|  |  |
| --- | --- |
| ­­1:Macintosh HD:Users:admin:Desktop:COVER 3 Thumbnail.001-001.jpgrs/a卺䵭¤ | **Весть Христа для последнего времени – т. 3** |
| 201 Choose Life And Good Health Too | **Выберите жизнь и крепкое здоровье!** |
| 301 Choose Life And Good Health Too | Это один из самых известных отрывков Ветхого Завета. И хотя ему очень много лет и контекст того времени сильно отличается от современного, отрывок также актуален для нас здесь и сейчас, как он был актуален и важен для тех, кто услышал его более чем 3 тысячи лет назад.  |
| 4 01 Choose Life And Good Health Too | Картина показывает нам детей Израиля, стоящих на границе земли обетованной. Аарон, брат Моисея, только что умер. Моисей знает, что и ему осталось недолго жить и что он не войдет в землю обетованную с остальным народом израильским (конечно, он не знал того, о чем знаем мы, – что в скором времени он будет взят в небесную обетованную страну). Моисей описывал историю своего народа, их избавление из Египта, поразительное освобождение и тот путь, на протяжении которого Бог чудесным образом поддерживал их на протяжении всех лет странствований в пустыне.  |
| 501 Choose Life And Good Health Too | Снова и снова весть от него к ним – что на самом деле было вестью от Бога к ним – состояло в следующем: исполняйте то, что вам повелел Господь. Это просто. Просто будьте послушны Господу, послушны с обрезанным сердцем **‘и обрежет Господь Бог твой сердце твое и сердце потомства твоего, чтобы ты любил Господа Бога твоего от всего сердца твоего и от всей души твоей, дабы жить тебе’ ” (Втор. 30:6).** Если вы будете это исполнять, вы будете процветать, будете благословлены и будете светом и истиной и надеждой для языческих народов вокруг тебя. |
| 601 Choose Life And Good Health Too | И затем Моисей говорит слова, очень интересные для народа Божьего, заслуживающие особого внимания с нашей стороны. Моисей говорит, передавая слова Господа: **«Ибо заповедь сия, которую я заповедую тебе сегодня, не недоступна для тебя и не далека; она не на небе, чтобы можно было говорить:**  |
| 701 Choose Life And Good Health Too | **"кто взошел бы для нас на небо и принес бы ее нам, и дал бы нам услышать ее, и мы исполнили бы ее?»** |
| 801 Choose Life And Good Health Too | **и не за морем она, чтобы можно было говорить: "кто сходил бы для нас за море и принес бы ее нам, и дал бы нам услышать ее, и мы исполнили бы ее?’**  |
| 901 Choose Life And Good Health Too | **и не за морем она, чтобы можно было говорить: "кто сходил бы для нас за море и принес бы ее нам, и дал бы нам услышать ее, и мы исполнили бы ее?’** Другими словами, то, о чем Бог просил их, не было выше их сил. Они могли это сделать. Он не просил их о чем-то невозможном. Каким бы был Бог в таком случае? Просил бы сделать что-то невозможное и затем наказывал бы за невыполнение? Нет, этого не было. Моисей говорил совсем о другом. Слово в твоем сердце и у тебя на устах, оно так близко, что вот, ты можешь сделать это. |
| 1001 Choose Life And Good Health Too | Вот что интересно: подумайте на мгновение о всех нормах и правилах, которые сопровождают то, что мы называем церемониальным законом. Раввины говорят, что 613 законов были даны сынам Израилевым Богом. Какой контраст с простыми Десятью Заповедями, которые иногда так сложно нам соблюдать. Но это не то, что мы будем обсуждать сегодня. Я бы хотел взглянуть на один текст. Бог ясно показал: если они будут послушными, они будут процветать и будут счастливы. Если они этого не будут делать, они будут сильно страдать и даже погибнут. Эта идея повторяется снова и снова. |
| 1101 Choose Life And Good Health Too | Но затем мы переходим к следующему тексту – очень известному тексту – тексту, который важен для нас так же, как и был важен, когда был передан Моисеем от Господа: **призываю сегодня небо и землю: жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие.**  |
| 1201 Choose Life And Good Health Too | **Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое (Втор. 30:19).** Обратите внимание на глагол «избери». Да, избрать, лично сделать выбор в пользу жизни или смерти. Глагол в еврейском языке стоит в единственном числе – это значит, что Бог говорил к каждому человеку индивидуально. Один на один – ты лично должен сделать выбор. |
| 1301 Choose Life And Good Health Too | Понимаете ли вы, почему это так важно для нас сегодня? Бог не принуждает нас выбрать его. Если бы это было так, почему тогда Он не принудил Адама и Еву повиноваться Ему силой в Едеме, чтобы спасти нас от греха и страданий и спасти Самого Себя от жертвы на кресте? |
| 1401 Choose Life And Good Health Too | Крест – самый лучший пример значения свободного выбора, который Бог дал Вселенной. Без свободы выбора мы не могли бы совершить грех. И если бы мы не согрешили, Христос никогда бы не взошел на Голгофу. Это показывает, насколько основополагающим, священным, ключевым является принцип свободы выбора для всех Божьих созданий. Бог знал, как мы поступим с этим принципом и чего будет стоить Ему наш неверный выбор. И даже тогда Он дал нам это право выбора. Свобода выбора – это священный, очень ценный дар. Конечно, в выборе нет ничего нового. Мы совершаем его постоянно, и иногда наш выбор влечет за собой огромные последствия.  |
| 1501 Choose Life And Good Health Too | ИЛЛЮСТРАЦИЯ: Например, 100 лет назад у руководителей двух команд была одна и та же цель – они оба хотели быть первыми и возглавить экспедицию на Южный полюс. Приняв решение, им нужно было сделать бесчисленное множество выборов: выбор подходящей одежды, еды и, самое важное, подходящего средства передвижения. Я не могу даже описать каждый шаг, который необходимо было им сделать.  |
| 1601 Choose Life And Good Health Too | Руаль Амундсен, норвежский исследователь, собирал информацию из эскимосских источников о самом лучшем снаряжении и одежде. Он выбрал собачьи упряжки и разумно распределил припасы и еду в начале своего путешествия так, чтобы собаки были в состоянии тащить упряжки. Он продумал каждую деталь и, опираясь на информацию, которая у него была, решил, как и что сделать. Это был его выбор. |
| 1701 Choose Life And Good Health Too | Роберт Фалкон Скот, британский морской офицер, однако, решил воспользоваться пони и «современными» моторными санями. Он был храбрым и бесстрашным человеком, но не обратил внимания на опыт эскимосов, как это сделал Амундсен. Его сани сломались спустя несколько дней, а бедные пони не смогли выдержать суровых условий. К тому времени, когда они достигли Трансарктических гор, пони были в таком плохом состоянии, что их пришлось убить. |
| 1801 Choose Life And Good Health Too | Скот добрался до Южного полюса и обнаружил, что Амундсен его опередил. Результатом для одной команды был триумф, для другой смерть и поражение. В дневниках героической команды Скота записаны случаи обморожения, голода и смерти на обратном пути от Южного полюса. Решения Амунсена и Скота представляют разный выбор. Что-то было сделано продумано и намеренно; что-то – под влиянием эмоций, личных убеждений, культуры или воспитания. Хотя Скот и его команды были храбры и мужественны, они пострадали от последствий своего выбора и решений, принятый из недостатка знаний, но, тем не менее, приведших к смерти. Печально, но правда – иногда нами двигают лучшие мотивы, и все равно мы принимает неверные решения. |
| 1901 Choose Life And Good Health Too | **Выбор.** Иногда он важен, иногда незначителен. Но, в конце концов, мы все его совершаем, и это – повторюсь – имеет свои последствия. Действительно, я могу сказать, что наш выбор определяет нашу судьбу. Слишком громко сказано, не так ли? На самом деле, как мы увидим в этих текстах, выбор, наш выбор, может определить нашу вечную участь – вечную жизнь или вечную смерть. |
| 2001 Choose Life And Good Health Too | Послушайте слова из книги Даниила: «И многие из спящих в прахе земли пробудятся, одни для жизни вечной, другие на вечное поругание и посрамление» (Дан. 12:2). Сложно себе представить судьбы, более разные, чем описанные здесь – вечная жизнь или вечная смерть. Вряд ли может быть что-то важнее, чем это. Мы должны быть благодарны за Божью благодать. Где бы мы были без нее? Какую бы надежду имели? Но даже в менее важных вещах наш выбор имеет значение. Я с осторожностью использую здесь слово «менее важный», потому что, хотя вопрос здоровья не стоит на одном уровне с вопросом спасения, он, несомненно, очень важен. И конечно, определенно связан с вопросом спасения. |
| 2101 Choose Life And Good Health Too | Прочитайте эту цитату из «Служения исцеления», с. 143: **Сегодня мир нуждается в том же, в чем и девятнадцать веков назад, – в откровении Христа.** |
| 2201 Choose Life And Good Health Too | **Требуется коренное преобразование, и только Христовой благодатью может быть осуществлено восстановление физического, умственного и духовного здоровья людей.** Заметьте, как она связывает физическое, умственное и духовное. Мы не древние греки, которые отделяли душу, которую они считали бессмертной, чистой и святой, от тела, которое было для них местом всего плохого и испорченного. Это была философия язычников, но не библейское учение. |
| 2301 Choose Life And Good Health Too | Итак, здоровье очень важно, и это ведет нас к следующему выводу: в большей части наше здоровье определяется тем выбором, который мы делаем, тем, как мы живем, рисками, которым мы подвергаемся, гармонией, к которой мы стремимся. Каждый из нас приходит в этот мир с определенным фондом здоровья, который может отличаться у разных людей, но то, как мы обращаемся с этим даром, влияет на качество нашей жизни. Конечно, мы все наследуем гены, с которыми уже ничего не можем поделать. Но тот выбор, который мы совершаем, может иметь огромное значение в нашей жизни. |
| 2401 Choose Life And Good Health Too | ИЛЛЮСТРАЦИЯ: вы знаете о сложности вышивки азиатских ковров, сделанных вручную, которые представляют собой сотни тысяч и даже миллионы индивидуальных решений. Так как эти ковры состоят из 800 сделанных узелков на квадратный дюйм, человек должен выбрать нужную нить для создания рисунка 800 раз. |
| 2501 Choose Life And Good Health Too | Весь рисунок ковра состоит из отдельных узелочков. Наша жизнь строится похожим образом. Каждый день мы принимаем бесчисленное множество решений, в сумме которые определяют рисунок нашей жизни. Поэтому нам следует быть осторожными и внимательными в том выборе, которые мы делаем. |
| 2601 Choose Life And Good Health Too | Да, преднамеренность – намеренное и осознанное планирование – при принятии решений вносить определенность и порядок в нашу жизнь. Успешные люди обычно ставят цели и задачи; очень успешные люди принимают решения, основанные на знаниях и опыте, которые помогают им достичь своих целей. |
| 2701 Choose Life And Good Health Too | Как вы знаете, некоторые решения принимаются в молодости – и являются результатом незнания, бунта или упрямства, приводя к последствиям на всю жизнь. Пятидесятилетний мужчина, имея плохое здоровье из-за неправильного выбора в подростковом возрасте, воскликнул в отчаянии: «Как смел этот 17-летний парень сделать это со мной?» Кто был этим парнем? Конечно, он сам! |
| 2801 Choose Life And Good Health Too | Также – и всем нам нужно быть здесь честными – и неправильные установки родителей могут оставить детям последствия на всю жизнь. Во многих случаях современная эпидемия ожирения у детей отражает тот факт, что родители позволяют детям слишком много времени проводят с электронными устройствами, а не занимаясь физической активностью. Фастфуд заменяет простую, нерафинированную натуральную пищу. Быстрая еда, полная жиров, высококалорийная, удовлетворяет как родителей, так и детей, но последствия такого выбора будут ощущаться на протяжении всей жизни. |
| 2901 Choose Life And Good Health Too | На самом деле, однажды сформированные, жировые клетки продолжают существовать на протяжении многих лет, ожидая лишние калории для складирования. Полные дети – это ожиревшие взрослые в будущем. Полный ребенок получает то, что отражает невозможность или нежелание родителей контролировать, что есть их ребенок. Осознанная намеренность, или тщательное и внимательное планирование, - важная часть принятия таких решений. Если у нас лишний вес, не так-то легко от него избавиться! |
| 3001 Choose Life And Good Health Too | Это относится к любому решению, включая то, что мы пьем. Возьмем, например, Фреда. Он был алкоголиком. Алкоголь разрушал его, и он знал это. Он рассказывал, что, когда он был ребенком, мать приходила с работы и, чтобы успокоить его, добавляла немного пива в детское питание. «Ребенку это не вредило», - сказал он. Ребенку не вредило, а что насчет взрослого человека? |
| 3101 Choose Life And Good Health Too | Да, выбор очень важен – наш выбор и выбор других. Но поскольку мы не можем сделать выбор за других, нам нужно сосредоточиться на своем собственном. Есть много такого, что мы не выбирали – где родиться, наших родителей и так далее. Это правда. Выбор состоит в том, что мы делаем с тем, что имеем и с чем сталкиваемся. На самом деле выбор и свобода тесно связаны. Многие исправительные учреждения стараются дисциплинировать людей тем, что ограничивают доступный выбор. В большинстве стран свобода разрешает только то, что не сказывается негативно на других. Потому что нельзя причинять вред другим и остаться при этом ненаказанным. |
| 3201 Choose Life And Good Health Too | Вы знаете, тысячи лет мыслители спорили о вопросе свободной воли, свободного выбора. Даже сегодня некоторые спорят, что у нас нет свободной воли и мы не можем делать свободный выбор. Все определено и основано на деятельности атомов и молекул. Таким образом, ваш выбор съесть сегодня на завтрак фрукты, цельные зерна и орехи, отличный от вашей остановки в МакДональдсе, был определен заранее, как и восход солнца на востоке. У вас может быть ощущение, что выбор есть, но на самом деле его нет.  |
| 3301 Choose Life And Good Health Too | Конечно, если бы это было правдой, тогда возникло было целое множество вопросов, такие как наказание людей за преступления, которые они не могли не совершить. Но этот фатализм, или вера в то, что свободы выбора не существует, потому что все человеческие действия и выбор уже определены тем, что уже было, - совсем не то, чему учит Библия, не так ли?  |
| 3401 Choose Life And Good Health Too | В Библии так много текстов, подтверждающие реальность свободной воли. Помимо того текста, который мы уже прочитали во Второзаконии, посмотрим на еще один текст. Вот, Христос стоит над Иерусалимом и говорит: **«Иерусалим, Иерусалим, избивающий пророков и камнями побивающий посланных к тебе! сколько раз хотел Я собрать детей твоих,**  |
| 3501 Choose Life And Good Health Too | **как птица собирает птенцов своих под крылья, и вы не захотели!» (Мф. 23:37).** Разве в этом тексте будет смысл, если понятия свободной воли не существует?Христос плакал, умолял: как часто Он хотел, чтобы Его народ услышал Его, был послушен Ему, делал то, что было ему во благо! И затем Он говорит: «Но вы не захотели». Это ясно говорит о свободе выбора. Да, мы были сотворены свободными существами, имеющими моральный выбор, что значит, что у нас есть сила выбирать. Поэтому очень важно делать правильный выбор. Кто из вас не сожалел о неверном выборе в прошлом? Есть ли кто-нибудь, кто не принимал решение, решение по собственной воле, о котором позже не сожалел бы? Неужели вы не думали: «Ну почему я сделал это?» Конечно, у всех это было. Поэтому мы должны с мудростью использовать это дар свободной воли, свободы выбора, в том числе и в вопросах здоровья.  |
| 3601 Choose Life And Good Health Too | На самом деле, опасно в вопросах здоровья и образа жизни полагаться на собственные предпочтения и вкус (в буквальном смысле!), а не на духовные принципы, очевидные факты и глубокие исследования. К тому же мы должны признать, что существует разница в качестве и важности таких исследований и в их способности помочь нам принять основательные решения. Такое понимание избавит нас от излишней жесткости, поможет нам взвесить очевидные факты и значительно повлияет на наш выбор. Жизнь в подчинении у культурных традиций продолжается вот уже на протяжении многих веков по определенным причинам, скрытым в дымке времен. Но в основе многих практик ничего нет. Что я имею в виду?  |
| 3701 Choose Life And Good Health Too | Например, несложно разоблачить или выставить как ложное преимущества такой практики, как наложение фекалий скота на пупок новорожденного. Но возможно, труднее поспорить с культурной традицией, что женщина не должна купать новорожденного в течение первого месяца.  |
| 3801 Choose Life And Good Health Too | В первой половине девятнадцатого века «реформаторы здоровья» создали литанию, или список, здоровых законов, основанных на недостаточном количестве фактов. К счастью, сегодня мы имеем достаточно доказательств, которые могут помочь нам принять правильное решение в отношении здоровья. Принципы баланса и воздержания, отказ от вредных веществ помогут стать вам воздержанными и информированными людьми. |
| 3901 Choose Life And Good Health Too  | ИЛЛЮСТРАЦИЯ: Два доктора в 1972 году опубликовали один из раннеклассических трудов о здоровье и образе жизни. В своем изучении 6.928 взрослых жителей округа Аламида, Калифорния, они обнаружили, что некоторые привычки влияют на продолжительность жизни. Что это за привычки? * **Полноценный сон (7-8 часов)**
* **Не перекусывать**
* **Ежедневный питательный завтрак**
* **Контроль веса, учитывая рост, структуру костей (индекс массы тела)**
 |
| 4001 Choose Life And Good Health Too | * **Регулярная физическая нагрузка**
* **Отказ от курения**
* **Отказ от спиртных напитков**

Все это вы уже слышали и до этого? Это похоже на весть о здоровье. Да, так оно и есть!  |
| 4101 Choose Life And Good Health Too | Действительно, в исследовании этих людей, длящемся 9 лет, было показано, что, чем больше из этих семи привычек человек воплощает в жизнь, тем выше у него шансы жить дольше. Из группы, которая следовала всем семи принципам, только 5.5% мужчин и 5.3% женщин умерли до завершения этого девятилетнего периода, |
| 4201 Choose Life And Good Health Too | в то время как в группе, которая следовала только трем из этих привычек, 20% мужчин и 12.3% женщин умерли. Хорошо, скажете вы, это понятно. Наши решения относительно здоровья и образа жизни важны. Но мы не доктора и не эксперты по здоровью. Поэтому как мы можем принять правильное решение в этой области? Хороший вопрос, но все-таки есть вещи, о которых следует помнить, если вы хотите принять верное решение касательно своего здоровья, поскольку, поверьте мне, выбор относительно здоровья имеет больших последствия.  |
| 4301 Choose Life And Good Health Too | **Первое – изучить факты и взвесить их** на весах разума. **Второе,** когда это возможно, **не принимайте решения во время стрессовых ситуаций**, когда сложно мыслить ясно. Успокойтесь, прежде чем принимать решение.  |
| 4401 Choose Life And Good Health Too | **Третье - следите за искажениями – ваше эмоциональное состояние может повлиять на принятие решений.** Гнев, депрессия и эйфория могут отрицательно сказаться на принятии решений. |
| 4501 Choose Life And Good Health Too | **Четвертое - подходите мудро к вещам.** Только то, что у сахара приятный вкус, не значит, что он полезен.Или, наоборот, неприятный вкус не значит, что это улучшит ваше здоровье. **Пятое -** **берегитесь самообмана.** Не думайте, что вам достаточно пройти километр, чтобы избавиться от калорий от куска кокосового пирога с кремом. |
| 4601 Choose Life And Good Health Too | **Шестое - будьте осторожны с информацией о здоровье, которую вы получаете.** Шарлатанство, или медицина мошенников, все еще распространена под многими масками. Вы должны искать надежные источники. |
| 4701 Choose Life And Good Health Too | **Седьмое - доверяйте разумному выбору.** Выбирайте мудрое, а не глупое, хорошее, а не плохое. Также берегитесь дороги, которая ведет в никуда. **Восьмое - выбирайте то, что вы можете сделать, а не то, что хотите сделать.** Зачастую наши желания превыше наших сил, и таких много. |
| 4801 Choose Life And Good Health Too | **Девятое - просите у Господа водительства, которое вам необходимо, чтобы принять правильный выбор.** Бог любит вас и заботится о вашем здоровье.  |
| 4901 Choose Life And Good Health Too | Несомненно, адвентисты рассматривают хорошее здоровье как дар от Господа. И это так! Надлежащие меры профилактики снижают риск и приводят к счастливой, здоровой и долгой жизни. Никто не живет вечно, и даже наилучшие меры не могут гарантировать полную свободу от болезней. Мы грешники и подвержены всем бедам этого падшего мира. Ничего, кроме второго пришествия Спасителя, не может изменить это. Но до этого времени мы можем принимать решения, которые улучшат качество нашей жизни.  |
| 5001 Choose Life And Good Health Too | И разве Христос не сказал: **«Я пришел, чтобы вы имели жизнь, и имели с избытком» (Ин. 10:10)**? И разве хорошее здоровье не играет важной роли в жизни с избытком уже здесь? |
| 5101 Choose Life And Good Health Too | Еще один важный момент: недавние научные исследования обозначили духовность как важную составляющую умственного здоровья. При тревожных неврозах, которые приводят к нервному расстройству, духовные упражнения – чтение Библии, молитва и размышление над жизнью Христа, могут принести мир – один из компонентов умственного здоровья. |
| 5201 Choose Life And Good Health Too | Помните, что качество жизни для некоторых важнее, чем ее продолжительность. Хронически больные люди могут быть счастливы и спокойны, потому что они намеренно стараются сделать наилучший выбор в своей ситуации. Похожим образом, многие, у кого идеальное здоровье, могут подпитывать негативные эмоции, которые разрушают самообладание и эмоциональную стабильность. Люди сами выбирают отношение, и их выбор влияет на их отношение к победам и поражениям — и многим другим ситуациям.  |
| 5301 Choose Life And Good Health Too | Да, более, чем три тысячи лет назад, Господь сказал своим детям: «**Во свидетели пред вами призываю сегодня небо и землю: жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие.** |
| 5401 Choose Life And Good Health Too | **Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое»**  **(Втор. 30:19).** Какой выбор предстал пред нами! Да, и этот выбор влияет не только на нас самих, но и«жил ты и потомство твое» - и других. Принцип ясен. Наш выбор влияет на других, также как и выбор других влияет на нас.  |
| 5501 Choose Life And Good Health Too | Пусть все мы, по Божьей милости, будем искать правильных решений, решений, которые бы имели влияние, положительное влияние, для вечности. |
| 56:THUMBNAILS 4:04 Environments.063-001_tn.jpg |   |

*Artwork designed by www.Evangelia.co*