

# ЖИВОЕ СЛОВО

## Экзамен на добро

Уставшие Сергей и Антон шли с последнего экзамена. Ребята учатся на специалистов в машиностроительной отрасли.

- Ну что, отметим, - предложил Антон. - Сессия была «жаркая». Предлагаю купить по хорошей пицце.

Сергей одобрительно кивнул. За столом в пиццерии они долго беседовали. Их переполняла радость от полученных результатов. Магистратура окончена и впереди осталась дипломная работа. Через час они вышли на улицу и воодушевленные грандиозными планами шли домой.

- Вы не поможете мне? - послышался хриплый голос за их спинами.

Ребята оглянулись и увидели пожилого мужчину с тросточкой. Он волочил за собой две большие сумки.

- Поможем? - предложил Сергей.

Антон согласился, и друзья взвалили на свои плечи тяжелые сумки.

- Мне бы их в машину погрузить, да до дому доехать, - сказал мужчина и посмотрел уставшими, добрыми глазами на друзей.

- Сереж, давай в машину погрузим, а потом он пускай сам. И так ведь помогли, чуть не надорвались.

- Тяжело ему будет. Если хочешь, иди, а я с ним поеду, - ответил Сергей.

Антон согласился и пошел дальше в сторону дома. А Сергей помог погрузить сумки в старенькую машину и вместе с незнакомцем доехал до его дома.

- Милый друг, спасибо! Сколько я должен тебе? - сказал мужчина.

- Я вообще-то бескорыстно помог, - ответил Сергей.

- Вижу по глазам, что ты добрый... Прошел на пять свой экзамен, - улыбнулся мужчина. Незнакомец крепко пожал руку Сергею и поблагодарил его от души.



Прошло полгода. Друзья успешно защитили дипломы. В переполненном актовом зале состоялась церемония вручения аттестатов. По правилам университета десять перспективных работ отбирались на конкурс. После этого лучшую из них выбирал сам работодатель с обязательным трудоустройством.

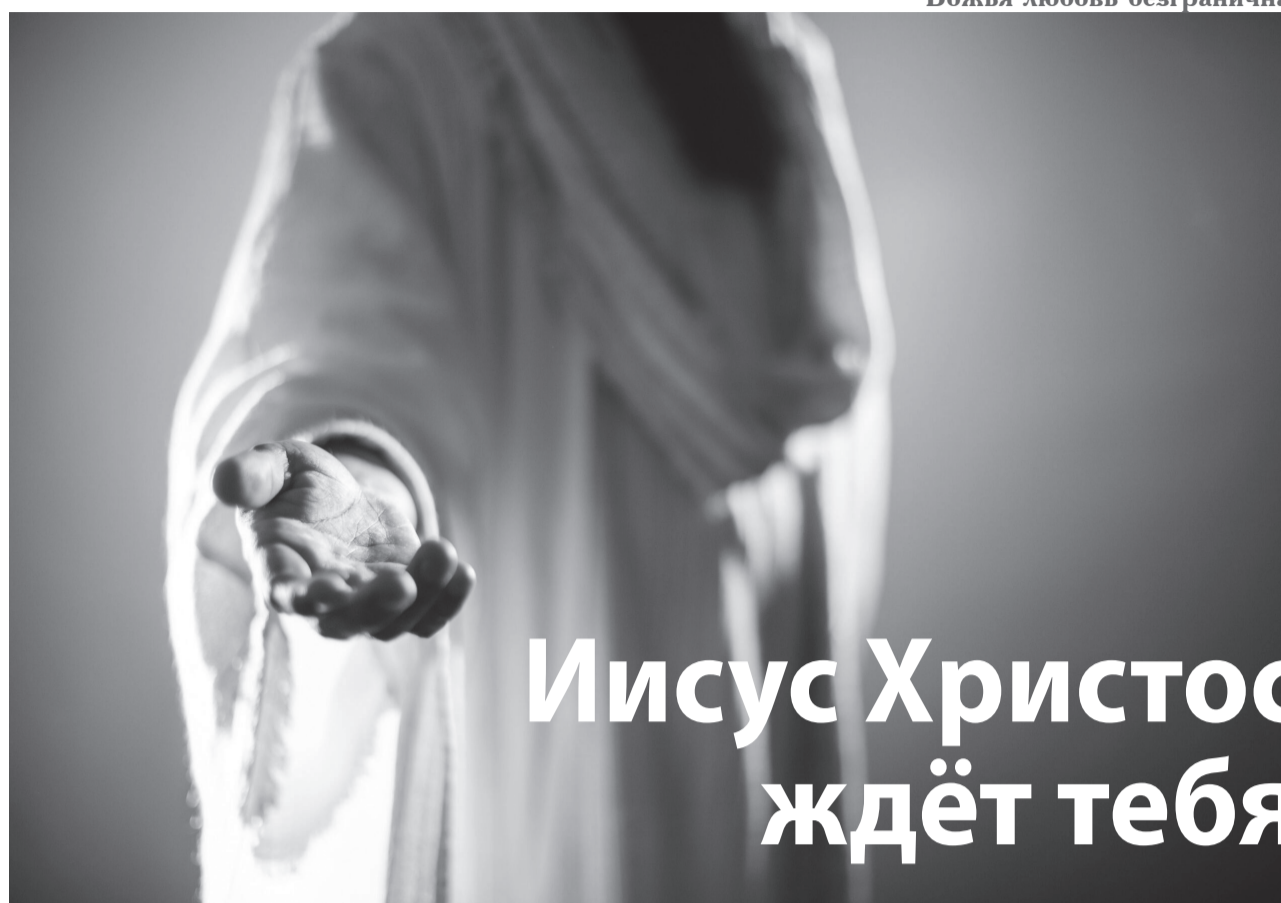
- Жаль, Серега, мы даже в десятку лучших не попали, - с досадой отметил Антон.

На сцену вышла экспертная комиссия и сообщила, что в этом году их попросили сделать исключение из правил. Работодатель решил сам выбрать специалиста из числа всех студентов.

- На сцену приглашается...

Прозвучала фамилия Сергея. Все оглянулись на него и стали бурно аплодировать. Сергей словно во сне пробирается на сцену. Он практически не видит лиц. И вдруг, чувствует знакомое крепкое рукопожатие. На мгновение он фокусируется на человеке и узнает в нем пожилого мужчину с тросточкой.

- Молодец, сынок! Ты сдал свой экзамен на пять. Я приглашаю тебя своим заместителем. Нам пора...



## Иисус Христос ждёт тебя

«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иер.31:3)

**Ж**елание Творца: не причинить боль человеку, не укорить его в проступках, не обидеть, не ранить сердечные чувства и не задеть струны души. Спаситель жаждет помочь вам на жизненном пути. Он никогда не оставит вас, потому что Бог – это прекрасная, милосердная любовь.

Господь пришел на землю обычным человеком и прожил жизнь без греха. Он исцелял больных, прощал беззакония, воскрешал мертвых, успокаивал отчаивающихся, давал надежду и веру всем, кто желал прийти к Нему и просто поговорить с глазу на глаз. В конце земного пути Спаситель отдал себя в руки неверующей толпы на распятие. Вся на кресте, преодолевая сердечную и физическую боль, Иисус Христос продолжал прощать человека. А потом... умер. Сердце Господа не выдержало бремени грехов всего мира. В агонии «Иисус, возгласив громким голосом, сказал: Отче! в руки Твои предаю дух Мой. И, сие сказав, испустил дух» (Лук.23:46). Его израненное тело окутали в пелены и положили в гробницу, которую запечатали римской печатью. Воины стерегли гробницу всю ночь. Но смерть не могла удержать Господа. Спаситель разорвал её узы и воскрес.

Зачем такая жизнь? Зачем Иисус прожил её в глубокой бедности? У Него не было крова, Он много голодал, у Него была всего одна одежда и сандалии. Зачем такая, казалось бы, бессмысленная жизнь? Жить ради других, чтобы люди потом ещё отплатили тебе злом за все добро.

Дорогой читатель, Иисус Христос прошёл Свой земной путь ради тебя! Именно ради тебя! Он знал, что через две тысячи лет ты появишься на свет. Господь определил место твоего рождения, Он знает твоих родителей, твои детские годы, юношество и период взросления. Когда тебе было тяжело и, возможно, ты находился в безвыходной ситуации, Он нежно

**Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко. (Мф.11:28-30)**

помогал тебе. И помогает сейчас. «Иисус Христос вчера и сегодня и во веки Тот же» (Евр.13:8).

И все же больше всего на свете Иисус желает, чтобы ты начал с Ним общаться, чтобы ты рассказал Ему благоговейно в молитве каждую деталь своей жизни, где были падения и неудачи, старания и победы. Господь жаждет общаться с тобой везде. Когда ты встаешь рано утром, идешь на работу, трудишься, или, когда уставший идешь домой. Спаситель желает, чтобы ты пригласил Его в свою жизнь и отдал свое сердце, потому что без общения не может быть любви. «Ты дал ему, чего желало сердце его, и прощения уст его не отринул» (Пс.20:3). Никогда Господь не отвергнет человека, который желает наладить взаимоотношения с Ним. Ведь Иисус Христос искренне перенес самые тяжелые страдания за тебя, о, человек. «Кто обращал взор к Нему, те просвещались, и лица их не постыдятся» (Пс.33:6).

Идите скорее к Богу – Он ждет вас с распростёртыми объятиями. В Нём вы обретете духовную силу, получите прощение грехов и долгожданный мир в сердце. Бог поможет вам избавиться от вредных привычек, научит, как соблюдать 10 Заповедей, даст мудрости на жизненном пути. И никогда, поверьте, никогда не бросит на произвол судьбы. «Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя» (Ис.49:15).



И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем (1Иоан.4:16)

Я Господь, Бог твой, научающий тебя полезному, ведущий тебя по тому пути, по которому должно тебе идти. О, если бы ты внимал заповедям Моим! тогда мир твой был бы как река, и правда твоя – как волны морские (Ис.48:17,18)

# Как победить страх

Каждый из нас может испытывать страхи, вызывающие чувства боязни и ужаса. Как справиться с таким состоянием и можно ли вообще убрать из сердца тревогу

**С**остояние страха возникает еще с самого детства. Оно рождается от внутренней самозащиты, заложенной в нас Творцом. Уже с одного года ребёнок боится громкого шума, незнакомых людей, смены обстановки. По мере взросления, когда у нас появляется жизненный опыт, страхи видоизменяются. И вот здесь нужно уметь провести чёткую границу.

Существует два вида страха: положительный и отрицательный. Первый сигнализирует о приближившейся опасности. Благодаря ему у нас есть возможность выжить в опасной ситуации, поскольку весь организм мобилизуется, чтобы себя спасти. Человек может проявить свои физиологические данные. Например, бежать на помощь, отпрыгнуть от приближающегося автомобиля, бороться за свою жизнь, когда мы тонем в воде и т. п. Абсолютно нормально, когда человек боится высоты, урагана, порывов ветра, наводнения и других природных явлений.

Однако есть опасный - отрицательный страх, приводящий к тревоге и чувству вины за содеянные проступки. И возникать он может по двум причинам, которые взаимосвязаны между собой, как круговорот воды в природе. Первая - это чрезмерная тревога из-за своего воображения. Т.е. ничего еще не произошло, а мы придумали себе то, чего нет на самом деле. Такое состояние не сулит ничего хорошего и может привести к расстройству нервной системы и ухудшению здоровья. Вторая - возникновение чувства вины за содеянные проступки. Здесь возникает страх перед наказанием. В результате люди прячутся, оправдываются, обвиняют друг друга.

В Слове Божьем описывается ситуация, когда впервые человек согрешил. «И сказал (Господь): кто сказал тебе, что ты наг? не ел ли ты от дерева, с которого Я, запретил, тебе есть? Адам

сказал: жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел. И сказал Господь Бог жене: что ты это сделала? Жена сказала: змей обольстил меня, и я ела» (Быт.3:11-13). Вместо того чтобы искренне признаться перед Богом прямо, Адам и Ева сначала спрятались, а потом находили причины для оправдания.

## Духовные советы

Есть практические дельные советы:

- 1 Выявите причину своих переживаний.
- 2 Не прячьтесь от своего страха, не отрицайте его.
- 3 Обсудите свои переживания с близким человеком.
- 4 Расскажите Богу подробно о своих переживаниях.
- 5 Смените обстановку. Отдохните на природе в кругу семьи.
- 6 Почитайте Слово Божье.

Есть еще и очень важный рецепт и совет, который записан в Священном Писании: «Признай только вину твою» (Иер.3:13). Однажды 12-летнему Виталию отец Фёдор подарил фотоаппарат и сказал: «Смотри, обращай с ним аккуратно, это дорогая вещь». Сын с удовольствием начал фотографировать портреты людей, природу, животных. Однако спустя время из-за неосторожного обращения сломался объектив. А тогда (шёл 1975 год) это было сложно достать. Сын пытался найти замену, но ему ничего не удалось. На вопросы отца: «Почему не фотографируешь?». Он отвечал уклончиво: «Нет времени», «Закончилась пленка». Два года подросток переживал, боялся признаться отцу и жил в

постоянном страхе. Однажды отец попросил его сделать семейную фотографию. Мальчику ничего не оставалось, как принести сломанный фотоаппарат и признаться, что он его сломал. Отец строго посмотрел на сына и сказал:

- Почему ты мне раньше об этом не говорил?

- Я боялся, что ты меня накажешь, - опустив голову, сказал Виталий.

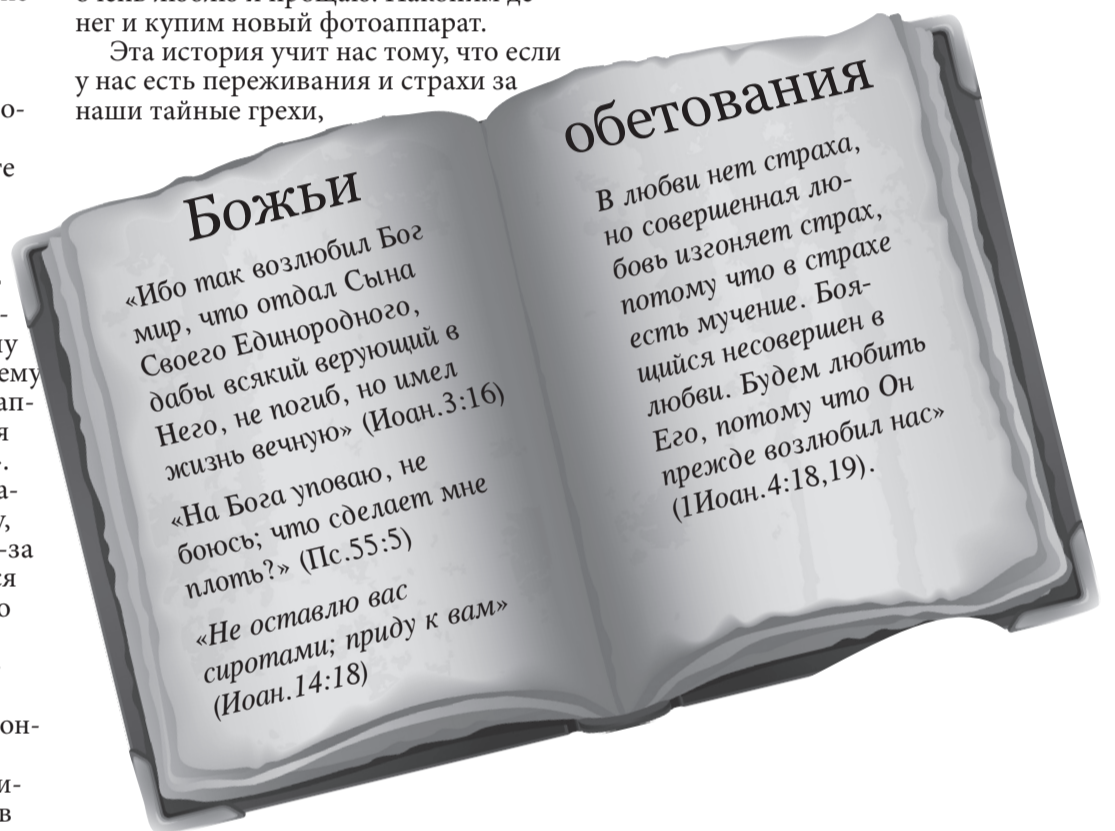
Фёдор подозвал сына к себе, обнял его и сказал:

- Не переживай так сильно. Я тебя очень люблю и прощаю. Накопим денег и купим новый фотоаппарат.

Эта история учит нас тому, что если у нас есть переживания и страхи за наши тайные грехи,

или проступки, то не надо ждать, когда нас позовут дать отчет о нашей жизни. Идите к Иисусу Христу и все Ему расскажите. Божье обещание, что Он нас готов принять и простить, - неизменно. Бог поддержит и успокоит любого человека: «Приходящего ко Мне не изгоню вон» (Ин.6:3).

Однажды пожилого христианина, который прожил в браке с женой 50 лет, спросили: «Ваша жена отошла на покой, и вы остались один. Вам не страшно одиночество?». Он ответил: «Конечно, бывает по-разному. И все же: когда ко мне приходит тоска, уныние, грусть, я вспоминаю обетования Божьи, которые записаны в Библии, - это мое утешение и надежда!».



## Вера и принятие Пути ко Христу глава №6

Когда Дух Святой пробуждает совесть, вы начинаете видеть пагубность греха и его разрушительную силу, испытываете комплекс вины. Видя, какое горе приносит грех, вы смотрите на него с отвращением, сознаете, что он разлучил вас с Богом и поработил. Чем больше вы боретесь с ним, тем яснее видите свою беспомощность, внутреннюю испорченность и нечистоту. Понимаете, что в вашем сердце прочно укоренились грех и себялюбие. Жаждете прощения, чистоты, свободы. Как же вам прийти в согласие с Богом, уподобиться Ему?

Внутренний мир — вот, что вам нужно: прощение от Бога и любовь в сердце. Ни деньги, ни интеллект, никакие человеческие знания не сделают Вас обладателем этого мира. Бессмысленно пытаться приобрести его своими усилиями. Бог предлагает его вам даром, «без серебра и без платы». (Исаии 55:1). Он уже дарован вам. Нужно только протянуть руку и взять его. Господь говорит: «Если будут грехи ваши, как багряное, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как снег убелю» (Исаии 1:18), «и дам вам сердце новое и дух новый дам вам». (Иезекииля 36:26).

Вы исповедали свои грехи и оставили их. Решили отдать себя Богу. Теперь идите к Нему и просите Его очистить вас от грехов, дать вам новое сердце. И верьте, что свершится это, потому что Он обещал. Этому учил Христос, живя на земле: мы должны верить в получение обещанного дара Божьего и он будет принадлежать нам. Иисус исцелял от болезней, когда люди глубоко верили в Его силу. Спаситель помогал им видимым образом, чтобы все поверили в то, что Он может совершать нечто невидимое — прощать грехи. Он ясно сказал об этом при исцелении расслабленного: «Чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи,... встань, возьми

постель твою и иди в дом твой». (От Матфея 9:6). Евангелист Иоанн, говоря о чудесах Христа, подтверждает эту мысль: «Сие же написано, дабы вы уверовали, что Иисус есть Христос, Сын Божий, и, веруя, имели жизнь во имя Его». (От Иоанна 20:31).

Из простого библейского повествования о том, как Иисус исцелял больных, мы узнаем, что, веруя в Него, и мы можем получить прощение грехов. Вернемся к рассказу об исцелении расслабленного в Вифезде. Бедный страдалец был совершенно беспомощным, он не мог ходить тридцать восемь лет. Однако Иисус повелел ему: «Встань, возьми постель твою и ходи». Больной человек мог бы сказать: «Господи, если Ты исцелишь меня, я выполню Твое повеление». Но он поверил словам Христа, поверил тому, что исцелен, и сразу попытался встать; выразил готовность пойти — и пошел. Он поступил по слову Христа, и Бог дал ему силу. Больной выздоровел.

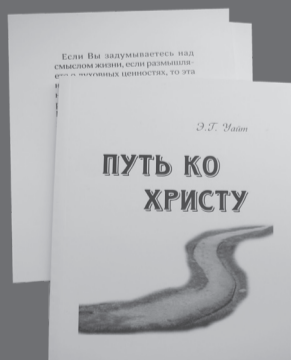
Ваши грехи привели Вас в такое же положение. Вы не можете искупить свои прошлые грехи, изменить свое сердце и стать святым. Но Бог обещает сделать все это для вас через Христа. Верьте Его обещанию. Исповедайте свои грехи и отдайте себя Богу. Примите решение служить Ему. Как только вы сделаете это, Бог обязательно исполнит Свое слово. Вы будете исцелены так же, как расслабленный, которому Христос дал способность ходить в тот момент, когда больной поверил, что исцелен. Все возможно верующему.

Не ждите, пока почувствуете, что выздоровели, но скажите: «Я верю этому не потому, что чувствую себя здоровым, а потому, что Бог обещал».

Иисус говорит: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам». (От Матфея 11:24). Это обещание дано на одном условии: мы должны просить то, что угодно Богу.

Дорогой читатель!

Вы можете заказать эти книги по почте. Пишите:  
+79804155700  
asdrdru@gmail.com





### Какая она, любовь?

Чувственная, изменчивая, наполненная эмоциональным сюжетом, перспективная, зрелая. Она подобна непревзойденному аромату цветка, всепоглощающая, веселая, страстная, нежная... Стоп. Любовь – это не сказка в сентиментальном романе про принцев и принцесс. Все гораздо прозаичнее. Настоящая любовь постоянна, безусловна и непоколебима. Она как скала среди бушующих волн мирового океана. И бездонна, как Вселенная. Любовь устойчива к земным бедам и неизменчива. Истинная, настоящая любовь – это Божественный дар человеку. Мы наделены ею Свыше. И важно сохранить принципы этой любви, чтобы быть по-настоящему счастливыми на каждом этапе жизни.

### Любовь ребёнка

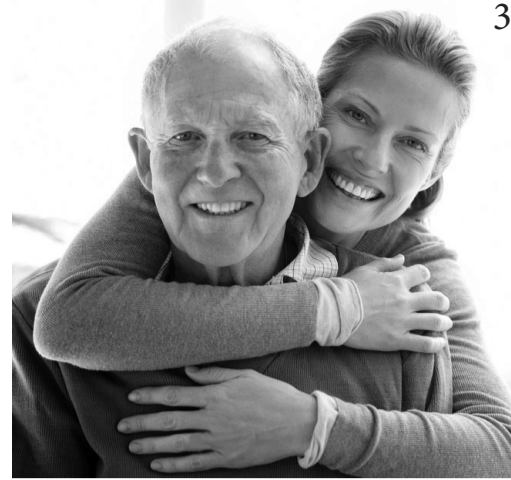
Как приятно видеть, как по улице шагает застенчивая девочка с косичками или смотреть на милого мальчишку с ямочками на щеках. Любовь детей проста, бесхитростна, они не умеют притворяться, скрывая свои чувства. Они проявляют палитру своих чувств к родителям, родным, близким, противоположному полу. Эта любовь наивна и прекрасна. Еще с пелёнок малыш учится любить, изучать мир, улыбаться, проявлять первые эмоции. И как важно взрослым подпитывать эту любовь нежностью, заботой, добротой и лаской. Учить деток добру, справедливости, милосердию, мудрости. Иисус Христос сказал всем родителям, чтобы они приводили своих детей к Нему, учили общаться с Творцом, любить Бога, Его святые Заповеди и ближних, а также уважали старших.

### Любовь в юном возрасте

Первая заинтересованность к противоположному полу возникает в возрасте 12–14 лет, а иногда и раньше. Она может быть платонической и принимать интеллектуальную форму. В таком возрасте важно уберечь чувства и эмоции, чтобы не было горького разочарования. Подросткам непременно хочется влюбиться, почувствовать себя взрослыми. Однако это не настоящая любовь, а обыкновенная первая влюбленность. Юноши и девушки перестают думать об учебе, работе по дому. И кажется, что весь мир подождет, но они будут счастливы друг с другом. Это большая ошибка. Здесь важно остановить детей и направить их интеллектуальные и физические силы в спокойные уравновешенные чувства, потому что первая влюбленность может произвести неизгладимый след на всю жизнь. «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится» (Прит.22:6).

### Расцвела весна

Выбор спутника жизни – это на всю жизнь. И вот здесь понадобится мудрость Свыше, чтобы определить достойного партнера. Честно спросите себя, достоин ли тот, или та, пройти все этапы этой насыщенной, сложной, реалистичной жизни. Готова ли вторая половинка любить также беззаветно, прекрасно и эмоционально? Обычно молодые люди в опрометчивости готовы клясться и божиться, что так будет всегда. Однако семейная жизнь – это



не только впечатляющие удовольствия и жизнь для себя. Это серьезный труд, сопряженный прощением, уступками, пониманием, состраданием, жертвенностью. Через год совместной жизни эмоции остывают, первые впечатления улечиваются и остается реальная обыденность, поэтому очень важно всегда искать мудрости и подкрепления у Бога.

### Зрелая любовь

Когда гормональный туман рассеивается, мы видим, какова на самом деле наша половинка. Зрелая, настоящая любовь может состояться только с реальным, живым человеком. Искры эмоций переросли в устойчивые чувства, выработанные совместные правила семейного уклада и привычки. Это любовь спокойная как водная гладь, крепкая как секвойя. Она наивна и проста, как у ребенка, потому что вам известны все недостатки вашего партнера. Вы уважаете и цените свою половинку, потому что прошли с ней серьезные жизненные трудности: неудачи, падения, ошибки. И все же смогли простить, поддержать, успоко-

ить. Теперь свой ценный опыт чувств и пережитых событий вы можете передавать подрастающим детям.

### Осенняя любовь

За плечами этой любви ценнейший опыт прожитых лет. Человек насыщен событиями и готов жить в спокойной тихой гавани. Здесь не нужны юношеские подвиги и фейерверк эмоций. Эта любовь покрыта ореолом мудрости и душевной радости за своих детей и внуков. В душе пожилых людей просыпается также наивный добрый ребенок, который может забывать на ходу, огорчаться от малейшего недопонимания со стороны. Про таких людей мудрые люди говорят, что эта любовь пронизана молитвой за подрастающее поколение. Из жизни может уйти вторая половинка, что причинит неимоверную боль в душе. Однако любовь будет продолжать биться в сердце до самого конца с надеждой на Бога, ведь жизнь с Ним прожита не зря. Встреча двух верующих половинок обязательно состоится на Небесах, потому что любовь никогда не умирает. Она вечна – вечен Сам Бог!

## Почему человек стареет?

Старение организма – это неизбежный, естественный биологический процесс. С возрастом организм перестает эффективно сопротивляться внешней среде и появляются старческие, хронические заболевания. В душе человек всегда остается молодым. Однако после 50-ти лет физиология берёт своё. Кожа на теле становится не такой упругой, человек становится менее подвижным, чаще устаёт, становится более метеозависимым. Поэтому и существуют поговорки: «Старость – не в радость», «Придёт старость – придёт и слабость».

Слово Божье объясняет, что причина старения организма – это появление греха в нашем мире. Человечество лишилось одежды света – Божьей праведности. После непослушания первой четы грех словно вирус вошел в клетки всего живого на планете. И вместо мирного сосуществования на планете началась борьба за выживание. До потопа люди жили долгое время. Мы узнаем, что Мафусал прожил 969 лет. Люди того времени не нуждались в письменности. Их мозг функционировал на 95 % (сегодня 2-3 %). Они отличались высоким ростом, крепким телосложением. Однако по причине греха человеческая раса сделала выбор в пользу зла и погибла под водами потопа. После потопа число лет людей сократилось до двухсот. В наши дни средняя продолжительность жизни составляет около 67 лет. И как бы ученое сообщество не старалось придумывать способы замедления старения ор-



ганизма, человеческое тело все равно увядает.

Конечно, никому не хочется стареть. В душе человек всегда хочет жить долго и счастливо. Однако старение организма – это серьезное предупреждение Творца. Таким образом Создатель предостерегает, что нам отведено совсем немного времени. И свой жизненный путь мы должны пройти так, чтобы потом быть чистыми на суде Божьем. «Ты покрыл меня морщинами во свидетельство против меня; восстает на меня изможденность моя, в лицо укоряет меня» (Иов.16:8).

О краткости жизни нам также напоминает осень. В это время года листья желтеют и опадают, деревья приносят свои плоды. Так и в конце жизненного пути все наши деяния будут тщательно взвешены на Божьем суде. «Ибо всем

нам должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому получить соответственно тому, что он делал, живя в теле, доброе или худое» (2Кор.5:10).

Важно осознать, что старость – это благословенное время, чтобы лучше подготовиться ко Второму пришествию Иисуса Христа. Это величайшее событие не за горами. Приход Спасителя на землю прекратит все физиологические процессы увядания. И тот, кто искренне верил и жил по Слову Божьему, обретёт долгожданную свободу от разрушения и смерти. «Ибо тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему облечься в бессмертие. Когда же тленное сие облечется в нетление и смертное сие облечется в бессмертие, тогда сбудется слово написанное: поглощена смерть победою» (1Кор.15:53,54).

Давайте будем помнить, что мы пришли в этот мир не по своей воле, и также уйдем не по своей. Человек не знает время завершения своей жизни. Необходимо всецело доверить свой путь Богу, как это делал царь Давид: «Не отвергни меня во время старости; когда будет оскудевать сила моя, не оставь меня» (Пс.70:9). Единственная наша надежда – это Иисус Христос, Который разорвал узы смерти и готов дать нам вечную жизнь, где не будет увядания и смерти. Верующий человек уже в этой жизни может испытать на себе прекрасные Божьи обетования: «Они и в старости плодовиты, сочны и свежи» (Пс.91:15).

**Прикоснуться к любящему Творцу можно только «взглядом веры». «Которого, не видев, любите, и Которого доселе не видя, но веруя в Него, радуетесь радостью неизреченною и преславною» (1Пет.1:8)**



**Фома пожелал видеть реальные доказательства распятия Спасителя, но Иисус Христос нежно укорил его за неверие и сказал на все времена: «Блаженны невидевшие, но уверовавшие (Ин.20:29)**

**Ч**еловек родился с верой в сердце. Такого не может быть, чтобы кто-то заявил, что у него нет веры. Мы верим, что завтра наступит новый день, мы вновь проснемся и начнем совершать свои повседневные дела. Мы порой верим словам синоптиков, что вскоре пойдет дождь, верим врачам, которые поставили правильный диагноз. Мы верим нашим детям, когда они рассказывают нам свои маленькие истории, а дети, в свою очередь, верят нам. Список веры можно продолжать бесконечно.

Однако в этом списке обязательно появится строка: «Верю ли я в Бога, или верю ли я Богу?». И если в жизни человек не видит явных сверхъестественных чудес и проявлений Божьей силы, он подвергает сомнению Божье присутствие или даже Его существование. Почему так происходит? Дело в том, что мы привыкли свой жизненный опыт строить на чувствах: видеть, слышать, обонять, ощущать и осознать. Если эти анатомические рецепторы не задействованы, то нашему сознанию сложно анализировать и делать соответствующие выводы. Появляется такое внутреннее качество характера как сомнения.

Читая Слово Божье, можно понять очень важную деталь, что Бога человек в нынешнем природном состоянии никогда не увидит. Проч-

тите эти тексты: «Бога никто никогда не видел» (1Иоан.4:12), «Единый имеющий бессмертие, Который обитает в неприступном свете, Которого никто из человеков не видел и видеть не может. Ему честь и держава вечная! Аминь» (1Тим.6:16). Бог сокрыл от нас Своё величие и Славу, чтобы мы не погибли. До грехопадения Адам и Ева лицом к лицу общались с Творцом и не умирали от Его присутствия, потому что они были облечены в одежды света, как и Господь. После появления греха человеческая раса утратила одежды света, и присутствие Творца для человека стало не безопасным. Так, в древности, люди, увидев Творца со страхом и трепетом говорили: «Верно мы умрем, ибо видели мы Бога» (Суд.13:22). Во время распятия Иисуса Христа все небо заволкло тучами: «В шестом же часу настала тьма по всей земле и продолжалась до часа девятого» (Мар.15:33). Отец Небесный сошел к Своему

возлюбленному Сыну, чтобы вместе с Ним разделить скорбь и боль. Он по милости Своей сокрыл Свою Славу от людей плотными облаками, чтобы люди не погибли.

Однако Творец не покинул нас. Он подарил нам Свое безошибочное Слово, через которые мы можем обрести святую веру в невидимого, но существующего Бога: «Итак вера от слышания, а слышание от слова Божия» (Рим.10:17). Когда человек берёт в руки Библию и начинает её читать не для оправдания себя, а для того, чтобы познать Бога, то в это время на его сознание действует Святой Дух: «Когда же придет Он, Дух истины, то наставит вас на всякую истину: ибо не от Себя говорить будет, но будет говорить, что услышит, и будущее возвестит вам» (Иоан.16:13). Посредством Святого Духа вера человека в Бога начнет возрастать, а полученные знания повысят духовность.

И все же очень важно, чтобы эта

вера всегда подпитывалась молитвой (благоговейный разговор с Богом). Общаться с Творцом можно везде, когда мы работаем, учимся, отдыхаем, путешествуем. Главное, чтобы общение с Господом было не с дерзкой надменностью, фривольностью, а учтиво, со смирением в сердце.

Эти два слагаемых – чтение Библии и молитва – помогут нам обрести живую связь с Творцом. Наши чувства станут восприимчивыми к Слову Божьему, в жизни появятся осязаемые реальные опыты с Богом. Мы начнем получать ответы на наши просьбы. В своем сердце почувствуем долгожданный мир. В мыслях появится уверенность в завтрашнем дне, а упование на Творца станет главной частью нашей повседневной жизни.



В одном селении долго не было дождя. Люди решили собраться вместе для поста и молитвы. Когда прошения к Богу были окончены, мама с дочкой пошли в сад, чтобы проверить состояние саженцев. Дочка с радостью взяла с собой зонтик. Мама упрекнула её: «Зачем ты взяла с собой зонтик, если на небе нет ни одного облачка?». Дочка ответила: «Мама, ну мы же молились Богу. Он обязательно даст нам дождя». Через пару часов небо заволкло тучами и пошел сильный дождь. Девочка прыгала от счастья, что наконец-то Господь услышал их. А мама шла, радуясь доверию дочурки Богу, и в то же время корила себя за сомнения.

## Закон Божий

Книга «Исход» 20:1-17

**1 Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.**

*Бог является Источником жизни и Создателем всего. Он один достоин самого высокого почитания и поклонения. Человеку запрещается ставить какой-либо предмет на первое место в своих чувствах, служении и создавать мнимые божества.*

**2 Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнивый, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.**

*Бог запрещает использовать для поклонения иконы, или иные изображения, даже если на них изображен Христос. Кто-то считает, что их изображения являются только образами или же символами, но Бог объявил такое служение грехом. Попытка изобразить Творца приведет к деградации личности. Господь предупреждает, что человек таким образом может получить проклятие, а не благословение.*

**3 Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.**

*Эта заповедь запрещает ложные клятвы и небрежное легкомысленное произношение имени Господа, не думая о его страшном значении. Мы бесчестим Бога и тогда, когда необдуманно упоминаем Его имя в разговоре для связки слов.*

**4 Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой - суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.**

*Эта заповедь говорит нам о Творце Неба и земли. Сказано, что нужно шесть дней работать, а в седьмой день отдыхать. В Субботу необходимо приходить вместе с верующими на поклонение Богу. В этот день не возбраняются только дела милосердия, сострадания и неотложной помощи, когда речь идет о сохранении здоровья. Те, кто в Субботу намечают различные планы, в глазах Бога ничуть не лучше тех, кто в действительности трудился в этот день. Суббота предназначена для сближения с Творцом, размышлять на святыне, Небесные истины. Эта заповедь также распространяется на всех, кто находится в нашем доме. Если бы человечество всегда соблюдало Субботу, то в нашем обществе никогда не было бы атеистов.*

**5 Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе.**

*Сегодня в обществе люди забывают о своих престарелых родителях. Многие не уступают в транспорте, пренебрегают их мнением. А кто-то считает, что пожилые люди и пенсионеры — это бремя для современных людей. Господь предупреждает, что такое отношение недопустимо. Также заповедь говорит об уважении старших, начальствующих и властей.*

**6 Не убивай.**

*Войны, несправедливые действия, способствующие сокращению жизни; дух ненависти и мести, что ведет к поступкам, ранящим других, или заставляет нас хотя бы желать им зла (ибо «кто ненавидит брата, есть человекоубийца»); черствое, пренебрежительное отношение к нуждающимся или страждущим; всякое потворство себе или же, наоборот, ненужные ограничения или чрезмерный труд, разрушающий здоровье, — нарушение заповеди.*

**7 Не прелюбодействуй.**

*Эта заповедь запрещает не только грязные и безнравственные поступки, но также похотливые мысли и желания или же всякое другое действие, которое ведет к возбуждению таковых. От каждого требуется чистота мыслей.*

**8 Не кради.**

*Осуждает воровство в любой форме. Она требует неукоснительной честности в сделках и житейских делах, своевременной выдачи заработной платы. Всякая попытка извлечь выгоду за счет чьей-то неопытности - такой же грех.*

**9 Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.**

*Ложь и обман в любом виде является грехом. Можно солгать одним словом, взглядом и выражением лица. Умышленное преувеличение, намек или клевета, рассчитанные на то, чтобы произвести ложное или мнимое впечатление, является ложью. Запрещается всякая попытка опорочить репутацию нашего ближнего, злословием или сплетнями. Замалчивание правды является нарушением девятой заповеди.*

**10 Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.**

*Заповедь предостерегает от себялюбивых желаний и зависти. Не желайте даже в мыслях того, что принадлежит другим.*

Две тысячи лет назад Иисус Христос пришел на землю, чтобы раскрыть любовь Небесного Отца. Своим личным примером Он показал, как необходимо жить людям. Господь описал природу Царства Небесного, и заверил всех верующих в Него, что они смогут стать его гражданами. Иисус Христос обещал, что Он придет на землю: «во второй раз явится не для очищения греха, а для ожидающих Его во спасение» (Евр.9:28). С тех пор верующие в Спасителя ожидают Господа с облаков небесных.

И все же: существуют ли признаки, которые указывают на близость Его пришествия?

Это описывается в Евангелии от Матфея в 24 главе.

«Ибо многие придут под именем Моим, и будут говорить: «Я Христос», и многих прельстят» (5 стих). В 21 веке семь человек провозглашали себя мессией. Они предсказывали различные события на Земле и увлекли за собой множество людей.

«Также услышите о войнах и о военных слухах. Смотрите, не ужасайтесь, ибо надлежит всему тому быть, но это еще не конец» (6 стих). Войны в н.э. происходили повсеместно и практически никогда не прекращались. Современные конфликты сегодня носят глобальный характер и затягивают в военные

действия экономики различных стран.

«Будут глады, моры и землетрясения по местам» (7 стих). 735 млн человек, по официальным данным ООН, находятся за чертой бедности и голодают. Ежегодно в мире происходит около 1 млн землетрясений.

«Всё же это — начало болезней» (8 стих). Последняя пандемия унесла жизни более 20 млн человек. Болезни не прекращаются, а вирусы преобладают и мутируют.

«Тогда будут предавать вас на мучения и убивать вас; и вы будете ненавидимы всеми народами за имя Мое» (9 стих). Это пророчество указывает и на будущее, когда христианство в глобальном масштабе, приняв измененный папским престолом библейский закон десяти заповедей, будет гнать тех кто сохранит верность чистой истине. «Даже наступает время, когда всякий, убивающий вас, будет думать, что он тем служит Богу» (Иоан.16:2).

Практически все, что сказал Спаситель, в большей, или меньшей степени, сбылось на земле. Нам неизвестно время прихода Господа. Нам дано указание: «Да будут чресла ваши препоясаны и светильники горящи... Блаженны... те, которых господин, придя, найдёт бодрствующими» (Лук.12:35-37).



## Когда придет Иисус Христос?

Желание всех верующих во все времена — это приход Спасителя Иисуса Христа во второй раз на нашу землю



## ВЕСТЬ ТРЁХ АНГЕЛОВ

**«И увидел я другого Ангела, летящего по середине неба, который имел вечное Евангелие, чтобы благовествовать живущим на земле и всякому племени и колону, и языку и народу; и говорил он громким голосом: убойтесь Бога и воздайте Ему славу, ибо наступил час суда Его, и поклонитесь Сотворившему небо и землю, и море и источники вод» (Откр.14:6,7).**

Этот Ангел имеет вечное Евангелие – святую, благодатную весть для всех живущих на земле. Бог желает искупить всех людей на земле, поэтому приглашение прийти в согласие с Ним распространяется для всех народов и наций. Господь любит Своё творение и желает миловать его. Однако есть пределы и Его милости. Громкий голос означает, что весть включает в себя время суда (суд и очищение святых – это одно и то же). Час суда наступил, согласно пророчеству Даниила 8:14, с 1844 года, когда Иисус Христос перешел во Святое святых Небесного храма. Там находится Закон Божий, по которому будет судим каждый человек, поэтому важно сегодня прийти к Богу с раскаянием о соделанных грехах, «чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Евр.4:16).

**«И другой Ангел следовал за ним, говоря: пал, пал Вавилон, город великий, потому что он яростным вином блуда своего напоил все народы» (Откр.14:8).**

Здесь Господь предупреждает людей, чтобы они не увлеклись ложными учениями, которые не приведут ко спасению. Яростное вино блуда означает, что лжеучения навязывались силой. И человеку очень сложно отказаться от них из-за страха перед последствиями. И все же весть Господа более серьезна: «выйди от нее, народ Мой, чтобы не участвовать вам в грехах ее и не подвергнуться язвам ее» (Откр.18:4).

**«И третий Ангел последовал за ними, говоря громким голосом: кто поклоняется зверю и образу его и принимает начертание на чело свое, или на руку свою, тот будет пить вино ярости Божией, вино цельное, приготовленное в чаше гнева Его, и будет мучим в огне и сере пред святыми Ангелами и пред Агнцем; и дым мучения их будет восходить во веки веков, и не будут иметь покоя ни днем, ни ночью поклоняющиеся зверю и образу его и принимающие начертание имени его» (Откр.14:9-11).**

Третий Ангел предупреждает, что если люди не послушаются Бога, не примут чистое учение, то сила зла разрушит их сознание, и они «будут верить лжи» (2Фесс.2:11). Учения Вавилона противоречат ясному учению Библии. Вместо святой Субботы люди по традиции поклоняются Богу в воскресенье (1 день недели), верят, что умершие находятся на небесах или в аду, многие поклоняются или почитают иконы. Важно отметить, что по Библии воскресение Христа произошло в первый день недели после Субботы - освященного Богом седьмого дня. Бог чрез пророка Даниила в 7 гл 25 ст. предсказал отступление христианства и покушение на святую субботу. Во исполнение пророчества предписание о святости воскресенья сделано властью Римско-Католического престола и названо в книге Откровение начертанием (предписанием) зверя. Языком символов в 13 и 14 главах Откровения Бог предсказал, что отступивший протестантизм объединится с папским престолом. Повсеместно силой гражданских законов начнут навязывать празднование начертания зверя под страхом смерти. Это будет окончательное отделение племени от зёрен. И Творец строго предупреждает нации о возмездии за навязывание воскресного закона. Тогда закроется Божья благодать и на землю изольются 7 язв для справедливого наказания. Люди, принявшие воскресный закон, закроют для себя спасение навсегда.

## Способен ли человек соблюдать Закон Божий?

Задача Закона Божьего указать человеку, как нужно праведно жить. «Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце» (Пс.39:9)

В обществе существует огромное количество законов, норм, правил, уставов, постановлений. К каждому из них прикреплен комментарий, где подробно описывается разъяснение. Разобраться в таком обширном правовом поле достаточно сложно, поэтому люди часто пользуются услугами юристов. Напрашивается вопрос: «Зачем их столько много?». Ответ только один: «Общество несовершенно». У каждого в сознании свои правила жизни и свой распорядок. Один считает, что обманывать ради всеобщего блага можно, другой – ложь в любом отношении является ложью. Кто-то думает, что жить нужно только для себя лично, а кто-то считает, что нужно помогать и поддерживать слабых. Сколько людей – столько мнений на одну и ту же проблему. Апостол Павел раскрывает истину: «Но ныне, независимо от закона, явилась правда Божия, о которой свидетельствуют закон и пророки» (Рим.3:21), т.е. независимо от общепринятых норм, постановлений и правил, явилась правда Божья. Эту Божью правду людям дал Иисус Христос. Сперва Он провозгласил Закон Божий на горе Синай перед всеми людьми, а потом, спустя время, пришёл Сам в виде человека, чтобы показать,

как нужно жить. Иисус Христос не отвергал Закон Божий. Он искренне жил Законом Божьим и учил так людей: «Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков: не нарушить пришел Я, но исполнить. Ибо истинно говорю вам: доколе не пройдет небо и земля, ни одна иота или ни одна черта не пройдет из закона, пока не исполнится все» (Матф.5:17,18). Многие считают, Спаситель отменил святые заповеди вообще. Кто-то думает, что достаточно верить в Бога, а соблюдение Закона Божьего – это пережитки прошлого. Но Иисус Христос и Его апостолы так не считали. Слово Божье говорит: «Ибо законом познается грех» (Рим.3:20), «Грех есть беззаконие» (1Иоан.3:4). Задача Закона Божьего - указать человеку, как нужно правильно жить, чтобы не оказаться в конфликте с Творцом. Тот, кто считает, что Закон Божий не нужен, назван беззаконником, живущим без Закона Божьего. Таким людям, как бы прискорбно это ни звучало, Бог скажет в конце жизни: «Я никогда не знал вас; отойдите от Меня, делающие беззаконие» (Матф.7:23). Конечно, многие люди, глядя на святые требования осознают, что в таком ритме жизни невозможно соблюсти 10 Заповедей. Человек



привык жить по своим понятиям и правилам – ему сложно перестроится. И вот здесь-то и понадобится помощь Иисуса Христа. «Как закон, ослабленный плотью, был бессильен, то Бог послал Сына Своего в подобии плоти греховной [в жертву] за грех и осудил грех во плоти» (Рим.8:3). Наша человеческая природа ослаблена грехом, мы не можем сами жить по Закону Божьему, мы бессильны. Если человек начнет сам проявлять силу воли в соблюдении Заповедей без Иисуса Христа, то получится духовный надлом. Его сердце станет жестоким и суровым. Про таких людей Библия говорит, что они «законники», но не искренние христиане. Сам Господь учит: «Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего» (Иоан.15:5). Однако те люди, которые воспользовались духовными знаниями и с Божьей помощью стали соблюдать Десять Заповедей, уже получили долгожданный мир, спокойствие и надежду на будущее. «Велик мир у любящих закон Твой, и нет им преткновения» (Пс.118:165).



## ВОПРОС ПАСТОРУ

**В**о многих народностях и культурах сложилось стойкое утверждение, что рай – это место вечного блаженства, наслаждений и бесконечного счастья. Ад – это ужасная территория мучений, страданий, когда человеческое тело подвержено огню, истязаниям и боли. Люди верят в вечное блаженство и вечные муки. Что же повествует нам безошибочное Слово Божье?

Изначально при сотворении земли «насадил Господь Бог рай в Едеме на востоке, и поместил там человека, которого создал» (Быт.2:8). Это было место обитания первых людей Адама и Евы. Далее Библия описывает, что в этом месте находилось «всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи». Там была комфортная атмосфера обитания, «небеса и земля составлены из воды и водою» (2Петр.3:6). Человек и мир флоры и фауны находился в полнейшей гармонии. Люди общались напрямую с Богом и святыми ангелами. Человек был без изъяна и пороков. Он развивался в любви и был беспредельно счастлив. К сожалению, после грехопадения доступ человека в удивительный райский мир был воспрещен для блага самих же людей, потому что там находилось дерево жизни. Вкусив его плодов, человек увековечил бы разрушительный грех и процесс тления стал бы вечным.

До появления потопа Господь забрал с земли Эдемский сад на Небо. Апостол Павел говорит, что он лично видел рай: «Восхищен был до третьего неба... что он был восхищен в рай и слышал неизреченные слова, которых человеку нельзя пересказать» (2Кор.12:4). Также апостол Петр говорит, что у верующих в Иисуса Христа есть «наследство, нетленное, чистое, неувядаемое, хранящееся на небесах» (1Петр.1:4).

Сегодня мы не можем в нашем греховном состоянии увидеть настоящую Родину. Слово Божье описывает нам, что невидимый мир гораздо более реальной, чем мы можем себе представить: «Ибо видимое временно, а невидимое вечно» (2Кор.4:18). Все верующие с надеждой ожидают, что Иисус Христос придет на землю и возьмет спасенных в вечные обители – тот прекрасный Эдем, где нет даже и намека на грех и на всякое зло: «Впрочем мы, по обетованию Его, ожидаем нового неба и новой земли, на которых обитает правда» (2Петр.3:13).

Из Слова Божьего мы узнали, что рай в его необыкновенной красоте существует. Но есть ли ад? Да, ад также существует, но не в том виде, в котором его обычно представляют люди. К сожалению, во многих христи-

анских учениях и даже в исламе, считают, что ад – это место, где сейчас мучаются души нечестивых, или проходят процесс очищения. Такое верование взято из языческой мифологии. Слово «ад» с древнееврейского «шеол» означает могила, или обитель умерших, или страна молчания, но без всякого намека на то, что будет смертное состояние. Среди верующих слово «преисподняя» употреблялось гораздо позднее, когда в христианство проникло языческое понимание состояния умерших. Итак, правильно всегда говорить не преисподняя, а могила. В подтверждение этому приведем тексты. «Живые знают, что умрут, а

мертвые ничего не знают, и уже нет им воздаяния, потому что и память о них предана забвению» (Еккл.9:5). «Выходит дух его, и он возвращается в землю свою: в тот день исчезают все помышления его» (Пс.145:4). Мы видим, что мертвые ничего не знают и не обладают сознанием. Они находятся в могиле в бессознательном состоянии, поэтому Иисус Христос, когда воскресил Лазаря из мертвых, сказал, что смерть подобна обыкновенному сну. «Лазарь, друг наш, уснул; но Я иду разбудить его... Иисус говорил о смерти его, а они думали, что Он говорит о сне обыкновенном. Тогда Иисус сказал им прямо: Лазарь умер» (Иоан.11:11-14). Также в Ветхом Завете говорится, что никто после смерти не проходит мучения. «Все цари народов, все лежат с честью, каждый в своей усыпальнице» (Ис.14:18). «Призри, услышь меня, Господи Боже мой! Просвети очи мои, да не усну я сном смертным» (Пс.12:4).

(Деян.2:29,34).

В Новом Завете праведный царь Давид «умер и погребен, и гроб его у нас до сего дня, ибо Давид не восшел на небеса» (Деян.2:29,34). Человек, который умер с Богом в сердце, называется блаженным, потому что его сон в могиле равен одному мгновению, пролежал ли он один день, или тысячу лет. Господь говорит: «Я Бог Авраама, и Бог Исаака, и Бог Иакова? Бог не есть Бог мертвых, но живых» (Матф.22:32). Для Бога верующие люди всегда живы, поэтому Он воскресит их из мертвых в день Своего второго пришествия.

Однако возникает вопрос: «Будет ли воздаяние нечестивым?». Библия говорит, что только после Божьего суда. «И увидел я мертвых, малых и великих, стоящих пред Богом, и книги раскрыты были, и иная книга раскрыта, которая есть книга

жизни; и судимы были мертвые по написанному в книгах, сообразно с делами своими. Тогда отдало море мертвых, бывших в нем, и смерть и ад отдала мертвых, которые были в них; и судим был каждый по делам своим. И смерть, и ад повержены в озеро огненное. Это смерть вторая. И кто не был записан в книге жизни, тот был брошен в озеро огненное» (Откр.20:12-15). «Боязливых же и неверных, и скверных и убийц, и любодеев и чародеев, и идолослужителей и всех лжецов участь в озере, горящем огнем и серою. Это смерть вторая» (Откр.21:8).

Надежда всех верующих, чтобы Иисус Христос как можно скорее освободил их из уз смерти, и они воскликнули: «Смерть! где твое жало? ад! где твоя победа?» (1Кор.15:55). Настанет время, когда Господь обновит нашу планету и наступит прекрасная, долгожданная жизнь, где не будет смерти, войн, катастроф, катаклизмов. Там не будет ничего нечистого, там не будет ада в его нынешнем состоянии. Блаженный рай более чем, реален. И путь туда открыт только через Иисуса Христа. «И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я» (Иоан.14:3).

Иоанну на острове Патмос также было показано место обитания Бога со спасенными людьми. «И вознес меня в духе на великую и высокую гору, и показал мне великий город, святой Иерусалим, который нисходил с неба от Бога. Он имеет славу Божию. Светило его подобно драгоценнейшему камню, как бы камню яспису кристалловидному» (Откр.21:10,11). Туда войдут только святые люди: «И не войдет в него ничто нечистое и никто преданный мерзости и лжи, а только те, которые написаны у Агнца в книге жизни» (Откр.21:27). «Блаженны те, которые соблюдают заповеди Его, чтобы иметь им право на древо жизни и войти в город воротами» (Откр.22:14).

### Человек, который умер с Богом в сердце, называется блаженным, потому что его сон в могиле равен одному мгновению

анских учениях и даже в исламе, считают, что ад – это место, где сейчас мучаются души нечестивых, или проходят процесс очищения. Такое верование взято из языческой мифологии. Слово «ад» с древнееврейского «шеол» означает могила, или обитель умерших, или страна молчания, но без всякого намека на то, что будет смертное состояние. Среди верующих слово «преисподняя» употреблялось гораздо позднее, когда в христианство проникло языческое понимание состояния умерших. Итак, правильно всегда говорить не преисподняя, а могила. В подтверждение этому приведем тексты. «Живые знают, что умрут, а

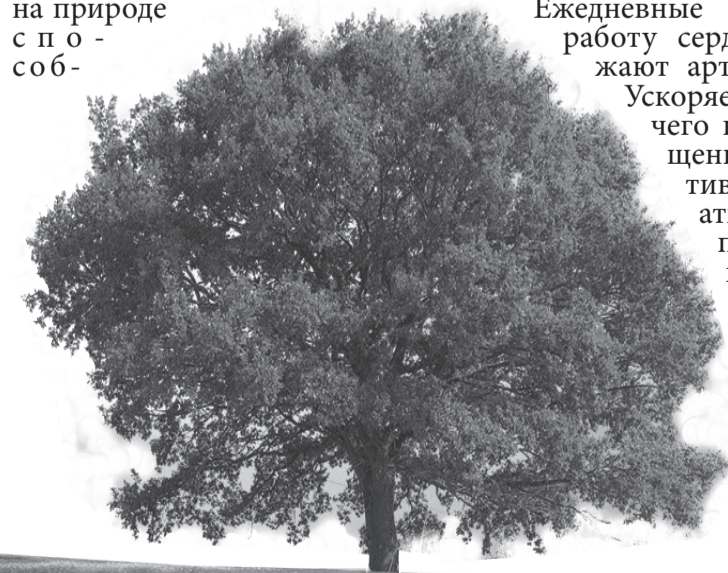
## БОЛЬШЕ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Для человеческого организма нет ничего важнее кислорода, поэтому маленьких детей часто отправляют погулять. Однако взрослея, человек начинает все меньше времени проводить за пределами дома и работы, ограничивая себя дорогой до магазина и автобусной остановки или машины. А прогулки на свежем воздухе крайне полезны.

Воздух – один из важнейших факторов, который формирует иммунитет. Вредные примеси, распространенные в больших городах, подрывают иммунную систему. Задача свежего воздуха – укрепить физические силы организма и очистить кровь от вредных примесей.

Пешие прогулки на свежем воздухе очень полезны при плохом настроении, сильных стрессах, усталости. Это очень важно для современного человека. Приятный чистый запах способствует расслаблению, повышению настроения, а запах деревьев снижает чувство усталости и стресс. При медленной прогулке человек начинает чувствовать себя спокойным и счастливым. Он остается наедине с красотой природы и своими мыслями, что позволяет извлечь максимум пользы для нервной системы. Лучше всего для пеших прогулок на свежем чистом воздухе подойдет какой-нибудь парк.

Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе  
с п о -  
с о б -



стствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов. Ежедневные прогулки улучшают работу сердца и сосудов, снижают артериальное давление. Ускоряется обмен веществ, чего нельзя достичь посещением обычного спортивного зала. Свежий атмосферный воздух помогает растениям вырабатывать фитонциды, которые уничтожают опухолевые клетки и снижают риск развития раковых заболеваний, если человек их вдыхает.

Может ли человек быть хозяином своей судьбы, и есть ли в жизни предопределения?

**В** нашей культуре понятие «судьба» — это отношения человека с миром, его путь по дороге жизни. На этом пути мы делаем осознанный выбор: где нам учиться, работать, выбираем вторую половинку и т. д. Иногда линия жизни проходит так, как нам бы не хотелось, или мы не ожидали, как стечение обстоятельств меняет наше решение. Объяснить и найти ключ к таким переменам люди желали всегда. Эти поиски вылились в такое общее представление о судьбе как о совокупности всех событий и обстоятельств, которые якобы заранее предопределены.

Самые древние взгляды на судьбу находим еще в шумерской культуре III–II тысячелетия до нашей эры. Они отражали полное бессилие человека и перед природой, и перед судьбой. Образно отражено представление о судьбе в античной культуре. Философы, психологи, лингвисты и другие ученые продолжают осмысливать понятие «судьба» с позиций современного человека и достижений науки.

Однако как бы мы ни задумывались о существовании судьбы, её предопределении, мы все равно не приходим к однозначному правильному выводу. Это потому, что мы пришли сюда на свет не по своей воле и не по своей воле уйдем.

Изначально, еще до сотворения всего живущего во Вселенной, Бог определил наше рождение. «Дни ему определены, и число месяцев его у Тебя, если Ты положил ему предел, которого он не перейдет» (Иов.14:5); «От одной крови Он произвел весь род человеческий для обитания по всему лицу земли, назначив предопределенные времена и пределы их обитанию» (Деян.17:26).

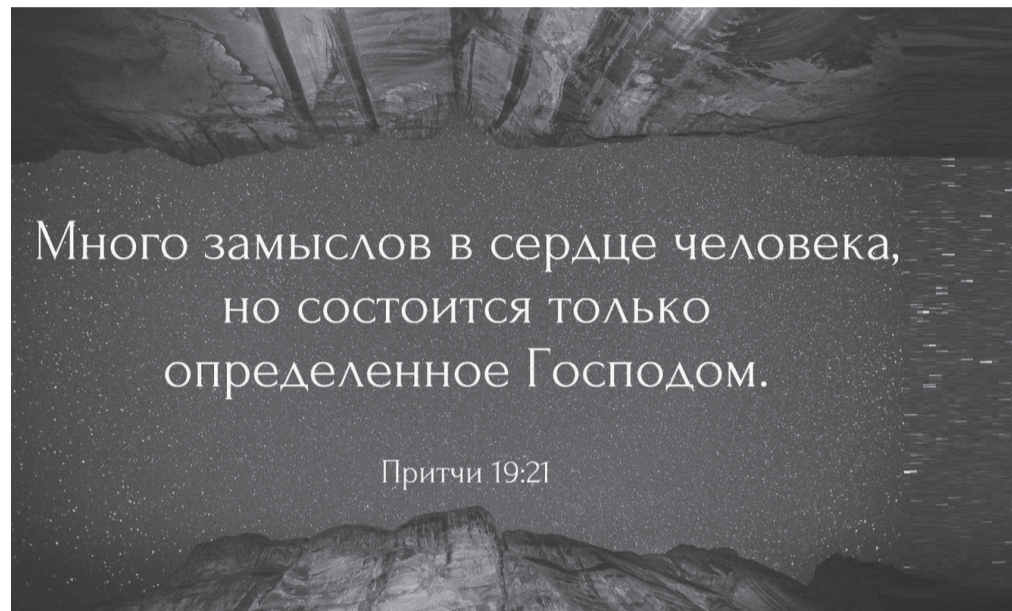
Возникает вопрос: если Бог определил наше обитание и наше пределы, значит жизнь человека

предопределена? Дело в том, что желание Творца, чтобы мы познали Его: «дабы они искали Бога, не ощутят ли Его и не найдут ли, хотя Он и недалеко от каждого из нас» (Деян.17:27). Жизнь без осознания того, что Бог существует, — не имеет смысла. Это жизнь в никуда. Есть, пить, радоваться молодым годам, вести праздный образ жизни может и принесут определенные удовольствия, но ненадолго. Болезни и упадок духа все равно настигнут любого человека за безрассудное растроченное время. «Не обманы-

вайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Гал.6:7,8).

Однако Бог не оставляет без внимания ни одного человека. У каждого из нас со дня рождения существует ангел-хранитель. Каждому человеку Бог помогает в трудных ситуациях, посылая людей для экстренной помощи. Творец сводит человека с человеком, чтобы научить людей терпению, снисходительности, мудрости — духовным благодетелям. Любой из нас в жизни может встретить верующего человека как предзнаменование, что Бог есть и поддерживает нашу жизнь.

Итак, мудрый Соломон правильно сказал: «Многие ищут [благосклонного] лица правителя, но судьба человека — от Господа» (Прит.29:26). Бог желает, чтобы в нашей судьбоносной жизни через разные ситуации мы познавали Творца. И в завершении земной жизни с этим багажом знаний смогли достичь Царства Небесного. Это главная цель любой линии судьбы. Главное, чтобы мы осознали это, поняли, что Бог желает не только простить, но и помочь, спасти от зла, «потому что Бог определил нас не на гнев, но к получению спасения через Господа нашего Иисуса Христа» (1Фесс.5:9).



## ВЕНЕЦ СЛАВЫ - СЕДИНА

Почему появляются седые волосы, и какие факторы влияют на изменение цвета?

**О**бычно седина появляется ближе к зрелому возрасту. Есть и исключения — даже у детей происходит преждевременное поседение. Это происходит из-за клеток, связанных с цветом волос — меланоцитами. Именно они воспроизводят красящий пигмент меланин. При уменьшении клеток сокращается производство меланина, что и приводит к серебристому или белому оттенку.

Помимо естественного истощения клеток поседение может быть связано с генетикой, стрессом, недостатком витаминов и некоторыми заболеваниями. На седину волос также влияет курение, климат и экология.

Исследования показывают, что в возрасте 50 лет почти у половины населения седые волосы. «Серебрение» волос встречается даже у молодых людей, а в редких случаях — у детей.

Известно, что естественное выпадение волос у здорового человека происходит один раз в несколько лет. Один цикл жизни волоса в среднем составляет 5 лет. Чем чаще волосы выпадают, тем быстрее меланоциты расходуют потенциал к производству меланина. И здесь вероятность того, что новые волосы вырастут седыми.

Кроме того, преждевременное поседение является недостатком микро- и макронутриентов. Низкий уровень витаминов группы В: фолиевой кислоты, биотина и витамина В12, а также витамина D, железа и селена.

Не стоит переживать о появлении седых волос. Это жизненный необратимый процесс. Слово Божье говорит нам, что: «Венец славы — седина, которая находится на пути правды» (Прит.16:31). Седина — это признак пройденного жизненного пути, приобретенного опыта и мудрости.

Важно беречь себя от стресса, который очень сильно влияет на возникновение седины. При стрессе выпадение волос может происходить в три раза быстрее. Убедитесь, что рацион питания содержит достаточное количество питательных элементов. Витамины и минералы необходимы для питания волосных луковиц и метаболизма клеток. Дефицит микро- и макронутриентов вызывает ломкость и усиленное выпадение волос и приводит к преждевременному поседению.



### Качества мудрости

С возрастом повышается способность к осмыслению мира, себя и окружающих. Накопленный эмоциональный опыт помогает человеку становиться менее эгоцентричным, развивать эмпатию. Это увеличивает проницательность, то есть способность верно оценивать события и прогнозировать их исход. Это помогает лучше справляться с негативными эмоциями. «Но мудрость, сходящая свыше, во-первых, чиста, потом мирна, скромна, послушлива, полна милосердия и добрых плодов, беспристрастна и нелицемерна» (Иак.3:17).



### Какие витамины и минералы следует употреблять для здоровья волос

**Биотин (В7), В12** - бобовые, цветная капуста, сладкий картофель, орехи, семена

**Железо** - шпинат, бобовые, орехи, сухофрукты

**Фолиевая кислота** - брокколи, брюссельская капуста, листовые зеленые овощи (шпинат, кейл, капуста), бобовые

**Омега-3 жирные кислоты** - орехи, семена, растительные масла, продукты из сои

**Кальций** - зеленые листовые овощи, брокколи, миндаль

**Витамин D** - грибы

# ЗАПАСАЙТЕСЬ ВИТАМИНАМИ

Овощи, фрукты, зелень, выращенные летом, содержат важные витамины и микроэлементы. Необходимо максимально обогащать свое питание растительными компонентами, чтобы повысить иммунную защиту и улучшить свое здоровье.



**В яблоке** содержатся витамины С, Е, К, витамины группы В, клетчатка, минералы, кальций, магний, железо, фосфор, натрий, медь и марганец. Яблоки эффективно профилактируют множество заболеваний. Например, выводят токсины из организма и снижают нагрузку на печень.



**Виноград** богат фитонутриентами, полифенолами, ресвератролом и каротиноидами. В нем содержатся витамины группы В, К, А, С, Е, калий, кальций, железо, магний и медь. Виноград работает как антиоксидант, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает пищеварение.



**Помидор** богат витамином С. Содержит витамин А, В1, В2, В5, В6, В9, Е, Н, К, РР, Холин, Бета-каротин, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, йод. В помидорах есть серотонин – «гормон радости», который поддерживает центральную нервную систему. Они способствуют улучшению кожи лица.



**В огурце** содержатся витамины С, А, Е, К и огромное количество минералов. Он способствует усвоению белковой пищи, помогает избавиться от излишков жира в тканях, выводит яды, выравнивает кислотно-щелочной баланс. Огурец содержит клетчатку и способствует укреплению иммунитета.



**Груша** содержит витамины А, В1, В2, В5, В6, С, Е, Н, К, РР, Бета-каротин, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо. Они очищают почки и мочевыводящие пути, содержат «бесплатную» энергию, для которой не требуется инсулин. Помогает при простатите, поднимает уровень гемоглобина в крови.

Витамины – это незаменимые органические вещества. Они участвуют во многих биохимических реакциях, где выполняют функции катализатора ферментов, регулируют уровень гормонов. Витамины повышают устойчивость организма к различным инфекциям и заболеваниям: стимулируют звенья иммунной системы, нейтрализуют токсины, регулируют обмен веществ. Они укрепляют прочность кровеносных сосудов, помогают организму пережить стресс, болезни, препятствуют раннему старению.



**Морковь** содержит каротин – вещество, которое при попадании в организм человека трансформируется в витамин А. Также в моркови есть витамины В, Е, РР, К, аскорбиновая кислота. Минералы – калий, фосфор, железо, медь, йод, цинк, хром, никель, фтор. Она снижает уровень холестерина в крови, богата источником калия. Улучшает работу иммунной системы, питает кожу, заживляет раны.



**Лук** – источник биотина (витамина В7), В1, В6, В9, С, марганца, меди, фосфора, калия и пищевых волокон. Он укрепляет иммунитет, поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей, избавляет от отеков. Лук повышает работоспособность, укрепляет сердце.

## Как правильно поститься?

В обществе уже стало привычным и даже модным соблюдать традиционные посты – вместо пищи животного происхождения, молока, яиц в меню появляются блюда, приготовленные из растительной пищи. Эта умеренность в питании действительно полезна. Она приводит к оздоровлению организма, очищению от шлаков, токсинов, способствует улучшению работы иммунной системы. Однако настоящее предназначение поста – это не традиция для солидарности людей. Цель поста – это изменение характера человека по образу и подобию Божьему, это максимально уединенное общение со Христом, чтобы впоследствии исполнять волю Божью, а не свою.

Слово Божье учит, что пост должен быть индивидуальным. Если у вас или вашей семьи возникла проблема, не хватает мудрости на жизненном пути, вы хотите ясно увидеть вмешатель-

ство Творца в вашей жизни, значит пришло время взять пост. Возьмите один, если сможете два дня для поста. Желательно полностью отказаться от пищи и воды, как пишет Слово Божье. Если по каким-либо причинам это условие выполнить невозможно, тогда проведите время поста, употребляя воду, или сведите к минимуму употребление пищи. Время, которое вы определили для поста, необходимо провести в молитвенном духе. Взывайте к Богу своими словами, искренне от всего сердца, как можно чаще. Однако помните! Бог просит, чтобы во время поста вы исследовали свои мотивы и поступки: «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Пс. 138:23,24). Во время поста необходимо полностью смирить свою душу, подчинить сердце Христу и полностью уповать на заслуги крови Спасителя. Пост и молитва не дадут результата, если сердце отчужденно от Бога из-за неправильного поведения.

Прочтите внимательно Божественные слова, раскрывающие истинную природу поста: «Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо; раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, — одень его, и от одиночного твоего не укрывайся» (Ис. 58:6,7).

## Польза от воздержания

Воздержание – одно из важных составляющих здоровья человека. Разумный подход в питании, труде, отдыхе – слагаемые счастливой жизни.

Известно, что спутники лишнего веса – это диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, суставов, позвоночника, жировой гепатоз (болезнь печени), страдание поджелудочной железы, поэтому воздержание в питании – это реальный способ

питание должно быть сбалансированным – содержать оптимальное количество микроэлементов, белков, жиров и углеводов. Двухразовое питание предпочтительнее если человек не несет сильные физические нагрузки. Выпивать 1,5–2 литра воды в день. После еды воду нужно пить, когда пройдет минимум 1,5 часа. Ни в коем случае нельзя употреблять пищу на ночь, что может привести к различным заболеваниям. Раз в неделю делать разгрузку всего организма – один день употреблять только воду.



восстановить свое здоровье. Умеренное употребление пищи растительного происхождения вкупе со здоровым образом жизни, не только позволит снизить общий вес тела, но и повысит защитные силы организма. Растительную пищу переваривать значительно легче. Она содержит массу растительных соков (ферментов), витаминов, микроэлементов и клетчатку. Вегетарианское питание сделает организм моложе. Необходимо помнить, что

Воздержание полезно не только в питании, но в труде, физической близости между мужем и женой во время поста, в словах. «Разумный воздержан в словах своих, и благородный хладнокровен» (Прит. 17:27). Творец желает, чтобы человеческий организм стал настоящим храмом, где обитал бы Святой Дух, поэтому Слово Божье говорит: «то вы, прилагая все старание, покажите... воздержание, в воздержании терпение» (2Петр. 1:5,6).



**Готовьте на здоровье!**

Если Вас заинтересовали прочитанные материалы, Вы можете продолжить изучение этих актуальных тем, обратившись по предложенным адресам через Интернет или почту. Вы сможете пройти бесплатные курсы по теологии, семейным ценностям и здоровому образу жизни. Если Вы хотите бесплатно получать «Живое Слово» через почту, напишите по указанным адресам.

119027 г. Москва, а/я 13  
350900 г. Краснодар, а/я 6412  
[www.asdrd.ru](http://www.asdrd.ru)  
+79804155700

YouTube АСДРД

