

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



1

Как достичь оптимального здоровья



2

На отвесной скале над лазурными водами Средиземного моря в Португалии, находился древний монастырь. Вид на море был захватывающий. Природа – величественная. Но была одна проблема: добраться туда можно было только с помощью специального лифта – большой корзины из ивовых прутьев, которую поднимал монах с помощью веревки.



3

Однажды гид и посетитель покидали монастырь. Когда они вошли в корзину и монах начал их опускать, они увидели, как веревка трется об острый выступ скалы. Посетитель испуганно спросил гида: “Как часто они меняют веревку?”



4

“Не переживайте, – ответил тот успокаивающим тоном, - как порвётся, так и меняем”.



5

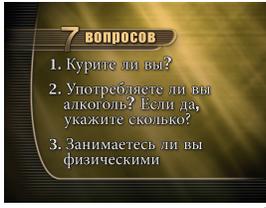
Так многие люди сами ставят себя в непредсказуемое положение, рискуя своим здоровьем. Они ждут, пока не появится какая-то проблема, как с той веревкой, а потом в отчаянии хватаются за популярные методы лечения. Но веревку легче поменять, чем наладить подорванное здоровье! ИИ дело тут не в случае, а в выборе – послушании законам здоровья.



6

Д-р Бреслоу из университета Калифорния в Лос-Анжелесе, на протяжении девяти лет проводил исследование. Он опрашивал 7000 людей, задавая им семь вопросов, чтобы выяснить привычки их жизни, а затем наблюдал за ними, сравнивал с тех, кто имел хорошие привычки, с теми, кто имел плохие.

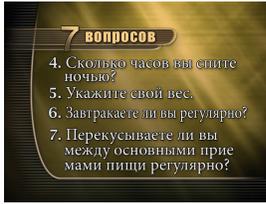
## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



7

Вот те семь вопросов, которые он задавал:

1. Курите ли вы?
2. Употребляете ли вы алкоголь? Если да, укажите сколько?
3. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями регулярно?



8

4. Сколько часов вы спите ночью?
5. Укажите свой вес.
6. Завтракаете ли вы регулярно?
7. Перекусываете ли вы между основными приемами пищи регулярно?

Те, кто имел хорошие привычки согласно этому опросу, жили в среднем на 11,5 лет дольше, чем те, кто их не имел!



9

Что бы вы отдали, чтобы прожить на 11,5 лет дольше? То, о чем мы начали с вами говорить сегодня, может легко добавить вам несколько лет жизни, причем здоровых и счастливых лет. Вам интересно узнать, как это возможно? Кто-то, возможно, будет удивлён, узнав, что Бог заботится о нашем здоровье и счастье в этой жизни.



10

(Стих: 3 Иоанна 2)

“Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя”. 3 Иоанна 2.



11

(Стих: Иоанна 10:10)

Иисус сказал: “Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком”.

Иоанна 10:10.



12

Иисус хочет, чтобы наша жизнь была счастливой, радостной и здоровой. Он хочет, чтобы мы жили на все 100%!



13

Когда Бог вывел израильтян из Египта, Он напомнил им некоторые очень важные правила и постановления, касающиеся здоровья. После объяснения принципов сохранения здоровья, он дал им удивительное обещание на условии послушания.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



14

(Стих: Исход 15:26)

Он сказал: “если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его,



15

и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его,



16

то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой”. Исход 15:26.

Он также сказал следующее,



(Стих: Исход 23:25)

“ служите Господу, Богу вашему, и Он благословит хлеб твой и воду твою;



18

и отвращу от вас болезни”. Исход 23:25.

Улавливаете ли вы смысл этих слов? Если мы будем следовать Божьим наставлениям, то сможем получить защиту от болезней! Какая бесценная информация! Какое удивительное обещание!



19

(Стих: Псалтирь 104:37)

Описывая исполнения этого обещания, псалмопевец говорит:

“...и не было в коленах их болящего”. Псалтирь 104:37.

“Ну, - вы можете сказать, - возможно, в Египте ещё не было таких болезней, которые мы имеем сегодня”. Это не так!



В 1975 г. команда специалистов со всего мира собралась для проведения вскрытий египетских мумий в музее Манчестерского медицинского университета в Англии. Эти люди были захоронены ещё в 1900-х гг. до н.э.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)

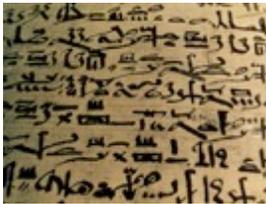
20



21

В ходе вскрытий были обнаружены интересные факты. Древние египтяне страдали от многих болезней современности: ишемической болезни сердца, онкологических и сосудистых заболеваний, а также артрита.

Хотя Египет был образовательным и культурным центром всего мира во время жизни Моисея, их медицинские познания и средства лечения были на уровне современных африканских колдунов!



22

В 1552 г. до н.э., незадолго до рождения Моисея, в Египте был написан знаменитый медицинский учебник, который назывался Папирус Эберса. В нём содержались описания лекарств или “снадобий” для лечения разных заболеваний, инфекционных поражений и травм. Однако вряд ли вы захотели бы сегодня использовать хоть что-то из того списка!



23

Например, при занозе рекомендовалось втирать в рану кровь червя или лошадиный навоз. При укусе змеи – пить воду, которой поливали идола.



24

При облысении – втирать в кожу головы тонирующее средство, сделанное на основе конских копыт, цветков финика, и собачьих лап, отваренных в растительном масле.



25

Библия говорит, что Моисей был научен всей мудрости египетской (Деяния 7:22). В его трудах мы читаем наставления о санитарии, карантине, личной гигиене и питании, и ни разу не встречаем рецепты, упомянутые в Папирусе Эберса. Откуда Моисей получит такие удивительные знания о принципах здоровья? От Бога!



26

Бог сотворил наши тела. Он знает, как мы можем избежать болезней и сохранить здоровье в оптимальном состоянии!

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



27

Один молодой человек купил новенькую спортивную машину, на которую он многие годы собирал деньги. Ему дали инструкцию по уходу за ней, где были прописаны все детали. Следуя инструкции, владелец мог пользоваться автомобилем долгие годы.



28

Машина была дорогой, поэтому можно было бы заключить, что владелец внимательно прочитал инструкцию. Но это было не так. Он думал только об одном – за сколько времени она разгоняется до 100 км/час. На это требовались считанные секунды. Он хотел разогнать её до максимальной скорости, а затем резко затормозить, чтобы посмотреть, как быстро она остановится. Ему нравилось слышать визг тормозов.



29

Он не проверял уровень масла в двигателе, давление в шинах, уровень охлаждающей жидкости – у него не было времени на все это. Он хотел только сидеть за рулем и ездить, куда ему вздумается – особенно туда, где было больше людей, чтобы блеснуть перед ними своей яркой машиной.



30

Вы можете догадаться, чем закончилась эта история. Всё верно, машина не послужила долго и вскоре нуждалась в дорогостоящем ремонте. Но нам стоит задуматься, не делаем ли мы то же самое с прекрасным организмом, который Бог дал нам?



31

Нам будет полезно вернуться в Эдемский сад к началу творения, чтобы увидеть, что Бог заповедал Адаму и Еве для сохранения здоровья. До грехопадения, они питались совершенной пищей, которая поддерживала их силы и здоровье.



32

(Стих: Бытие 1:29)

“Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле,

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



33

и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; - вам [сие] будет в пищу”. Бытие 1:29.



34

Говоря современным языком, Бог дал им фрукты, зерновые и орехи. Таким был их рацион питания. После грехопадения Бог добавил в их рацион овощи.



35

(Стих: Бытие 3:18)

“и будешь питаться полевой травой”.

Бытие 3:18.

Фрукты, зерновые и орехи, а также овощи были всем, чем человек питался до Потопа. Был ли этот рацион достаточным? Да, вполне! Продолжительность жизни на таком питании составляла сотни лет.



36

(Стих: Бытие 5:27)

Самым старшим долгожителем был Мафусал: “Всех же дней Мафусала было девятьсот шестьдесят девять лет; и он умер”.

Бытие 5:27.



37

После потопа продолжительность жизни людей значительно сократилась. Сын Ноя, Сим, жил 600 лет, его внук – 239, правнук – 175 лет. Ко времени жизни Давида продолжительность жизни сократилась до 70 лет! Это резкое сокращение жизни, не так ли?



38

После потопа растительность на земле была истреблена. Запасы пищи у Ноя и его семьи заканчивались, после того, как они больше года пользовались ими. И с этого момента Бог позволил им употреблять в пищу мясо животных. Но не все животные были пригодны для еды. Бог дал особые указания по этому поводу.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



39

Было введено разграничение между “чистыми” и “нечистыми” животными. Бог повелел Ною взять разное количество их в ковчег:



40

(Стих: Бытие 7:2)

“и всякого скота чистого возьми по семи, мужского пола и женского,



41

а из скота нечистого по два, мужского пола и женского”.  
Бытие 7:2



42

Очевидно, Ной знал, каких животных Бог считал чистыми и нечистыми.



43

Позже, когда Бог вывел израильтян из египетского рабства, Он дал им указания относительно пищи, чтобы дать им здоровье и долголетие. Бог опять указал на то, какие животные являлись чистыми, а какие нечистыми для еды:



44

(Стих: Второзаконие 14:6)

“Всякий скот, у которого раздвоены копыта



45

и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жует жвачку, тот ешьте”.

Второзаконие 14:6.

Обратите внимание на то, как отличать чистых животных от нечистых — есть всего две характеристики: 1) раздвоенные копыта, и 2) жевание

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)

45 жвачки.



46

Вот несколько примеров чистых животных согласно стихам 4-6:  
Волы, овцы, козы, олени,



47

Серны буйволы, лани, зубры.



48

Нечистые животные, которые сегодня повсеместно употребляются в пищу, перечислены в стихах 7-8. Среди них: верблюды, зайцы, свиньи и тушканчики. Вы запомнили две характеристики? Если у животного раздвоены копыта, и оно жуёт жвачку, то оно годится в пищу. Важно, чтобы сохранялись две характеристики, потому что бывает так, что животное жуёт жвачку, но копыта у него не раздвоены.



49

Например, у свиньи копыта раздвоены, но она не жуёт жвачку. Она не чиста. В Библии есть ясные указания насчет свиньи:



50

(Стих: Левит 11:7, 8)

“и свиньи, потому что копыта у нее раздвоены и на копытах разрез глубокий, но она не жуёт жвачки, нечиста она для вас;



51

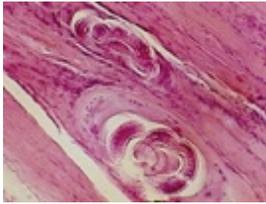
мяса их не ешьте и к трупам их не прикасайтесь; нечисты они для вас”.  
Левит 11:7, 8.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



52

Свинья – санитар. Она ест все подряд, включая отходы и нечистоты, и все это переваривается и попадает в её плоть за несколько часов. Корова, с другой стороны, имеет сложный пищеварительный тракт. У неё пища переваривается и становится частью её за 48 часов. У неё также более сложная выделительная система, которая выводит много нечистот из организма.



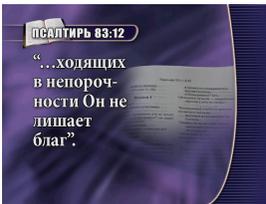
53

Свинина часто бывает зараженной трихинеллезом или другими паразитами. Когда люди употребляют такое мясо в пищу, оболочка личинки растворяется, личинка проникает в стенку кишечника и размножается.



54

Затем эти глисты попадают в кровяное русло и разносятся по всему организму. Трихинеллёз может быть летальной болезнью в зависимости от количества глистов, употребленных с пищей. Часто эту болезнь неправильно диагностируют, путая её с артритом или пищевым отравлением. Бог повелел нам самое лучшее – оставить её и не прикасаться к ней! Он знает, какие животные больше подходят в пищу, а какие могут вызывать недомогания и болезни. Библия говорит:



55

(Стих: Псалтирь 83:12)  
“...ходящих в непорочности Он не лишает благ”.  
Псалтирь 83:12.  
Бог также дал наставления по поводу рыбы:



56

(Стих: Второзаконие 14:9, 10)  
“Из всех [животных], которые в воде, ешьте всех, у которых есть перья и чешуя;



57

а всех тех, у которых нет перьев (плавников в англ.) и чешуи, не ешьте: нечисто это для вас”.  
Второзаконие 14:9, 10.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



58

Всё предельно ясно. Обратите внимание, что здесь есть тоже две характеристики, которые помогают запомнить это правило:

- 1) наличие плавников, и
- 2) наличие чешуи.



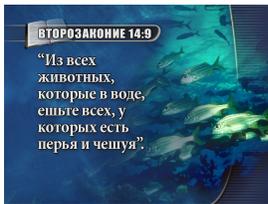
59

Правительство США попросило доктора Брюса Холстеда из университета Ломы Линды провести исследование для нужд армии, с целью определить, какая рыба безопасна для употребления, а какая нет.



60

Военнослужащие, потерпевшие кораблекрушение или выброшенные на безлюдные территории, должны знать, какую рыбу можно есть, а какую нет.



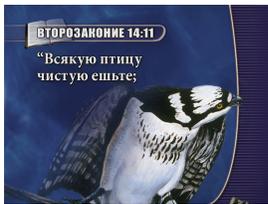
61

Когда исследование завершилось, Д-р Холстед сделал вывод, что правило большого пальца для военнослужащего – это то же правило, которое Бог дал израильтянам 3500 лет назад. Бог знает, что лучше!



62

“Ну, а, как насчет птиц?” - спросите вы. Библия дает такие наставления



63

(Стих: Второзаконие 14:11, 12)

“Всякую птицу чистую ешьте;”



но сих не должно вам есть из них: ...”

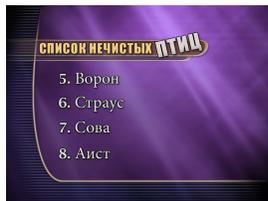
## 15 – Верните время вспять (Здоровье)

64



65

Затем Бог дает перечень:  
орла, грифа и морского орла



66

и всякого ворона с породю его, и страуса, и совы, и чайки, и ястреба с породю его,



67

и филина, и ибиса, и лебедя, и пеликана, и сипа, и рыболова, и цапли, и зуя с породю его, и удода, и нетопыря”.  
И затем Бог сказал



68

(Стих: Второзаконие 14:19)

“Все крылатые пресмыкающиеся нечисты для вас, не ешьте [их]”. Стих 19.



69

(Стих: Левит 3:17)

Бог дал и другие наставления: “Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших;”



70

никакого тука и никакой крови не ешьте”. Левит 3:17.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



71

Ортодоксальные иудеи всё ещё следуют этим наставлениям. Когда они убивают животное, они вешают его вверх ногами, чтобы стекла вся кровь. Затем тушу разделывают и вымачивают в соляном растворе, чтобы извлечь остатки крови.



72

Ортодоксальные иудеи всё ещё следуют этим наставлениям. Когда они убивают животное, они вешают его вверх ногами, чтобы стекла вся кровь. Затем тушу разделывают и вымачивают в соляном растворе, чтобы извлечь остатки крови.



73

Сегодня мы знаем, что кровь содержит в себе нечистоты, гормоны, вирусы и продукты обмена веществ организма. Многие болезни передаются через кровь. Мы также знаем, что насыщенные жиры, подобные тем, которые находятся в мясе, приводят к повышению уровня холестерина крови – важного фактора развития сосудистых заболеваний и ишемической болезни сердца. Скольких болезней можно было бы избежать, если бы люди доверяли Творцу и ели только то, что Он разрешил!



74

Ещё одно недавнее научное исследование показало, что низкая физическая активность является одной из основных причин многих заболеваний. Библия говорит, что после сотворения Адама и Евы, Бог дал им работу, которая включала в себя полезный физический труд:



75

(Стих: Бытие 2:15)

“И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Эдемском, чтобы возделывать его и хранить его”. Бытие 2:15.



76

(Стих: Бытие 3:19)

После того, как Адам и Ева согрешили, Бог сказал им, что труд их теперь будет более напряжённым: “в поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю...” Бытие 3:19.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



77

Физические упражнения защищают организм от многих заболеваний! Бездеятельность приводит к болезням.



78

Физические упражнения улучшают тонус мышц и сосудов.



79

В ходе труда лёгкие работают более эффективно и с меньшими усилиями.



80

Сердца также работает более эффективно. Кислород, дающий энергию телу, равномерно разносится по всем тканям, что улучшает общее состояние организма.



81

Наши тела являются храмом Святого Духа. Мы только тогда понимаем, насколько важно заботиться о здоровье, когда понимаем, что это важно для общения с Богом.



82

(Стих: 1 Коринфянам 6:19, 20)  
Апостол Павел написал: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа,



Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)

83



1 КОРИНФИЯМ 6:20

Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии”.

84

Ибо вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии”. 1 Коринфянам 6:19, 20.



85

Человек – Божья собственность по праву творения и по праву искупления. Бог заплатил за нас цену на Голгофе, и, так как люди были искуплены такой большой ценой, они должны славить Бога всем, что они делают.



1 КОРИНФИЯМ 10:31

“Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию”.

86

(Стих: 1 Коринфянам 10:31)

“Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию”. 1 Коринфянам 10:31.

Каждый человек, любящий Бога по-настоящему, будет избегать всего, что разрушает здоровье и оскверняет тело.



1 КОРИНФИЯМ 3:17

“Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог:

87

(Стих: 1 Коринфянам 3:17)

“Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог:



1 КОРИНФИЯМ 3:17

ибо храм Божий свят; а этот храм - вы”.

88

ибо храм Божий свят; а этот [храм] - вы”. 1 Коринфянам 3:17.

Возможно, вы задумываетесь, как это можно осквернить или разорить тело? Павел объясняет, чего нам следует избегать:



1 КОРИНФИЯМ 6:9

“...Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодее, ни малакии, ни мужеложники,

89

(Стих: 1 Коринфянам 6:9, 10)

“...Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодее, ни малакии, ни мужеложники,

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



90

ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы... - Царства Божия не наследуют". 1 Коринфянам 6:9, 10.

Библия говорит, что безнравственность и извращения оскверняют тело.



91

Алкоголизм – одна из самых больших проблем в нашем мире. Более половины всех аварий на дорогах происходит по причине алкогольного опьянения водителей или пешеходов, находящихся “под мухой”.



92

Более половины всех убийств совершаются, когда, либо убийца, либо жертва, либо оба, находятся в состоянии алкогольного опьянения!



93

(Стих: Притчи 20:1)

Соломон написал: “Вино - глумливо, сикера - буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен”.

Притчи 20:1.



94

(Стих: Притчи 23:31-33)

И ещё: “Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно:



95

впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид;



глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное”. Притчи 23:31-33.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)

96



97

У алкоголиков развивается жировая болезнь печени, намного повышается риск смертности от цирроза печени, продолжительность жизни сокращается на 12 лет, как минимум. Согласно последней статистике, один из десяти, попробовавший алкоголь в первый раз, становится алкоголиком.



98

Но для христианина употребление алкогольных напитков имеет ещё большие последствия. Им нужно избегать искушений сатаны, задействовав все силы своего ума. Они не должны уменьшать свою способность мыслить здраво, не должны терять контроль над собой и своей способностью отличать добро от зла!



99

Есть и другие распространённые привычки, которые серьезно подрывают здоровье. Курящие в 10 раз повышают свой риск умереть от рака лёгких по сравнению с теми, кто никогда не курил. Но рак – это не единственная причина смертности от курения. Курящий более чем в 2 раза повышает риск смертности от ишемической болезни сердца по сравнению с теми, кто не имел привычки курения.



100

От эмфиземы умирают более 55 тыс. человек каждый год! Никотин также приводит к сужению кровеносных сосудов.



101

А образование холестериновых бляшек в сочетании с сужением сосудов препятствует хорошему кровообращению в сердце, конечностях и других органах. Тогда достаточно небольшого сгустка крови (тромба), чтобы полностью перекрыть кровеносный сосуд и привести к инфаркту или инсульту.



102

Курильщик также имеет повышенный риск развития старческого слабоумия из-за недостаточного поступления кислорода в мозг.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



103

Женщины, курящие во время беременности, наносят вред кровеносной системе своих ещё не рождённых детей. У курящих матерей смертность детей при родах выше на 27%.



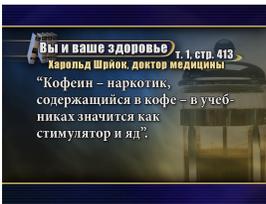
104

Курение только за последний год привело к преждевременной смерти почти 500 тыс. людей в США.



105

И ещё. Если бы кто-то вынужден был забегать в соседнюю комнату, чтобы делать себе укол кофеина каждые несколько часов, то вы бы назвали его зависимым. Тем не менее, многие делают это, употребляя кофе и прохладительные напитки, типа колы.



106

“Кофеин – наркотик, содержащийся в кофе – в учебниках значит как стимулятор и яд”.

Harold Shryock, M.D., Вы и ваше здоровье, т. 1, стр. 413.



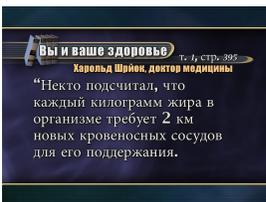
107

Употребление всех этих напитков сегодня связывают с ишемической болезнью сердца, невралгическими расстройствами и раком мочевого пузыря. Настоящее воздержание учит нас избегать всего вредного, и умеренно использовать то, что полезно.



108

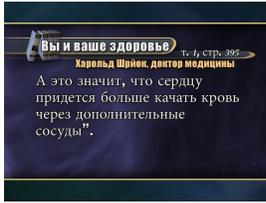
Многие люди употребляют чрезмерное количество полезной пищи! Это приводит их к ещё одной большой проблеме со здоровьем.



“Некто подсчитал, что каждый килограмм жира в организме требует 2 км новых кровеносных сосудов для его поддержания.”

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)

109



110

А это значит, что сердцу придется больше качать кровь через дополнительные сосуды”.

--Harold Shryock, M.D., Вы и ваше здоровье, т. 1, стр. 395.



111

Сердце, почки, печень и легкие человека, имеющего избыточный вес, работают с перенапряжением. Такие люди страдают шестнадцатью болезнями, которые неведомы их стройным одногодкам.



112

Бог желает, чтобы мы заботились о своих телах, чтобы мы наслаждались жизнью с избытком. Он хочет, чтобы мы были ответственными, нравственными, радостными людьми. Он желает, чтобы мы жили полноценной жизнью.

Но наше здоровье и долголетие зависит от послушания Его наставлениям.



113

Ещё один принцип здоровья – это отдых. После того, как ученики много потрудились, служа людям, Он сказал им:



114

(Стих: Марка 6:31)

“пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного”. Марка 6:31. Иисус желает, чтобы мы находили баланс между трудом и отдыхом.



115

Вот почему Он дал нам субботу. Бог знает, что нам нужно на время забывать о своих проблемах и работе, и проводить время с Ним.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



116

Возможно, ваш отдых и не будет в пустынном месте, хотя и такое нужно на протяжении года. Возможно, вы предпочтете уединенное место в горах, где высокие деревья и глубокие озёра смогут успокоить ваше беспокойное сердце.



117

Каким бы ни был отдых, вам нужно найти место вдали от шумных городов и толп людей. Если при этом вы можете ещё немного развлечься, это будет ещё лучше!



118

Несомненно, Бог желает, чтобы вы испытали немного рая на земле, чтобы вы приготовились к небесной жизни, где не будет болезней, заполонивших наш мир.



119

Вы можете сказать: “Звучит хорошо”. “Я хочу быть там, но у меня есть привычки, которые я не могу пересилить”. Для вас есть хорошая новость сегодня: Бог не ожидает, что вы будете бороться в одиночку.



120

(Стих: Иоанна 15:5)

Иисус сказал: “Без Меня не можете делать ничего”.

Иоанна 15:5.

Своими силами мы не сможем победить вредные привычки. Но наш спаситель находится рядом, желая помочь нам!



121

(Стих: Филиппийцам 4:13)

Апостол Павел знал этот секрет. Он сказал: “Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе”. Филиппийцам 4:13.

Изменить старые, вредные привычки может быть не легко, но это возможно с помощью Божьей силы. Какой бы ни была привычка, Бог может освободить вас от неё.

## 15 – Верните время вспять (Здоровье)



122

Джон имел зависимость от многих вещей, но когда он стал употреблять кокаин, он ещё больше деградировал. Опустошённый морально, эмоционально, физически и социально, он, в конечном итоге, откликнулся на предложение помощи. Однако, пройдя три программы реабилитации, он всё ещё находился в безнадежной зависимости – ему никак не удавалось разорвать старые привычки.



123

Затем его познакомили со Христом. Он узнал, что Иисус любит и его, и может спасти его от греховной жизни. Силой Иисуса он одержал победу над привычками, поработившими его. “Если Иисус может помочь мне, - сказал он, - Он может помочь и вам изменить свои привычки. Пока вы живы, в Иисусе вы имеете надежду”.



124

Да, мой друг, Иисус хочет дать нам самое лучшее. Он желает, чтобы мы были здоровы духовно, эмоционально и физически.

Возможно, в вашей жизни есть привычка, которую вы не можете победить. Может быть, это что-то очевидное – алкоголь, наркотики, еда или поведение. Может быть, это что-то такое, о чём никто не знает.

Иисус всё знает, и Он сочувствует вам. Каким бы ни было искушение или привычка, силой Иисуса вы можете изменить её. Вы можете жить жизнью с избытком, которую Он предлагает вам сегодня. Он взывает к вам в этот вечер. Откликнитесь ли вы на Его призыв? Желаете ли вы просто сказать: «Да, Иисус, я хочу получить Твою силу, я хочу разорвать привычку. Я хочу жить жизнью с избытком, как Ты предлагаешь. Желаете ли вы этого на самом деле сегодня?

[ПОДНИМИТЕ СВОЮ РУКУ] Желаете ли вы выразить своё желание поднятием руки и молитвой вместе со мной?

[Пример молитвы на следующем слайде]



125

[Пример молитвы]

“Дорогой небесный Отец, сегодня Ты видишь каждую поднятую руку, каждое откликнувшееся сердце. Ты знаешь нашу борьбу, наши слабости, искушения, которым нам трудно сопротивляться. Сегодня мы благодарим Тебя за обещание: мы можем сделать всё Твоей силой, которую мы находим во Христе. Мы открываем двери нашего сердца Твоему влиянию. Помоги нам изменить привычки, чтобы они стали такими, какими ты желаешь их видеть. Мы в молитве отдаем свои жизни Тебе. Мы будем есть, пить и делать всё остальное для Твоей чести и славы. Благодарим Тебя, за то, что мы можем иметь жизнь, и жизнь с избытком. Дай нам это пережить сегодня, мы молим во имя Иисуса, аминь”.