по мере их роста он учится выполнять все большую работу. {СИ 239.2}

Физические упражнения помогают людям, страдающим расстройством пищеварения, задавая органам пищеварения здоровый ритм. Напряженная умственная работа или интенсивная физическая нагрузка сразу же после еды препятствуют работе пищеварительного тракта, но короткая прогулка с приподнятой головой и с распрямленными плечами приносит огромную пользу. {СИ 240.1}

Несмотря на все сказанное и написанное о важности физических упражнений, многие люди по-прежнему пренебрегают ими. Одни полнеют, потому что организм засоряется, другие худеют, слабеют и чахнут, потому что их жизненные силы истощены переработкой избыточной пищи. Печень работает с повышенной нагрузкой, очищая кровь от шлаков, а результатом становится болезнь. {СИ 240.2}

Тем, кто привык к малоподвижному образу жизни, рекомендуются физические упражнения на свежем воздухе — ежедневно и зимой, и летом. Ходить пешком предпочтительней, чем ездить на автомобиле или верхом на лошади, потому что во время ходьбы в работу вовлекается большая часть мышц. Работа легких активизируется, поскольку благодаря быстрой ходьбе они обильно снабжаются воздухом. {СИ 240.3}

Такие упражнения во многих случаях были бы полезней для здоровья, чем лекарства. Врачи часто советуют своим пациентам предпринять путешествие по морю, отправиться к минеральным источникам или поменять климат, тогда как в большинстве случаев при умеренном питании и регулярных активных, оздоравливающих физических упражнениях они скорее вернули бы себе здоровье и сэкономили время и деньги. {СИ 240.4}

Глава 18. Излечение психики

Между психическим и физическим состоянием существуют очень тесная связь. Заболевания физического характера влияют на состояние психики и наоборот. Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди это себе представляют. Очень многие болезни являются результатом душевной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарования, недоверие — все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство здоровья и даже смерть. {СИ 241.1}

Иногда болезнь вызывает и часто значительно усугубляет сила собственного воображения. Многие люди, ставшие пожизненными инвалидами, могли бы остаться в порядке, если бы только посчитали себя здоровыми. Многим людям кажется, что каждое, даже незначительное неблагоприятное воздействие внешних факторов вызывает болезнь, и в конце концов они действительно заболевают, потому что их сознание было настроено на

заболевание. Многие умирают от болезней, единственной причиной которых является воображение. {СИ 241.2}

Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь. От довольного и жизнерадостного духа зависит здоровье тела и сила души. «Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 17:22). {СИ 241.3}

Исцеляя больного, не следует пренебрегать возможностью положительно влиять на его сознание. При правильном использовании это влияние становится одним из наиболее эффективных средств борьбы со многими болезнями. {СИ 241.4}

Контроль разума над разумом

Существует, однако, метод лечения психики, который на самом деле является одним из наиболее действенных орудий зла. Посредством этой так называемой науки один ум оказывается под властью другого настолько, что слабая личность как бы растворяется в личности более сильной. А в результате один человек подавляет волю другого. Утверждается, что таким образом можно изменить направление мыслей, передать оздоровительные импульсы, и в итоге пациент получит силу сопротивляться болезни и преодолеть ее. {СИ 242.1}

Такой метод лечения применяется людьми, не имеющими представления о его истинной природе и последствиях и верящими в благотворность его воздействия на больных. На самом деле эта так называемая наука основывается на ложных принципах. Она чужда природе и духу Христа. Она не приводит к Тому, Кто является жизнью и спасением. Человек, привлекающий умы к себе, уводит больных от истинного Источника их жизненной силы. {СИ 242.2}

В намерения Бога не входит, чтобы один человек подчинял свой разум и волю власти другого человека, становясь пассивным орудием в его руках. Никто не должен допускать, чтобы чья-то индивидуальность подавляла его собственную. Это заблуждение — относиться к какому бы то ни было человеку как к источнику исцеления. Человеку необходимо полагаться только на Бога. Обладая богоданным достоинством, он должен находиться под властью Самого Бога, а не какого-либо человеческого разума. {СИ 242.3}

Бог желает привести людей в непосредственные, отношения с Собой. Во всех Своих взаимоотношениях с человеком Он признает принцип персональной ответственности. Бог стремится поощрять чувство личной зависимости человека от Него и внушать потребность в Его личном руководстве. Он желает привести человеческое сознание и разум в тесную связь и общение с Божественным разумом, чтобы люди преобразались в Его подобие. Сатана активно стремится помешать выполнению этой цели. Он жаждет побудить людей полагаться только на людей. Когда их сознание отвлечено от Бога, искушитель имеет возможность подчинить их волю своей и управлять ими. {СИ 242.4}

Источником идеи главенство одного разума над другим является сатана. Чтобы получить господство над сознанием людей, он выдает себя за небесного целителя и помещает человеческую философию там, где следует быть Божественной воле. Из всех заблуждений, которым подвержены люди, исповедующие христианство, ничто не сравнится с этим обманом по опасности, ничто другое не отделяет человека от Бога столь решительно. Это невинное, как может показаться, заблуждение, практикуемое на больных, приведет к их гибели, а не к исцелению. Оно открывает дверь, через которую входит сатана, чтобы овладеть и контролирующим, и контролируемым умом. {СИ 243.1}

Таким образом злонамеренные мужчины и женщины получают в личное распоряжение страшную силу. Какие возможности она предоставляет тем, кто живет за счет извлечения выгод и преимуществ из слабостей и безрассудства других людей! Как много людей, контролируемых, благодаря власти над умами, немощные и больные души, находят в этом средство удовлетворения своих похотей, страстей или жажды наживы! {СИ 243.2}

Существует нечто лучшее, чем контроль человека над человеком. Врачу надлежит учить людей взирать не на человеческое, а на Божественное. Вместо того чтобы учить больных полагаться на людей ради исцеления души и тела, ему следует направить их к Тому, Кто может спасти всех, приходящих к Нему. Тот, Кто сотворил человеческий разум, знает, в чем он нуждается. Бог — единственный, Кто в силах исцелить, а больные разумом и телом

должны видеть во Христе своего Целителя. Он сказал: «Ибо Я живу, и вы будете жить» (Иоанна 14:19). Именно об этой жизни необходимо рассказать больным, а также о том, что если они имеют веру во Христа как Восстановителя их здоровья, если они сотрудничают с Ним, повинаясь законам здоровья и стремясь к совершенной святости и благоговению перед Ним, Он сделает их сопричастниками Своей жизни. Когда мы представляем Христа таким образом, то передаем больным силу, энергию, имеющую особую ценность, ибо она приходит свыше. Это и есть истинная наука об исцелении тела и души. {СИ 243.3}

Сочувствие

Великая мудрость нужна в лечении болезней, причина которых кроется в душе. Страдающие от тяжелых переживаний, тоски или беспокойности нуждаются в мягком подходе и особом лечении. Зачастую семейные проблемы, подобно язве или червоточине, разъедают саму душу человека и ослабляют жизненные силы. А иногда угрызения совести из-за совершенного греха подрывают физические силы и выводят разум из равновесия. Только чуткость и нежное сочувствие могут принести пользу данной категории больных. Врачу необходимо сначала завоевать их доверие, а потом указать им на Великого Целителя. Если веру таких больных удастся направить к Истинному Врачу и они обретут уверенность в том, что Он взял на Себя лечение их недуга, это принесет облегчение душе и скорее всего возвратит здоровье телу. {СИ 244.1}

Сочувственное и тактичное обращение в большинстве случаев приносит гораздо больше пользы больному человеку, чем самое квалифицированное лечение при холодном и безразличном отношении. Врач, подходящий к постели больного небрежно и безразлично смотрящий на несчастного, безучастно и холодно, словом и делом дающий понять, что его болезнь не стоит особого внимания, а потом оставляющий пациента наедине с печальными размышлениями и страхами — такой врач наносит пациенту несомненный вред. Сомнения и уныние, порожденные его равнодушием, часто нейтрализуют положительное воздействие прописанных им лечебных средств. Если бы врачи могли поставить себя на место того, чей дух сокрушен и чья воля ослаблена страданием, на место того, кому так необходимы слова сочувствия и надежды, они смогли бы лучше понять его чувства. Когда любовь и сочувствие, подобные тем, что Христос проявлял к больным, сочетаются со знаниями врача, само присутствие такого врача будет благословением. {СИ 244.2}

Искренность в отношениях с пациентом внушает ему уверенность, поэтому может реально помочь выздоровлению. Есть врачи, полагающие разумным скрывать от больного характер и причину болезни, от которой он страдает. Многие, боясь правдивым диагнозом взволновать или расстроить пациента, подают ему ложную надежду на выздоровление и даже позволяют больному сойти в могилу, не предупредив его об опасности. Такая тактика неразумна. Может быть, не всегда безопасно открывать пациенту полную картину грозящей ему опасности. Это может встревожить его и тем самым помешать выздоровлению. Не следует также говорить всю правду тем, чье плохое самочувствие главным образом является плодом их воображения. Многие из таких людей не отличаются благоразумием и не привыкли владеть собой. Они имеют особую склонность воображать о себе и о других многое, чего нет на самом деле. Для них все кажется реальным, и тем, кто заботится о них, необходимо проявить неизменную доброту, неутомимое терпение и такт. Если этим пациентам сказать правду об их заболевании, одни из них обидятся, другие предадутся унынию. Христос сказал своим ученикам: «Еще многое имею сказать вам; но вы теперь не можете вместить» (Иоанна 16:12). И хотя не всегда можно открывать людям всю правду, нет никакой необходимости и никакого оправдания обману пациентов. Врач или медсестра ни в коем случае не должны опускаться до лжи. Совершающий подобное, лишает Бога возможности сотрудничать с ним, и, потеряв из-за такого поведения доверие своих пациентов, он тем самым отвергает одно из наиболее эффективных средств их выздоровления. Сила воли не ценится так, как должно. Необходимо, чтобы воля бодрствовала и была правильно сориентирована. Это придает энергию всему человеческому естеству и весьма способствует делу сохранения здоровья. Сила воли также помогает справляться с болезнью. Если ее применять в правильном направлении, она будет

управлять воображением и явится могучим средством сопротивления недугам и преодоления болезней души и тела. Упражняя волю и развивая правильное отношение к жизни, больные могут много сделать для выздоровления, объединив свои усилия с усилиями врача. Тысячи людей могут вернуть себе здоровье, если только захотят этого. Господь не хочет, чтобы люди болели. Он желает, чтобы они были здоровы и счастливы, и поэтому всякому человеку следует изменить образ мышления, чтобы быть здоровым. Зачастую инвалиды могут противостоять болезни, просто отказываясь поддаться заболеванию и не желая сидеть без дела. Пусть они, преодолевая боль, занимаются полезным, посильным делом. Подобные занятия, обилие свежего воздуха и солнечного света помогут многим больным вновь обрести здоровье и силы. {СИ 245.1}

Библейские принципы лечения

Желающим сохранить или восстановить здоровье дан важный урок в Священном Писании: «Не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом» (Ефессянам 5:18). Не через возбуждение или забвение, вызываемое неестественными и нездоровыми стимулирующими средствами, не потворством недостойным желаниям и пристрастиям приобретает истинное исцеление или обновление души и тела. У многих больных нет ни Бога, ни надежды. Они страдают от неудовлетворенных желаний, разрушительных пристрастий и от того, что их собственная совесть осуждает все, ими совершаемое. Они теряют опору в этой жизни и не имеют перспектив в жизни грядущей. Пусть не надеется ухаживающий за больными принести пользу таким пациентам, поощряя их легкомыслие и потворствуя их прихоти. Ведь это стало проклятием в их жизни. Изголодавшаяся, страждущая душа будет неизменно томиться от голода и жажды до тех пор, пока она стремится найти удовлетворение в греховных делах. Пьющие из источника эгоистических наслаждений обманывают самих себя. Они принимают веселость за силу, а когда возбуждение угасает, их воодушевлению приходит конец и остаются только неудовлетворенность и уныние. {СИ 246.1}

Постоянный мир и истинный покой духа может даровать Единственный Источник. Именно это имел в виду Христос, сказав: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Матфея 11:28). «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам» (Иоанна 14:27). Этот мир не является тем, что Иисус дает отдельно от Себя Самого. Он — во Христе, и мы можем получить его, только принимая Христа. {СИ 247.1}

Христос является источником жизни. Имеющим много нужд и проблем необходимо ближе узнать Господа, таких людей нужно серьезно, с добротой и терпением учить, каким образом все наше естество может раскрыться навстречу целительным силам Неба. Когда солнечный свет любви Божьей озарит темные уголки души, постоянное беспокойство, непроходящая усталость и неудовлетворенность исчезнут, и радостное удовлетворение сообщит силу уму, а телу — здоровье и энергию. {СИ 247.2}

Мы находимся в мире, полном страданий. Трудности, испытания и скорби предстоят нам на всем пути в небесный дом. Но существует много людей, которые делают бремя жизни вдвойне тяжелым, постоянно живя в предчувствии беды. Если их постигают напасти или разочарования, они думают, что все гибнет, что их удел самый тяжелый, что они непременно окажутся в нужде. Таким образом они действительно навлекают на себя нищету и бросают тень на все, что окружает их. Сама жизнь становится для них бременем. Но все подобные помышления необходимо отбросить. Понадобятся решительные усилия, чтобы изменить ход их мыслей, однако положительный результат возможен. Счастье людей, угнетающих себя, как в этой, так и в грядущей жизни зависит от сосредоточенности их помыслов на светлом и радостном. Пусть они отвернутся от мрачной картины, нарисованной их воображением, и посмотрят на блага, которыми Бог усыпал их путь, и дальше — к невидимому и вечному. {СИ 247.3}

В каждом испытании человека Бог предусмотрел Свою помощь. Когда в пустыне Израиль подошел к горьким водам Мерры, Моисей воззвал к Богу. Господь не дал людям какое-то новое средство, Он просто привлек их внимание к тому, что было под рукой. Кустарник, который Он создал, нужно было бросить в источник, чтобы сделать воду чистой и сладкой. Когда это было сделано, народ напился воды и восстановил свои силы. Во всяком

испытании Христос поможет нам, если мы обратимся к Нему. Мы увидим обещания об исцелении, записанные в Его Слове. Дух Святой научит нас, как обрести все благословения, которые станут противоядием горю и печали. Для каждого глотка из чаши горечи, поднесенной к нашим губам, мы найдем ветвь, способную очистить горькое и сделать его сладким. {СИ 248.1}

Не следует позволять мыслям о будущем с его трудноразрешимыми проблемами и мрачными перспективами приводить в трепет наши сердца, вызывать дрожь в коленях, заставляя нас опускать руки. «Разве прибегнет к защите Моей, — говорит Всемогущий, — и заключит мир со Мною? тогда пусть заключит мир со Мною» (Исаии 27:5). Кто подчиняет свою жизнь Его водительству и посвящает себя на служение Ему, тот никогда не попадет в такую ситуацию, которую Бог не предусмотрел заранее. Каким бы ни было наше положение, если мы повинемся Слову Его, то имеем Руководителя, Который указывает нам путь; какими бы ни были наши затруднения, мы имеем надежного Советника; какими бы ни были наши скорби, тяжелые утраты или одиночество, мы имеем сострадающего Друга. {СИ 248.2}

Если по своему неведению мы делаем неправильные шаги, Спаситель не оставляет нас. Нам никогда не следует думать, что мы остались в одиночестве. Ангелы сопровождают нас. Утешитель, Которого Христос обещал послать во имя Свое, пребывает с нами. На пути, ведущем в град Божий, нет таких трудностей, которые верующие в Него не могли бы преодолеть. Нет таких опасностей, которых они не могли бы избежать. Нет такой скорби и трудности, такой человеческой слабости, против которой Он не предусмотрел бы средство. {СИ 249.1}

Никому не следует предаваться унынию и отчаянию. Сатана может прийти к вам с безжалостным приговором: «Твое дело безнадежно. Тебя невозможно искупить». Но для вас есть надежда во Христе. Бог не повелевает нам побеждать искушения своими собственными силами. Он предлагает нам приблизиться к Нему и встать на Его сторону. Какие бы проблемы и трудности, отягощающие душу и тело, ни одолевали нас, Он ждет нас, чтобы дать нам свободу. {СИ 249.2}

Тот, Кто облечен в человеческую плоть, знает, как сочувствовать людским страданиям. Христу известна не только каждая душа, не только особые нужды и испытания этой души, Он знает также и все обстоятельства, беспокоящие и смущающие ее дух. Его чуткая рука с нежностью и состраданием простерта к каждому страждущему чаду. Кому выпадают самые тяжелые страдания, те больше всех получают Его сочувствие и жалость. Его трогают наши немощи, и Он желает, чтобы мы сложили наши проблемы и беды к Его ногам и оставили их там. {СИ 249.3}

Нет в том мудрости, чтобы взирать на себя и исследовать свои эмоции. Если мы поступаем подобным образом, враг создает нам трудности и искушения, ослабляющие веру и уничтожающие мужество. Пристально изучать свои эмоции и давать волю чувствам — значит питать сомнения и запутываться в трудноразрешимых проблемах. Нам нужно отвернуться от себя и повернуться к Иисусу. Когда искушения осаждают вас, когда заботы, затруднения и мрак окружают вашу душу, взгляните туда, где вы видели свет в последний раз. Успокойтесь во Христовой любви и под Его оберегающей опекой. Когда грех борется за власть над вашим сердцем, когда вина угнетает душу и отягощает совесть, когда неверие затемняет ум, помните, что благодати Христа достаточно, чтобы покорить грех и рассеять мрак. Приходя в общение со Спасителем, мы вступаем в край мира и покоя. {СИ 249.4}

Обетования исцеления

*«Избавит Господь душу рабов Своих,
И никто из уповающих на Него не погибнет»* {СИ 250.1}
(Псалтирь 33:23).

*«В страхе пред Господом — надежда твердая,
И сынам Своим Он прибежище»* {СИ 250.2}
(Притчи 14:26).

*«Сион говорил: «оставил меня Господь,
И Бог мой забыл меня!»
Забудет ли женщина грудное дитя свое,*

Чтобы не пожалеть сына чрева своего?
Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя.
Вот, Я начертал тебя на дланях Моих » {СИ 250.3}
(Исаии 49:14—16).
«Не бойся, ибо Я с тобою;
Не смущайся, ибо Я Бог твой;
Я укреплю тебя, и помогу тебе,
И поддержу тебя десницею правды Моей» {СИ 251.1}
(Исаии 41:10).
«Принятые Мною от чрева,
Носимые Мною от утробы матерней:
И до старости вашей Я тот же буду,
И до седины вашей Я же буду носить вас;
Я создал и буду носить,
поддерживать и охранять вас» {СИ 251.2}
(Исаии 46:3, 4).

Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Это несомненная обязанность — противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам. Такой же обязанностью является молитва. Если мы обручены с небом, то можем ли мы, словно группа плакальщиц, идти по дороге в дом Отца, стелая и жалуясь? {СИ 251.3}

Христиане, постоянно выражающие недовольство и, по-видимому, считающие приподнятое и радостное состояние духа грехом, не обладают подлинной религией. Не пребывает во Христе тот, кто находит мрачное удовольствие во всем грустном и печальном, что есть в этом мире, кто предпочитает смотреть на опавшие мертвые листья вместо того, чтобы собирать прекрасные живые цветы; не пребывает в Господе тот, кто не видит красоты в величественных горных вершинах, в долинах, покрытых живым зеленым ковром, кто затворил свой слух для радостного голоса, говорящего с ними через природу, голоса мелодичного и благозвучного для слышащих его. Они сгущают вокруг себя мрак и тьму, хотя могли бы позволить взойти в собственных сердцах Солнцу Правды, несущему исцеление в Своих лучах. {СИ 251.4}

Ваш ум может быть затуманен болью. В таком случае не пытайтесь предаваться размышлениям. Вы знаете, что Иисус любит вас. Он понимает вашу немощь. Вы можете исполнять Его волю, просто покоясь в Его руках. {СИ 251.5}

Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы ясно и конкретно выражаем их, — таков закон природы. То, что слова выражают мысли, так же верно, как и то, что мысли следуют за словами. Если бы мы сильнее выражали свою веру, больше радовались благословениям, которые мы, несомненно, имеем, а это великая милость и любовь Божья, то мы приумножили бы веру и радость. Если по достоинству оценить и понять доброту и любовь Бога, тогда душа получит благословения, описать которые не может ни один язык и постичь которые не в состоянии ограниченный ум человека. Даже на земле мы можем иметь постоянную радость, подобную неиссякающему источнику, ибо он пополняется потоками, берущими свое начало от престола Божьего. {СИ 251.6}

Давайте же воспитывать свои сердца и уста так, чтобы они возносили хвалу Богу за Его несравненную любовь. Давайте воспитывать наши души так, чтобы они были наполнены надеждой и пребывали в свете, исходящем от Голгофского креста. Нам никогда не следует забывать о том, что мы — дети Небесного Царя, сыны и дочери Господа Саваофа. Мы имеем благословенную возможность обрести безмятежный покой в Господе. {СИ 253.1}

«Да владычествует в сердцах ваших мир Божий... и будьте дружелюбны» (Колоссянам 3:15). Забывая о наших собственных трудностях и бедах, давайте благодарить Бога за возможность жить для славы имени Его. Пусть обновляющие благословения каждого нового дня пробуждают хвалу в наших сердцах за эти знаки Его любви и заботы. Открывая глаза утром, благодарите Бога за то, что Он хранил вас на протяжении ночи. Благодарите Его за мир в вашем сердце. Пусть утром, в полдень и вечером ваше благодарение, как сладкий аромат, возносится к небесам. {СИ 253.2}

Когда кто-нибудь спрашивает вас о вашем самочувствии, не старайтесь думать о грустном и говорить об этом, дабы вызвать сочувствие. Не говорите о том, что у вас недостает веры, о ваших печалях и страданиях. Искусителю доставляет удовольствие слушать такие слова. Когда вы говорите о мрачном, вы прославляете его. Мы не должны сосредоточиваться на том, сколь велика сила сатаны, которой он пытается покорить нас своей воле. Часто мы отдаемся в его руки уже тем, что говорим о его власти. Давайте вместо этого говорить о великой силе Божьей, способной объединить все наши интересы с Его интересами. Рассказывайте о несравненной силе Христа, говорите о Его славе. Все Небо заинтересовано в нашем спасении. Ангелы Божьи, тысячи тысяч, и тьмы тем посланы служить наследующим спасение. Они хранят нас от зла и рассеивают темные силы, стремящиеся погубить нас. Разве у нас нет причин быть благодарными каждое мгновение, благодарными даже тогда, когда на нашем пути встречаются кажущиеся трудности? {СИ 253.3}

Песнь хвалы

Пусть хвала и благодарение будут выражены в песнопениях. Переживая искушение, не надо говорить о своих чувствах, но лучше верой возгласить песнь благодарения Богу. {СИ 254.1}

*Да будет Тебе, наш Отец Всеблагой,
Вовек прославленье предвечной хвалой!* {СИ 254.2}

Спаситель, прими поклоненье от нас:

Ты всесильной любовью от смерти нас спас. {СИ 254.3}

Честь, славу Творцу вознесем за любовь,

Мы прославим хваленьем во веки веков. {СИ 254.4}

Припев:

Аллилуйя, будь прославлен! Аллилуйя, аминь!

Аллилуйя, честь и славу Тебе воздадим. {СИ 254.5}

(«Гимны надежды», № 99)

Песнопение — это орудие, которое мы всегда можем применить против уныния и разочарования. Когда таким образом мы открываем сердце солнечному свету, исходящему от присутствия Спасителя, то получаем здоровье и Его благословение. {СИ 254.6}

«Славьте Господа, ибо Он благ,

Ибо вовек милость Его!

Так да скажут избавленные Господом,

Которых избавил Он от руки врага» {СИ 255.1}

(Псалтирь 106:1, 2).

«Воспойте Ему и пойте Ему;

Поведайте о всех чудесах Его.

Хвалитесь именем Его святым;

Да веселится сердце ищущих Господа» {СИ 255.2}

(Псалтирь 104:3, 4).

«Ибо Он насытил душу жаждущую

И душу алчущую исполнил благами.

Они сидели во тьме и тени смертной,

Окованные скорбью и железом...

Но воззвали к Господу в скорби своей,

И Он спас их от бедствий их;

Вывел их из тьмы и тени смертной,

И расторгнул узы их.

Да славят Господа за милость Его

И за чудные дела Его для сынов человеческих!» {СИ 255.3}

(Псалтирь 106:9—15).

«Что унываешь ты, душа моя,

И что смущаешься?

Уповай на Бога,

Ибо я буду еще славить Его,
Спасителя моего и Бога моего» {СИ 255.4}
(Псалтирь 41:12).

«За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фессалоникийцам 5:18). Это повеление уверяет нас, что нам во благо послужит даже то, что, как нам представляется, направлено против нас. Бог не повелел бы нам благодарить за то, что может принести нам вред. {СИ 255.5}

«Господь — свет мой и спасение мое:
Кого мне бояться?

Господь — крепость жизни моей:
Кого мне страшиться?»

«Он укрыл бы меня в скинии Своей в день бедствия,
Скрыл бы меня в потаенном месте селения Своего...

И я принес бы в Его скинии жертвы славословия,
Стал бы петь и воспевать пред Господом» {СИ 255.6}

(Псалтирь 26:1, 5, 6).

«Твердо уповал я на Господа,
И Он приклонился ко мне и услышал вопль мой;
Извлек меня из страшного рва, из тинистого болота,
И поставил на камне ноги мои,
И утвердил стопы мои;

И вложил в уста мои новую песнь —
Хвалу Богу нашему»

«Господь — крепость моя и щит мой;
На Него уповало сердце мое, и Он помог мне,
И возрадовалось сердце мое;

И я прослаблю Его песнью моею» {СИ 256.1}
(Псалтирь 39:2—4, Псалтирь 27:7).

Одним из самых сложных препятствий на пути больного к выздоровлению является сосредоточенность на самом себе. Многие больные считают, что все вокруг должны оказывать им помощь и выражать сочувствие, тогда как им требуется не заострять внимание на себе, а думать и заботиться о других. {СИ 256.2}

Мы часто совершаем молитвы за страждущих, скорбящих и смущенных душою, и это правильно. Нам необходимо молиться, чтобы Бог пролил свет на помраченный ум и утешил наполненное печалью сердце. Но Бог отвечает на молитвы о тех, кто стал каналами, через которые изливаются Его благословения. В то время, когда мы возносим молитву за скорбящих, нам, в свою очередь, следует поощрять их стремление помочь находящимся в еще более бедственном положении. Тьма рассеется в их собственных сердцах, когда они попытаются помочь ближним. Когда мы хотим утешить других тем же утешением, которым сами были утешены, это благословение вернется к нам. {СИ 256.3}

Пятьдесят восьмая глава Книги Исаии — это рецепт от недугов души и тела. Если мы желаем здоровья и истинной радости жизни, мы должны применять на практике правила, записанные в ней. О служении, которое принимает Бог, и о благословениях, которые оно несет с собой, Господь говорит: {СИ 256.4}

«Раздели с голодным хлеб твой,
И скитающихся бедных введи в дом;
Когда увидишь нагого, одень его
И от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой,
И исцеление твое скоро возрастет,
И правда твоя пойдет пред тобою,
И слава Господня будет сопровождать тебя.

Тогда ты воззовешь, и Господь услышит;
Возопиешь, и Он скажет: «Вот Я!»
Когда ты удалишь из среды твоей ярмо,
Перестанешь поднимать перст

*И говорить оскорбительное,
И отдашь голодному душу твою,
И напитаешь душу страдальца:
Тогда свет твой взойдет во тьме,
И мрак твой будет как полдень;
И будет Господь вождем твоим всегда,
И во время засухи будет насыщать душу твою
И утучнять кости твои,
И ты будешь, как напоенный водою сад
И как источник,
Которого воды никогда не иссякают» {СИ 256.5}
(Исаии 58:7—11).*

Добрые дела являются двойным благословением, в равной мере приносящим пользу как тому, кто их совершает, так и тому, ради кого они совершаются. Сознание правильности того, что делаешь, является одним из лучших лекарств для больных тел и душ. Когда человек чувствует, что разум его свободен, когда он счастлив от сознания выполненного долга и удовлетворенности тем, что подарил радость окружающим, он испытывает бодрящее, возвышающее влияние, несущее новую жизнь всему его существу. {СИ 257.1}

Пусть больные вместо того, чтобы постоянно требовать сочувствия к себе, стремятся проявлять сочувствие к другим. Пусть бремя вашей собственной слабости, скорби и боли будет возложено на нашего сострадающего Спасителя. Откройте ваше сердце Его любви и поделитесь ею с ближними. Помните, что у каждого бывает испытание, которое трудно вынести, искушения, которым трудно противостоять, но вы можете как-то облегчить эти бремена. Выражайте благодарность за благословения, которые имеете; показывайте, что вы высоко цените внимание, которое получаете. Пусть сердце наполнится драгоценными обетованиями Божьими, чтобы вы могли вынести из этой сокровищницы слова, могущие стать утешением и силой для окружающих. Благодаря этому у вас сложится благотворная и облагораживающая атмосфера. Пусть ваша цель будет благословлять всех ваших ближних, и вы сможете найти пути, как стать полезными для вашей семьи и для окружающих. {СИ 257.2}

Если бы страдающие от плохого здоровья забыли о себе во имя других, если бы они выполняли повеления Господа служить тем, кто находится в большей нужде, чем они сами, они осознали бы истинность пророческого обетования: «Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет». {СИ 258.1}

Глава 19. В общении с природой

Творец создал для наших прародителей среду, наиболее подходящую для их счастья и здоровья. Он не поместил их во дворец с искусственными украшениями и роскошью, за обладание которыми борются сегодня люди. Он поселил их в тесном единении с природой, в близком общении со святыми небесными существами. {СИ 261.1}

В саду, который Бог приготовил как дом для чад Своих, изящные кустарники и нежные цветы радовали глаз на каждом шагу. Там были самые разнообразные деревья, ветви их сгибались под тяжестью ароматных, вкусных плодов. В кронах деревьев птицы воспевали песни хвалы. Под их сенью твари земные играли и резвились вместе, не ведая страха. {СИ 261.2}

Адам и Ева в своей непорочной чистоте наслаждались пейзажами и музыкой Едема. Бог поручил им работу в этом саду — «возделывать его и хранить его» (Бытие 2:15). Ежедневный труд приносил прародителям здоровье и радость, и счастливая чета с ликованием встречала своего Создателя, когда Он среди прохлады дня ходил и беседовал с ними. Каждый день Бог давал Адаму и Еве Свои уроки. {СИ 261.3}

План жизни, который Бог определил для наших прародителей, поучителен и для нас. Грех бросил свою тень на землю, и все-таки Бог желает, чтобы Его дети находили удовольствие в творениях Его рук. Чем точнее мы будем следовать Его плану жизни, тем поразительней будет Его работа по восстановлению страждущего рода человеческого. Больным нужно жить

в тесном общении с природой. Жизнь на свежем воздухе, на лоне природы сотворила бы чудеса для многих беспомощных и почти безнадежных инвалидов. {СИ 261.4}

Шум, суматоха и толчея городов, их напряженная и противоестественная жизнь в высшей степени утомительна и изнурительна для больных. Воздух, содержащий в себе дым и пыль, отравленный ядовитыми газами и зараженный болезнетворными микробами, опасен для жизни. Больным, запертым, как правило, в четырех стенах, начинает казаться, что они узники, заключенные в камеры. Они смотрят из окна на дома, мостовые, на спешащую толпу, может быть, не имея возможности видеть полоску голубого неба, блики солнечного света, зелень травы, цветы или деревья. Запертые в комнатах, они с грустью размышляют о своих страданиях и скорбях и становятся жертвой собственных печальных мыслей. {СИ 262.1}

Города полны опасностей и для тех, кому не достает нравственной силы. Пациенты-горожане, имеющие нездоровые, труднопреодолимые для них желания и пристрастия, постоянно подвергаются искушениям. Им надо обязательно обновить обстановку, чтобы изменить направление мыслей; необходимо, чтобы влияние, которое они будут испытывать, в корне отличалось от того, что разрушило их жизнь. Пусть хоть на время они будут ограждены от влияния, уводившего их от Бога, и помещены в нравственно более чистую атмосферу. {СИ 263.1}

Лечебные учреждения работали бы намного успешнее, если бы располагались за пределами больших городов. Насколько это возможно, всем, стремящимся восстановить здоровье, следует поселиться в сельской местности. Там они получают пользу, проводя много времени на свежем воздухе. Природа — Божий врач. Чистый воздух, ласковый солнечный свет, деревья и цветы, фруктовые сады и виноградники, занятия на открытом воздухе дают здоровье и жизнь. {СИ 263.2}

Врачам и сиделкам следует побуждать своих пациентов больше времени проводить на открытом воздухе. Это единственное лечебное средство, необходимое многим больным и имеющее поразительную силу исцелять болезни, вызванные волнениями, переживаниями и излишествами городской жизни, ослабляющей и разрушающей силы тела, ума и души. {СИ 264.1}

Больным, утомленным городской жизнью, блеском множества огней и уличным шумом, весьма приятны покой и свобода природного ландшафта. С каким трепетным чувством они будут взирать на живые пейзажи! Как им радостно проводить дни на открытом воздухе, радуясь солнечному свету и вдыхая аромат деревьев и цветов! Животворные свойства содержатся в сосновом бальзаме, в аромате кедра и пихты; многие другие деревья также обладают свойствами, благотворно влияющими на здоровье. {СИ 264.2}

Ничто так не способствует восстановлению здоровья и счастливого состояния духа хронических больных, как жизнь в живописной сельской местности. Здесь самые беспомощные могут сидеть или лежать на солнце или в тени деревьев. Стоит им только поднять глаза, и они увидят над собой красивую листву. Сладостное чувство покоя и свежести овладеет ими, когда они услышат нежный шепот ветра. Сломленный дух возрождается, возвращаются утраченные силы. Незаметно разум и душа человека обретают умиротворение, лихорадочно бившийся пульс успокаивается. Когда больные окрепнут, они отважатся сделать несколько шагов, чтобы сорвать немного прекрасных цветков — драгоценных посланцев любви Божьей к Его семье, страдающей здесь, на земле. {СИ 264.3}

Нужно составить план занятий больных на открытом воздухе. Для тех, кто способен что-нибудь делать, можно предусмотреть какую-нибудь приятную, легкую работу. Покажите им, как хорош и полезен труд на свежем воздухе. Побуждайте их почаще дышать свежим воздухом, учите глубоко дышать в дыхании и в разговоре упражняя брюшные мышцы. Эти знания и приобретенные привычки будут неоценимы для пациентов в дальнейшем. {СИ 264.4}

Занятия на открытом воздухе необходимо предписывать больным как жизненно необходимые для их здоровья и жизни. И для таких упражнений нет ничего лучше, чем возделывание земли. Выделите пациентам цветочные клумбы, за которыми они смогут ухаживать, поручите им работу в саду или на огороде. Когда вы будете побуждать больных проводить время на свежем воздухе, ухаживая за цветами или делая какую-либо другую

легкую, приятную работу, это отвлечет их внимание от самих себя и от собственных страданий. {СИ 265.1}

Чем больше времени больной находится на свежем воздухе, тем меньше ухода он требует. Чем чаще его радует окружающая обстановка, тем быстрее он выздоровеет и тем оптимистичнее он будет смотреть на мир и на свое состояние. И, напротив, закрытый в четырех стенах, пусть даже в очень изысканных апартаментах, больной станет раздражительным и угрюмым. Поместите его в таком месте, где для него откроется красота природы, где он сможет любоваться цветами, слышать пение птиц, и его сердце запоет, вторя птичьим трелям. Наступит облегчение для тела и души. Разум пробудится, оживится воображение, и ум приготовится по достоинству оценить красоту Слова Божьего. {СИ 265.2}

В природе всегда можно найти что-то, отвлекающее внимание больных от самих себя и направляющее их мысли к Богу. Окруженное прекрасными делами Его рук, сознание пациентов возвысится от видимого к невидимому. Созерцание красоты природы приведет их к размышлению о небесном доме, где ничто не будет нарушать очарования и гармонии неба, не будет ничего разрушительного и губительного, или вызывающего болезнь и смерть. {СИ 265.3}

Пусть врачи и медсестры извлекают из окружающей природы уроки о Боге. Пусть они указывают больным на Того, Чья рука сотворила высокие деревья, густую траву и прекрасные цветы, побуждая их в каждой почке и цветке видеть выражение Его любви к Своим детям. Тот, Кто заботится о птицах и цветах, позаботится и о существах, сотворенных по Его подобию. {СИ 266.1}

На свежем воздухе, среди всего сотворенного Богом, вдыхая свежий, несущий здоровье воздух, больной глубже и полнее воспримет весть о новой жизни во Христе. Здесь можно читать Слово Божье. Здесь свет праведности Христовой может озарить сердца, затемненные грехом. {СИ 266.2}

О, если бы я день за днем

Был близок к Богу моему!

Как сладки были бы часы,

Проведенные над Словом Его. {СИ 267.1}

Господь, я желаю жить с Тобою

Изо дня в день,

В радости, которую мир

Не может ни дать, ни отнять. {СИ 267.2}

Благой Иисус, приди и воцарись в моем сердце

И пусть я буду без остатка Твой,

Чтобы мне никогда впредь не уйти от Тебя

И не огорчить Твоего любящего сердца. {СИ 267.3}

Бенджамин Кливленд

Мужчин и женщин, нуждающихся в физическом и духовном исцелении, именно таким образом можно привести к общению с людьми, слова и поступки которых привлекут их ко Христу. Их следует привести туда, где чувствуется влияние великого Медика-миссионера, Который в силах исцелить как душу, так и тело. Они должны услышать рассказ о любви Спасителя, о прощении, безвозмездно даруемом всем, кто приходит к Нему, исповедуя свои грехи. {СИ 267.4}

Находясь под таким влиянием, множество страдающих станут на путь жизни. Небесные ангелы сотрудничают с людьми, неся ободрение, надежду, радость и мир в сердца больных и страждущих. В таких условиях больные получают двойное благословение, и многие обретают здоровье. Слабая, неуверенная походка становится упругой, глаза начинают светиться. Отчаявшиеся обретают надежду, на некогда унылом лице появляется выражение радости. Недовольная речь сменяется голосом, полным ликования и довольства. {СИ 267.5}

После возвращения физического здоровья людям легче практически проявлять ту веру во Христа, которая способствует здоровью души. Сознание того, что грехи прощены, рождает невыразимый мир, радость и покой. Омраченная христианская надежда сияет с новой силой. Упование звучит в словах: «Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах». «Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной;

Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня». «Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость» (Псалтирь 45:2; 22:4; Исаии 40:29). {СИ 267.6}

Принципы здорового образа жизни

Без знания принципов здоровья никто не способен жить полноценной жизнью.

Глава 20. Основы гигиены

Знание о том, что человек должен быть храмом Божиим, обиталищем, в котором открывается Его слава, должно стать высшим побудительным мотивом для заботы о здоровье и развитии наших физических способностей. Чудесно и благоговейно создал Творец человеческий организм, и Он повелевает нам постоянно изучать его, понимать его нужды и делать со своей стороны все, чтобы уберечь тело от всякого вреда и осквернения. {СИ 271.1}

Кровообращение

Для хорошего здоровья нам необходимо иметь хорошую кровь, ибо кровь есть поток жизни. Она возмещает потери и питает организм. Насыщенная необходимыми питательными веществами, очищенная и оживленная чистым воздухом, она несет жизнь и энергию всем частям организма. Чем лучше кровообращение, тем успешнее будет выполнена эта работа. {СИ 271.2}

При каждом ударе сердца кровь должна быстро и легко перемещаться ко всем частям тела. Циркуляции крови не должны мешать тесная одежда, туго затянутые пояса и тесемки. Если конечности не достаточно утеплены, это плохо сказывается на кровообращении. Все, что препятствует циркуляции крови, замедляет ее приток к жизненно важным органам и порождает застойные явления. Головная боль, кашель, сердцебиение, нарушение пищеварения часто являются следствием недостаточной циркуляции крови. {СИ 271.3}

Дыхание

Чтобы иметь хорошую кровь, мы должны правильно дышать. Полный, глубокий вдох чистого воздуха, наполняющий легкие кислородом, очищает кровь. Кислород придает крови яркий цвет и направляет животворный поток ко всем органам тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, улучшает аппетит, совершенствует процесс пищеварения и, наконец, способствует крепкому, освежающему сну. {СИ 272.1}

Легким необходимо предоставить максимальную свободу. Их объем увеличивается, если грудная клетка не стеснена, но уменьшается, если легкие чем-то сжаты. Поэтому губительные последствия привычки проводить много времени сидя, наклонившись, ссутулившись над своей работой стали столь распространены в наше время. В таком положении невозможно глубоко дышать. Поверхностное дыхание вскоре становится привычкой, и легкие теряют способность в достаточной мере расширяться. Подобный эффект вызывает и туго стянутый корсет. Нижняя часть грудной клетки стеснена, брюшная мускулатура, назначение которой состоит в том, чтобы помогать процессу дыхания, не работает в полную силу, и деятельность легких становится ограниченной. {СИ 272.2}

Таким образом снижается поступление кислорода в кровь. Она движется медленно. Отработанные, ядовитые вещества, которые должны удаляться из легких через выдыхание, задерживаются, попадая в кровь и загрязняя ее. Это отражается не только на легких, но и на желудке, на печени и мозге. Кожа приобретает желтоватый оттенок, пищеварение замедляется, сердце ослабевает, мозг затуманивается, мысли путаются, настроение ухудшается, весь организм становится вялым и особенно восприимчивым к болезням. Легкие постоянно выбрасывают нечистоты, и поэтому постоянно требуют свежего воздуха. Загрязненный воздух не предоставляет им кислород в необходимом количестве, и кровь поступает в мозг и другие органы слабо насыщенная кислородом и слабо обновленная. Отсюда вывод: жилые помещения необходимо хорошо проветривать. Жизнь в

тесных, плохо проветриваемых квартирах с тяжелым, испорченным воздухом ослабляет весь организм. Он становится особенно чувствительным к влиянию холода, и малейшее переохлаждение приводит к заболеванию. Многие женщины бледны и ослаблены именно потому, что сделали себя узницами помещений. Они снова и снова дышат одним и тем же воздухом, перенасыщенным ядовитыми веществами, выбрасываемыми легкими и выделяемыми порами, и нечистоты таким образом поступают обратно в кровь. {СИ 273.1}

Проветривание и солнечный свет

В строительстве зданий, общественных или жилых, следует позаботиться о хорошей вентиляции и достаточном доступе солнечного света. Церкви и школьные помещения часто не отвечают этим требованиям. Небрежное отношение к надлежащей вентиляции является причиной сонливости и оцепенения, которые сводят на нет воздействие многих проповедей и делают работу учителя утомительной и неэффективной. {СИ 274.1}

Все жилые здания, насколько это возможно, нужно строить на возвышенных местах с хорошим дренажем. Это позволит избежать подтопления при строительстве и предотвратит опасность заболеваний от сырости и вредных испарений. К данному вопросу часто относятся слишком легкомысленно. Слабое здоровье, серьезные хронические заболевания и множество безвременных смертей являются результатом сырости и малярии в низменных, плохо осушаемых местах. {СИ 274.2}

При строительстве жилых домов особенно важно обеспечить хорошую вентиляцию и много солнечного света. Пусть в каждую комнату свободно поступает свежий воздух и обильно льется солнечный свет. Спальные комнаты должны быть устроены таким образом, чтобы через них днем и ночью свободно циркулировал воздух. Ни в коем случае нельзя использовать в качестве спален комнаты, которые невозможно ежедневно проветривать и в которые не попадает солнечный свет. В большинстве местностей спальные комнаты необходимо оборудовать обогревательными приборами, чтобы в них было тепло и сухо в холодную или сырую погоду. {СИ 274.3}

О комнате для гостей следует проявлять такую же заботу, как и о комнатах, предназначенных для постоянного пользования. Как и в другие спальни, в нее должно поступать достаточно света и воздуха, а также ее необходимо обеспечить отопительными приборами во избежание сырости, которая обычно появляется в редко используемом помещении. Кто спит в комнате, куда не попадает солнечный свет, да еще на сыроватой постели, которую редко проветривают на улице, тот подвергает риску свое здоровье и часто даже жизнь. {СИ 275.1}

При строительстве домов люди тщательно предусматривают все, что необходимо для выращивания домашних растений. Обычно в теплице или на окнах, отведенных для этого, тепло и солнечно, поскольку без тепла, воздуха и солнечного света растения не жили бы и не цвели. Если эти условия необходимы для жизни растений, насколько же более необходимы они для нашего собственного здоровья, для здоровья нашей семьи и гостей! {СИ 275.2}

Если мы хотим, чтобы в наших домах все были здоровы и счастливы, то строить их следует вдали от вредных испарений и туманов низин, чтобы дать свободный доступ животворным небесным факторам. Обходитесь без тяжелых плотных занавесей, отворите окна и ставни, не позволяйте виноградной лозе, пусть даже очень красивой, затенять окна, и не сажайте деревья слишком близко к стенам дома, чтобы они не загораживали солнечный свет. От солнечных лучей могут выгореть драпировки и ковры, потускнеть рамы картин, но эти же лучи украсят щеки детей здоровым румянцем. {СИ 275.3}

Имеющим на своем попечении престарелых следует помнить, что этим людям особенно нужны теплые, удобные комнаты. Запас энергии человека с течением лет истощается, оставляя все меньше жизненных сил, с помощью которых можно противостоять болезням, тем большей становится потребность престарелых в достатке солнечного света и свежего, чистого воздуха. Абсолютная чистоплотность является существенной как для физического, так и для духовного здоровья. Шлаки постоянно удаляются из организма через кожу. Миллионы пор быстро засоряются и теряют проходимость, если их не содержать в чистоте,

часто принимая ванну; в противном случае шлаки, которые должны выводиться через кожу, становятся дополнительным бременем для других выделительных органов. {СИ 275.4}

Большинство людей могли бы извлечь пользу из холодной или едва теплой ванны, принимаемой ежедневно утром или вечером, поскольку ванна, принимаемая надлежащим образом, укрепляет организм, улучшает кровообращение, кровь активнее приливает к кожному покрову; такая ванна обеспечивает более свободный и регулярный кровоток. Это способствует укреплению и разума, и тела. Мышцы становятся эластичнее, а интеллект — яснее. Ванна успокаивает нервы, она полезна для кишечника, желудка и печени, сообщая каждому из этих органов энергию и здоровье и способствуя пищеварению. {СИ 276.1}

Важно также, чтобы одежда всегда была чистой. Заношенное платье впитывает отходы жизнедеятельности организма, выходящие через поры. Если платье регулярно не менять и не стирать, кожа впитает все нечистоты обратно. {СИ 276.2}

Любая форма нечистоплотности ведет к заболеваниям. Смертоносные микробы кишат в темных, неприбранных углах, в гниющих отбросах, в мусоре, в сырости и плесени. Испорченные овощи и кучи опавшей листвы не следует оставлять гнить рядом с домом, иначе они будут отравлять воздух. Нельзя допускать, чтобы около дома и внутри него находилось нечистое или разлагающееся. В городах, считающихся совершенно благополучными и безопасными для здоровья, нередко случались эпидемии лихорадки, вызванные гниющими отбросами, валяющимися возле дома какого-нибудь беззаботного хозяина. {СИ 276.3}

Совершенная чистота, обилие солнечного света, тщательное соблюдение санитарных норм в каждой мелочи домашней жизни — вот основное условие здоровья, бодрости и энергии обитателей дома. {СИ 276.4}

Глава 21. Гигиена среди израильтян

В наставлении, которое Бог дал Израилю, особое внимание уделялось охране здоровья. Прежде чем вступить в Ханаан, народ, вышедший из рабства, имевший нездоровые, порожденные рабством привычки и не отличавшийся чистоплотностью, был подвергнут строжайшему воспитанию в пустыне. Люди учились принципам здоровья и применению в своей жизни санитарных законов. {СИ 277.1}

Предупреждение болезни

Различие между чистым и нечистым соблюдалось не только в религиозном служении евреев, но и во всех делах повседневной жизни. Все, соприкасавшиеся с заразными или оскверняющими заболеваниями, удалялись из стана, и этим людям не позволялось возвращаться без тщательного очищения как тела, так и одежды. На случай заражения кого-либо заразной болезнью было дано указание: {СИ 277.2}

«Всякая постель, на которой ляжет [он] ... нечиста, и всякая вещь, на которую сядет, нечиста; и кто прикоснется к постели его, тот должен вымыть одежды свои и омыться водою, и нечист будет до вечера; кто сядет на какую-либо вещь, на которой сидел [он] ... тот должен вымыть одежды свои и омыться водою, и нечист будет до вечера; и кто прикоснется к телу [его] ... тот должен вымыть одежды свои и омыться водою, и нечист будет до вечера... И всякий, кто прикоснется к чему-нибудь, что было под ним, нечист будет до вечера; и кто понесет это, должен вымыть одежды свои и омыться водою, и нечист будет до вечера; и всякий, к кому прикоснется [он] ... не омыв рук своих водою, должен вымыть одежды свои и омыться водою, и нечист будет до вечера; глиняный сосуд, к которому прикоснется [он] ... должно разбить, а всякий деревянный сосуд должно вымыть водою» (Левит 15:4—12). {СИ 277.3}

Закон, касающийся проказы, также является иллюстрацией той тщательности, с которой эти предписания должны были проводиться в жизнь: «Во все дни, доколе на нем язва, он [прокаженный] должен быть нечист... он должен жить отдельно, вне стана жилище его. Если язва проказы будет на одежде, на одежде шерстяной, или на одежде льняной, или на основе, или на утке из льна или шерсти, или на коже, или на каком-нибудь изделии

кожаном... Священник осмотрит язву... и если язва распространилась по одежде, или по основе, или по утку, или по коже, или по какому-либо изделию, сделанному из кожи, то это проказа едкая, язва нечистая; он должен сжечь одежду, или основу, или уток шерстяной или льняной, или какую бы то ни было кожаную вещь, на которой будет язва, ибо это проказа едкая: должно сжечь на огне» (Левит 13:46—52). {СИ 278.1}

В случае, если обнаруживали, что жилище небезопасно для обитания, его сносили. Священник должен был «разломать сей дом, и камни его, и дерево его, и всю обмазку дома вынести вне города на место нечистое; кто входит в дом во все время, когда он заперт, тот нечист до вечера; и кто спит в доме том, тот должен вымыть одежды свои; и кто ест в доме том, тот должен вымыть одежды свои» (Левит 14:45—47). {СИ 278.2}

Чистоплотность

Необходимость личной чистоплотности была преподана евреям наибольшей выразительностью. Прежде чем собраться у Горы Синай и выслушать, как глас Божий провозгласит Закон, Бог повелел народу вымыться самим и вымыть одежды свои. Это предписание проводилось в жизнь под страхом смерти. Никакая нечистота не допускалась в присутствии Божьем. {СИ 279.1}

Во время странствования по пустыне израильтяне почти постоянно находились под открытым небом, на свежем воздухе, и нечистоты оказывали на них гораздо менее вредное влияние, чем на обитателей тесных и душных домов. Но строжайшее соблюдение чистоты требовалось как внутри шатров, так и вне их. Не допускалось, чтобы какие-либо отбросы оставались в пределах стана или вокруг него. Господь сказал: «Господь, Бог твой, ходит среди стана твоего, чтобы избавлять тебя и предавать врагов твоих в руки твои, а посему стан твой должен быть свят» (Второзаконие 23:14). {СИ 279.2}

Питание

Различие между чистым и нечистым было тщательно сделано во всем, что касалось питания: «Я Господь, Бог ваш, Который отделил вас от всех народов. Отличайте скот чистый от нечистого и птицу чистую от нечистой и не оскверняйте душ ваших скотом и птицею и всем... что отличил Я как нечистое» (Левит 20:24, 25). {СИ 280.1}

Множество продуктов, свободно употребляемых в пищу язычниками, жившими вокруг израильтян, было запрещено для них. Это вовсе не произвольное разграничение. Запрещенное в пищу было вредно для здоровья. И тот факт, что запрещенное было объявлено нечистым, учил, что потребление вредной пищи оказывает оскверняющее действие. Все, наносящее вред организму, постепенно разлагает и душу. Человек, употребляющий нечистое, делается непригодным для общения с Богом, непригодным для святого и возвышенного служения. {СИ 280.2}

Порядок, начало которому было положено во время странствования в пустыне, продолжался в земле обетованной при обстоятельствах, благоприятных для формирования правильных привычек. Людям не рекомендовалось тесниться в больших городах, но было предусмотрено, чтобы каждая семья владела своим собственным наделом земли, гарантировавшим всем израильтянам дарящие здоровье благословения естественной, неизвращенной жизни. {СИ 280.3}

Относительно жестоких, безнравственных обычаев и образа жизни хананеев, изгнанных израильтянами с земли, на которой они жили прежде, Господь сказал: «Не поступайте по обычаям народа, который Я прогоняю от вас; ибо они все это делали, и Я вознегодовал на них» (Левит 20:23). «И не вноси мерзости в дом твой, дабы не подпасть заклятию, как она; отвращайся сего и гнушайся сего, ибо это заклятое» (Второзаконие 7:26). {СИ 280.4}

Бог учил израильтян во всех делах их повседневной жизни уроку, открытому и изъясняемому Духом Святым: «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 Коринфянам 3:16, 17). {СИ 281.1}

Радость и веселие

«Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 17:22). Благодарность, радость, благожелательность, вера в любовь и заботу Божью — все перечисленное является

величайшими гарантами здоровья. Для израильтян эти качества характера сами по себе должны были стать ключевыми в их жизни. {СИ 281.2}

Путешествия, совершаемые в Иерусалим три раза в год на ежегодные праздники, недельное пребывание в шатрах во время праздника кущей — все становилось хорошими возможностями для восстановления сил на свежем воздухе и активного общения. Праздники были поводом для веселья, они делали людей мягче и доброжелательнее благодаря гостеприимству, оказываемому пришельцам, левитам и беднякам. {СИ 281.3}

«Веселись о всех благах, которые Господь, Бог твой, дал тебе и дому твоему, ты, и левит, и пришелец, который будет у тебя» (Второзаконие 26:11). {СИ 281.4}

Так, спустя годы, когда Закон Божий читали в Иерусалиме народу, вернувшемуся из вавилонского плена, и народ, плача, сожалел о том, что нарушал его повеления, были произнесены полные милости слова: «Не печальтесь... пойдите, ешьте тучное и пейте сладкое, и посылайте части тем, у кого ничего не приготовлено, потому что день сей свят Господу нашему. И не печальтесь, потому что радость пред Господом — подкрепление для вас» (Неемии 8:9, 10). {СИ 281.5}

И объявили, и провозгласили «по всем городам своим и в Иерусалиме, говоря: пойдите на гору и несите ветви маслины садовой, и ветви маслины дикой, и ветви миртовые, и ветви пальмовые, и ветви *других* широколиственных деревьев, чтобы сделать кущи по написанному. И пошел народ, и принесли, и сделали себе кущи, каждый на своей кровле, и на дворах своих, и на дворах дома Божия, и на площади у Водя ворот, и на площади у Ефремовых ворот. Все общество возвратившихся из плена сделало кущи и жило в кущах... Радость была весьма великая» (Неемии 8:15—17). {СИ 282.1}

Бог преподал Израилю урок, посвященный принципам здоровья, в равной степени физического и нравственного, потому что выполнение первых не менее важно, чем следование вторым. {СИ 283.1}

«Да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём, и идя дорогою, и ложась, и вставая. И навяжи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих» (Второзаконие 6:6—9). {СИ 283.2}

«Если спросит у тебя сын твой в последующее время, говоря: «что *значат* сии уставы, постановления и законы, которые заповедал вам Господь, Бог ваш?» то скажи сыну твоему: «... заповедал нам Господь исполнять все постановления сии, чтобы мы боялись Господа, Бога нашего, дабы хорошо было нам во все дни, дабы сохранить нашу жизнь, как и теперь»» (Второзаконие 6:20—24). {СИ 283.3}

Если бы израильтяне повиновались полученным наставлениям и использовали свои преимущества, они стали бы для всего мира наглядным уроком здоровья и процветания. Если бы они как народ жили в согласии с Божьим планом, их не коснулись бы болезни, поражавшие другие народы. Они обладали бы большей физической крепостью и большим интеллектом, чем другие народы. Евреи могли бы стать самой могущественной нацией на земле. Бог сказал: {СИ 283.4}

«Благословлен ты будешь больше всех народов» (Второзаконие 7:14). {СИ 283.5}

«Господь обещал тебе ныне, что ты будешь собственным Его народом, как Он говорил тебе, если ты будешь хранить все заповеди Его, и что Он поставит тебя выше всех народов, которых Он сотворил, в чести, славе и великолепии, и что ты будешь святым народом у Господа, Бога твоего, как Он говорил» (Второзаконие 26:18, 19). {СИ 284.1}

«И придут на тебя все благословения сии и исполнятся на тебе, если будешь слушать гласа Господа, Бога твоего. Благословен ты в городе и благословен на поле. Благословен плод чрева твоего, и плод земли твоей, и плод скота твоего, и плод твоих волов, и плод овец твоих. Благословенны житницы твои и кладовые твои. Благословен ты при входе твоём и благословен ты при выходе твоём» (Второзаконие 28:2—6). {СИ 284.2}

«Пошлет Господь тебе благословение в житницах твоих и во всяком деле рук твоих; и благословит тебя на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе. Поставит тебя Господь народом святым Своим, как Он клялся тебе, если ты будешь соблюдать заповеди Господа, Бога твоего, и будешь ходить путями Его; и увидят все народы земли, что имя Господа нарицается на тебе, и убоятся тебя. И даст тебе Господь изобилие во всех благах, в плоде

чрева твоего, и в плоде скота твоего, и в плоде полей твоих на земле, которую Господь клялся отцам твоим дать тебе. Откроет тебе Господь добрую сокровищницу Свою, небо, чтоб оно давало дождь земле твоей во время свое и чтобы благословлять все дела рук твоих... Сделает тебя Господь главою, а не хвостом, и будешь только на высоте, а не будешь внизу, если будешь повиноваться заповедям Господа, Бога твоего, которые заповедую тебе сегодня хранить и исполнять» (Второзаконие 28:8—13). {СИ 284.3}

Первосвященнику Аарону и его сыновьям было дано указание: {СИ 285.1}

*«Так благословляйте сынов Израилевых, говоря им:
«Да благословит тебя Господь и сохранит тебя!»
«Да призрит на тебя Господь светлым лицом Своим
И помилует тебя!»*

*«Да обратит Господь лицо Свое на тебя
И даст тебе мир!*

*Так пусть призывают имя Мое на сынов Израилевых,
И Я благословлю их» {СИ 285.2}*

(Числа 6:23—27).

«Как дни твои, будет умножаться богатство твое.

Нет подобного Богу Израилеву,

Который по небесам принесся на помощь тебе

И во славе Своей на облаках;

Прибежище твое — Бог древний,

И ты под мышцами вечными...

Израиль живет безопасно, один; {СИ 285.3}

Око Иакова видит перед собою землю,

Обильную хлебом и вином,

И небеса его каплют росу.

Блажен ты, Израиль!

Кто подобен тебе, народ, хранимый Господом,

Который есть щит, охраняющий тебя,

И меч славы твоей?» {СИ 285.4}

(Второзаконие 33:25—29).

Израильтяне не исполнили намерение Божье, и поэтому не получили те благословения, которые могли бы им принадлежать. Но в лице Иосифа и Даниила, Моисея и Елисея и многих других мы находим благородные примеры следования предусмотренному Богом плану. И в наши дни верность Божьим повелениям принесет такие же результаты. Для нас написано: «Вы — род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел, дабы возвещать совершенства Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет» (1 Петра 2:9). {СИ 285.5}

«Благословен человек, который надеется на Господа

И которого упование — Господь»

Он «цветет, как пальма,

Возвышается подобно кедру на Ливане.

Насажденные в доме Господнем,

Они цветут во дворах Бога нашего;

Они и в старости плодовиты, сочны и свежи» {СИ 286.1}

«Заповеди мои да хранит сердце твое;

Ибо долготы дней, лет жизни

И мира они приложат тебе»

«Тогда безопасно пойдешь по пути твоему

И нога твоя не споткнется.

Когда ляжешь спать, — не будешь бояться;

И когда уснешь, — сон твой приятен будет.

Не убоишься внезапного страха

И пагубы от нечестивых, когда она придет;

Потому что Господь будет упованием твоим
И сохранит ногу твою от уловления» {СИ 286.2}
(Иеремии 17:7; Псалтирь 91:13—15; Притчи 3:1, 2; Притчи 3:23—26).

Глава 22. Одежда

Библия учит скромности в одежде. «Чтобы также и жены, в приличном одеянии» (1 Тимофею 2:9). Эти слова запрещают хвастовство в одежде, кричащие цвета, избыток украшений. Любые украшения, цель которых привлечь внимание к тому, кто их носит, и вызвать восхищение, не относятся к приличному одеянию, соответствующему совету Слова Божьего. {СИ 287.1}

Наше платье не должно быть дорогим, украшенным золотом или жемчугом, оно не должно становиться «многоценною одеждою» (1 Тимофею 2:9). {СИ 287.2}

Деньги вверены нам Богом. Они не настолько наши, чтобы расходовать их на удовлетворение нашей гордости или честолюбия. В руках детей Божьих деньги — это пища для голодных и одежда для нагих, это защита угнетенным, лекарство больным, средство для проповеди Евангелия бедным. Вы могли бы принести счастье многим сердцам, мудро используя средства, растрачиваемые сейчас ради внешнего лоска. Размышляйте о жизни Христа, изучайте Его характер и будьте соучастниками Его самоотречения. {СИ 287.3}

В так называемом христианском мире столько тратится на драгоценности и ненужную дорогую одежду, что давно можно было накормить всех голодных и одеть раздетых. Мода и стремление показать себя поглощают средства, которые могли бы утешить бедных и страждущих. Люди, так бездумно расходующие деньги, грабят мир, лишая его Благой вести о любви Спасителя к человечеству. Страдает миссионерская деятельность. Множество людей погибают из-за того, что не могут услышать христианское учение. Рядом с вами и в далеких землях язычникам не проповедуют Евангелие и их не спасают. В то время как Бог одарил землю Своими щедротами и наполнил сокровищницы всем необходимым для нашей жизни, в то время как Он в изобилии дал нам спасительное знание о Его истине, можем ли мы оправдаться за то, что допускаем восходить к небу воплям вдов и сирот, страждущих и больных, несведущих и неспасенных? И когда наступит день Господень, оказавшись лицом к лицу с Тем, Кто отдал жизнь Свою за этих нуждающихся, какое оправдание будут иметь люди, тратившие свое время и деньги на прихоти, запрещенные Богом? Таким Христос скажет: «Алкал Я, и вы не дали Мне есть; жаждал, и вы не напоили Меня... был наг, и не одели Меня; болен и в темнице, и не посетили Меня» (Матфея 25:42, 43). {СИ 287.4}

И в то же время наша одежда, будучи скромной и простой, должна быть хорошего качества, подходящей расцветки и пригодной для служения. Следует больше внимания обращать на добротность одежды, чем на ее внешний вид. Она должна согревать и защищать тело. Мудрая жена, описанная в Притчах, «не боится стужи для семьи своей, потому что вся семья ее одета в двойные одежды» (Притчи 31:21). {СИ 288.1}

Наша одежда обязательно должна быть чистой. Нечистоплотность в одежде наносит вред здоровью и таким образом оскверняет тело и душу. «Вы — храм Божий... Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог» (1 Коринфянам 3:16, 17). {СИ 288.2}

Одежда во всех отношениях должна отвечать принципам здоровья. Прежде всего Бог желает нам здоровья — телесного и духовного. Нам следует сотрудничать с Ним, укрепляя здоровье тела и души, что во многом зависит и от одежды. {СИ 289.1}

Одежда должна отличаться изяществом и вкусом, сочетая в себе красоту и естественную простоту. Христос предостерегал нас против гордости житейской, но не против изящества и естественной красоты. Указывая на полевые цветы, на распускающуюся чистую лилию, Он говорил: «И Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них» (Матфея 6:29). Так в творениях природы Христос демонстрирует красоту, которую ценит Небо: скромное изящество, простоту, чистоту, гармоничность, способные сделать наши одеяния угодными Ему. {СИ 289.2}

В самое прекрасное платье Он повелевает нам одеть душу. Никакие внешние украшения не сравнимы по ценности и привлекательности «с кротким и молчаливым духом», который в Его глазах наиболее драгоценен (1 Петра 3:4). {СИ 289.3}

Для тех, кто делает принципы спасения своим путеводителем, бесконечно драгоценны Его слова обетования: «Об одежде что заботитесь?... Если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас... Итак, не заботьтесь и не говорите:... «во что одеться?» ...потому что... Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Матфея 6:28—33). {СИ 289.4}

«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Исаии 26:3). {СИ 289.5}

Каким контрастом представляется следование наставлениям Отца по сравнению с утомленностью, беспокойством, болезнями и жалким состоянием, являющимися результатом власти моды. Сколь противоположны принципам, изложенным в Священном Писании, многие модели одежды, диктуемые модой! Подумайте о стилях и фасонах, преобладавших в течение последних нескольких столетий или даже десятилетий. Если бы не мода, многие из них считались бы нескромными, неподходящими для утонченных, богобоязненных, уважающих себя женщин. {СИ 289.6}

Слово Божье не одобряет тех, кто обновляет свой гардероб только ради моды. Изменение стилей и дорогостоящие украшения понапрасну поглощают время и средства богатых, зря расходуют их умственные и душевные силы. Они возлагают тяжелое бремя на средние и бедные слои общества. Многие из тех, кто с трудом зарабатывает себе на жизнь и кто сам мог бы сшить себе простую, скромную одежду, вынуждены обращаться к портному, чтобы только не отстать от моды. Множество бедных девушек ради элегантного наряда лишают себя теплого белья и расплачиваются за это здоровьем и даже жизнью. Множество девушек, желая выглядеть элегантно, подражать богатым, совратились на путь бесчестия и позора. Многие дома лишены удобств, множество людей доведены до растрат, присвоения чужого имущества или банкротства в стремлении удовлетворить чрезмерные требования жен и детей. {СИ 290.1}

Множество женщин, вынужденных заказывать себе и своим детям элегантные наряды по последней моде, обречены на бесконечный тяжелый труд. Сколько матерей со взвинченными нервами и дрожащими пальцами тяжело трудятся до поздней ночи, лишь бы только украсить одежду своих детей еще одной вышивкой, нисколько не способствующей ни здоровью, ни удобству, ни подлинной красоте. Ради моды мать жертвует здоровьем и тем спокойствием духа, которое столь важно для правильного воспитания детей. Она не уделяется внимания формированию их ума и сердца. Дети вырастают с карликовыми душами. {СИ 290.2}

Мать не имеет времени изучить принципы физического развития или лучше позаботиться о здоровье своих детей. У нее нет времени служить их умственным и духовным потребностям, нет времени посочувствовать их маленьким разочарованиям и невзгодам, вникнуть в их интересы и поучаствовать в их занятиях. {СИ 291.1}

Едва только родившись в мир, дети почти сразу же подвергаются влиянию моды. Об одежде они слышат больше, чем о Спасителе. Они видят, как их матери с большей серьезностью интересуются журналами мод, чем Библией. {СИ 291.2}

Внешний вид наряда представляет для них больший интерес, чем формирование характера. Родители и дети лишены того, что является самым дорогим, самым приятным и самым истинным в жизни. Ради моды они сами себя обкрадывают в отношении подготовки к будущей жизни. {СИ 291.3}

Именно враг всего доброго провоцирует людей заниматься изобретениями в переменчивом мире моды. Сатана ничего не желает так сильно, как причинить огорчение Богу и обесчестить Его, доводя людей до нищеты и обрекая их на гибель. Одним из средств, с помощью которых он добивается наибольших успехов в этом направлении, являются капризы моды, от которых страдает тело, притупляется ум и мельчает душа. {СИ 291.4}

Женщины подвержены серьезным болезням, и манера одеваться в значительной мере усугубляет их страдания. Вместо того чтобы беречь здоровье для тяжелых испытаний, которые, несомненно, наступят, женщины своими прихотями слишком часто приносят в жертву моде не только здоровье, но и жизнь, оставляя в наследство детям страдания от нарушенного телосложения, извращенных привычек и ложных представлений о жизненных идеалах. {СИ 291.5}

Один из расточительных и вредных капризов моды — это юбка, волочащаяся по земле. Неопрятность, неудобство, скованность в движениях, вред для здоровья — все указанное и даже большее справедливо в отношении длинной юбки. Она нелепа из-за того, что на нее требуется чрезмерное количество материала, а ее излишняя длина способствует слишком быстрому изнашиванию. И кто бы ни увидел женщину в длинной до земли юбке, нагруженную сумками и пакетами, пытающуюся подняться или спуститься по лестнице, войти в трамвай, протиснуться в толпе или идти под дождем по грязной дороге, тот не нуждается в особых доказательствах неудобства и непрактичности такого наряда. {СИ 291.6}

Другим серьезным злом при ношении подобного рода юбок является то, что весь вес юбки ложится на бедра. Этот обременительный груз давит на внутренние органы, оттягивая их вниз, и оказывает неблагоприятное воздействие на желудок, вызывая ощущение усталости и апатии. Кроме того, тяжесть одежды вынуждает женщину сутулиться и затрудняет правильное дыхание, стесняя легкие. {СИ 292.1}

За последние годы много говорилось о том, насколько опасно стягивать талию, и редко кто этого не слышал, однако сила моды так велика, что столь вредный обычай продолжает существовать. Затягивая талию, женщины и молодые девушки наносят себе непоправимый вред. Для здоровья очень существенно, чтобы грудная клетка имела пространство максимально расширяться, а легкие могли делать полный вдох. Когда легкие стиснуты, количество кислорода, поступающее в них, уменьшается. Кровь не обогащается кислородом должным образом, и продукты переработки не выходят через легкие, а задерживаются в них. В добавление к этому нарушается циркуляция крови, и внутренние органы так стеснены и смещены, что не могут нормально выполнять свою работу. {СИ 292.2}

Тугое стягивание корсетом не улучшает форму тела. Один из главных элементов физической красоты — симметрия, гармоничные пропорции частей тела. И правильный образец физического развития следует искать не в силуэтах, представляемых французскими модельерами, но в человеческом телосложении, развитом в гармонии с Божьими законами природы. Бог — автор всякой красоты, и только сообразуясь с Его идеалом, мы приближаемся к критерию истинной красоты. {СИ 292.3}

Еще одним злом, развитию которого способствует обычай, является неравномерное распределение одежды. В то время как на одних частях тела одежды больше, чем требуется, другие недостаточно закрыты. Поскольку стопы и конечности рук удалены от жизненно важных органов, их следует особенно оберегать от холода, укутывая как можно теплее. Невозможно сохранить здоровье, если конечности все время переохлаждаются, ибо когда в них остается слишком мало крови, ее слишком много приливает к другим частям тела. Безупречное здоровье требует безупречного кровообращения, но этого невозможно достичь, если части тела, в которых расположены жизненные органы, утеплены в три или четыре раза сильнее, чем конечности. {СИ 293.1}

Огромное количество женщин имеют расшатанную нервную систему, они измучены заботами из-за того, что лишают себя свежего воздуха, который мог бы очистить кровь, и свободы движений, обеспечивающей равномерный ток крови по венам, несущий жизнь, здоровье и силы. Многие женщины стали хроническими больными, тогда как могли бы отличаться здоровьем, и немало их умерло от туберкулеза и других заболеваний, тогда как они могли бы прожить отведенный им отрезок жизни, если бы одевались в соответствии с принципами здоровья и занимались физическими упражнениями на открытом воздухе. {СИ 293.2}

Чтобы подобрать одежду, наиболее соответствующую принципам здоровья, требуется тщательно изучить особенности частей тела. Необходимо учитывать и погодные условия, и окружающую среду, и состояние здоровья, и возраст, и род занятий. Каждый предмет туалета должен легко надеваться, не затрудняя кровообращения и свободного, полного,

естественного дыхания. Все, что мы носим, должно быть свободным настолько, чтобы с подъемом рук поднималась одежда. {СИ 293.3}

Женщины со слабым здоровьем могут немало для себя сделать, разумно одеваясь и выполняя физические упражнения. Одевшись подходящим образом для пребывания на свежем воздухе, пусть они занимаются физкультурой или трудятся — сначала осторожно, а затем постепенно увеличивая объем упражнений настолько, насколько они могут выдержать. Ведя подобный образ жизни, многие женщины могут восстановить свое здоровье и стать полезными обществу. {СИ 293.4}

Независимость от моды

Пусть сами женщины перестанут упорно стремиться за требованиями моды, но наберутся смелости одеваться просто и с пользой для здоровья. Женщине не следует полностью погружаться в изматывающую работу по дому, но ей надо находить время для чтения, чтобы быть хорошо информированной, побольше общаться с мужем и иметь постоянный контроль за развивающимся сознанием детей. Пусть она мудро использует появившиеся у нее возможности для влияния на своих близких, направляя их к высшим целям. Пусть она посвящает часы тому, чтобы сделать дорогого Спасителя ежедневным спутником и близким другом. Пусть она уделяет время изучению Его Слова, прогулкам с детьми на природе и познает Бога через красоту Его творений. {СИ 294.1}

Пусть она постоянно остается веселой, бодрой и жизнерадостной. Не посвящайте каждую свободную минуту нескончаемому шитью, но сделайте так, чтобы вечер стал приятным временем для всей семьи, когда она собирается в полном составе после дневных трудов. Множество мужчин предпочли бы свой семейный очаг клубу или бару. Многих мальчиков удалось бы удержать подальше от влияний улицы или спекуляции. Многие девочки избежали бы легкомысленных, ненужных знакомств. Домашний очаг, устроенный в соответствии с замыслом Бога, стал бы для родителей и детей благословением всей жизни. {СИ 294.2}

Глава 23. Питание и здоровье

Наш организм строится из пищи, которую мы потребляем. Ткани его постоянно разрушаются. Жизненный процесс каждого органа включает в себя расход энергии, который восполняет питание. Любой орган тела требует свою долю питательных веществ. Мозгу нужно дать его порцию, костям, мускулам и нервам необходима своя доля. Это удивительный процесс, в ходе которого пища способствует преобразованию крови; кровь же в свою очередь и используется для построения различных частей тела, но этот процесс протекает непрерывно, поддерживая жизнь и силы каждого нерва, мускула и ткани. {СИ 295.1}

Выбор продуктов

Следует выбирать продукты, богатые элементами, необходимыми для подкрепления организма. Аппетит здесь ненадежный советчик. Из-за неправильных привычек в еде аппетит стал извращенным. Он требует еды, ухудшающей здоровье и вызывающей слабость, а не силу. Обычаи, принятые в обществе, тоже не могут быть для нас надежными ориентирами. Преобладающие повсюду болезни и страдания в значительной степени обусловлены широко распространенными заблуждениями относительно питания. {СИ 295.2}

Чтобы знать, какие продукты являются наилучшими, мы должны изучить первоначальный Божий план о том, чем питаться человеку. Тот, Кто сотворил человека и Кто понимает его потребности, указал Адаму перечень продуктов: «Вот, — сказал Он, — Я дал вам всякую траву, сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам *сие* будет в пищу» (**Бытие 1:29**). Оставив Едем, чтобы добывать себе пропитание, обрабатывая землю, находящуюся под проклятием греха, человек получил разрешение есть также «полевую траву» (**Бытие 3:18**). {СИ 295.3}

Злаки, фрукты, орехи и овощи составляют набор продуктов, избранных для нас нашим Творцом. Эти продукты, приготовленные, насколько возможно просто и естественно,

являются наиболее здоровой и питательной пищей. Они обеспечивают силу, выносливость и ясность интеллекта, чему не способствует более сложная и возбуждающая пища. {СИ 296.1}

Но не всякая пища, полезная сама по себе, в равной степени отвечает нашим нуждам во всех обстоятельствах. В выборе еды следует проявлять осторожность. Наша еда должна соответствовать времени года, климату, в котором мы живем, и роду наших занятий. Некоторые продукты, пригодные для использования в одно время года или в одном климате, не подходят для другого. Таким же образом людям различных профессий нужна различная пища. Часто еда, способная принести пользу людям физического труда, не подходит людям сидячих профессий или интенсивного умственного труда. Бог дал нам достаточное разнообразие здоровых продуктов, и каждому человеку необходимо выбрать из них те, что опыт и здравый смысл подсказывают ему как наиболее отвечающие его собственным потребностям. {СИ 296.2}

Природа обладает обильным запасом фруктов, орехов и злаков, достаточным для всех, и год за годом продукты питания из разных стран все более равномерно распределяются среди всех людей благодаря развитию транспорта. В результате многие виды продуктов, считавшихся несколько лет назад дорогими лакомствами, теперь доступны всем, став повседневной пищей. Это особенно относится к сушеным и консервированным фруктам. {СИ 297.1}

Орехи и блюда из орехов употребляются все более широко, заменяя в рационе мясо. С орехами могут сочетаться злаки, фрукты и некоторые корнеплоды, что дает возможность получать здоровые и питательные блюда. Следует, однако, соблюдать осторожность, чтобы не использовать слишком большое количество орехов для приготовления различных блюд. Кто осознает вредные последствия употребления продуктов из орехов, тот может избежать неприятностей, прислушавшись к данному предостережению. Необходимо помнить также, что некоторые орехи не так полезны по сравнению с другими. Миндаль предпочтительнее арахиса, но арахис в ограниченном количестве, употребляемый вместе с хлебными злаками, питателен и легко усваивается. {СИ 298.1}

Оливки, приготовленные должным образом, также как и орехи, заменяют сливочное масло и мясные блюда. Оливковое масло гораздо предпочтительнее масла и жиров животного происхождения. Оно является слабительным средством. Его употребление будет благотворно для больных чахоткой и целительно для воспаленного, раздраженного желудка. {СИ 298.2}

Люди, привыкшие к жирной и возбуждающей пище, имеют извращенный вкус, и им не может в одночасье понравиться незатейливая и простая пища. Потребуется время, чтобы вкус стал естественным, а желудок перестал страдать от последствий злоупотреблений. Но люди, упорно употребляющие полезную пищу, по прошествии некоторого времени найдут ее вкусной. Они оценят ее тонкий вкус и будут есть ее с большим наслаждением, чем нездоровые деликатесы. И желудок, не возбужденный и не перегруженный, находящийся в нормальном состоянии, сможет без труда выполнять свою задачу. {СИ 298.3}

Чтобы поддерживать здоровье, необходимо в достаточной мере питаться хорошей, калорийной пищей. {СИ 299.1}

При разумном подходе пищу, наиболее полезную для здоровья, можно найти почти везде. Различные продукты из риса, пшеницы, кукурузы и овса посылаются за границу повсеместно, не являются редкостью также бобы, горох и чечевица. Приготовленные с местными или привезенными фруктами и разнообразными овощами, какие выращивают в каждой местности, блюда из этих круп позволяют составить полноценный рацион без употребления мясных продуктов. {СИ 299.2}

Везде, где в достатке произрастают фрукты, нужно консервировать их или высушивать, готовя из них обильные припасы на зиму. Такую мелкую ягоду, как смородина, крыжовник, земляника, клубника, малина и ежевика, можно с выгодой и пользой культивировать там, где они редко используются и где их выращиванием пренебрегают. {СИ 299.3}

Для домашнего консервирования, когда это возможно, лучше использовать стеклянную, а не жестяную посуду. Очень важно, чтобы фрукты для консервирования были в хорошем состоянии. Употребляйте немного сахара и варите плоды достаточно долго, чтобы

обеспечить их сохранность. Приготовленное таким образом варенье отлично заменит свежие фрукты. {СИ 299.4}

Везде, где по умеренным ценам можно приобрести такие сушеные фрукты, как изюм, чернослив, яблоки, груши, персики и абрикосы, их можно использовать как один из главных элементов питания, и в гораздо больших количествах, чем это принято, и с наибольшей пользой для здоровья каждого человека, независимо от того, каким трудом он занимается. {СИ 299.5}

Не следует на завтрак или обед подавать на стол большое разнообразие блюд, ибо это провоцирует переедание и вызывает несварение пищи в желудке. {СИ 299.6}

Вредно есть фрукты и овощи в течение одного приема пищи. Если пищеварение ослаблено, совместное употребление фруктов и овощей часто является причиной недомогания и снижения умственной деятельности. Лучше употреблять фрукты во время одного приема пищи, а овощи — во время другого. {СИ 299.7}

Еда в течение дня должна быть разнообразной. Одни и те же блюда, приготовленные одним и тем же образом, не должны появляться на столе раз за разом и день за днем. Пища принимается с большим удовольствием и организм усваивает больше питательных веществ, если еда разнообразна. {СИ 300.1}

Приготовление пищи

Неправильно есть только для того, чтобы удовлетворить аппетит, однако не следует оставаться равнодушным к качеству пищи или способу ее приготовления. Если пища употребляется без удовольствия, организм не получает хорошего питания. Пищу следует тщательно выбирать и умело готовить. {СИ 300.2}

Для выпечки хлеба белая мука высшего сорта не является наилучшей. Выпекать хлеб из такой муки вредно для здоровья и не экономно. В таком хлебе недостает питательных элементов, которые можно найти в хлебе из непросеянной муки с отрубями, что нередко является причиной запоров и других нездоровых состояний. {СИ 300.3}

Использование соды или пекарного порошка в хлебопечении вредно, и в этом нет необходимости. Сода вызывает воспаление желудка и часто отравляет весь организм. Многие домашние хозяйки думают, что невозможно сделать хороший хлеб без соды, но это заблуждение. Если бы они научились лучшим методам, их хлеб был бы полезнее для здоровья и приятнее на вкус. {СИ 300.4}

Ставя тесто на дрожжах, не стоит употреблять молоко вместо воды. Использование молока — это не только дополнительные расходы, оно делает хлеб гораздо менее полезным для здоровья. Молочный хлеб после выпечки черствеет гораздо быстрее, чем хлеб, испеченный из теста, приготовленного с использованием воды, и быстрее вызывает брожение в желудке. {СИ 301.1}

Хлеб должен быть легким и душистым. Не следует допускать, чтобы тесто хоть сколько-нибудь перекисло. Батоны должны быть небольшими и так тщательно пропекаться, чтобы, насколько это возможно, погибли дрожжевые микробы. Свежевыпеченный или горячий хлеб любого вида труден для пищеварения. Он никогда не должен появляться на столе. Это правило, однако, не применяется к бездрожжевому хлебу. Свежие булочки, изготовленные из пшеничной муки крупного помола без дрожжей или закваски и выпеченные в хорошо нагретом духовом шкафу, и полезны, и вкусны. {СИ 301.2}

Крупы, используемые для приготовления каши или «кашицы», следует варить несколько часов. Но мягкая или жидкая пища менее полезна для здоровья, чем сухая, которая требует тщательного пережевывания. Сухари или дважды пропеченный хлеб — один из наиболее легко перевариваемых и самых вкусных продуктов. Порежьте на тоненькие ломтики обыкновенный дрожжевой хлеб и подсушите в теплой печи или духовке, пока не исчезнет последний след влаги. Пусть кусочки хлеба слегка подрумянятся со всех сторон. В сухом месте этот хлеб может храниться гораздо дольше, чем свежий, и если сухари подогреть перед подачей на стол, они будут, как свежие. {СИ 301.3}

Обычно в пищу употребляют слишком много сладкого. Пирожные, сладкие пудинги, кондитерские изделия, желе, джемы являются серьезной причиной несварения пищи в желудке. Особенно вредны сладкие кремы и пудинги, в которых молоко, яйца и сахар

являются главными составляющими. По этой причине следует избегать обильного совместного употребления молока и сахара. {СИ 301.4}

Молоко при употреблении следует тщательно стерилизовать. Соблюдение этой предосторожности уменьшит опасность заразиться какой-нибудь болезнью от употребления молока. Масло менее вредно, если его намазывать на хлеб холодным, чем использовать в приготовлении пищи, но лучше всего обойтись без него и в том, и в другом случае. Сыр еще более нежелателен, он совершенно не годится в пищу. {СИ 302.1}

Скудная, дурно приготовленная пища портит кровь, ослабляя кроветворные органы. Она расстраивает организм и вызывает болезни, которым всегда сопутствуют взвинченные нервы и дурной нрав. Число жертв плохо приготовленной пищи исчисляется тысячами и десятками тысяч. На многих могилах можно было бы написать: «Умер от плохо приготовленной пищи», «Умер вследствие употребления вредной пищи». {СИ 302.2}

Священный долг всех, кто занимается кухней, — научиться готовить здоровую пищу. Многие души погибли в результате плохого приготовления пищи. Чтобы испечь хороший хлеб, необходимы тщательность и умение, но в буханке хорошего хлеба больше религии, чем многие себе представляют. На свете мало действительно хороших поваров. Молодые женщины считают унизительным занятием готовить пищу и заниматься другой домашней работой, и по этой причине многие девушки, выйдя замуж и имея свои семьи, понятия не имеют об обязанностях жены и матери. {СИ 302.3}

Приготовление пищи — это не обыденная наука, но едва ли не самая главная в практической жизни. Кулинарии необходимо научиться всем женщинам, и ее следует преподавать таким образом, чтобы принести пользу беднейшим классам общества. Чтобы приготовить еду аппетитную и в то же время простую и питательную, требуется умение и мастерство. Поварам следует знать, как приготовить простую пищу простым способом и в соответствии с принципами здоровья, чтобы она была приятна на вкус и вследствие простоты приготовления максимально полезна. {СИ 302.4}

Каждая женщина, имеющая семью, но не владеющая искусством приготовления здоровой пищи, должна непременно научиться тому, что является столь существенным для благополучия ее дома. Во многих местах существуют кулинарные школы, предоставляющие возможность обучиться этому искусству. Женщина, не нашедшая такой помощи, должна пойти за наставлением к какой-нибудь хорошей кухарке и совершенствоваться до тех пор, пока не станет мастерицей кулинарного искусства. {СИ 303.1}

Регулярность питания имеет жизненно важное значение. Принимать пищу следует в одно и то же время. В час трапезы каждый пусть ест то, что требует его организм, а затем сделает перерыв до следующего приема пищи. Многие люди, не имея достаточно сил противостоять своим влечениям, едят тогда, когда организм не нуждается в этом, через неравные интервалы между приемами пищи. Путешествуя, некоторые люди постоянно кладут себе в рот маленькие кусочки, если у них есть под рукой что-либо съедобное. Это очень вредно. Если бы путешественники принимали пищу регулярно и она была проста и питательна, они не испытывали бы такого чрезмерного утомления и не страдали бы так сильно от слабости. {СИ 303.2}

Другая вредная привычка — есть перед сном. Человек может принимать пищу в строго определенное время, но от безволия, бывает, съедает больше, чем требуется организму. Потакание этой порочной практике становится привычным и часто закрепляется настолько прочно, что, кажется, невозможно уснуть не поев. Вследствие поздних ужинов пищеварительный процесс продолжается в часы сна. И хотя желудок функционирует постоянно, он не может совершать свою работу должным образом. Сон часто нарушается не приятными сновидениями, а утром человек пробуждается неотдохнувшим и без особого желания позавтракать. Когда мы ложимся отдыхать, желудок уже должен завершить свою работу, чтобы так же, как другие органы тела, наслаждаться отдыхом. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, поздний ужин особенно вреден. Он влечет за собой нарушения, часто являющиеся началом болезни, ведущей к преждевременной смерти. {СИ 303.3}

Во многих случаях чувство слабости, приводящее к желанию поесть, появляется потому, что пищеварительные органы были слишком сильно перегружены в течение дня. Избавившись от пищи, принятой за один прием, завершив работу по перевариванию обеда,

пищеварительные органы нуждаются в покое. По крайней мере пять или шесть часов должно отделять один прием пищи от другого, и кто захочет испытать это, тот обнаружит, что есть два раза в день лучше, чем три. {СИ 304.1}

Неправильные условия приема пищи

Еду не следует употреблять очень горячей или очень холодной. Если пища холодная, органы пищеварения тратят силы на ее разогрев, только после этого начинается процесс усвоения. По той же причине вредны холодные напитки, но и обильное употребление горячих напитков также ослабляет желудок. Фактически, чем больше жидкости выпито во время еды, тем труднее желудку переварить пищу, потому что жидкость должна всосаться в стенки желудка прежде, чем может начаться процесс пищеварения. Не употребляйте много соли, избегайте солений и пряностей, в изобилии ешьте фрукты, и тогда раздражение пищеварительной системы, вызывающее особо сильное желание пить за едой, заметно ослабнет. {СИ 305.1}

Есть следует медленно, тщательно пережевывая пищу. Необходимо, чтобы слюна как следует смешивалась с пищей и пищеварительные жидкости активно вступали в действие. {СИ 305.2}

Другим серьезным пороком является прием пищи в неподходящее время, например, после интенсивных и чрезмерных физических нагрузок, когда организм изнурен или разгорячен. В этом случае после еды ощущается сильное утомление нервной системы, а когда ум или тело подвергаются повышенным нагрузкам перед едой или сразу после нее, пищеварение затрудняется. Когда человек возбужден, взволнован или куда-то торопится, лучше не есть, пока не наступит покой или облегчение. {СИ 305.3}

Желудок тесно связан с мозгом, поэтому когда желудок заболевает, нервная энергия отвлекается от мозга на помощь ослабленным пищеварительным органам. Если подобное явление повторяется слишком часто, в кровеносной системе мозга наблюдаются застойные явления. Когда мозг постоянно переутомляется, а физических упражнений недостаточно, даже простую пищу следует употреблять умеренно. Во время еды отбросьте заботы и беспокойные мысли, не спешите, ешьте медленно, с радостью, с сердцем, исполненным благодарности Богу за все Его благословения. {СИ 306.1}

Многие люди, отказавшиеся от мясных и других жирных и вредных блюд, полагают, что, поскольку их пища проста и полезна, они могут потакать аппетиту без ограничений, а иногда даже объедаться. Это заблуждение. Не стоит обременять пищеварительные органы ни количеством, ни качеством пищи, переваривание и усвоение которой способно переутомить организм. {СИ 306.2}

По традиции блюда принято подавать на стол по очереди. Не зная, какое блюдо будет следующим, кто-то из сидящих за столом может насытиться едой, которая, возможно, не является самой подходящей для него. Когда приносят последнее блюдо, этот человек часто отваживается преступить границы и отведать соблазнительный десерт, но он оказывается для него всем чем угодно, только не благом. Если все, что приготовлено, поставлено на стол до еды, каждый имеет возможность сделать наилучший выбор. {СИ 306.3}

Иногда результат переедания ощущается сразу. В других случаях нет ощущения боли, но пищеварительные органы теряют свою жизненную силу, и основные физические возможности организма подрываются. {СИ 306.4}

Излишек пищи обременяет организм, приводя человека к болезненному, лихорадочному состоянию. Переедание вызывает чрезмерный прилив крови к желудку, вызывая охлаждение рук и ног. Оно налагает тяжелое бремя на пищеварительные органы, и когда, наконец, эти органы заканчивают свою работу, наступают усталость и вялость. Часть людей, постоянно переудающих, считают это явление чувством голода, но на самом деле оно вызвано переутомленным состоянием пищеварительных органов. Временами мозг становится апатичным и невосприимчивым, и человек теряет всякое желание заниматься умственной или физической работой. {СИ 307.1}

Эти неприятные симптомы появляются потому, что организм выполнил работу, без надобности истратив на нее жизненные силы и придя в состояние совершенного изнурения. Желудок просит: «Дай мне отдохнуть». Но многие это чувство слабости истолковывают как

требование еще поесть; итак, вместо того чтобы дать желудку покой, на него возлагается дополнительное бремя. И в результате пищеварительные органы часто изнашиваются преждевременно, хотя могли бы служить еще долгие годы. {СИ 307.2}

Нам не следует готовить на субботу больше еды или делать меню более разнообразным, чем в другие дни. Напротив, в этот день еда должна быть проще и есть следует меньше, чтобы ум оставался ясным и бодрым для восприятия духовного. Обремененный желудок означает обремененный мозг. Можно услышать самые драгоценные слова и не оценить их по достоинству только потому, что ум утратил остроту из-за неправильного питания. Перееданием в субботу многие вредят себе больше, чем сами предполагают, потому что они становятся неспособными получать пользу от субботних благословений. {СИ 307.3}

В субботу следует избегать приготовления пищи; но это не означает, что нужно есть все холодное. В ненастье пищу, приготовленную накануне, следует подогреть. И пусть ваш завтрак, обед и ужин, оставаясь простым, станет вкусным и привлекательным. В семьях, где есть дети, в субботу особенно хорошо подать к столу что-нибудь такое, что будет восприниматься как угощение, что-то такое, чего в семье не едят каждый день. {СИ 307.4}

Там, где имеет место потворство вредным привычкам в еде, необходимо безотлагательно изменить образ жизни. Когда случается расстройство желудка в результате неправильного питания или переедания, следует приложить максимум старания, чтобы сберечь оставшиеся жизненно важные силы, устранив все, перегружающее организм. Желудок, быть может, никогда полностью не восстановится, но надлежащее питание предупредит дальнейшее ослабление здоровья, и многие более или менее поправятся. Нелегко предписывать правила на все случаи, но соблюдение принципов здорового питания вызовет великие изменения к лучшему и сэкономит труд поваров. {СИ 308.1}

Умеренность в еде вознаграждается умственной и нравственной силой, а также помогает управлять своими пристрастиями. Переедание особенно вредно людям, обладающим спокойным темпераментом, их рацион должен быть скудным, и им необходимо усиленно заниматься физкультурой и физическим трудом. Есть мужчины и женщины, наделенные отличными природными способностями, но они не совершают и половины того, что могли бы, если бы проявляли самообладание, отказываясь выполнять требования своего аппетита. {СИ 308.2}

Множество писателей и ораторов терпят здесь неудачу. Обильно поев, они приступают к сидячим занятиям — чтению или письму, совсем не оставляя времени на физические упражнения. Вследствие этого затрудняется свободное и плавное течение мыслей и слов. Они не могут писать или говорить так содержательно и убедительно, чтобы тронуть сердца, их усилия оказываются бесплодными. {СИ 309.1}

Тем, кто занят важными обязанностями, кто прежде всего стоит на страже духовных интересов, следует сохранять свои чувства обостренными и восприятие живым. Более чем другим им нужно быть воздержанными в еде. Жирная и изысканная пища не должна появляться на их столах. {СИ 309.2}

Каждый день людям, занимающим ответственное положение, надо принимать решения, от которых зависят последствия огромной важности. Часто им приходится обдумывать решения быстро, а на это способны только те, кто в своей жизни практикует строгое воздержание. Ум укрепляется при правильном использовании физических и умственных сил. Если напряжение не слишком велико, силы обновляются после каждой нагрузки. Но часто на работе людей, обязанных рассматривать важные планы и принимать ответственные решения, сказываются результаты неправильного питания. Расстроенный желудок приводит в расстройство ум человека. Часто человек с больным желудком раздражителен, груб или несправедлив. Сколько планов, которые могли бы стать благословением миру, отложено, сколько несправедливых, деспотических, даже жестоких мер было принято в результате болезненного состояния, вызванного вредными привычками в еде. {СИ 309.3}

Вот предложение всем, кто занят сидячей работой или трудом в основном умственным: если у вас достаточно нравственного мужества и самообладания, испытайте это — за один прием пищи съедайте только два или три вида простой пищи, и ешьте не более того, чем

требуется для утоления голода. Активно выполняйте физические упражнения каждый день и посмотрите, принесут ли они пользу. {СИ 310.1}

Сильным людям, занятым активным физическим трудом, нет нужды быть столь же осторожными в количестве и качестве употребляемой ими пищи, чем людям, занятым сидячей работой, но и они имели бы более крепкое здоровье, если бы ограничивали себя в еде и питье. {СИ 310.2}

Кое-кто хочет, чтобы им предписали строгие правила в питании. Они переедают, а потом сожалеют об этом и таким образом постоянно думают только о том, что они едят и пьют. Так быть не должно. Один человек не может предложить другому точное и исчерпывающее правило. Каждому человеку следует проявлять благоразумие и самообладание и поступать согласно принципам здорового образа жизни. {СИ 310.3}

Наши тела — собственность, купленная Христом, и мы не свободны делать с ними все, что нам заблагорассудится. Всем, кто понимает законы здоровья, необходимо осознавать свою обязанность повиноваться им, ибо Бог вложил их в наше естество. Повиновение законам здоровья должно стать вопросом личного долга. Нам самим предстоит страдать от последствий нарушения закона. Нам предстоит лично ответить перед Богом за наши привычки и образ жизни. Таким образом, вопрос для нас заключается не в том, какой образ жизни ведет этот мир, а в ином — как нам лично необходимо обращаться с обителью, данной нам Богом. {СИ 310.4}

Глава 24. Мясная пища

Рацион, предназначенный для человека от начала, не включал в себя пищу животного происхождения. И до самого потопа, уничтожившего всю зелень на земле, человек не имел разрешения есть мясо. {СИ 311.1}

Дав человеку пищу для жизни в Едеме, Господь показал, что является наилучшим питанием; избирая пищу для Израиля, Он учил тому же. Бог вывел израильтян из Египта и начал их так воспитывать, чтобы они могли стать Его достоянием. Через них Он желал благословить и научить весь мир. Он обеспечил евреев пищей, наиболее отвечающей этой цели, дав им не мясо, а манну, «хлеб небесный». И только из-за недовольства и ропота по поводу оставленных в Египте котлов с мясом им была дарована животная пища, и то лишь на короткое время. Ее употребление принесло болезни и смерть тысячам израильтянам. Однако ограничения, вплоть до полного исключения из рациона мясной пищи, никогда не принимались народом с охотой, они оставались причиной недовольства и ропота, явного или скрытого, и не стали постоянными. {СИ 311.2}

Когда израильтяне поселились в Ханаане, им было разрешено употреблять животную пищу, но с серьезными ограничениями, которые должны были облегчить вредные последствия. Бог запретил свинину, так же как и мясо других животных, птиц и рыб, объявленных нечистыми. Можно было употреблять лишь мясо разрешенных в пищу животных, но строго воспрещалось есть их жир и кровь. {СИ 311.3}

В пищу годились только здоровые животные. Ни одно животное, растерзанное зверем, умершее своей смертью или из которого не полностью вытекла кровь, нельзя было употреблять в пищу. {СИ 312.1}

Отступив от Божьего плана, определявшего рацион питания, израильтяне многое потеряли. Они желали мясной пищи, и они пожалели последствия ее употребления. Они не достигли Божьего идеала характера и не исполнили Его намерение. Господь «исполнил прошение их, но послал язву на души их» (Псалтирь 105:15). Израильтяне ценили земное больше духовного, потому и не исполнили Божьего намерения — дать им священное превосходство. {СИ 312.2}

Доводы против употребления мясной пищи

Кто ест мясо, тот на самом деле потребляет злаки и овощи вторичной переработки, ибо животное получает из этих продуктов питание, способствующее его росту. Жизнь, которая была в злаках и овощах, переходит в того, кто съедает их. Мы принимаем ее, употребляя

мясо животного. Насколько же лучше напрямую вкушать пищу, определенную для нас Самим Богом! {СИ 313.1}

Мясо никогда не было лучшей пищей, но его употребление теперь нежелательно вдвойне, так как количество болезней животных резко возрастает. Употребляющие мясную пищу мало знают о том, что они едят. Если бы они видели этих животных живыми, если бы знали качество мяса, которое они едят, они бы с отвращением отвернулись от него. Люди постоянно едят мясо, изобилующее возбудителями туберкулеза и рака. Туберкулез, рак и другие смертельные заболевания таким образом передаются от животного к человеку. {СИ 313.2}

Свиное мясо кишит паразитами. О свинье Бог сказал: «Нечиста она для вас; не ешьте мяса их и к трупам их не при касайтесь» (Второзаконие 14:8). Это повеление было дано потому, что мясо свиньи не пригодно в пищу. Свиньи — животные, питающиеся отбросами и нечистотами, только с этой целью их создал Бог. Никогда, ни при каких обстоятельствах люди не должны были есть свиное мясо. Мясо живого существа не может быть полезным, если нечистоты и скверна питают его естество, то есть если животное кормится тем, что вызывает отвращение. {СИ 313.3}

Часто животных везут на рынок и продают в пищу, когда они настолько больны, что их владельцы боятся держать их у себя. Некоторые методы откармливания животных на продажу приводят к заболеваниям. Живя взаперти, без света и свежего воздуха, дыша атмосферой грязного стойла, откармливаемое, возможно, гниющей пищей, животное заболевает, и весь его организм переполняется токсичными веществами. {СИ 314.1}

Животных часто перевозят на большие расстояния и подвергают их великим страданиям, пока довезут до рынка. Оторванные от зеленых пастбищ, утомленные долгим путешествием по жарким и пыльным дорогам, втиснутые в грязные вагоны, лихорадочно-возбужденные и изнуренные, часто в течение многих часов лишены пищи и воды, бедные животные едут навстречу смерти, чтобы люди могли пировать, поедая их трупы. {СИ 314.2}

Во многих местах рыба питается отбросами и стала настолько отравлена, что сама становится причиной болезни. Это бывает чаще всего в том случае, когда в места обитания рыбы, попадают сточные воды больших городов. Рыба, поедающая содержимое стоков, способна уйти в далекие воды и ее могут поймать там, где вода чистая и свежая. Человеку, употребившему ее в пищу, больная рыба приносит болезнь и смерть, хотя он и не подозревает об опасности. {СИ 314.3}

Последствия употребления в пищу мяса не всегда можно ощутить немедленно; однако это вовсе не говорит о пользе мяса. Немногие согласятся поверить, что именно мясо, которое они съели, отравило их кровь и явилось причиной их страданий. Многие люди умирают от болезней, абсолютно однозначно обусловленных употреблением в пищу мяса, в то время как об истинной причине не подозревают ни они сами, ни окружающие. {СИ 315.1}

Нравственный вред от мясного питания не менее ощутим, чем физические недуги. Мясная пища вредна для здоровья, и все, что поражает тело, имеет соответствующее воздействие на ум и душу. Подумайте о жестокости по отношению к животным, которой не избежать при употреблении мясной пищи, и о ее последствиях для тех, кто причиняет им боль и кто это видит. Насколько же мясоедение разрушает нежность, с какой нам следует относиться к Божьим творениям! {СИ 315.2}

Сообразительность, присущая многим бессловесным тварям, весьма приближается к человеческой, и это является еще одной тайной. Животные видят, слышат, любят, испытывают страх и страдают. Они используют свои органы намного правильнее, чем большинство людей. Они проявляют сочувствие и нежность по отношению к тем, кто страдает вместе с ними. Многие животные привязываются к людям, ухаживающим за ними, далеко превосходя в своей преданности некоторых представителей рода человеческого. Их преданность человеку бывает настолько сильной, что разлука причиняет им огромные страдания. {СИ 315.3}

Какой человек, имеющий в груди сострадающее сердце и когда-либо заботившийся о домашних животных, может смотреть им в глаза, полные доверия и привязанности, и по своей воле отдать их под нож мясника? Неужто он способен с удовольствием поглощать сладкие кусочки их плоти? {СИ 316.1}

Ошибочно полагать, будто мускульная сила зависит от употребления животной пищи. Нужды организма значительно лучше восполнять без нее. То же относится и к поддержанию хорошего здоровья. Злаки с фруктами, орехами и овощами содержат все питательные элементы, необходимые для образования здоровой крови. Невозможно получить эти элементы в столь удачном и полном наборе, питаясь мясной пищей. Если бы мясо имело существенное значение для здоровья и силы, животная пища была бы включена в рацион питания человека еще при его сотворении. {СИ 316.2}

Во многих случаях, когда потребление мясной пищи прекращается, появляется чувство слабости и ощущается недостаток энергии. Многие люди утверждают, что это свидетельствует о важности мясной пищи для здоровья, однако подобное происходит потому, что пища эта является возбуждающей — она разогревает кровь и возбуждает нервы, и не так-то легко привыкнуть к ее отсутствию. Некоторые обнаружат, что для них исключить мясную пищу так же трудно, как для пьяницы отказаться от привычного глотка спиртного; и все же им лучше изменить свое питание. {СИ 316.3}

Отказавшись употреблять мясную пищу, вместо нее следует включить в рацион разнообразные злаки, орехи, овощи и фрукты, поскольку они и питательны, и аппетитны. Это особенно необходимо людям слабым или перегруженным постоянным трудом. В некоторых странах, где основная часть населения живет в бедности, мясо — самая дешевая еда. При таких обстоятельствах изменить систему питания особенно трудно, но все же возможно. Нам стоит, однако, принять во внимание положение, в котором находятся люди, и подумать о силе многолетней привычки, нам нужно быть осторожными, чтобы неверными методами не навязывать им пусть даже и правильные идеи. Никого не следует убеждать сразу же изменить свой образ жизни. Место мяса должна занять полезная недорогая пища. В этом деле очень многое зависит от повара. Прилагая старание и умение, можно готовить питательную и аппетитную пищу, в значительной мере способную заменить мясо. {СИ 316.4}

Воспитывайте сознание, укрепляйте волю, употребляйте здоровую, полезную пищу, тогда изменения не замедлят сказаться, а желание есть мясо скоро пройдет. {СИ 317.1}

Не пора ли всем нам попробовать обходиться без мясных продуктов? Как могут люди, стремящиеся быть чистыми, совершенными и святыми, желающие иметь общение с небесными ангелами, употреблять в пищу все, что оказывает такое вредное воздействие на душу и тело? Как они могут отнимать жизнь у Божьих созданий, чтобы как лакомство поглощать их мясо? Им было бы лучше вернуться к полезной и вкусной еде, которая была дана человеку вначале, и пусть они проявляют сами и научат своих детей проявлять милосердие по отношению к бессловесным созданиям, которых сотворил и покорил нашей власти Бог. {СИ 317.2}

Глава 25. Крайности в питании

Не все заявляющие, что верят в реформу питания, являются настоящими реформаторами. Для многих людей исправление состоит лишь в том, чтобы отказаться от определенных видов нездоровой и вредной пищи. Они не вполне понимают принципы здоровья, и их столы, по-прежнему уставленные вредными лакомствами, далеки от того, чтобы служить примером христианского воздержания и умеренности. {СИ 318.1}

Другая группа людей, стремясь подать достойный пример, впадает в противоположную крайность. Кому-то не удастся приобрести наиболее подходящие продукты, и вместо того, чтобы использовать достойную им замену, они довольствуются скудным питанием. Их пища не содержит элементов, необходимых для образования здоровой крови. Их здоровье страдает, трудоспособность снижается, а сам пример свидетельствует скорее против, чем за реформу в питании. {СИ 318.2}

Одни думают, что поскольку для хорошего здоровья необходимо простое питание, то не нужно особенно заботиться о выборе продуктов и приготовлении пищи, другие ограничивают себя очень скудным рационом, не имея достаточного разнообразия продуктов для удовлетворения потребностей организма, и страдают от последствий собственного недомыслия. {СИ 318.3}

Часто люди, имеющие лишь частичное представление о принципах здорового питания, не только строго следуют своим ошибочным взглядам, но и упорно навязывают их своим семьям и окружающим. Их плохое здоровье, являясь результатом этого заблуждения, и настойчивые усилия навязать другим свои взгляды многим людям дают ложное представление о реформе питания и приводят к тому, что они полностью отвергают ее. {СИ 318.4}

Кто правильно понимает законы здоровья и руководствуется принципом, тот будет остерегаться крайностей, избегая как потакания своим слабостям, так и ненужных ограничений. Они выбирают пищу не просто для удовлетворения аппетита, но для формирования организма. Они стремятся сохранить свои силы в лучшем состоянии для самого высокого служения Богу и людям. Они ограничивают свой аппетит здравым смыслом и сознанием и вознаграждаются за это здоровьем тела и ума. Они не навязывают окружающим своих взглядов в оскорбительной для них форме, но их пример является свидетельством в пользу истинных принципов. Эти люди имеют широкое влияние к добру. {СИ 319.1}

В реформе питания заключается истинный здравый смысл. Данный вопрос следует изучить широко и глубоко, и нам не пристало критиковать других за то, что их образ жизни не во всем соответствует нашему. Невозможно создать универсальное правило, чтобы регулировать привычки всех и каждого, и никому не следует считать себя критерием для остальных. Пища, вкусная и полезная для одного человека, может быть невкусной — и даже вредной — для другого. Некоторые люди не могут пить молоко, в то время как другие поправляются, употребляя его. Одни не могут переварить горох и бобы, а для других они оказываются полезными. Для одних хороша более грубая пища из злаков, тогда как другие не в состоянии употреблять ее. {СИ 319.2}

Людей, живущих в недавно освоенных местностях или в районах, где господствует нищета и где фруктов и орехов недостаточно, не следует принуждать исключать из своего рациона молоко или яйца. Правда, людям, слишком упитанным или обуреваемым животными страстями, надо исключить употребление возбуждающих видов пищи. В семьях, где дети особенно избалованы различными лакомствами, не стоит употреблять яйца. Но людям с ослабленными кроветворными органами, когда нет возможности достать другие продукты, содержащие нужные элементы, не стоит полностью отказываться от молока и яиц. Однако следует проявлять большую осторожность и брать молоко только от здоровых коров, яйца — от здоровых кур, хорошо откормленных и за которыми должным образом ухаживают; а блюда из яиц нужно готовить так, чтобы они как можно легче переваривались в желудке. {СИ 320.1}

Реформа питания должна быть поступательной. Поскольку болезни среди животных прогрессируют, употребление молока и яиц становится все более и более опасным. Следует приложить усилия, чтобы заменить эти продукты другими — здоровыми и недорогими. Нужно повсюду учить людей готовить еду по возможности без молока и яиц, и при этом иметь пищу полезную и вкусную. {СИ 320.2}

Обыкновение есть только два раза в день, как правило, приносит пользу здоровью, однако при определенных обстоятельствах людям может потребоваться и третий прием пищи. Но при этом третья трапеза должна быть легкой и состоять из пищи, наиболее легко перевариваемой. Крекеры — английское печенье, или сухари, фрукты или ячменный кофе — вот продукты, наилучшим образом подходящие для вечернего приема пищи. {СИ 321.1}

Некоторые люди постоянно беспокоятся о том, что их пища, несмотря на ее простоту и высокое качество, может повредить им. Таким людям я хотела бы сказать: не думайте, что ваша еда нанесет вам вред, не думайте об этом вовсе. Ешьте то, что предлагает вам здравый смысл, и если вы попросили Господа благословить пищу ради укрепления вашего организма, верьте, что Он слышит вашу молитву, и будьте спокойны. {СИ 321.2}

Поскольку принцип требует от нас отказаться от всего, раздражающего желудок и ухудшающего здоровье, нам следует помнить, что скудное питание является причиной малокровия. Самые трудноизлечимые болезни вызваны именно этим обстоятельством. Если организм получает недостаточное питание, то в результате расстраивается пищеварение и происходит общее ухудшение здоровья. Далеко не всех, питающихся таким

образом, принуждает к этому бедность, но чаще ухудшение происходит из-за невежества и небрежности или из-за стремления осуществить свои ошибочные представления о реформе здоровья. {СИ 321.3}

Бог не прославляется, если мы небрежно относимся к своему телу и неправильно питаем его, делая непригодным для служения Богу. Заботиться о здоровье членов семьи, предлагая им пищу приятную и укрепляющую физические силы, — одна из первых обязанностей домохозяйки. Гораздо лучше иметь недорогую одежду и мебель, чем ограниченный пищевой рацион. {СИ 322.1}

Некоторые матери и отцы семейств ограничивают свою семью в еде, чтобы сберечь продукты для богатого приема гостей. Это неразумно. Угощения для гостей можно приготовить и попроще. Пусть нуждам семьи уделяется первостепенное внимание. {СИ 322.2}

Неразумная экономия, условности и противоестественные обычаи часто мешают проявлению гостеприимства там, где оно необходимо и может стать благословением. Должен быть такой постоянный запас продуктов для стола, чтобы неожиданного гостя можно было принять, не обременяя домохозяйку излишними хлопотами. {СИ 322.3}

Всем следует приобретать знания о том, что кушать и как еду готовить. Мужчинам, так же как и женщинам, нужно научиться готовить простую, здоровую пищу. Разъезжая по делам, они часто бывают там, где можно приобрести полезную пищу, и тогда, если у них есть познания в кулинарии, они могут применить свое умение для доброй цели. {СИ 323.1}

Внимательно обдумайте систему питания. Рассмотрите все причины и следствия. Развивайте в себе самоконтроль. Пусть вашим аппетитом руководит здравый смысл. Никогда не злоупотребляйте едой, перегружая желудок, но и не лишайте себя вкусной, полезной, отвечающей требованиям здоровья пищи. {СИ 323.2}

Ограниченность представлений о здоровом питании некоторых братьев и сестер, считающих себя реформаторами, нанесла великий ущерб делу санитарной реформы. Сторонникам соблюдения санитарных законов необходимо помнить, что о реформе питания будут судить первым делом по тем продуктам, которые они заготовили для своего стола, поэтому не следует вести образ жизни, дискредитирующий реформу, но надо постараться так представить ее принципы, чтобы привлечь к ним положительно настроенные умы. Существует большое число людей, негативно настроенных по отношению к любым изменениям, какими бы разумными они ни были, поскольку это ограничивает их аппетит. Они больше прислушиваются к своим вкусам, чем к здравому смыслу или законам здоровья. С их точки зрения, все, оставляющие избитую тропу традиций и выступающие за реформу, являются опасными радикалами, независимо от того, насколько последователен их образ жизни. Чтобы сомневающиеся не имели повода для критики, сторонники соблюдения законов здоровья не должны усердствовать, обособляясь от других людей, но им стоит подойти к своим оппонентам как можно ближе, не принося, разумеется, в жертву свои принципы. {СИ 323.3}

Если выступающие за санитарную реформу впадают в крайности, нет ничего удивительного в том, что многие, считающие этих людей сторонниками принципов здорового образа жизни, отвергают всю реформу целиком. Крайности за короткое время могут наделать больше вреда, чем люди в состоянии исправить за долгие годы, ведя последовательный образ жизни. {СИ 324.1}

Санитарная реформа основана на широких и далеко идущих принципах, и мы не должны умалять ее своими ограниченными взглядами и образом жизни. Но никто не должен допускать противодействия, насмешек, желания угодить или оказать влияние на окружающих с тем, чтобы отвратить их от истинных принципов или побудить легкомысленно относиться к ним. Люди, руководствующиеся принципами, будут стойки и решительны в своем стремлении отстаивать правду, однако во всех своих контактах с миром они продемонстрируют присущие Христу великодушие, дух любви и истинную умеренность. {СИ 324.2}

Глава 26. Стимуляторы и наркотики

К стимуляторам и наркотикам относят вещества, весьма разнообразные, общим действием которых, если их используют с пищей или напитками, является раздражение желудка, отравление крови и возбуждение нервной системы. Их употребление, вне всякого сомнения, наносит организму огромный вред. Люди стремятся возбудить себя при помощи стимуляторов потому, что на некоторое время это вызывает у них приятные ощущения. Но раздражители имеют и обратное действие. Использование неестественных возбуждающих средств всегда приводит к крайности, и они всегда активно вызывают физическое вырождение и расстройство здоровья. {СИ 325.1}

Приправы

В наш стремительный век чем менее возбуждающей является пища, тем лучше. Приправы вредны по своей природе. Горчица, перец, специи, соленья и подобные им продукты раздражают желудок, горячат кровь и загрязняют ее. Изображение воспаленного желудка алкоголика часто приводится для иллюстрации последствий употребления спиртных напитков. Подобное воспаление вызывает и употребление раздражающих приправ. Вскоре обычная еда уже не удовлетворяет аппетит. Организм чувствует потребность, даже страстное желание чего-нибудь более возбуждающего. {СИ 325.2}

Чай и кофе

Чай действует как стимулятор и в определенной степени производит опьянение. Действие кофе и многих других популярных напитков по своему эффекту подобно чаю. Вначале они взбадривают и вызывают приподнятое настроение. Нервные окончания желудка возбуждаются, посылают раздражение в мозг, а мозг, придя в возбужденное состояние, в свою очередь сообщает повышенную активность сердцу и наделяет на короткое время энергией весь организм. Утомление забыто, ощущается прилив сил. Интеллект разбужен, воображение становится более ярким. {СИ 326.1}

Принимая во внимание такое воздействие, многие люди полагают, что употребление ими чая или кофе приносит огромную пользу. Но это ошибка. Чай и кофе не дают организму питательных веществ. Эффект от их употребления возникает прежде, чем совершится процесс пищеварения и усвоения, и то, что кажется силой, на самом деле только нервное возбуждение. Когда влияние данного стимулятора проходит, неестественная сила исчезает, и вместо нее появляется соответствующая по степени вялость и ощущение слабости. {СИ 326.2}

Продолжительное употребление возбуждающих нервы веществ вызывает головные боли, бессонницу, учащенное сердцебиение, несварение желудка, дрожь в руках и другие вредные последствия, ибо они истощают жизненные силы. Усталые нервы нуждаются в отдыхе и покое, а не в возбуждении и дополнительной работе. Организму нужно время на восстановление истощенных сил. Когда силы организма подстегиваются употреблением стимуляторов, в качестве временного явления может последовать повышение работоспособности, но если организм слабеет от их постоянного употребления, постепенно становится все труднее возбудить его силы до желаемого уровня. Стремление принимать стимуляторы становится все менее контролируемым, и так до тех пор, пока воля окончательно не подавляется, как если бы не осталось такой силы, которая может противостоять неестественному страстному желанию. Требуются еще и еще более сильные стимуляторы до тех пор, пока изнуренный организм уже не сможет реагировать на них. {СИ 326.3}

Пристрастие к табакокурению

Табак является медленно действующим, коварным, но в высшей степени пагубным ядом. В какой бы форме ни употреблялся табак, его влияние сказывается на всем организме; оно особенно опасно, поскольку последствия употребления табака проявляются не сразу и вначале едва различимы. Он возбуждает, а потом парализует нервы, ослабляет и затуманивает мозг. Часто табак воздействует на нервы в более сильной степени, чем опьяняющие напитки. Он более коварен, и последствия его употребления трудно искоренить из организма. Употребление табака возбуждает жажду к крепким напиткам и во многих случаях закладывает основу пристрастия к спиртному. {СИ 327.1}

Употребление табака причиняет неудобства, бьет по карману, загрязняет организм, оскверняет курильщика, а также вызывает отвращение у окружающих. С любителями табака сталкиваешься повсюду. Редко можно пройти в толпе, чтобы какой-нибудь курильщик не пустил вам в лицо струю дыма. Неприятно и вредно находиться в железнодорожном вагоне или в комнате, где атмосфера насыщена парами спиртного или клубами табачного дыма. Многие люди сами настойчиво употребляют эти яды, но какое право они имеют осквернять воздух, которым дышат некурящие? {СИ 328.1}

Особенно большой вред употребление табака наносит детям и молодежи. Нездоровые привычки прежних поколений поражают детей и юношество сегодня. Низкое умственное развитие, физическая слабость, расстроенные нервы и неестественные желания и пристрастия передаются по наследству от родителей к детям, а те же самые привычки и образ жизни, практикуемые детьми, все сильнее увеличивают и закрепляют пагубные последствия. Это не в меньшей степени является причиной физической, умственной и нравственной испорченности, вызывающей все большую тревогу. {СИ 328.2}

Мальчики начинают курить табак в очень раннем возрасте. Таким образом вредная привычка формируется тогда, когда тело и разум особенно уязвимы, она подрывает физические силы, затормаживает рост, отупляет ум и разлагает нравы. {СИ 329.1}

Но что можно сделать, дабы показать детям и юношеству все зло привычки, пример который подают им сами родители, учителя и даже служители церкви? Маленьких мальчиков, едва вышедших из поры младенчества, можно увидеть курящими сигареты. Если кто-то порицает их, они отвечают: «Мой отец тоже курит». Они указывают на священника или руководителя воскресной школы и говорят: «Если уже такой человек курит, то какой вред курение нанесет мне, ведь я делаю то же, что и он?» Многие сторонники воздержания пристрастились к табакокурению. Разве эти люди имеют силу остановить в мире рост невоздержанности? {СИ 329.2}

Я обращаюсь к тем, кто говорит, что верит и повинуется Слову Божьему: «Можете ли вы как христиане потакать привычке, парализующей ваш интеллект и лишаящей вас силы правильно оценивать вечные реалии? Неужели вы согласились ежедневно лишать Бога служения, принадлежащего Ему по праву, и лишать ваших ближних как служения, которое вы должны нести, так и силы примера? {СИ 329.3}

Вы задумывались о своей ответственности как Божьих управителей за распоряжение средствами, находящимися в ваших руках? Сколько денег Господа вы тратите на табак? Подсчитайте, сколько вы безрассудно потратили денег на протяжении всей вашей жизни. Идет ли в сравнение сумма, отданная на удовлетворение этой оскверняющей похоти с тем, что вы выделили для помощи бедным и на распространение Евангелия?» {СИ 329.4}

Ни один человек не нуждается в табаке, но множество людей гибнут из-за недостатка средств, которые, будучи израсходованными на табак, приносят больше вреда, чем если бы их растратили напрасно. Разве вы не виновны в растрате принадлежащего Господу и вашим собратьям? «Не знаете ли, что... вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19, 20). {СИ 330.1}

Опьяняющие напитки

*«Вино — глумливо, сикера — буйна;
И всякий увлекающийся ими неразумен».*

«У кого вой? у кого стон?

У кого ссоры? у кого горе?

У кого раны без причины?

У кого багровые глаза?

У тех, которые долго сидят за вином,

Которые приходят отыскивать вина приправленного.

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» {СИ 330.2}

(Притчи 20:1; Притчи 23:29—32).

Никогда человеческая рука не изображала столь ярко картину унижения и рабства людей, ставших жертвой опьяняющих напитков. Порабощенные, опустившиеся, даже пробуждаясь к осознанию своего бедственного положения, они не имеют силы выбраться из западни и говорят: опять «буду искать того же» (Притчи 23:35). {СИ 330.3}

Не нужно никаких аргументов, чтобы доказать дурное воздействие опьяняющих напитков. Отупевшие, одурманенные спиртными напитками обломки рода человеческого — а ведь это души, за которые умер Христос и над которыми плачут ангелы, — находятся повсюду. Они — пятно на совести человечества, гордящегося своей цивилизованностью. Они и стыд, и проклятие, и опасность, грозящая благополучию каждой страны. {СИ 331.1}

И кто может описать скрытые от посторонних несчастья, мучения и отчаяние, обитающие в домах пьяниц? Подумайте о жене, зачастую мягкой, воспитанной, чувствительной, культурной, утонченной натуре, вынужденной жить с человеком, из-за спиртного превратившегося в горького пьяницу или в демона. Подумайте о детях, лишенных домашнего уюта, образования и воспитания, живущих в страхе перед тем, кто должен быть их гордостью и защитой, опорой в мире, подумайте о детях, несущих клеймо позора и нередко наследующих проклятие врожденной предрасположенности к пьянству. {СИ 331.2}

Подумайте об ужасных происшествиях, которые каждый день имеют место под влиянием спиртного. Например, машинист поезда не обращает внимания на сигнал или неверно истолковывает приказ, в результате чего происходит столкновение и гибнет много людей. Еще пример: пароход садится на мель, а пассажиры и экипаж находят в воде свою могилу. Когда дело расследуют, выясняется, что отвечающий за судно человек находился под воздействием спиртного. Можно ли человеку, потакающему своему пристрастию к спиртному, доверять жизни людей? На человека можно положиться только в том случае, если он полностью воздерживается от употребления спиртных напитков. {СИ 331.3}

Более слабые опьяняющие напитки

Людам, унаследовавшим склонность к искусственным стимуляторам, ни в коем случае не следует иметь перед глазами вино, пиво или сидр; такие напитки следует вывести за пределы досягаемости, ибо они постоянно искушают слабых. Считая свежий сидр безвредным, многие люди без всяких сомнений и угрызений совести свободно приобретают его. Но сидр остается свежим лишь на короткий срок, затем начинается брожение. Острый привкус, который он в результате приобретает, делает сидр все более желанным, и тот, кто его употребляет, неохотно признает, что напиток стал крепким или перебродившим. {СИ 332.4}

Существует опасность для здоровья при использовании даже свежего сидра, изготовленного обычным способом. Если бы люди увидели то, что можно при помощи микроскопа обнаружить в сидре, немногие пожелали бы пить его. Часто те, кто производит сидр для продажи на рынке, не заботятся о состоянии используемых для этого плодов, выжимая сок из червивых и гнилых яблок. Люди, которые и не подумали бы употреблять в пищу ядовитые, испорченные яблоки в любом другом виде, будут пить изготовленный из них сидр и называть его лакомством. Но микроскоп показывает, что даже свежий, только что из-под пресса, приятный на вкус напиток совершенно не годится для употребления. {СИ 332.1}

Вино, пиво и сидр производят такое же опьянение, как и более крепкие напитки. Употребление слабого алкоголя пробуждает вкус к сильнодействующему, и таким образом закрепляется привычка к спиртному. Умеренное питье слабоопьяняющих напитков — это школа, в которой обучаются люди, готовясь к карьере пьяницы. Однако работа более мягких стимуляторов настолько коварна, что их жертва вступает на дорогу, ведущую к пьянству, не подозревая о подстерегающей опасности. {СИ 332.2}

Некоторые люди никогда не бывают по-настоящему пьяны, но всегда находятся под воздействием слабых опьяняющих напитков. Они лихорадочно возбуждены, умственно неустойчивы, неуравновешенны. Воображая, будто находятся в безопасности, они не останавливаются в своем пристрастии до тех пор, пока не окажется сломленным последнее препятствие и все принципы не будут принесены в жертву. Самая стойкая решимость

подорвана, самых возвышенных суждений недостаточно, чтобы держать испорченный аппетит под контролем здравого смысла. {СИ 332.3}

Библия ни одной строкой не одобряет использования опьяняющего вина. Вино, которое Христос сделал из воды на свадебном пире в Кане, было чистым виноградным соком. Именно «в виноградной кисти находится сок», о котором говорит Писание: «не повреди ее, ибо в ней благословение» (Исаии 65:8). {СИ 333.1}

Сам Христос в Ветхом Завете сделал предупреждение Израилю: «Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий увлекающийся ими неразумен» (Притчи 20:1). Он Сам никого не снабжал таким питьем. Сатана искушает людей потворствовать тому, что затуманивает рассудок и притупляет духовное восприятие, но Христос учит нас обуздывать низкую природу нашего естества. Он никогда не дает людям то, что могло бы стать для них искушением. Вся Его жизнь была примером самоотречения. Именно с той целью, чтобы сломить силу аппетита, Он ради нас в течение сорокадневного поста в пустыне вынес самое суровое испытание, которое когда-либо выпадало на долю рода человеческого. Именно Христос повелел Иоанну Крестителю не пить вина и крепких напитков. Именно Он предписывал подобное воздержание жене Маноя. Христос никогда не противоречил Своему собственному учению. Неперебродившее вино, которое Он сотворил для гостей на свадебном пиру, было полезным и освежающим напитком. Именно такое вино наш Спаситель и Его ученики употребляли во время первой Вечери. Именно такое вино следует всегда использовать за столом Причастия как символ крови Спасителя. Это священное служение предназначено для того, чтобы подкрепить душу и дать жизнь. С ним не должно быть связано ничего, что могло бы послужить злу. {СИ 333.2}

В свете того, чему Писание, природа и разум учат относительно использования опьяняющих напитков, как могут христиане выращивать хмель для изготовления пива или заниматься производством на продажу вина или сидра? Если они любят своих ближних, как самих себя, как они могут ставить им на пути то, что окажется для них западней? {СИ 333.3}

Часто невозддержанность берет начало в семье. Употребление жирной, нездоровой пищи ослабляет пищеварительные органы и вызывает потребность в еще более возбуждающей еде. Таким образом развивается аппетит, при котором постоянно хочется чего-то более крепкого. Потребность в стимуляторах возникает все чаще, и это желание еще труднее преодолеть. Организм постепенно наполняется ядовитыми веществами, и чем слабее он становится, тем больше жаждет этой отравы. Первый шаг в неверном направлении готовит путь для другого. Многие из тех, кто при правильном питании не ставил бы на свои столы спиртное любого рода, в обильной мере употребляют пищу, вызывающую такую жажду к сильным напиткам, что искушение становится почти непреодолимым. Плохие привычки в питании и питье разрушают здоровье и готовят почву для пьянства. {СИ 334.1}

Необходимость проводить кампании за воздержание становилась бы все меньше, если бы юношам, составляющим основу общества завтрашнего дня, с детства прививали принципы здорового питания и воздержания. Пусть родители начнут кампанию против невозддержания у своих домашних очагов, пусть они учат детей с младенчества следовать этим принципам, и тогда можно будет надеяться на успех. {СИ 334.2}

Вот работа для матерей — помочь детям сформировать правильные привычки и хороший вкус. Воспитывайте аппетит, учите детей с отвращением относиться к возбуждающим продуктам и напиткам. Растите детей так, чтобы они имели нравственную стойкость сопротивляться окружающему их злу. Учите их так, чтобы никто не поколебал их уверенности, чтобы они не уступали более сильному влиянию, но сами по-доброму влияли на окружающих. {СИ 334.3}

Большие усилия предпринимаются, чтобы покончить с невозддержанностью, но слишком много сил тратится напрасно. Выступающим за реформу здоровья необходимо ясно осознать последствия употребления нездоровой пищи, приправ, чая или кофе. Мы говорим: «Бог в помощь» всем, кто трудится на ниве пропаганды воздержания, но мы призываем их глубже взглянуть на сущность того зла, против которого они борются, чтобы убедиться, действительно ли они последовательны в реформе. {СИ 334.4}

Людям следует постоянно напоминать, что правильное соотношение умственных и нравственных сил в значительной степени зависит от физического состояния организма.

Все наркотики и искусственные стимуляторы, ослабляющие и разрушающие физическую природу человека, постепенно снижают умственный тонус и разрушают духовные устои личности. Неумеренность лежит в основе нравственного растления мира. Потакая своим извращенным вкусам и желаниям, человек теряет силу противостоять искушению. {СИ 335.1}

Сторонникам реформы предстоит совершить большую работу по обучению людей в данной сфере. Учите их, что использование стимуляторов угрожает здоровью, характеру и даже жизни. Стимуляторы вынуждают истощенные системы организма выжимать из себя энергию для противоестественной деятельности. {СИ 335.2}

Что касается кофе, чая, табака и алкогольных напитков, то единственный безопасный путь — не прикасаться к ним, не пробовать и даже не брать их в руки. Чай, кофе и подобные им стимуляторы имеют такое же влияние, как и алкогольные напитки и табак, в некоторых случаях с этой привычкой так же трудно расстаться, как пьющему человеку бросить пить. Люди, пытающиеся оставить стимуляторы, через некоторое время почувствуют, что им чего-то не хватает, и будут страдать без них. Но настойчивостью они преодолению это страстное желание, и чувство утраты пройдет. Организму может потребоваться какое-то время, чтобы оправиться от злоупотреблений, от которых он страдал, но дайте ему шанс — и он снова воспрянет и будет безупречно выполнять свою работу. {СИ 335.3}

Глава 27. Торговля спиртными напитками и ее

запрещение

«Горе тому, кто строит дом свой неправдою и горницы свои — беззаконием... кто говорит: «построю себе дом обширный и горницы просторные», — и прорубает себе окна, и обшивает кедром, и красит красною краскою. Думаешь ли ты быть царем, потому что заключил себя в кедр?.. Твои глаза и твое сердце обращены только к твоей корысти и к пролитию невинной крови, к тому, чтобы делать притеснение и насилие» (Иеремии [22:13—17](#)). {СИ 337.1}

Работа продавца спиртного

Приведенные выше тексты Священного Писания описывают деятельность производителей и продавцов опьяняющих напитков. Их бизнес — фактический грабеж. За деньги, которые люди отдают этим грабителям, они не получают равноценного товара. Каждый доллар, прибавленный к доходам виноторговцев, принес проклятие тому, кто его истратил. {СИ 337.2}

Бог щедро наделил людей Своими благословениями. Если бы Его дары использовались мудро, как мало знал бы мир о бедности и несчастьях! Именно порочность людей обращает Его благословения в проклятие. Именно жажда наживы и похоть, проявляющаяся в виде аппетита, заставляют превращать злаки и фрукты, данные нам для подкрепления сил, в яды, несущие боль и гибель. {СИ 337.3}

Каждый год потребляются миллионы и миллионы галлонов опьяняющих напитков. Миллионы и миллионы долларов тратятся на приобретение несчастий, бедности, болезней, деградации, похоти, преступлений и смерти. Ради прибыли продавец спиртного продает своим жертвам яд, развращающий и разрушающий ум и тело. Он обрекает семью пьющего на нищету и несчастье. Даже когда жертва умирает, торговец спиртным не прекращает своих вымогательств. Он грабит вдову и доводит детей до нищеты. Он не колеблясь отбирает у нуждающейся семьи самое необходимое для жизни, чтобы оплатить по счетам выпитое мужем и отцом. Плач страдающих детей, слезы измученной матери только раздражают виноторговца. Что ему до того, что эти страдальцы умирают от голода. Что ему до того, что они тоже скатываются к деградации и смерти? Он богатеет на жалких грошах тех, кого сам же ведет к гибели. {СИ 338.1}

Публичные дома, притоны, суды, тюрьмы, богадельни, приюты для душевнобольных, больницы — все эти заведения перегружены работой, в значительной степени благодаря

работе продавца спиртного. Подобно таинственному Вавилону из Апокалипсиса, он торгует «телами и душами человеческими». За спиной продавца спиртного стоит могущественный губитель душ, и всякая уловка, которую земля или преисподняя могут изобрести, применяется для порабощения человеческих существ его власти. В городах и в сельской местности, в железнодорожных поездах, на морских судах, в деловых центрах, местах развлечений, бесплатных аптеках и амбулаториях для бедных, даже в церкви на священном столе Причастия расставлены его ловушки. Похоже, сделано все, что порождает и поддерживает желание употреблять спиртное. Почти на каждом углу стоит пивной бар или кабак, сверкающий яркими огнями, манящий, веселый и обещающий хорошее настроение, приглашающий и рабочих, и состоятельных бездельников, и наивную молодежь. {СИ 338.2}

В частных закусочных и на фешенебельных курортах женщинам предлагают популярные напитки под каким-нибудь приятным названием, которые на самом деле являются одним из видов алкоголя. Для изнуренных и больных повсюду продаются широко рекламируемые горькие бальзамы, содержащие в основе своей алкогольные напитки. {СИ 338.3}

Чтобы возбудить жажду спиртного в маленьких детях, алкоголь вводится в кондитерские изделия, продающиеся в магазинах. Даря детям такие конфеты, продавец спиртного заманивает детей в свои сети. {СИ 339.1}

День за днем, месяц за месяцем, год за годом продолжается безумная работа. Отцы, мужья и братья — опора, надежда и гордость нации — неуклонно бредут в сети торговца спиртным, чтобы вернуться домой с разрушенным здоровьем и фактически обреченными на гибель. {СИ 339.2}

Еще более ужасно то, что алкогольное проклятие поражает самое сердце семьи. Все больше и больше женщин привыкают к употреблению спиртных напитков. Во многих семьях маленькие дети, даже невинные и беспомощные младенцы, находятся ежедневно в большой опасности из-за небрежности, плохого обращения и низости пьющих матерей. Сыновья и дочери вырастают под сенью этого ужасного порока. Что предвещает им будущее, кроме того, что они опустятся еще ниже своих родителей? {СИ 339.3}

Из так называемых христианских стран алкогольное проклятие уже занесено в регионы, где живут идолопоклонники. Бедных, невежественных дикарей учат употреблению спиртных напитков. Даже среди язычников умные люди, как правило, осознают губительность спиртного и выражают протест против алкоголя как смертельного яда, но тщетно они стараются уберечь свой народ от его разрушительного действия. Цивилизованные нации навязывают языческим народам табак, спиртные напитки и опиум. Неуправляемые страсти дикаря, стимулируемые крепкими напитками, ведут его к неизвестной прежде деградации и миссионерские поездки в эти земли становятся почти безнадежным делом. {СИ 339.4}

Из-за контактов с народами, которые должны были дать им знание о Боге, язычники вовлекаются в пороки, губительные для целых племен и народностей. И в темных уголках земли именно из-за этого ненавидят людей, прибывших из цивилизованного мира. {СИ 339.5}

Ответственность церкви

Интерес к спиртному является значительной силой в этом мире. На его стороне объединяются могущество денег, сила привычки и мощь аппетита. Его давление ощущается даже в церкви. Люди, прямо или косвенно сделавшие состояние на торговле спиртным, являются членами церкви с «хорошей репутацией». Многие из них щедро жертвуют на благотворительные цели. Их вклад помогает поддерживать миссионерские программы церкви и содержать ее служителей. Они внушают уважение, которое люди обычно оказывают власти денег. Общины, принимающие таких членов, фактически поддерживают торговлю спиртным. Зачастую служитель не имеет мужества постоять за правду. Он не сообщает своей пастве всего, что Бог сказал относительно работы продавца спиртного. Сказать прямо означало бы вызвать раздражение у прихожан, принести в жертву свою популярность и потерять жалованье. {СИ 340.1}

Но над судом церкви есть суд Божий. Тот, Кто объявил первому убийце: «Голос крови брата твоего вопиет ко Мне от земли» (Бытие 4:10), не примет с воздвигнутого Ему жертвенника дары человека, продающего спиртное. Его гнев возгорелся на тех, кто

пытается скрыть свою вину под мантией щедрости. Их деньги запятнаны кровью. Проклятье лежит на них. {СИ 340.2}

«К чему мне множество жертв ваших?

Говорит Господь...

Когда вы приходите являться пред лицо Мое,

Кто требует от вас, чтобы вы топтали двory Мои?

Не носите больше даров тщетных...

И когда вы простираете руки ваши,

Я закрываю от вас очи Мои;

И когда вы умножаете моления ваши, Я не слышу:

Ваши руки полны крови» {СИ 341.1}

(Исаии 1:11—15).

Пьяница способен на нечто лучшее. Он наделен талантами, чтобы чтить Бога и благословлять мир, но собратья поставили западню для его души и построили свое материальное благополучие на его деградации. Виноторговцы живут в роскоши, в то время как бедные жертвы, ими ограбленные, прозябают в нищете. Но Бог взыщет с того, кто помог пьянице прийти к порогу гибели. Тот, Кто правит на небесах, не потерял из виду ни первопричину, ни последнее последствие пьянства. Тот, Кто заботится о малой птице и одевает траву полевую, не пройдет мимо, не вняв мольбе сотворенных по Его подобию и купленных Его собственной кровью. Бог отмечает все нечестие, которое увековечивает преступление и нищету. {СИ 341.2}

Мир и церковь могут одобрять человека, составившего себе состояние растлением человеческой души. Люди могут улыбаться тому, кто шаг за шагом ведет других вниз по пути позора и вырождения. Но Бог видит все это и вершит справедливый суд. Окружающие могут называть продавца спиртного хорошим бизнесменом, но Господь говорит: «Горе ему». Ему вменяется в вину безнадежность, нищета, страдания, принесенные в мир торговлей спиртными напитками. Ему придется ответить за нужду и горе матерей и детей, голодных, нуждающихся в одежде и приюте, похоронивших все свои радости и надежды. Ему придется ответить за души, которые по его вине непросвещенными канули в вечность. И люди, поддерживающие продавца спиртного в его работе, также являются соучастниками его вины. Им Бог сказал: «Ваши руки полны крови». {СИ 341.3}

Лицензионные законы

Многие выступают за лицензирование торговли спиртными напитками, считая, что это постепенно ограничит зло, которое влечет за собою пьянство. Но лицензирование торговли спиртным ставит ее под защиту закона. Правительство, таким образом, одобряет ее существование и тем самым способствует злу, которое якобы стремится ограничить. Под покровительством законов о лицензировании пивоваренные и винокуренные заводы разрастаются по всей стране, а продавец спиртного усердно трудится прямо у вашего порога. {СИ 342.1}

Нередко виноторговцу запрещается продавать алкогольные напитки пьяному человеку или хроническому алкоголику, но работа по превращению молодежи в пьяниц быстро продвигается вперед. От формирования у молодежи пристрастия к спиртному зависит сама жизнь виноторговли. Молодых людей шаг за шагом ведут к тому, что привычка к употреблению спиртных напитков у них укореняется и появляется жажда, требующая удовлетворения любой ценой. Меньше было бы вреда, если бы спиртное дарили хроническому пьянице, деградация которого уже не вызывает сомнений, чем позволить цветущей молодежи пасть жертвой этой ужасной привычки. {СИ 342.2}

Лицензирование торговли спиртным постоянно подвергает искушению тех, кто пытается изменить свой образ жизни. Основаны учреждения, где жертвам невоздержанности могут оказать помощь в преодолении пагубной страсти. Это благородное дело, но пока торговлю спиртным одобряет закон, люди, употребляющие алкоголь, получают мало пользы от приютов для алкоголиков. Они не могут всегда оставаться там. Они должны снова вернуться на свое место в обществе. Тяга к опьяняющим напиткам хотя и подавлена, но не

уничтожена полностью, и когда искушение подступает к ним, как это всегда бывает, со всех сторон, они слишком часто становятся его легкой добычей. {СИ 342.3}

Человек, имеющий свирепое животное, зная его нрав, предоставляет ему свободу, но по законам страны он ответственен за зло, которое это животное может причинить. В законах, данных Израилю, Господь указал, что если животное, известное всем своим злым нравом, явилось причиной смерти человека, владелец должен собственной жизнью заплатить за беспечность или злой нрав своего животного. По такому же принципу правительство, дающее лицензию торговцу спиртным, должно нести ответственность за результаты торговли. И если выпускать опасное животное на волю считается преступлением, которое карается смертью, насколько большим преступлением является одобрение работы торговца спиртным! {СИ 343.1}

Лицензии выдают под тем предлогом, будто они принесут доход в государственную казну. Но что стоит такой доход в сравнении с непомерными расходами на поиск преступников, содержание умалишенных и помощь нищим, а ведь эти расходы являются результатом торговли спиртным! Человек под влиянием спиртного совершает преступление, его отдают под суд, люди, легализовавшие эту торговлю, вынуждены иметь дело с результатами своей собственной работы. Они своей властью разрешили продажу яда, который может сделать нормального человека сумасшедшим; и теперь им необходимо отправить этого человека в тюрьму или на виселицу, а жена и дети останутся без средств к существованию и будут отданы на попечение общества, в котором живут. {СИ 343.2}

Принимая во внимание только финансовую сторону вопроса, можно сказать: какое же это безрассудство — допускать такой бизнес! Но чем можно компенсировать потерю человеческого рассудка, деформацию образа Божьего в человеке, гибель доведенных до нищеты и деградации детей, которые и своим детям передадут порочное пристрастие пьющих отцов? {СИ 344.1}

Запрещение продажи спиртных напитков

Человек, у которого уже сложилась привычка к употреблению опьяняющих напитков, находится в отчаянном положении. Его мозг болен, воля ослаблена. Все его аппетиты и желания неуправляемы. Его невозможно уговорить или убедить отказаться себе в спиртном. Затянутый в бездну порока, человек, решившись бросить пить, при новом искушении снова хватается за стакан и с первым глотком алкоголя все его благие побуждения подавляются, а остатки воли разрушаются. Один глоток дурманящей влаги — и все мысли о дурных последствиях исчезают. Убитая горем жена забыта. Пристрастившийся к алкоголю отец уже не заботится о своих голодных и раздетых детях. Легализуя виноторговлю, закон дает свое одобрение этому падению души и отказывается остановить бизнес, наполняющий мир злом. {СИ 344.2}

Должно ли так продолжаться всегда? Придется ли душам бесконечно бороться за победу, видя перед собой широко открытую дверь искушения? Должно ли проклятие невоздержания всегда отравлять существование цивилизованного мира? Должно ли оно год за годом, подобно пожирающему пламени, охватывать тысячи счастливых семей? Когда корабль терпит крушение недалеко от берега, люди не смотрят на него безучастно и праздно. Они рискуют своими жизнями, пытаются спасти утопающих из водной могилы. Насколько больше требуется усилий, чтобы избавить людей от участи пьяниц! {СИ 344.3}

Продавец спиртного своей деятельностью подвергает опасности не только пьяниц и их семьи, и не бремя налогов — главное зло, которое торговля спиртным приносит обществу. Мы все вплетены в ткань рода человеческого, мы вплетены в нее неразрывно. Зло, приключившееся с любой частью человеческого братства, несет опасность всем. {СИ 345.1}

Множество людей, которые из-за любви к наживе или праздности ничего не хотели делать для ограничения торговли спиртным, обнаруживают, порой слишком поздно, что это зло не обошло и их. Они видят собственных детей спившимися и крайне нездоровыми. Беззаконие порождает необузданность, собственность в опасности, жизнь под угрозой. Умножаются аварии на море и на суше. Болезни, плодящиеся в грязных пристанищах скверны и нищеты, подбираются к богатым и роскошным домам. Пороки, развившиеся у

детей пьяниц и преступников, заражают сыновей и дочерей знатных и культурных семейств. {СИ 345.2}

Нет человека, чьим интересам не угрожала бы торговля спиртным. Нет такого человека, которому ради собственной безопасности не стоило бы бороться против нее. {СИ 345.3}

Прежде всех других государственных органов, занятых только мирскими интересами, законодательные собрания и органы правосудия должны быть свободны от проклятия невоздержания. Губернаторам, сенаторам, конгрессменам, судьям — людям, пишущим национальные законы и отправляющим правосудие, держащим в своих руках многие жизни, добрую репутацию и собственность своих соотечественников, — всем им необходимо придерживаться строгого воздержания. Только таким образом их разум будет чист и способен делать различие между тем, что хорошо, а что плохо. Только так они смогут обладать твердостью принципов, иметь мудрость, чтобы отправлять правосудие и проявлять милосердие. Но как все обстоит на самом деле? Сколько у власти находится людей, разум которых потерял ясность, а представления о том, что хорошо, а что плохо, смешались по причине употребления крепких напитков! Сколько вводится деспотических законов, сколько невинных людей осуждены на смерть из-за несправедливости пьющих законодателей, свидетелей, присяжных, адвокатов и даже судей! Существует много людей, которые «храбры пить вино» и «сильны готовить крепкий напиток», «которые зло называют добром и добро злом», которые «за подарки оправдывают виновного и правых лишают законного». О таких Бог говорит: {СИ 345.4}

«Горе тем...

Как огонь съедает солому

И пламя истребляет сено,

Так истлеет корень их

И цвет их разнесется, как прах;

Потому что они отвергли закон Господа Саваофа

И презрели слово Святого Израилева» {СИ 346.1}

(Исаии 5:22—24).

Почитание Бога, стабильное состояние государства, благосостояние общества, семьи и отдельной личности требуют сделать все возможное для пробуждения всех граждан к осознанию урона, которое приносит обществу невоздержание. Вскоре мы увидим последствия этого ужасного зла, если не видим их уже сейчас. Кто приложит решительные усилия, чтобы остановить губительную работу? Однако борьба с ней сегодня едва ли началась. Пусть соберется армия людей, способных остановить продажу опьяняющих напитков, сводящих людей с ума. Пусть станет ясной опасность, которую несет в себе торговля спиртным, и будет создано общественное мнение, которое потребует ее запретить. Пусть людям, сведенным с ума пьянством, будет предоставлена возможность освободиться от этого рабства. Пусть голос народа потребует от своих законодателей остановить эту постыдную торговлю. {СИ 346.2}

«Спасай взятых на смерть,

И неужели откажешься от обреченных на убиение?

Скажешь ли: «вот, мы не знали этого»?

А Испытующий сердца разве не знает?

Наблюдающий над душою твоею знает это».

«И ...что скажешь... когда Он посетит тебя?» {СИ 346.3}

(Притчи 24:11, 12; Иеремии 13:21).

Глава 41. В контакте с другими

Любое общение в жизни требует самообладания, снисходительности и сочувствия. Мы сильно отличаемся друг от друга привязанностями, привычками, образованностью, поэтому и взгляды наши различны. Обо всем мы судим по-разному. Наше понимание истины, наши представления о правилах поведения далеко не во всех отношениях одинаковы. Не найдется двух людей, имеющих опыт, схожий во всех мелочах. Испытания, выпавшие на долю одного человека, не похожи на испытания другого. Обязанности, которые один считает легкими, для другого — самые трудные и неясные. {СИ 483.1}

Мы по природе своей столь уязвимы, столь несведущи, столь склонны к неправильным представлениям, что каждому следует проявлять осторожность в оценках окружающих. Мы плохо представляем, какое влияние наши поступки оказывают на жизнь наших ближних. То, что мы делаем или говорим, может показаться нам малозначительным, но если бы наши глаза открылись, мы бы непременно увидели, что от этого зависят самые важные последствия, ведущие к добру или ко злу. {СИ 483.2}

Внимание к отягощенным бременем

Многие люди несут столь незначительный груз забот, их сердца испытали так мало настоящей муки, они пережили так мало затруднений и страданий ради ближних, что они не в состоянии понять проблемы тех, кто в действительности несет тяжкое бремя. Они способны оценить тяжесть чьего-то бремени не более, чем ребенок может понять хлопоты, тяжкий труд и заботы своего отца. Ребенка могут удивлять отцовские опасения и затруднения. Ему они кажутся надуманными. Но когда год за годом он накопит собственный жизненный опыт, когда ему самому придется нести бремя забот, он оглянется на жизнь своего отца и поймет то, что раньше оставалось для него непостижимым. Горький опыт даст ему знание. {СИ 483.3}

Деятельность обремененных заботами людей остается непонятой, их труд не ценят до тех пор, пока смерть не упокоит их. Когда другие люди берутся нести их бремя и сталкиваются с теми же трудностями, вот тогда только они и начинают понимать, каким образом испытывалась вера и мужество тех, кто прежде нес это бремя. Чаще всего ошибки, которые они с такой поспешностью порицали, отходят на задний план. Опыт учит их сочувствию. Бог дает людям возможность занимать ответственное положение. Если они ошибаются, у Него есть сила помочь им исправить ошибки или предотвратить их последствия. Нам следует быть осторожными и не становиться судьями, ибо лишь Богу принадлежит право судить. {СИ 484.1}

Уроком может послужить поведение Давида по отношению к Саулу. По повелению Божьему Саул был помазан царем над Израилем. Из-за его непокорности Господь объявил, что царство будет отнято у него, однако какую чуткость, почтительность, терпение и снисходительность проявил Давид по отношению к Саулу! Желая смерти Давида, Саул пришел в пустыню и, никем не сопровождаемый, вошел в ту самую пещеру, где прятался Давид со своими вооруженными людьми. «И говорили Давиду люди его: вот день, о котором говорил тебе Господь: «вот, Я предам врага твоего в руки твои, и сделаешь с ним, что тебе угодно»... И сказал он людям своим: да не попустит мне Господь сделать это господину моему, помазаннику Господню, чтобы наложить руку мою на него, ибо он помазанник Господень». Спаситель повелевает нам: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, *таким* будете судимы; и какою мерою мерите, *такою* и вам будут мерить». Помните, что скоро отчет о вашей жизни положат перед Богом. Помните также, что Он сказал: «Неизвинителен ты, всякий человек, судящий *другого* ... потому что, судя *другого*, делаешь то же» (1 Царств 24:5—7; Матфея 7:1, 2; Римлянам 2:1). {СИ 484.2}

Терпение перед лицом несправедливости

Мы не можем позволять себе раздражаться из-за любой подлинной или мнимой несправедливости, совершенной по отношению к нам. Собственное «я» — это враг, которого нам следует бояться больше всего. Ни одна форма порока не оказывает более пагубного влияния на характер, чем человеческая страсть, не управляемая Святым Духом. Никакая другая наша победа не будет так драгоценна, как победа, одержанная над собой. {СИ 485.1}

Мы не имеем права воспитывать наши чувства легко ранимыми. Мы должны жить не ради того, чтобы беречь наши чувства или репутацию, но чтобы спасти души. Когда мы станем проявлять интерес к спасению душ, то забудем о мелких разногласиях, которые так часто возникают в нашем общении друг с другом. Что бы другие ни думали о нас, как бы ни поступали с нами, ничто не должно поколебать нашего единства со Христом и общения со Святым Духом. «Что за похвала, если вы терпите, когда вас бьют за проступки? Но если, делая добро и страдая, терпите, это угодно Богу» (1 Петра 2:20). {СИ 485.2}

Не платите за обиду той же монетой. Настолько, насколько это возможно с вашей стороны, устраните все причины недоразумений. Опасайтесь проникновения зла в вашу жизнь. Делайте все возможное, чтобы жить в мире с ближними, не принося при этом в жертву принципы. «Если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Матфея 5:23, 24). {СИ 485.3}

Если с вами говорят раздраженно, никогда не отвечайте в том же духе. Помните, что «кроткий ответ отвращает гнев» (Притчи 15:1). Но самая удивительная сила заключена в молчании. Слова, сказанные в ответ обозленному человеку, иногда лишь доводят его до крайней ярости. Но гнев, встреченный молчанием, духом чуткости и снисхождения, быстро угасает. {СИ 486.1}

Пусть ваши помыслы, даже под градом язвительных, придирчивых слов, покоятся на Слове Божьем. Пусть ум и сердце исполняются Его обетований. Если с вами дурно обращаются или несправедливо обвиняют, не гневайтесь, но повторяйте про себя драгоценные обетования: {СИ 486.2}

«Не будь побежден злом, но побеждай зло добром» (Римлянам 12:21). {СИ 486.3}

«Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит, и выведет, как свет, правду твою и справедливость твою, как полдень» (Псалтирь 36:5, 6). {СИ 486.4}

«Нет ничего сокровенного, что не открылось бы, и тайного, чего не узнали бы» (Луки 12:2). {СИ 486.5}

«Посадил человека на главу нашу. Мы вошли в огонь и в воду, и Ты вывел нас на свободу» (Псалтирь 65:12). {СИ 486.6}

Мы склонны искать сочувствия и поддержки у своих ближних вместо того, чтобы обратиться к Иисусу. По Своей милости и верности Бог часто позволяет тем, кому мы доверяемся, разочаровывать нас, чтобы мы поняли, какое это безрассудство — полагаться на человека и отдавать в его руки свою судьбу. Давайте всецело, с покорностью и бескорыстием, уповать на Бога. Он знает скорби, которые мы таим в глубине души, хотя порой мы сами не в силах их выразить. Когда все кажется мрачным, необъяснимым, вспоминайте слова Христа: «Что Я делаю, теперь ты не знаешь, а уразумеешь после» (Иоанна 13:7). {СИ 486.7}

Изучите историю Иосифа и Даниила. Господь не воспрепятствовал козням людей, которые стремились навредить им, но Он сделал так, что все эти ухищрения послужили во благо Его слугам, среди испытаний и борьбы сохранившим свою веру и преданность. {СИ 487.1}

Живя в этом мире, мы неизбежно будем сталкиваться с враждебным влиянием, нас не минуют провокации с целью испытать наш характер, но если мы встречаем их с твердым духом, то наши христианские качества получают новое развитие. Если Христос будет жить в нас, мы останемся терпеливыми, добрыми, снисходительными и жизнерадостными среди волнений, раздражения и злобы. День за днем и год за годом мы будем побеждать свое «я», наш характер станет благороднее, он обретет способность на подвиг и самопожертвование ради людей. Такова поставленная перед нами задача, но ее не возможно выполнить без помощи Иисуса, твердой решимости, непоколебимой целеустремленности, постоянной бдительности и непрестанной молитвы. Каждый из нас имеет свое собственное поле битвы. Но даже Бог не может облагородить наши характеры или сделать полезной нашу жизнь, если мы не станем Его сотрудниками. Все, уклоняющиеся от борьбы, как правило, теряют силы и радость победы. {СИ 487.2}

Нам не нужно помнить свои собственные испытания и трудности, печали и скорби, все они записаны в небесных книгах, и небеса позаботятся об этом. Пока мы подсчитываем неприятности, многое хорошее, радостное исчезает из памяти, например, милость и доброта Божья, окружающие нас каждую минуту, и любовь, восхищающая ангелов, явленная в том, что Бог отдал Сына Своего на смерть ради нас. Если как сотрудники Христовы вы чувствуете, что у вас больше забот и испытаний, чем выпало на долю других людей, помните — у вас есть мир, неведомый тем, кто отверг это бремя. В Христовом служении есть утешение и радость. Пусть мир увидит, что жить с Ним — не значит терпеть неудачи. {СИ 487.3}

Если вы не чувствуете легкости и радости на сердце, не рассказывайте о своих чувствах. Не омрачайте своей тенью жизнь окружающих. Холодная религия, в которой нет солнечного света и тепла, никогда не привлечет души ко Христу, но уведет их от Него в сети, которые расставил сатана, чтобы уловить заблудших. Не думайте о своих горестях, размышляйте о силе, которую вы можете просить во имя Христа. Пусть ваше воображение будет направлено на невидимое. Пусть ваши мысли обратятся к свидетельствам великой любви Божьей к вам. Вера может вынести испытание, противостоять искушению, устоять в разочаровании. Иисус — наш Заступник. Нам принадлежит все, что гарантировано Его посредничеством. {СИ 488.1}

Разве вы не знаете, что Христос ценит тех, кто полностью живет для Него? Разве вы не знаете, что Он посещает тех, кто, как возлюбленный Иоанн, ради Него в изгнании переносит испытания и горести? Бог не потерпит, чтобы один из Его искренних сотрудников был оставлен одиноким в борьбе против превосходящих сил и пал в неравной схватке. Он хранит, как драгоценное сокровище, всех, чья жизнь сокрыта со Христом в Нем. О каждом таком человеке Он говорит: «Я... буду держать тебя как печать, ибо Я избрал тебя» (Аггея 2:23). {СИ 488.2}

Говорите об обетованиях, говорите о желании Иисуса благословлять. Он ни на одно мгновение не забывает о нас. Когда, несмотря на неблагоприятные обстоятельства, мы с полным доверием покоимся в Его любви и объединяемся с Ним, ощущение Его присутствия вызывает глубокую, безмятежную радость. О Себе Самом Христос сказал: «Я... ничего не делаю от Себя, но как научил Меня Отец Мой, так и говорю. Пославший Меня есть со Мною; Отец не оставил Меня одного, ибо Я всегда делаю то, что Ему угодно» (Иоанна 8:28, 29). {СИ 488.3}

Присутствие Отца окружало Христа, и с Ним не приключалось ничего, кроме того, чему Бесконечная Любовь позволяла произойти для блага мира. В этом присутствии был источник Его утешения, здесь же и мы можем найти его. Кто исполнен Духом Христовым, тот пребывает во Христе. Все, происходящее с таким человеком, исходит от Спасителя, Который окружает его Своим присутствием. Ничто не может коснуться его, кроме того, что позволит Господь. Все наши страдания и скорби, все наши искушения и испытания, печаль и горе, гонения и лишения — все содействует нашему благу. Все наши жизненные обстоятельства и переживания — сотрудники Божьи, посредством которых мы получаем благо. {СИ 488.4}

Если мы чувствуем проявляемое по отношению к нам долготерпение Божье, не будем осуждать или обвинять кого-то другого. Когда Христос жил на земле, Его ученики были бы удивлены, если бы, познакомившись с Ним, услышали от Него лишь слова обвинения, придирки ко всему или суровое нетерпение. Давайте всегда помнить, что любящие Христа, призваны представлять Его своим характером. {СИ 489.1}

«Будьте братолюбивы друг ко другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте». «Не воздавайте злом за зло или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте, зная, что вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение» (Римлянам 12:10; 1 Петра 3:9). {СИ 489.2}

Господь Иисус требует от нас, чтобы мы признавали права каждого человека. Социальные и религиозные права христиан обязательно должны приниматься во внимание. Ко всем следует относиться деликатно и учтиво, как к сынам и дочерям Божиим. {СИ 489.3}

Христианство делает человека благовоспитанным. Христос был вежлив даже со Своими гонителями, и Его истинные последователи проявят тот же самый дух. Посмотрите на Павла в тот момент, когда его привели к правителям. Его речь перед Агриппой — это пример истинной учтивости и убедительного красноречия. Евангелие поощряет не формальную вежливость, распространенную в мире, но учтивость, исходящую от подлинной сердечной доброты. {СИ 489.4}

Самого старательного развития внешних манер недостаточно, чтобы избавиться от раздражительности, резких суждений и непристойных речей. Настоящая обходительность до тех пор не проявится, пока мы превыше всего почитаем свое «я». В сердце должна обитать любовь. Бескомпромиссный христианин черпает мотивы своих поступков из своей глубокой сердечной привязанности к Учителю. Слово побеги из корня, из его любви ко Христу прорастает бескорыстный интерес к братьям. Человека, имеющего любовь, она наделяет милосердием, чувством такта и привлекательными манерами. Любовь озаряет лицо и смягчает голос, она очищает и возвышает все наше естество. {СИ 490.1}

Жизнь состоит, главным образом, не из великих жертв и чудесных достижений, но из мелочей. Гораздо чаще посредством мелочей, кажущихся недостойными внимания, в жизнь приносится или великое благо, или зло. Иной раз мы не можем выдержать испытания, которые приходят к нам в мелочах, формируя наши привычки, и именно из-за них неправильно развивается наш характер; когда же приходят большие испытания, они застают нас врасплох. Только поступая принципиально в ежедневных испытаниях, мы можем обрести силу, стойкость и верность в самых опасных и самых трудных ситуациях. {СИ 490.2}

Мы никогда не остаемся одни. Выбираем мы Его или нет, у нас есть спутник. Помните, где бы вы ни находились, что бы ни делали, Бог всегда рядом. Ни одно слово, дело или мысль не может ускользнуть от Его внимания. Все, что вы говорите и делаете, имеет Свидетеля — святого, неприемлющего грех Бога. Прежде чем что-то сказать или сделать, всегда думайте об этом. Как христианин вы являетесь членом царской семьи, сыном или дочерью Небесного Царя. Не говорите ни одного слова, не совершайте ни одного поступка, способного обесчестить «доброе имя, которым вы называетесь» (Иакова 2:7). {СИ 490.3}

Внимательно изучайте богочеловеческий характер Христа и постоянно задавайтесь вопросом: «Что бы сделал Иисус, окажись Он на моем месте?» Это должно быть мерилom нашего долга. Не ищите без нужды общества тех, кто своим лукавством может ослабить ваше желание поступать правильно или запятнает вашу совесть. Среди незнакомых людей, на улице, в машине или дома не делайте ничего такого, в чем в самой малейшей степени проявлялось бы зло. Каждый день совершайте что-нибудь, чтобы улучшить, украсить и облагородить жизнь, которую Христос искупил Своей собственной кровью. {СИ 491.1}

Совершая какой-нибудь поступок, всегда руководствуйтесь принципом и никогда — порывом. Обуздывайте естественную запальчивость кротостью и мягкостью. Не поддавайтесь легкомыслию или пустякам. Пусть вульгарные остроты не сходят с ваших уст, даже мыслям не следует давать волю. Мысли необходимо обуздывать, пленять в послушание Христу, дабы они сосредоточивались на том, что свято. Тогда, по благодати Христа, мысли станут чистыми и истинными. {СИ 491.2}

Мы нуждаемся в постоянном ощущении облагораживающей силы чистых мыслей. Единственная безопасность для каждой души состоит в том, чтобы верно мыслить. «Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7). Сила самоограничения возрастает благодаря постоянному упражнению, и в итоге то, что сначала кажется трудно выполнимым, благодаря постоянному повторению будет совершаться все легче до тех пор, пока правильные мысли и поступки не войдут в привычку. Если

мы пожелаем, то сможем отвернуться от всего недостойного и низкого, подняться до высшего образца, стать уважаемыми людьми и возлюбленными Божьими. {СИ 491.3}

Вырабатывайте привычку хорошо отзываться о ближних. Подробно останавливайтесь на хороших качествах тех, с кем общаетесь, и как можно меньше замечайте их ошибки и промахи. Когда вы чувствуете искушение выразить недовольство чем-то сказанным или сделанным, найдите в жизни или характере человека, сделавшего или сказавшего недоброе, нечто, достойное похвалы. Развивайте чувство благодарности. Славьте Бога за Его удивительную любовь, выразившуюся в том, что Он отдал Христа на смерть за нас. Размышления о собственных горестях и несчастьях никогда не принесут пользы. Бог призывает нас думать о Его милости и Его несравненной любви, чтобы нам исполниться чувством благодарности. {СИ 492.1}

Ревностные работники не имеют времени подробно останавливаться на ошибках и недостатках собратьев. Мы не можем позволить себе питаться шелухой проступков и промахов ближних. Злословие — двойное проклятие, тяжелее падающее на говорящего, чем на слушающего. Кто разбрасывает семена распри и раздоров, тот пожинает в своей душе смертоносные плоды. Само выискивание в окружающих ошибок и недостатков развивает негативные качества в тех, кто этим занимается. Подробно рассматривая проступки других, мы изменяемся, становимся похожими на тех, кого критикуем. Но, созерцая Иисуса, рассказывая о Его любви и совершенстве характера, мы изменяемся в Его образ. Созерцая высший идеал, который Он нам показал, мы будем подняты в чистую и святую атмосферу, в присутствие Божье. Когда мы пребываем в этой атмосфере, от нас исходит свет, озаряющий всех, кто связан с нами. {СИ 492.2}

Не надо критиковать и осуждать других, просто скажите: «Я должен думать о своем собственном спасении. Если я сотрудничаю с Тем, Кто желает спасти мою душу, я должен прилежно следить за собой. Я должен устранить всякое зло из моей жизни. Я должен преодолеть все недостатки. Я должен стать новым творением во Христе. Тогда я не только не буду ослаблять тех, кто стремится побороть зло, но смогу укрепить их ободряющими словами». Мы слишком часто проявляем равнодушие друг к другу. Слишком часто мы забываем, что наши ближние нуждаются в подкреплении и ободрении. Постарайтесь уверить их в вашей заинтересованности в них и сочувствии. Помогите им своими молитвами, и пусть они знают, что вы делаете это. {СИ 493.3}

Не всякий, называющий себя работником Христа, является истинным Его последователем. Среди носящих Его имя и даже причисленных к Его сотрудникам есть люди, не обладающие христианским характером. Они не руководствуются Его принципами. Эти люди часто вводят в недоумение и уныние своих братьев, не имеющих продолжительного христианского опыта, но никто не должен позволять вводить себя в заблуждение. Христос дал нам совершенный пример. Он повелевает нам следовать за Ним. {СИ 493.1}

До самого конца времени среди пшеницы будут расти плевелы. Когда слуги хозяина, ревнуя о его чести, попросили разрешения вырвать плевелы, господин ответил: «Нет, — чтобы, выбирая плевелы, вы не выдергали вместе с ними пшеницы, оставьте расти вместе то и другое до жатвы» (Матфея 13:29, 30). {СИ 493.2}

По Своей милости и долготерпению Бог откладывает суд над упорствующими в неправоте и даже над вероломными. Среди избранных Христом апостолов был предатель Иуда. Стоит ли удивляться или поражаться тому, что и сегодня среди Его сотрудников существуют предатели? Если Тот, Кто читает в сердце, мог терпеть человека, который, как Он знал, решил предать Его, то с каким терпением следует нам относиться к провинившимся собратьям. {СИ 493.3}

И не все — даже те, кто, по нашему мнению, особенно испорчен — таковы, как Иуда. Петр был вспыльчивым, неуравновешенным, опрометчивым и самоуверенным человеком, он часто, казалось бы, причинял гораздо больше вреда, чем Иуда. Его чаще других порицал Спаситель. Но каким служением и самопожертвованием была отмечена его жизнь! Какое свидетельство силы благодати Божьей она несет! И мы, насколько имеем способность, должны быть для других тем, чем Иисус был для Своих учеников, когда ходил по земле и говорил с ними. {СИ 493.4}

Считайте себя миссионерами прежде всего среди своих собратьев по вере. Часто требуется огромное количество времени и труда, чтобы привести хотя бы одну душу ко Христу. И когда душа обращается от греха к праведности, это приносит радость ангелам. Подумайте, могут ли ангелы, оберегающие эти души, радоваться, видя, как равнодушно обращаются с ними люди, претендующие на звание христиан? Если Иисус будет обходиться с нами так, как слишком часто мы обходимся друг с другом, кто из нас может спастись? {СИ 493.5}

Помните, что вы не можете читать сердца. Вы не знаете мотивов, вызывающих поступки, которые кажутся вам неправильными. Есть множество людей, не получивших правильного воспитания; их характер деформирован, они упрямы и несговорчивы и кажутся испорченными во всех отношениях. Но Христова благодать может преобразить их. Никогда не отталкивайте этих людей, никогда не заставляйте их впадать в уныние или отчаяние, говоря: «Вы разочаровали меня, и я не буду помогать вам». Несколько опрометчивых слов, сказанных в раздражении, могут разорвать нити, которые привязывают их сердца к нашим. {СИ 494.1}

Последовательная жизнь, терпение и снисходительность, отсутствие раздражения — всегда самый убедительный аргумент и самый торжественный призыв. Если у вас есть возможности и

преимущества, не выпавшие на долю братьев, учитывайте это и будьте всегда мудрыми, заботливыми, вежливыми учителями. {СИ 494.2}

Чтобы получить на воске чистый, крепкий оттиск печати, вы осторожно кладете печать на мягкий воск и спокойно, твердо надавливаете до тех пор, пока он не затвердеет. Вы ведь не делаете этого торопливо и порывисто. Также поступайте и с человеческими душами. Последовательность христианского влияния — секрет его силы, и он зависит от того, насколько непреклонно и твердо вы будете проявлять в своей жизни характер Христа. Помогите заблудшим, рассказав им о вашем опыте. Покажите им, что когда вы совершали серьезные ошибки, то терпение, доброта и готовность помочь со стороны ваших братьев вселяли в вас мужество и надежду. {СИ 494.3}

До самого суда вы по-настоящему не узнаете, какое влияние оказывало доброе, деликатное обращение на непоседливых, неблагодарных, недостойных. Встречаясь с неблагодарностью и изменой священному доверию, мы готовы выразить свое негодование или презрение. Этого и ожидают виновные, они готовы к этому. Но доброта и снисходительность застанут их врасплох и часто вызывают в них лучшие побуждения и страстное желание вести более благородную жизнь. {СИ 495.1}

«Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы, духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным. Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Галатам 6:1, 2). {СИ 495.2}

Каждому, кто называет себя чадом Божьим, следует постоянно помнить, что в качестве миссионера он столкнется с самыми разными типами людей. Среди них будут люди утонченные и грубые, скромные и гордые, настроенные религиозно и скептически, образованные и невежественные, богатые и бедные. С разными личностями нельзя обращаться одинаково, но все они в равной мере нуждаются в доброте и сочувствии. Благодаря взаимному общению оттачивается и совершенствуется наш ум. Мы зависимы друг от друга и тесно связаны между собой узами братства. {СИ 495.3}

Небеса, создавшие нас зависимыми друг от друга, повелевают нам искать поддержку и помощь друг у друга до тех пор, пока слабость одного не станет силой многих. {СИ 496.1}

Именно через общественные отношения христианство вступает в контакт с миром. Каждый человек, получивший божественный свет, призван пролить его на темный путь тех, кто не знаком с лучшим образом жизни. Общественная сила, освященная Духом Христа, призвана совершенствоваться приведением душ к Спасителю. Христос не может быть спрятан глубоко в сердце, как вожаемое сокровище, священное и благое, чтобы обладатель Его наслаждался им в одиночку. Мы должны иметь Христа в себе подобно чистому источнику, текущему в жизнь вечную, освежающему всех, кто общается с нами. {СИ 496.2}