

**Отдел здоровья  
Украинской Унионной Конференции**

# **МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ**

Чтения по здоровому образу жизни для  
субботнего богослужения

*(Материал подготовлен по книге А. Хацинского  
“Секреты здоровья и долголетия”)*

**2 квартал 2025 г.**

5 апреля

# Молитва, изменившая жизнь

## (Часть 1)

*«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам» (Мф. 7:7).*

Недалеко от города Иерихон при дороге в пыли сидел слепой человек по имени Вартимей. Каждый день его жизни был безрадостным и мрачным. Он мог слышать звуки этого мира, но не наслаждаться его красками. Не видя ничего вокруг себя, Вартимей лишь надеялся на милость проходящих мимо людей, желая получить от них несколько монет.

Однако в сердце страдальца постепенно зародилась надежда. Он слышал, что в их стране появился пророк, некоторые даже считали Его Мессией. Этот великий Учитель совершал множество исцелений, вести о Его чудесах распространились по всей Иудее и достигли Иерихона. В тот день Вартимей услышал, что Иисус находится в городе. В своем сердце он принял решение попросить Христа о помощи. И когда Иисус выходил из города, он начал изо всех сил кричать: «Иисус, Сын Давидов! помилуй меня» (Лк. 18:39).

Сегодня мы имеем большое преимущество обращаться к Богу в молитве. Сам Христос побуждает нас к этому, говоря: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Мф. 7:7, 8). Молитва имеет большое значение в деле исцеления. В ответ на искреннюю молитву Бог дает нам то, что без нее мы не получили бы. Хотя мы не видим Господа, но, подобно Вартимею, который также не видел Христа, важно осознавать, что во время молитвы Бог особым образом присутствует с нами. Необходимо постоянно развивать в себе осознание Божественного присутствия. Вот как Давид описывает незримое присутствие Бога в своей жизни: «Ты знаешь,

когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издали. Иду ли я, отдыхаю ли, Ты окружаешь меня, и все пути мои известны Тебе. Еще нет слова на языке моем, – Ты, Господи, уже знаешь его совершенно. Сзади и спереди Ты объемлешь меня, и полагаешь на мне руку Твою» (Пс. 138:2-5).

Когда Вартимей громко просил о помощи, «многие заставляли его молчать» (Мк. 10:48). Не все люди проникаются состраданием к страждущим и обделенным судьбой. Кто-то считал Вартимея недостойным обратиться к Иисусу. Кому нужен этот слепой, сидящий в грязной одежде? Иногда люди считают кого-то недостойным обратиться к Богу, осуждая видимые недостатки. Другие, сознавая свою греховность, не находят смелости помолиться. Однако в тот момент, когда мы осознаем свое несовершенство, мы больше всего готовы к общению с Богом. Небесный Отец с радостью выслушивает наши просьбы, Он ожидает общения с нами подобно тому, как мать ожидает улыбки от своего младенца. Его сердце трепетно и нежно привязано к каждому человеку. Своими мыслями и поступками мы можем огорчить Бога, вызвать у Него праведный гнев, но никогда не сможем заставить Его не любить нас. Если вам говорят, что вы недостойны Господа, скажите, что это так, но Бог являет Свою милость тому, кто не заслуживает ее, но испытывает нужду в ней. Как написано: «Алчущих исполнил благ, а богатящихся отпустил ни с чем» (Лк. 1:53).

Один человек рассказал мне небольшой эпизод из своей жизни. В прошлом он работал в органах безопасности, затем ушел на пенсию, а через некоторое время уверовал в Господа и стал христианином. Однажды он проповедовал Евангелие на улице небольшого города. В тот день вокруг него собралось множество людей. Один мужчина, стоящий в толпе, узнал в проповеднике милиционера и резко прервал его речь, выкрикнув, что знает его прошлую жизнь и что тот убивал людей. Христианин остановился, ему было больно и горько, что его так унизили перед всеми (на самом деле он

не лишил жизни ни одного преступника). Но затем он сказал следующее: «Ты прав, я убил одного человека. Я заставил свою жену сделать аборт. Наш будущий ребенок так и не родился. Я действительно убийца и великий грешник. Но благодаря пролитой крови Христа Бог помиловал меня и даровал прощение». Далее ему уже никто не мешал, и люди с интересом слушали проповедь.

Да, мы все – великие грешники, однако через Христа Бог примирил с Собой мир. Теперь мы можем молиться, прося о помощи, уповая не на свои заслуги, но на Божью милость. «...Но он еще более стал кричать: Сын Давидов! помилуй меня» (Мк. 10:48).

12 апреля

## Молитва, изменившая жизнь

### (Часть 2)

*«Ибо Он не презрел и не пренебрег скорби страждущего, не скрыл от него лица Своего, но услышал его, когда сей воззвал к Нему» (Пс. 21:25).*

Вартимей продолжал просить о помощи, несмотря на то, что люди заставляли его молчать. Некоторое время ответа на молитву не было. Иисус шел, окруженный толпой людей; был слышен шум и разговоры. Казалось, тщетно было молиться в такой обстановке.

Не всегда ответ на молитву приходит сразу. Иногда возникает как бы промедление. В этот момент серьезно испытывается наша вера и упование на Бога. Возникают мысли о том, что, может быть, Бог забыл и оставил меня. Нечто подобное переживал Давид, когда обращался к Господу: «Боже мой! Боже мой! для чего Ты оставил меня? Далеки от спасения моего слова вопля моего. Боже мой! я вопию днем, – и Ты не внемлешь мне, ночью, – и нет мне успокоения» (Пс. 21:2, 3). Давид молился днем и ночью, но ответа не было. В этот момент его вера проходила через суровое испытание.

«Даже тогда, когда нам кажется, что на наши молитвы нет ответа, мы все равно должны полагаться на Божью благодать, ответ непременно будет дан в свое время, мы получим благословение, в котором более всего нуждаемся. Однако утверждать, что мы получим ответ именно в такое время и таким образом, как желаем, будет самонадеянностью. Бог бесконечно мудр, чтобы ошибаться, и беспредельно благ, чтобы лишить благословения тех, кто Его ищет. Поэтому не бойтесь доверять Ему, даже если не имеете немедленного ответа на ваши молитвы. Полагайтесь на Его твердое обещание: "Просите, и дано будет вам" (Мф. 7:7)» (Э. Уайт. Путь ко Христу, глава «Преимущество молитвы»).

Через некоторое время Иисус остановился и велел позвать слепого человека. Среди шума большой толпы Он услышал крик о помощи. «Ибо Он не презрел и не пренебрег скорби страждущего, не скрыл от него лица Своего, но услышал его, когда сей воззвал к Нему» (Пс. 21:25). Настойчивая просьба и вера Вартимея были вознаграждены. Бог желает, чтобы мы также проявляли настойчивость в молитве. Важно с надеждой и терпением непрестанно обращаться к Господу, не ставя никаких условий.

Иисус желает, чтобы мы это понимали, поэтому Он рассказал притчу о настойчивой вдове: «Сказал также им притчу о том, что должно всегда молиться и не унывать, говоря: в одном городе был судья, который Бога не боялся и людей не стыдился. В том же городе была одна вдова, и она, приходя к нему, говорила: защити меня от соперника моего. Но он долгое время не хотел. А после сказал сам в себе: хотя я и Бога не боюсь и людей не стыжусь, но как эта вдова не дает мне покоя, защиту ее, чтобы она не приходила больше докучать мне. И сказал Господь: слышите, что говорит судья неправедный? Бог ли не защитит избранных Своих, вопиющих к Нему день и ночь, хотя и медлит защищать их? Сказываю вам, что подаст им защиту вскоре. Но Сын Человеческий, придя, найдет ли веру на земле?» (Лк. 18:1-8).

«Однажды в видении я спросила ангела, почему в Израиле так мало веры и силы, и он ответил: "Вы слишком скоро отпускаете руку Господа. Направьте свои прошения к престолу и имейте непоколебимую веру. Обетования Божьи непреложны. Верьте, что получите просимое, и будет вам..." Я видела, что мы сомневаемся в верных обетованиях Божьих. Имея недостаток веры, мы огорчаем своего Спасителя» (Э. Уайт. Ранние произведения, с.74).

Господь желает, чтобы в своих молитвах мы проявляли настойчивость. Не огорчайтесь, если ответ не придет сразу, проявите веру, как Вартимей, и вы станете свидетелем Божьих чудес в вашей жизни.

19 апреля

## Молитва, изменившая жизнь

### (Часть 3)

*«Иисус сказал ему: иди, вера твоя спасла тебя» (Мк. 10:52).*

Когда Иисус остановился, Вартимеру сказали, чтобы он подошел к Христу. Несмотря на то, что он кричал о помощи и был настойчив в своей просьбе, в тот момент Вартимер смутился. «Зовут слепого и говорят ему: не бойся, вставай, зовет тебя» (Мк. 10:49). Затем страдалец снял с себя плащ и с трепетом подошел к Иисусу. Поведение Вартимера говорило о том, что он испытывал глубокое почтение к Иисусу.

Когда мы обращаемся к Богу в молитве, важно проявлять настойчивость. Однако наши просьбы не должны быть в форме приказа или требования. Господь – наш Отец, но Он и наш Создатель. Правильные отношения с Ним основываются на любви, почтении и глубоком уважении. Молитва, высказанная в форме требования или приказа, не будет услышана, но слова, произнесенные в смирении и благоговении, найдут отклик в сердце Всевышнего. «А для вас, благоговеющие пред именем Моим, взойдет Солнце правды и исцеление в лучах его...» (Мал. 4:2).

Однако не всегда на молитву об исцелении люди получают утраченное здоровье. Бог в Своем Провидении может усмотреть другой план для человека. Но каким бы ни был ответ, Господь даст нам то, что послужит наибольшему благу. Мы можем с верой покоиться в Божьих руках, уповая на Его обетования. «Самое разумное в том, чтобы доверить свои желания нашему премудрому Небесному Отцу и затем с полной уверенностью отдать все в Его руки. Мы знаем, что Бог слышит нас, если мы просим о чем-либо по Его воле. Но настаивать на исполнении своего прошения, не смилив свой дух, неверно; наши молитвы должны быть не в форме приказа, но в форме просьбы» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 230).

Когда Вартимея подвели к Иисусу, Христос спросил его: «Чего ты хочешь от Меня? Слепой сказал Ему: Учитель! чтобы мне прозреть» (Мк. 10:51). Самым большим его желанием было увидеть окружающий мир. Он страстно желал обрести зрение, чтобы не быть больше беспомощным и зависимым от людей. «Иисус сказал ему: иди, вера твоя спасла тебя. И он тотчас прозрел и пошел за Иисусом по дороге» (Мк. 10:52). Сразу после прозрения Вартимей увидел благородное и любящее лицо Иисуса. Испытывая глубокую благодарность к Богу, он пошел не в Иерихон, но за Иисусом по дороге.

Если бы сегодня Христос спросил нас: «Чего ты хочешь от Меня?», что бы мы ответили? Давид в своей молитве просил: «Укажи мне, Господи, пути Твои, и научи меня стезям Твоим. Направь меня на истину Твою, и научи меня; ибо Ты Бог спасения моего» (Пс. 24:4, 5). Сегодня большинство людей имеют зрение, но как важно иметь духовное видение, чтобы избрать верный путь! Как важно увидеть совершенный характер Христа в Священном Писании, чтобы с готовностью следовать за Ним! Когда мы будем обращаться к Богу в молитве, не забудем попросить Его о самом важном – духовном зрении и просвещении свыше.

Эта история имеет прекрасное завершение. Настойчивая молитва беспомощного слепого человека была услышана, и он обрел зрение. Если бы Вартимей не проявил веру и настойчивость в молитве, он так и остался бы сидеть в пыли при дороге, прося милостыню. Но в тот день за Христом пошел счастливый и спасенный для вечности человек. Проявляем ли мы сегодня постоянство и настойчивость в молитвенном общении с Богом?



26 апреля

## Душевный мир – залог здоровья

### (Часть 1)

*«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28).*

Это был преуспевающий бизнесмен, оценивающий свое состояние в несколько десятков миллионов долларов. Объездив почти весь мир, побывав в самых красивых местах планеты, позволявший себе многое в жизни, в тот день он сидел унылый и подавленный на скамейке в тени высоких ветвистых ив. Затем он спросил меня, имею ли я радость в жизни. Последнее время этот мужчина испытывал депрессию. Часто целыми днями он лежал в постели или бродил по полям и лесам в поисках неуловимого счастья.

Услышав вопрос, я открыл Библию и прочитал ему вслух несколько стихов, записанных в Мф. 11:28-30: «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».

В первых словах этого отрывка Иисус приглашает всех людей прийти к Нему. Счастье и мир, радость и все духовные благословения приходят к нам вместе со Христом. Мы можем иметь все преимущества этого мира и при этом быть неудовлетворенными, если в нашем сердце нет Христа. «Счастье, изливающееся на нас из земных источников, столь же изменчиво, как и обстоятельства, рождающие его; лишь мир Иисуса постоянен и вечен. Он не зависит от условий жизни, от земного богатства или числа друзей. Христос есть Источник живой воды, и счастье, Им дарованное, непреходяще» (Э. Уайт. Правила счастливой жизни, с. 16).

Иисус приглашает к Себе всех, называя нас «труждающиеся и обремененные». Это говорит о том, что Он понимает наши нужды и знает, как их восполнить. Бог

не безразличен к потребностям человека. Однако Он не желает, чтобы мы жили под постоянным бременем беспокойства и волнения, но доверили Ему свои заботы. «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, – и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Флп. 4:6, 7). Если бы человек осознал, насколько сильно Бог любит его, все переживания и волнения исчезли бы в одно мгновение. Поэтому один из секретов душевного мира заключается в постоянном созерцании и познании Божественной любви. Бог отдал Своего Сына ради нашего спасения. «Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?» (Рим. 8:32).

Приглашая всех людей к Себе, Христос предлагает взять на себя Его иго и Его бремя. Возможно, эти слова вызывают у вас опасение. Что это за бремя? У нас и своих забот хватает. Однако часто люди возлагают на себя бремена, которые Бог им не дает, и они гораздо тяжелее бремени, предлагаемого Христом. Современная реклама, средства массовой информации, погоня за земными благами возлагают на нас тяжелое бремя. Мы тратим много сил на приобретение временных благ: почета, влияния, власти, денег, желания произвести впечатление. Но истина заключается в том, что для нашего счастья нужно нечто другое. Жизнь в мире с Богом и людьми – вот то, в чем нуждается каждый человек. Мы часто тратим лучшие годы и силы на то, что не насыщает. Христос же говорит: «Оставьте свое бремя, оставьте условности этого мира, оставьте погоню за временным. Для истинного счастья надо совсем немного. И тогда вы обретете покой душам вашим. Ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (см. Мф. 11:28-30).

3 мая

## Душевный мир – залог здоровья

### (Часть 2)

*«Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:29).*

Взять иго Христа – это означает следовать за Ним, исполняя Его волю. Часто люди избирают свой путь, думая, что он лучше. То, что предлагает им Христос, кажется неинтересным и малоперспективным. Однако Бог видит конец от начала и знает, что послужит для нашего блага. Идя против ясной воли Божьей, в результате мы останемся у разбитого корыта. Даже если нам будет сопутствовать успех в земных делах, мы все равно не будем иметь истинной радости, чувствуя постоянные укоры совести. Господь желает вести нас единственно верным путем. Но Он не будет никого заставлять. «Так говорит Господь, Искупитель твой, Святой Израилев: Я Господь, Бог твой, обучающий 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). «Сознание того, что ты поступаешь по правде, лучшее лекарство для больного тела и души. Особым благословением Божьим для тех, кто принимает Его, является здоровье и сила. Человек, который внутренне спокоен и удовлетворен в Боге, находится на пути к здоровью» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 1, с. 502).

Чтобы следовать за Христом, требуется кротость и смирение. Иисус говорит: «Научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:29). Кротость и смирение являются важными условиями душевного мира. Сегодня среди людей эти качества характера не имеют большой ценности. Больше ценится сила и власть. В одном городе на стадионе висел лозунг: «Хочешь, чтобы тебя уважали, – побеждай». Духом эгоизма

и первенства уже с раннего детства проникается разум человека. Однако без кротости и смирения ему никогда не обрести душевного мира и здоровья.

«Причиной всякого беспокойства является себялюбие. Когда мы рождены свыше, то будем мыслить так же, как и Иисус, Который смирил Себя, чтобы спасти нас. Тогда мы не станем искать себе более почетного места. Мы пожелаем сидеть у ног Иисуса и учиться у Него. Мы поймем: значимость наших трудов – не в шуме, не в показной активности и рвении, значимость наших трудов вообще не зависит от наших сил. Ценность наших дел обусловлена тем, насколько мы восприняли Святой Дух. Упование на Господа освящает разум и помогает терпеливо сносить все» (Э. Уайт. Желание веков, с. 331).

«В том доме, где проявляется кротость Христа, люди имеют истинное счастье. Кротость не вызывает раздора и злых слов, но успокаивает возбужденное настроение и распространяет вокруг себя истинное чувство удовлетворения, ласки и любви. Здесь, на Земле, такое семейство будет частью великой небесной семьи» (Э. Уайт. Правила счастливой жизни, с. 17).

Будем же молиться о том, чтобы обрести кротость и смирение Христа. Это поможет нам иметь душевный мир и спокойствие при самых неблагоприятных жизненных обстоятельствах и послужит залогом хорошего здоровья не только для нас, но и для тех, кто рядом с нами.

## Помощь другим

*«Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет...» (Ис. 58:8).*

В книге пророка Исаии 58:7, 8 записано прекрасное обетование об исцелении: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, – одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет».

В 3 Цар. 17 описана история, как в Израиле из-за длительной засухи наступил голод. Господь допустил это бедствие по причине вопиющего беззакония царя Ахава и израильского народа. Пророк Илия, по слову которого не стало дождя, питался пищей, приносимой ему вороном, и водой из потока Хораф. Через некоторое время поток высох. «И было к нему слово Господне: встань, и пойдь в Сарепту Сидонскую, и оставайся там; Я повелел там женщине вдове кормить тебя» (3 Цар.17:8, 9). Илия послушал Господа и пришел к воротам города. В тот момент вдова собирала дрова. «И поздравил он ее, и сказал: дай мне немного воды в сосуде напиться. И пошла она, чтобы взять; а он закричал вслед ей и сказал: возьми для меня и кусок хлеба в руки свои» (3 Цар. 17:10, 11). Конечно, услышав такую просьбу, женщина была смущена. У нее не было мужа, пища была на исходе, в доме – ребенок, который нуждался в хлебе. «Она сказала: жив Господь Бог твой! у меня ничего нет печеного, а только есть горсть муки в кадке и немного масла в кувшине; и вот, я наберу полена два дров, и пойду, и приготовлю это для себя и для сына моего; съедем это, и умрем» (3 Цар. 17:12).

Бедная женщина в тот момент находилась на грани отчаяния: в доме немного муки, да и ее нужно отдать этому незнакомцу. Однако Бог не оставил ее без надежды. «И сказал ей Илия: не бойся, пойдь, сделай, что ты сказала; но прежде из этого сделай небольшой опреснок для меня, и принеси мне; а для себя и для своего сына сделаешь после; ибо так говорит

Господь, Бог Израилев: мука в кадке не истощится, и масло в кувшине не убудет до того дня, когда Господь даст дождь на землю» (3 Цар. 17:13, 14). Именно в тот момент, когда вдова была на грани отчаяния, Бог посылает ей помощь. Но от нее требовалось проявить веру и позаботиться о страннике, не разделив хлеб, а отдав последнее. Она могла отказать Илию, но женщина доверилась Божьим словам. «И пошла она и сделала так, как сказал Илия; и кормилась она, и он, и дом ее несколько времени. Мука в кадке не истощалась, и масло в кувшине не убывало, по слову Господа, которое Он изрек чрез Илию» (3 Цар. 17:15, 16). В ее доме совершалось чудо: кадка и кувшин сверхъестественно наполнялись мукой и маслом каждый день. Таким образом, она и ее сын были спасены от смерти.

Все было прекрасно, но через некоторое время случилось горе. «После этого заболел сын этой женщины, хозяйки дома, и болезнь его была так сильна, что не осталось в нем дыхания. И сказала она Илию: что мне и тебе, человек Божий? ты пришел ко мне напомнить грехи мои и умертвить сына моего» (3 Цар. 17:17, 18). Это было самое тяжелое испытание. Женщине казалось, что Бог наказывает ее за старые грехи. Однако это было не так. Господь заботился о них, давая чудесным образом пищу. Он видел также, что ребенок заболел, поэтому к ней и был послан пророк.

Илия взял на руки мертвого мальчика, отнес его в горницу и положил на постель. «И, простершись над отроком трижды, он воззвал к Господу и сказал: Господи, Боже мой! да возвратится душа отрока сего в него! И услышал Господь голос Илии, и возвратилась душа отрока сего в него, и он ожил» (3 Цар. 17:21, 22).

«Если бы те, кто страдает от плохого здоровья, забыли о себе во имя других; если бы они выполняли повеления Господа служить тем, кто в большей нужде, чем они сами, то осознали бы истинность пророческого обетования: "Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет"» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 258).

17 мая

## Бескорыстие приносит благословение

*«Когда ты... отдашь голодному душу твою, и питаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой будет как полдень» (Ис. 58:9, 10).*

Знойным летним днем патриарх Авраам сидел у дубравы Мамре. Его стан был расположен в тени ветвистых деревьев, находя себе здесь защиту от палящих лучей палестинского солнца. Поверхность земли была горячей и пыльной, делая путешествие по ней весьма трудным. Наслаждаясь прохладой и покоем в тени деревьев, Авраам вдруг заметил вдали силуэты трех людей, которые шли по направлению к его жилищу. Остановившись недалеко от его шатра, трое путешественников о чем-то поговорили и затем направились в другую сторону. Авраам был гостеприимным человеком. Видя, что путники удаляются от его шатра, он поспешил за ними и пригласил на отдых в свой шатер. Обращаясь к старшему из них, он сказал: «Владыка!. не пройди мимо раба Твоего. И принесут немного воды, и омоют ноги ваши; и отдохните под сим деревом. А я принесу хлеба, и вы подкрепите сердца ваши; потом пойдите; так как вы идете мимо раба вашего. Они сказали: сделай так, как говоришь» (Быт. 18:3-5).

После того как была приготовлена пища, трое незнакомцев сели вкушать поданные блюда. Авраам же с почтением стоял рядом, испытывая удовлетворение и радость. Через некоторое время один из путников, посмотрев на Авраама, произнес, что в следующем году у его жены Сарры родится сын. К тому времени Аврааму было почти сто лет, а Сарре – девяносто. Как оказалось, незнакомцы были не обычными людьми. Двое из них были ангелами, а третий, выглядевший старшим, – Христос. Когда двое ангелов ушли, Господь остался с патриархом и

поделился с ним Своими намерениями относительно будущих событий. «И сказал Господь: утаю ли Я от Авраама, что хочу делать!» (Быт. 18:17). В тот день Бог особым образом почтил Авраама за его гостеприимство и исполнил обещание, данное раньше, о рождении наследника. Может быть, если бы в тот день патриарх не проявил участия к этим «утомленным путникам», история его жизни сложилась бы по-другому.

В этом повествовании содержится важный урок для нас: проявлять внимание и заинтересованность к нуждам других людей. Авраам не ждал, пока незнакомцы попросят его о временном приюте. Но он сам проявил инициативу, пригласив их в свой дом. В этих странниках он видел утомленных жаркой дорогой людей и даже не подозревал, что, приглашая их к себе, оказывает честь Самому Господу.

Замечая нужду или проблему другого человека, нам не следует ожидать, пока к нам обратятся за помощью. Есть люди, которые, испытывая большую нужду в чем-либо, не будут просить о помощи. Но наш долг заключается в том, чтобы первыми проявить заинтересованность в них. Делая бескорыстно добро, не ожидая ничего взамен, мы получим благо от Господа. Добрые даяния возвратятся к благодетелю сторицей. «Блажен, кто помышляет о бедном! В день бедствия избавит его Господь. Господь сохранит его, и сбережет ему жизнь... Господь укрепит его на одре болезни его. Ты изменишь все ложе его в болезни его» (Пс. 40:2-4).

Однажды мне пришлось стать свидетелем необычного случая. В одной больнице г. Винницы группа докторов во главе с профессором проводила показательный осмотр пациентов вместе с делегацией врачей из США. В комнату для осмотра вошел мужчина около 40 лет, приятной внешности, с правильным телосложением. По его внешнему виду нельзя было сказать, что он чем-то серьезно болен. Лишь краснота лица и небольшое утолщение кончиков пальцев наталкивали на мысль о болезни.



Как выяснилось позже, этот человек родился с трехкамерным сердцем. Это не совместимая с жизнью патология сердца, с которой люди обычно долго не живут. Как известно, у каждого человека сердце состоит из четырех камер: двух предсердий и двух желудочков. Но его сердце с рождения состояло из двух предсердий и одного желудочка. После осмотра выяснилось, что у этого мужчины нет признаков сердечной недостаточности и он не нуждается в приеме медикаментов. Краснота лица говорила о том, что в его крови находится больше обычной нормы эритроцитов – красных кровяных клеток, переносящих кислород. А утолщение кончиков пальцев свидетельствовало, что его периферические ткани испытывают кислородное голодание с самого рождения. Но в остальном все было хорошо: никаких отеков, одышки или перебоев в работе сердца.

Когда необычный пациент покинул кабинет врача, профессор рассказал, что этот мужчина женат. В их семье есть даже ребенок, которого они взяли на воспитание из детского дома. Причем эта супружеская пара приютила не здорового ребенка, а страдающего детским церебральным параличом. Прошло около 20 лет с того времени, но этот удивительный случай мне запомнился. Тот, кто сам был нездоров, заботился о еще более немощном человеке, и Бог благословлял его и давал силы.

Возможно, нам не придется кормить в своем доме ангелов в облике людей или воспитывать больного ребенка. Наша жизнь зачастую состоит не из больших дел, но из малых. Небольшие знаки внимания и добрые дела принесут большие благословения как принимающему их, так и дающему. «Когда ты... отдашь голодному душу твою, и напиташь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой будет как полдень» (Ис. 58:9, 10).

24 мая

## Заповедь с обетованием о здоровье

*«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле...» (Исх. 20:12).*

На всю жизнь мне запомнился один случай, свидетелем которого я стал, работая некоторое время в доме престарелых. В один из дней в кабинет, где оформляют поступивших людей, зашел мужчина средних лет вместе с пожилой женщиной. Женщина была одета опрятно и просто, ее голову покрывал ситцевый платочек, а лицо выражало глубокую печаль и скорбь. Как оказалось, это был сын, который привез свою мать с намерением отдать ее на попечение работников приюта. В процессе оформления документов женщина, с надеждой посмотрев на сына, сказала, что не хотела бы оставаться здесь. Мне кажется, она даже пыталась убедить его, что не будет ему и его семье в тягость. На что мужчина, испытывая неловкость и как бы проявляя заботу о ней, сказал: «Мама, тебе здесь будет хорошо».

Трудно описать чувства этой престарелой женщины. Вскормив своего сына грудью, вырастив его, на старости лет она не получила от него утешения и желанной поддержки. Нередко подобное происходит в нашей повседневной жизни. Почтение, внимание и уважение, в котором так нуждаются наши родители, остаются невосполненными. В Священном Писании мы читаем: «Почитай отца твоего и мать твою, как повелел тебе Господь, Бог твой, чтобы продлились дни твои, и чтобы хорошо тебе было на той земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Втор. 5:16). В этой заповеди Господь показывает взаимосвязь между нашим здоровьем, благосостоянием и отношением к родителям. Если человек пренебрегает этим простым, но важным постановлением, тогда впоследствии

он также останется в пренебрежении и испытает горечь одиночества.

Бог дает повеление относиться с уважением не только к родителям, но и ко всем людям старшего возраста. «Пред лицом седого вставай и почитай лицо старца, и бойся Бога твоего. Я Господь» (Лев. 19:32). Сегодня все реже можно заметить, когда в общественном транспорте перед лицом старца встают, чтобы уступить ему место. Из-за отсутствия почтения к престарелым людям и родителям моральные нормы быстро разлагаются, происходит ожесточение и деградация общества. Этим характеризуется последнее время: «Знай же, что в последние дни наступят времена тяжкие. Ибо люди будут самолюбивы, сребролюбивы, горды, надменны, злоречивы, родителям непокорны, неблагодарны, нечестивы, недружелюбны» (2 Тим. 3:1, 2).

Иногда мы оправдываем себя тем, что у нас нет времени, чтобы позвонить или навестить своих родителей, уделить им время. Заботы и проблемы полностью захватывают нас. Но давайте вспомним, сколько времени они уделяли нам, проводя бессонные ночи у нашей постели, воспитывая, заботясь о пропитании и одежде. Господь желает, чтобы мы всегда помнили о своих родителях и удовлетворяли нужды пожилых людей. Он дает нам обещание, что, делая так, мы продлим свои дни, живя на этой земле.

31 мая

## Прощение связано с исцелением

*«Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои» (Пс. 102:3).*

В одном из домов города Капернаум Иисус проповедовал о Царстве Божьем. Множество людей собралось послушать Его, так что уже и у дверей не было места. Четверо людей принесли ко входу в дом парализованного человека. «И, не имея возможности приблизиться к Нему за многолюдством, раскрыли кровлю дома, где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный» (Мк. 2:4). В тот момент, когда с потолка в комнате посыпалась земля, все посмотрели вверх. Через образовавшееся отверстие на пол спустили беспомощного человека. Его изможденное лицо было бледно-землистого цвета, глаза страдальца выражали глубокую боль и печаль. Расслабленный, ничего не говоря, лежал на полу и с надеждой смотрел на Иисуса.

В тот момент перед Христом находился человек, испытывавший не только физические, но и душевные страдания. Иисус видел его сердце и понимал, что расслабленный желает более примирения с Богом и уверенности, что его грехи прощены, нежели просто исцеления. Поэтому Христос сказал ему: «...Чадю! прощаются тебе грехи твои» (Мк. 2:5). Когда парализованный услышал эти слова, на его лице засияла улыбка. Его сердце сразу же исполнилось желанным миром и покоем. Хотя его тело еще оставалось больным, он все же испытывал невыразимую радость, освободившись от чувства вины.

В деле исцеления прощение и примирение с Богом играют немаловажную роль. В Псалме 102:3 написано: «Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои». Невозможно иметь полноту физического здоровья, ощущая постоянное бремя вины. Бог не желает, чтобы мы жили под гнетом неисповеданных грехов.

В Библии описаны весьма мрачные страницы из жизни царя Давида. Однажды царь тяжело согрешил. Поддавшись греховной страсти, он взял в жены красивую замужнюю женщину, а ее мужа

преднамеренно погубил в сражении на войне. После содеянного Давид внешне оставался спокойным, но в сердце чувствовал вину и страдал. О своих переживаниях он написал так: «Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху» (Пс. 31:3, 4). Постепенно царь терял здоровье и силы, совесть обличала его, он не имел душевного покоя, бремя вины тяготило его душу. Когда же Давид глубоко осознал всю мерзость содеянного и исповедовал свой грех, он снова обрел физическую и духовную крепость. «Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: “исповедаю Господу преступления мои”, и Ты снял с меня вину греха моего» (Пс. 31:5).

В нашей жизни может происходить нечто подобное. Чувство вины будет тяготить нас и преследовать всякий раз, когда мы будем сознательно нарушать Божью волю и оправдывать себя. Впоследствии это может стать причиной не только депрессии и бессонницы, но и физических страданий. Испытывая внутренний стресс, мы нарушаем работу иммунной и нервной систем, которые руководят работой всего организма. Не стоит жить под постоянным гнетом вины. Бог приглашает нас, давая обещание: «Если будут грехи ваши, как багряное, – как снег убелю; если будут красны, как пурпур, – как волну убелю» (Ис. 1:18). «...Приходящего ко Мне не изгоню вон» (Ин. 6:37).

После того как Иисус простил грехи расслабленному, Он повелел ему встать, взять постель свою и идти в свой дом. Больной поверил словам Христа, приложил усилия, чтобы подняться, и тут же ощутил, как к нему вернулись силы. На его коже появился здоровый румянец, мышцы и кости обрели былую крепость и силу. «Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видали» (Мк. 2:12).

Возможно, и вы сегодня чувствуете вину и нуждаетесь в прощении. Придите к Господу, Он ожидает вас. Пролитой крови Христа достаточно, чтобы простить всякий грех. Бог желает совершить исцеление в нашей жизни. Не будем медлить, но позволим Ему сделать это сегодня.

7 июня

## Прощайте друг друга

*«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться» (Иак. 5:16).*

Проводя осмотр одной пожилой женщины, на ее коже я заметил красноватое пятно размерами в половину человеческой ладони. Прошло уже несколько недель, как оно появилось у нее. После общения с женщиной выяснилось, что необычная сыпь на ее коже появилась после неприятного разговора с одним мужчиной. Этот человек умышленно обидел ее. Несмотря на то, что прошло достаточно много времени, в памяти этой женщины все еще хранились неприятные события прошлого. К концу лечения в санатории женщина почувствовала себя лучше физически и душевно. Ее нервная система восстановилась. Прошло чувство обиды. И постепенно сыпь на спине практически исчезла, хотя кожу в этом месте не смазывали никакой мазью.

Причиной нервных расстройств и даже физических заболеваний может быть не только чувство вины, но и обида. Библия дает совет: «Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иак. 5:16). Когда мы принимаем прощение от Бога, важно научиться прощать и других людей. Но кто-то возразит: «Этот человек недостойн прощения. Он причинил мне сильную боль и даже не раскаивается в содеянном». Возможно, это так. Но если постоянно вынашивать обиду или дух мести, то это может причинить нам непоправимый вред.

Нередко в повседневной жизни мы встречаем людей, живущих в состоянии постоянной злости, обиды или неприязни по отношению к кому-либо. С одной женщиной, которая часто посещала наш санаторий, мне приходилось видеться много раз. Иногда она была общительной и приветливой, но чаще выглядела угрюмой и задумчивой, казалось, что ей приходится постоянно решать какую-то проблему. После разговора с ней выяснилось, что в ее сердце уже много лет живет обида на

некоторых людей, с которыми она раньше работала. По ее мнению, с ней несправедливо обошлись и лишили некоторых преимуществ. Часто женщину можно было увидеть сидящей на диване и вышивающей какой-то узор, это помогало ей немного отвлечься. Высокое давление и бессонница преследовали ее, и, на мой взгляд, эти проблемы во многом были связаны с постоянным нервным напряжением.

Бог не желает, чтобы мы жили в состоянии обиды, но в состоянии прощения. Отвечая на вопрос Петра о том, сколько раз нужно прощать, Христос сказал: «...До седмижды семидесяти раз» (Мф. 18:22). Апостол Павел писал: «Итак, облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы. Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства; и да властвует в сердцах ваших мир Божий, к которому вы и призваны в одном теле; и будьте дружелюбны» (Кол. 3:12-15).

Не всегда легко простить человека, особенно если проступок был серьезным. Супружеская неверность, клевета, физическое насилие оставляют глубокие раны, которые затем долго не заживают. Но и в этой ситуации Бог желает дать нам силу для прощения. Простить – это не значит, что теперь наши отношения с человеком будут прежними. Иногда виновная сторона и не ощущает нужду в прощении. Но это значит, в нашем сердце по отношению к кому-либо не будет ненависти, агрессии и недобрых чувств.

Если вам сегодня тяжело простить, посмотрите на Христа – Царя всей Вселенной, умирающего на кресте. Он был унижен, осмеян и распят, но в Его сердце нет обиды или злости. Он молился за Своих врагов: «...Отче, прости им, ибо не знают, что делают» (Лк. 23:34). Своими силами невозможно избавиться от обиды и простить, но если постоянно смотреть на Христа распятого, мы сможем найти покой своей душе и силу для прощения.

14 июня

## Исцеляющая любовь

### (Часть 1)

*«Но Он взял на Себя наши немощи, и понес наши болезни...» (Ис. 53:4).*

В 53-й главе книги пророка Исаии записано одно обетование, которое необычно тем, что в нем говорится о ранах, дающих исцеление. В первом же стихе этой главы пророк задает вопрос: «Кто поверил слышанному от нас, и кому открылась мышца Господня?» (Ис. 53:1). Мышца в этом стихе является символом силы. «Кому открылась сила Господня?» – спрашивает Исаия.

Бог действительно велик и всемогущ. Он управляет движениями миллиардов планет и звезд, движущихся по своим орбитам в космосе. Во всей Вселенной мы видим порядок и гармонию, нет хаоса и беспорядка. Даже на грешной Земле день сменяет ночь с точностью до секунды. Однако в этих стихах Исаия желает обратить наше внимание не только на всемогущество Бога, но и на Его неизмеримую силу любви. В следующем стихе мы читаем: «Ибо Он взошел пред Ним, как отпрыск и как росток из сухой земли; нет в Нем ни вида, ни величия; и мы видели Его, и не было в Нем вида, который привлекал бы нас к Нему» (Ис. 53:2). В этих текстах пророк предсказывает рождение Иисуса Христа в облике человека. Свершилась тайна – всемогущий Царь всей Вселенной унижил Себя, родившись Человеком. «И беспрекословно – великая благочестия тайна: Бог явился во плоти...» (1 Тим. 3:16).

Интересно отметить, что внешне Христос ничем не отличался от обычных людей. Иисус имел скромную внешность и одевался всегда просто. «В глазах мира Он не был наделен тем величием, которое привлекало бы к Нему. Его слава была затенена. Его величие и могущество сокрыты, чтобы Он мог быть ближе к людям, отягченным скорбями и искушениями» (Э. Уайт. Желание веков, с. 23).

Несмотря на простую внешность, к Христу приходило множество людей. Библия описывает, что часто толпы людей окружали Его. Многие желали получить исцеление, кто-то хотел услышать проповедь Иисуса. Но более всего людей



привлекало отношение Христа к ним. В общении с Иисусом они чувствовали себя нужными и любимыми. Под влиянием Спасителя в их сердцах пробуждались самые лучшие чувства и намерения, душа тянулась к новой чистой жизни. «Сам Христос никогда не утаивал истины, но говорил всегда с любовью. Беседуя с народом, Он проявлял величайший такт, внимание и предупредительность. Он никогда не был груб, никогда без нужды не произносил жестоких слов, никогда не причинял ненужной боли чувствительной душе. Он никогда не порицал человеческую слабость. Да, Он бесстрашно разоблачал лицемерие, неверие и беззаконие, но в моменты таких суровых обличений на глазах у Него появлялись слезы... Для Него каждая душа была многоценна. Хотя Он всегда держался с Божественным достоинством, Он с нежным вниманием обращался с каждым членом Божьей семьи. В каждом человеке Он видел падшую душу, которую пришел спасти» (Э. Уайт. Желание веков, с. 353).

Некоторое время служение Христа пользовалось популярностью. Однако не все покорились Его любви. Многие люди ожесточили свои сердца, осознав, что Иисус не собирается устанавливать Свое царство таким образом, как они этого хотели. Христос пришел, чтобы установить царство любви в сердцах людей, а уже затем и видимое земное царство. Многие люди, побуждаемые сатаной, отвергли Иисуса, скромного Галилеянина. «Он был презрен и умален пред людьми, муж скорбей и изнедавший болезни, и мы отвращали от Него лицо свое; Он был презираем, и мы ни во что ставили Его» (Ис. 53:3).

Однако отношение Бога даже к ожесточенным грехом людям не изменилось. Христос пришел, чтобы пострадать и отдать Свою жизнь для искупления многих. «Но Он взял на Себя наши немощи, и понес наши болезни; а мы думали, что Он был поражаем, наказуем и уничижен Богом» (Ис. 53:4).

Бог и сегодня проявляет долготерпение и любовь к недостойным людям. Пусть эта истина побуждает нас прийти к Нему, чтобы обрести духовное и физическое исцеление. «Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Рим. 5:8).

21 июня

## Исцеляющая любовь

### (Часть 2)

*«Наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились» (Ис. 53:5).*

Библия рассказывает о том, как Иисуса несправедливо осудили на распятие. Подвергшись самым сильным оскорблениям и физическому унижению, Христос не потерял Своего достоинства. В тот момент, когда Его тело было изранено, а чело «украшал» терновый венец, лик Спасителя не выражал страха или злости. Лицо Христа всегда было прекрасным и исполненным любви, но в момент самого жестокого унижения оно просияло еще большей душевной красотой. «Вот стоит Сын Божий, одетый в шутовской наряд и увенчанный терновым венцом. Одежда на спине разорвана, и видны раны, из которых струится кровь. Никогда еще не было таким прекрасным, как теперь, Его окровавленное и измученное лицо. Лик Спасителя не омрачился в присутствии Его врагов. Каждая черта выражала благородство, покорность и бесконечное сострадание к жестоким врагам. В Его поведении не было никакого страха и нерешительности, все свидетельствовало о достоинстве и долготерпении» (Э. Уайт. Желание веков, с. 735).

Иисуса распяли на кресте. Это была самая мучительная и позорная смерть. Но Он принял ее ради нашего спасения. В тот момент, когда Спаситель мира умирал на кресте, на Него были возложены грехи всего человечества. Царь Вселенной, создавший и наш мир, управляющий движением всех планет, пошел на это унижение ради спасения человека. «Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились» (Ис. 53:5).

Одна пожилая женщина рассказала мне историю из своего детства. Это был период сталинских репрессий. Ее

отца незаконно осудили и отправили в лагерь для заключенных на Колыму. Мама и дети очень любили своего папу, поэтому они оставили свое жилье, тоже поехали на Колыму и поселились в селении недалеко от колонии. Теперь их жизнь стала совсем нелегкой. Показывая на свои зубы, женщина сказала, что все они вставные; она потеряла их, когда свирепствовала цинга. Проходили годы, но семья не оставляла своего отца, с которым им разрешали видеться очень редко. Через некоторое время его все же выпустили, семья воссоединилась и вернулась в свой родной город в Беларуси. Эта была большая радость для всех. Годы нужды и лишений, проведенные на далекой Колыме, не прошли напрасно. Когда девочка стала взрослой, она иногда просила папу рассказать, что было в лагере, как он смог все пережить. Отец отвечал ей: «Ты походи к маме, пусть она тебе расскажет, это ее любовь спасла меня».

Бог возлюбил наш грешный мир и отдал Своего Сына ради нашего спасения. Христос оставил небо, где Ему с радостью служили ангелы, и пришел в этот мрачный мир, чтобы послужить и пострадать за нас, грешных людей. Эта истина должна вселить в нас надежду, укрепить наш дух и дать силу, чтобы преодолеть все страдания и болезни. У креста мы получаем исцеление, раны Спасителя дарят нам здоровье. Возможно, вас унизили или оскорбили – придите к униженному Христу и найдете утешение. Если вы страдаете от немощей и физической боли, придите к страдающему Иисусу и обретете силу. Когда вы не видите выхода из сложившейся ситуации, жизнь потеряла смысл и будущее кажется безнадежным, придите к Христу и обретете надежду. Если вы чувствуете вину и страдаете от укоров совести, придите к Иисусу – и вы услышите: «Прости им, ибо они не знают, что делают». Сегодня раны Христа дарят исцеление всем, кто приходит к подножию креста и оценивает Его великий подвиг. Сила Божественной любви во всей своей полноте и глубине

раскрывается в распятии невинного Христа и исцеляет каждого, кто ценит ее. Но пророк Исаия задает вопрос: «Кто поверил слышанному от нас, и кому открылась мышца Господня?».

Холодным январским утром 2007 года в городе Вашингтон в подземный переход станции метро спустился неприметный человек со скрипкой. Открыв свой футляр, он начал играть приятную мелодию. В течение 45 минут музыкант играл без перерыва, за это время приблизительно 2 тысячи человек прошли мимо него. Из них только 6 человек остановились на минутку, чтобы послушать музыканта, около 20 дали деньги на ходу. Человек со скрипкой заработал 32 доллара. Не было слышно никаких аплодисментов.

Как оказалось, газета «Вашингтон пост» проводила социальный эксперимент, посвященный восприятию, приоритетам и вкусам горожан. В то холодное январское утро в подземном переходе играл один из самых известных скрипачей Джошуа Белл. Он сыграл одно из самых сложных произведений Баха на скрипке Антонио Страдивари 1713 года ценой в 3,5 млн. долларов. За два дня до этого Белл давал концерт в Бостоне, где был аншлаг и билеты стоили в среднем 100 долларов. Только одна девушка из всех прохожих узнала музыканта и осталась слушать его выступление до завершения.

Сегодня Христос извлекает несравненно более прекрасные звуки любви из Своей скрипки. Его мелодия слышна повсюду. Она открывается нам через природу, Его Провидение и заботу в нашей жизни, но более всего через Священное Писание. Возникает вопрос: слышим ли мы эту прекрасную мелодию? Или мы настолько обременены заботами, что нам не хватает времени остановиться, открыть Библию и насладиться Его мелодией любви? Скоро звуки скрипки умолкнут, наступит тишина, но сегодня еще есть время прийти, чтобы обрести у креста исцеление: «...Ранами Его мы исцелились» (Ис. 53:5).