

**Відділ здоров'я  
Української Уніонної Конференції**

# **ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я**

Читання зі здорового способу життя для суботнього  
богослужіння

*(Матеріал підготовлений за книгою Е. Уайт  
«Поради щодо їжі та харчування»)*

**Четвертий квартал 2025 р.**

# Приклад Даниїла

*ХСБГ 25-28 (1890)*

Аби правильно розуміти питання стримання, ми повинні розглянути його з біблійної точки зору; і ніде не знайдемо більш зрозумілого й переконливого прикладу справжнього стримання та пов'язаних із ним благословень, як в історії пророка Даниїла і його друзів-євреїв у царському дворі Вавилону.

Бог завжди вшановує праведних. Найперспективніша молодь з усіх країв, підкорених великим завойовником, була зібрана у Вавилоні, однак серед них усіх єврейські полонені не мали собі рівних. Пряма постава, тверда, пружна хода, прекрасні обличчя, ясний розум, свіжість дихання – усе це численні свідчення добрих звичок, ознака шляхетності, якою природа вшановує тих, хто дотримується її законів.

Історія Даниїла та його товаришів була записана на сторінках богонатхненного Слова задля добра молоді всіх наступних поколінь. Те, що люди зробили колись, вони можуть робити й сьогодні. Чи вистояли юні євреї серед великих спокус, даючи благородне свідчення на користь справжньої стриманості? Сьогодні молодь також може дати подібне свідчення.

Буде добре, якщо ми поміркуємо над викладеним тут уроком. Небезпека криється для нас не в бідності, а в достатку. Ми постійно зустрічаємося зі спокусою виявити надмірність. Хто бажає зберегти свої сили неушкодженими для служіння Богові, ті повинні дотримуватися суворої стриманості у використанні Його щедрот, а також повністю відмовитися

від кожного шкідливого і згубного потурання своїм бажанням.

Підрастаюче покоління перебуває в оточенні принад, розрахованих на спокушення апетитом. Особливо в наших великих містах потурання своїм бажанням у всіх його формах легкодоступне і принале. Ті, хто подібно до Даниїла, не бажають опоганювати себе, пожнуть нагороду за свою стриманість. Маючи більший запас життєвих сил та більшу витривалість, вони володіють «банківським вкладом», з якого можуть черпати, опинившись у критичному становищі.

Правильні фізичні звички приводять до переваги в розумовому плані. Інтелектуальні можливості, фізична сила, а

також довголіття залежать від незмінних законів. У цій справі немає випадковості або удачливості. Бог природи не втручатиметься, щоб уберегти людей від наслідків порушення законів природи. «Кожна людина – коваль власного щастя» – це прислів'я виголошує щирю правду. Хоч батьки несуть відповідальність за риси характеру, а також за виховання й освіту своїх синів і дочок, залишається правдою і те, що наше становище та корисність у світі великою мірою залежать від власних дій. Даниїл та його товариші володіли перевагами правильного виховання й освіти, отриманих у дитинстві, проте самі по собі ці переваги не зробили б їх такими, якими вони були. Настав час, коли їм довелося діяти самостійно, коли їхнє майбутнє залежало від їхньої поведінки. Тоді вони вирішили залишитися вірними урокам, викладеним їм у дитинстві. Страх Божий – початок мудрості – був основою їхньої величі. Дух Божий зміцнював кожний добрий намір, кожне благородне рішення.

11 ЖОВТНЯ

*РГ (25 січня 1881)*

У цій підготовчій школі юнаки (Даниїл, Ананія, Мисаїл та Азарія) не тільки мали бути допущені до царського палацу, але також було передбачено, що вони вживатимуть їжу й вино із царського столу. Усім цим, на думку царя, він не тільки виявляв їм велику честь, а й забезпечував найкращий фізичний і розумовий розвиток, якого тільки можна було досягти.

Серед страв, які подавали на царський стіл, було свиняче м'ясо та інші види м'яса, які закон Мойсея проголосив нечистими і споживання яких було ясно заборонене євреям. Тут Даниїл став перед суворим випробуванням. Чи дотримуватися вчення його батьків щодо їжі і пиття та образити царя, утративши, можливо, не тільки своє становище, а й життя, чи зневажити заповідь Господню і зберегти милість царя, забезпечивши собі великі інтелектуальні переваги та найпривабливіші світські перспективи?

Даниїл не вагався довго. Він вирішив твердо відстоювати свою чистоту, якими б не були наслідки. Він «поклав собі на серці, що він не оскверниться їжею царя та питвом, що той сам його пив».

Сьогодні серед людей, котрі називають себе християнами, є багато таких, які можуть вирішити, що Даниїл був надто скрупульозним, та назвати його обмеженим і фанатичним. Питання їжі і пиття вони вважають надто незначним, аби займати таку рішучу позицію – позицію, яка включає в себе можливе принесення в жертву всіх земних переваг. Але ті, хто так думає, у день суду побачать, що вони відвернулися від ясних Божих вимог, зробивши власну думку критерієм визначення добра і зла. Вони побачать: те, що здавалося їм неважливим, Бог розцінював інакше.

Даниїл міг би знайти правдоподібне виправдання за відхилення від своїх суворих принципів стриманості, але Боже схвалення було для нього дорожче за прихильність наймогутнішого земного монарха, дорожче навіть за саме життя. Своєю ввічливістю та люб'язністю здобувши ласку в царедворця Мелцара, який наглядав за єврейськими юнаками, Даниїл висловив прохання, щоб їм не їсти царської їжі і не пити

його вина. Мелцар побоювався: якщо він виконає це прохання, то викличе незадоволення царя і таким чином наразить на небезпеку власне життя. Як і багато сучасних людей, він вважав, що внаслідок помірного харчування юнаки виглядатимуть блідими і хворобливими, їм бракуватиме фізичної сили, у той час як багата їжа із царського столу зробила б їх рум'яними й гарними, забезпечивши високу фізичну активність.

Даниїл просив вирішити справу за допомогою десятиденного випробування – у цей короткий період єврейським юнакам було дозволено вживати просту їжу, тоді як їхні товариші споживали царські делікатеси. Врешті-решт, Мелцар задовольнив прохання.

Даниїла, і юнак був упевнений, що виграв справу. Незважаючи на свою молодість, він бачив шкідливий вплив вина і життєвих розкошів на фізичне й розумове здоров'я.

Наприкінці десяти днів результат виявився повністю протилежним сподіванням Мелцара. Не тільки своїм зовнішнім виглядом, але також фізичною й розумовою силою та енергією юнаки, котрі виявляли стриманість у звичках, помітно перевершили своїх товаришів, які потурали апетитові. Унаслідок цього випробування Даниїлові та його товаришам було дозволено харчуватися простою їжею впродовж усього терміну їхньої підготовки до виконання обов'язків у царстві.

Тут міститься урок для всіх, але особливо для молодих. Суворе дотримання Божих вимог корисне для тілесного і розумового здоров'я. Щоб досягти найвищого морального й інтелектуального рівня, необхідно шукати мудрості і сили від Бога та виявляти сувору стриманість у всіх життєвих звичках. У досвіді Даниїла та його товаришів ми маємо приклад перемоги принципу над спокусою потурати апетитові. Цей досвід свідчить: дотримуючись релігійного принципу, молодь може перемогти тілесні пожадливі та залишитися вірною Божим вимогам, навіть якщо це коштуватиме їй великої жертви.

18 жовтня

# Заклик до нерішучих

*РГ (27 травня 1902); ПЗ 578, 579*

Історія Божого народу заплямована недотриманням здорових принципів. У реформі здоров'я мало місце постійне відступництво, і в результаті Бог був знеславлений через великий брак духовності. Були створені перешкоди, які ніколи не з'явилися б, якби Божий народ ходив у світлі.

Невже ми, маючи такі великі можливості, допустимо, щоб люди світу випереджали нас у реформі здоров'я? Невже ми будемо знецінювати наш розум і нехтувати своїми талантами, практикуючи неправильне харчування? Невже порушуватимемо святий Божий Закон егоїстичними ділами? Невже наша непослідовність ста не приказкою? Невже ми будемо провадити життя, настільки неподібне до християнського, що наш Спаситель соромитиметься називати нас братами?

Чи не краще нам звершувати медичну місіонерську працю – практичне Євангеліє, живучи так, аби Бжій мир міг панувати в наших серцях? Невже ми не усунемо кожний камінь спотикання з-під ніг невіруючих, завжди пам'ятаючи, що очікують від людей, які сповідують християнство? Набагато краще відмовитися від імені християнина, аніж визнавати себе таким і водночас потурати забаганкам, які зміцнюють порочні пристрасті.

Бог закликає кожного члена Церкви беззастережно присвятити своє життя на служіння Господнє. Він закликає до рішучої зміни. Усе творіння стогне під прокляттям. Божий народ має перебувати в такому стані, щоб зростати в благодаті, освячуючи Істиною тіло, душу і дух. Звільнившись від усякого руйнівного потурання, Божі діти матимуть більш ясне уявлення щодо справжньої побожності. У релігійному житті відбудеться чудова зміна.

# Усі зазнають випробування

*РГ (10 лютого 1910)*

Дуже важливо, щоб кожен з нас зокрема добре робив свою справу і мав правильне розуміння, що ми повинні їсти й пити, як маємо жити, щоб зберегти здоров'я. Усі зазнають випробувань, щоб виявилось, чи приймуть вони принципи реформи здоров'я, чи підуть шляхом потурання бажанням.

Нехай ніхто не думас, що в питанні харчування може поводитися, як йому подобається. Але нехай усім, хто сидить з вами за столом, буде зрозуміло: у питанні харчування, як і в усіх інших питаннях, ви дотримуетесь принципу, аби була явлена Божа слава. Ви не можете дозволити собі чинити інакше, бо вам належить сформуванати характер для майбутнього безсмертного життя. На кожній людській душі лежить велика відповідальність. Нам потрібно усвідомлювати цю відповідальність і з благородством нести її в ім'я Господа.

Кожному, хто спокушуваний потурати апетитові, я хотіла б сказати: «Не поступайтеся перед спокусою, натомість дотримуйтеся того, щоб вживати здорову їжу. Ви можете привчити себе отримувати задоволення від здорового харчування. Господь допомагає тим, хто намагається допомогти собі, однак якщо люди не докладають особливих зусиль, щоб чинити згідно із задумом та волею Бога, як може Він працювати з ними? Будемо ж виконувати свою роль, зі страхом і трепетом звершуючи своє спасіння, – зі страхом і трепетом, щоб не припуститися помилок у поводженні з нашим тілом, яке ми зобов'язані перед Богом зберегти в найбільш здоровому стані.

25 жовтня

# Справжня реформа – це реформа серця

*Спеціальні свідчення, серія А, №9, ст. 54 (1896)*

Люди, котрі бажають працювати в Божій справі, не повинні прагнути світських задовольень та егоїстичного догоджання собі. Лікарі в наших закладах мають увібрати в себе живі принципи реформи здоров'я. Люди ніколи не будуть по-справжньому стриманими, доки благодать Христа не стане принципом серця. Усі обіцянки у світі не зроблять вас і вашу дружину реформаторами здоров'я. Саме лише обмеження в харчуванні не вилікує ваш хворобливий апетит. Брат і сестра... не виявлятимуть стриманості в усьому, доки їхні серця не будуть перетворені Божою благодаттю.

Обставини не можуть здійснювати реформ. Християнство пропонує реформування серця. Те, що Христос звершує всередині, здійснюватиметься зовні за велінням наведеного розуму. Намір починати зовні і намагатися звершувати роботу всередині завжди зазнавав і зазнаватиме поразки. Божий план стосовно вас полягає в тому, аби починати із самого центру всіх труднощів, тобто із серця, а тоді з нього виходитимуть принципи праведності, перетворення буде як внутрішнім, так і зовнішнім.

*Лист 5 (1884)*

Люди, котрі підносять стандарт якомога ближче до Божого рівня, згідно зі світлом, даним Богом через Його Слово та свідчення Його Духа, не змінять лінії своєї поведінки задля задоволення бажань друзів чи родичів, які живуть усупереч мудрим Божим постановам; і не важливо, скільки буде таких друзів чи родичів – один, два чи безліч. Якщо ми керуємося принципом у цих питаннях і дотримуємося строгих правил харчування, якщо як християни виховуємо свої смаки відповідно до Божого плану, то справлятимемо вплив, який відповідає задуму Бога. Питання полягає ось у чому: «Чи бажаємо ми бути справжніми реформаторами здоров'я?»

1 листопада

9С 153-156 (1909)

Божий намір щодо Його дітей полягає в тому, аби вони зростали до міри зрілості повноти Христа. Для досягнення цієї мети вони повинні належним чином використовувати всі сили розуму, душі й тіла. Вони не можуть собі дозволити марнувати розумову чи фізичну силу.

Питання збереження здоров'я – першочергове за важливістю. Якщо ми дослідимо це питання в Божому страху, то дізнаємося: найкраще як для нашого фізичного, так і духовного розвитку – дотримуватися простоти в харчуванні. Будемо терпляче досліджувати це питання. Нам необхідні знання і розсудливість, аби мудро поводитися стосовно даного питання. Законів природи потрібно дотримуватися, а не опиратися їм.

Хто отримав настанови стосовно шкідливості м'ясної їжі, чаю і кави, жирних страв та нездорового способу приготування їжі, хто вирішив укласти за повіт із Богом над жертвою, ті не будуть більше по турати своєму апетитові до їжі, котра, як їм відомо, нездорова. Бог вимагає, аби бажання були очищені, щоб виявлялося самозречення щодо всього недоброго. Ця робота має бути виконана, перш ніж Його народ зможе стати перед Ним як досконалий народ.

Божий народ останку повинен бути наверненим народом. Результатом проголошення цієї вістки має бути навернення й освячення душ. У цьому русі ми повинні відчутти силу Духа Божого. Це чудова конкретна вістка; вона означає все для тих, хто її приймає, і її слід сповістити гучним покликом. Нам необхідно мати справжню, непохитну віру в те, що до кінця часу важливість проголошеної вістки зростатиме.

Деякі з тих, хто називає себе віруючим, приймають певні місця зі «Свідчень» як вістку від Бога, водночас відкидаючи ті частини, котрі засуджують потурання їхнім улюбленим звичкам. Такі особи діють усупереч власному благополуччю та благополуччю Церкви. Важливо, щоб ми ходили у світлі, доки маємо світло. Люди, котрі стверджують, що вірять у реформу здоров'я, проте у своєму щоденному житті чинять усупереч її принципам, шкодять своїм душам та справляють неправильне враження на уми віруючих і невіруючих.

Серйозна відповідальність лежить на людях, котрі знають істину про те, що всі їхні діла повинні узгоджуватися з їхньою вірою, що їхнє життя має бути очищене й освячене, а їм необхідно приготуватися до роботи, яку слід швидко виконати в ці заключні дні проголошення вістки. Вони не мають ані часу, ані сили, щоб витрачати їх на потурання апетитові. Сьогодні з переконливою серйозністю для нас повинні пролунати слова: «Тож покайтеся і наверніться, аби були стерті ваші гріхи, щоб від обличчя Господнього прийшов час відлиги» (Дії 3:19). Серед нас є багато таких, кому бракує духовності, і якщо вони повністю не навернуться, то неодмінно загинуть. Чи можете ви дозволити собі ризикувати?

Тільки сила Христа може викликати перетворення в серці та розумі; такого перетворення повинні зазнати всі, хто бажає бути Його спільником у новому житті в Царстві Небесному. «Коли хто не народиться згори, – сказав Спаситель, – то не зможе побачити Божого Царства» (Івана 3:3). Тільки релігія, котра походить від Бога, може привести до Нього.

Аби правильно служити Йому, нам потрібно народитися від Божественного Духа. Це приведе до пильності, очистить серце, відновить розум, даруючи нам нову здатність знати й любити Бога. Це допоможе нам охоче коритися всім Його вимогам. Це справжнє поклоніння.

8 листопада

# Єдиний фронт

*Лист 48 (1902)*

Нам доручена справа поступу реформи здоров'я. Господь бажає, щоб Його народ перебував у згоді між собою. Ви повинні знати: ми не залишимо позицію, яку впродовж останніх тридцяти п'яти років нам велів займати Господь\*. Стережіться, щоб якимось чином не протидіяти справі реформи здоров'я. Вона рухатиметься вперед, бо це Господній засіб для зменшення страждань у нашому світі та очищення Його народу.

Будьте обережні в тому, яку позицію ви займаєте, щоб вам не спричинити розділення. Мій брате, навіть якщо ти не бажаєш отримати для свого життя та своєї сім'ї благословення від дотримання принципів реформи здоров'я, не завдавай шкоди іншим, опираючись світлу, даному Богом з цього питання.

*ПЗ 561, 562*

Господь дав Своєму народові вістку стосовно реформи здоров'я. Це світло освічувало їхній шлях упродовж тридцяти років, і Господь не може підтримувати Своїх слуг, якщо вони протидіють цьому світлу. Богові не подобається, коли Його слуги діють усупереч цій вістці, котру Він дав їм для того, щоб вони передали її іншим. Чи може Він бути задоволений, якщо половина працівників, які трудяться на певному місці, навчають, що принципи реформи здоров'я так тісно з'єднані з вісткою третього ангела, як рука з'єднана з тілом, у той час як їхні співпрацівники своєю поведінкою навчають протилежних принципів? В очах Божих це розцінюється як гріх...

Ніщо так не позбавляє мужності Господніх вартових, як зв'язок із тими, хто наділений інтелектуальними здібностями, розуміє засади нашої віри, проте і словом, і прикладом виявляє байдужість до моральних зобов'язань.

Легковажне ставлення до світла, даного Богом щодо реформи здоров'я, не може не завдати шкоди тим, хто так чинить; нехай ніхто не сподівається на успіх у Божій роботі, протидіючи і словом, і прикладом посланому Богом світлу.

*IC 618 (1867)*

**Важливо, щоб служителі давали настанови стосовно поміркованого способу життя. Вони повинні показувати, що харчування, праця, відпочинок та одяг пов'язані з підтримкою здоров'я. Усі, хто вірить в істину для цих останніх днів, повинні щось зробити в даній справі. Вона стосується їх, і Бог вимагає, щоб вони пробудилися й виявили зацікавленість у реформі. Він буде незадоволений, якщо вони поставляться до цього питання байдуже.**

15 листопада

# Подумай про суд

*Лист 135 (1902)*

Господь закликає добровольців вступити до Його армії. Хворобливим чоловікам і жінкам необхідно стати реформаторами здоров'я. Бог співпрацюватиме зі Своїми дітьми в справі збереження їхнього здоров'я, якщо вони будуть обережними в харчуванні та відмовляться від непотрібного обтяження шлунка. Він милостиво зробив природний шлях певним і безпечним, достатньо широким для всіх, хто прямує ним. Він дав для нашого харчування корисні здорові продукти землі.

Хто не прислухається до настанови, даної Богом у Його Слові та Його ділах, хто не кориться Божественним повелінням, той живе неповноцінним життям. Це – хворобливий християнин. Його духовне життя немічне. Він живе, але його життя позбавлене пахощів.

Він марнує дорогоцінні хвилини благодаті.

Нехтуючи законами життя, багато людей завдали чималой шкоди своєму тілу; вони, можливо, ніколи не звільняться від результатів своєї недбалості, проте навіть зараз можуть покаятися й навернутися. Людина намагалася стати мудрішою за Бога. Вона стала законом для самої себе. Бог закликає нас звернути увагу на Його вимоги та більше не ганьбити Його, перешкоджаючи розвиткові своїх фізичних, розумових і духовних здібностей. Передчасний розлад здоров'я і смерть – це результат віддалення від Бога та наслідування світських звичаїв. Хто потурає собі, той має зазнати покарання. На суді ми зрозуміємо, як серйозно Бог ставиться до порушення законів здоров'я. Тоді, оглядаючись на свої вчинки, побачимо, яке пізнання Бога ми могли б отримати, які шляхетні характери могли б сформувати, якби прийняли Біблію як свого порадника.

Господь чекає, щоб Його народ здобув мудрість і розсудливість. Коли ми бачимо нещастя, потворність, хвороби, які прийшли у світ унаслідок необізнаності щодо правильного догляду за тілом, як можемо стримуватися від того, щоб застерігати людей? Христос проголосив: як було за днів Ноя,

коли земля наповнилася насильством і розтлінням унаслідок зло чинності, так буде і при з'явленні Сина Людського. Бог дав нам велике світло, і якщо ми ходитимемо в цьому світлі, то побачимо Його спасіння.

Існує потреба в рішучих змінах. Настав час для нас упокорити свої горді, свавільні серця й шукати Господа, доки Його можна знайти. Ми, як народ, повинні упокорити свої серця перед Богом, бо наші вчинки носять на собі рубці непослідовності.

Господь закликає нас діяти узгоджено. Минає день, надходить ніч. Як на суші, так і на морі вже можна бачити Божі суди. Нам не буде дано часу для ще одного випробування. Немає часу для хибних кроків. Нехай кожен подякує Богові за те, що ми ще маємо можливість сформувати характер для майбутнього вічного життя.

22 листопада

# Нестриманість - гріх

*РГ (25 січня 1881); ПЗ 67*

Нехай жоден, хто сповідує побожність, не ставиться байдуже до тілесного здоров'я, не лестить собі думкою, що нестриманість не є гріхом та не впливає на його духовність. Існує тісний зв'язок між фізичною і моральною природою.

*СЗ 129 (1905)*

У випадку з нашими прабатьками нестримане бажання призвело до втрати Едему. Наше повернення до Едему залежить від стримання в усьому більше, ніж люди це усвідомлюють.

*Р 49 (1897)*

Порушення фізичного закону – це порушення Божого Закону. Ісус Христос – наш Творець. Він Творець нашого єства. Він створив людське тіло. Він Автор фізичних законів і морального Закону. Якщо людина недбала й необачна у звичках та діях щодо свого фізичного життя і здоров'я, вона грішить проти Бога. Багато людей, котрі заявляють про свою любов до Ісуса Христа, не виявляють належної шанобливості і поваги до Того, Хто віддав Своє життя задля їхнього спасіння від вічної смерті. Вони не поважають, не шанують і не визнають Його. Про це свідчить шкода, якої вони завдають власним тілам через порушення законів свого єства.

*4С 30 (1876)*

Постійне порушення законів природи – це постійне порушення Закону Божого. Тягар страждань і болю, котрий ми сьогодні всюди бачимо, а також потворність, дряхлість, хвороби і слабоумство, що нині заповнили світ, перетворили його (у порівнянні з тим, яким він міг би бути та яким має бути згідно з Божим задумом) на лікарню для прокажених. Сучасне покоління розумово, морально й фізично слабке. Усі ці злигодні нагромаджувалися з покоління в покоління, бо грішна людина порушувала Божий Закон.

**Унаслідок потурання спотвореному апетитові кояться  
найтяжчі гріхи.**

*4C 417 (1880)*

**Надмірність і потурання в їжі, питті, сні й видовищах є гріхом.  
Гармонійна, здорова дія всіх тілесних і розумових сил приносить  
щастя; чим більш піднесені й чисті ці сили, тим більш чистим і  
незатмареним буде щастя.**

29 листопада

# Коли освячення не можливе

*Реформатор здоров'я (березень 1878)*

Велика частина всіх недуг, якими уражені люди, є результатом їхніх неправильних звичок, котрі розвинулися внаслідок навмисного незнання та нехтування даним Богом світлом щодо законів їхнього єства. Ми не можемо прославляти Бога, порушуючи закони життя. Серце не може залишатися присвяченим Богові, якщо людина потурає пожадливому апетиту. Хворобливе тіло та затьмарений розум, як наслідок постійного потурання шкідливим пристрастям, роблять неможливим освячення тіла й духу.

Апостол розумів важливе значення здорового стану тіла для успішного вдосконалення християнського характеру. Він каже: «Але я виснажливо вправляюся і приборкую своє тіло, щоб, проповідуючи іншим, самому не виявитися недостойним». Він згадує плоди Духа, серед яких є стриманість. «А ті, що є Ісуса Христа, вони розіп'яли своє тіло з його пристрастями та пожадливостями».

## Навмисне незнання збільшує гріх

*2С 70, 71 (1868)*

Обов'язок кожного – знати, як зберегти тіло в найкращому здоров'ї, і священне завдання кожного – жити згідно зі світлом, милостиво даним Богом. Якщо ми закриваємо очі на світло через страх побачити свої прогріхи, від яких не маємо наміру відмовитися, то наші гріхи не зменшуються, а зростають. Якщо від світла відвернулися в одному випадку, то ним знехтують і в іншому. Порушення законів нашого єства – це такий же гріх, як і порушення однієї з Десяти Заповідей, бо ми не можемо вчинити ні того, ні іншого без порушення Божого Закону. Ми не можемо любити Господа всім своїм серцем, розумом, душею і силою, доки любимо свої смаки й апетит значно більше, ніж Господа. З

кожним днем ми втрачаємо силу прославляти Бога, тоді як Він вимагає всієї нашої сили, усього нашого розуму. Своїми нездоровими звичками ми зменшуємо запас життєвих сил і в той же час називаємо себе послідовниками Христа, котрі завершують приготування до безсмертя.

Мій брате, моя сестро, ви маєте виконати роботу, якої ніхто не може виконати за вас. Пробудіться від летаргічного сну, і Христос дасть вам життя. Змініть спосіб свого життя, свого харчування, свого пиття та своєї праці. Продовжуючи жити так, як жили багато років, ви не зможете ясно розпізнавати святе й вічне. Ваша чутливість притуплена, а розум – затьмарений. Ви не зростали в благодаті та пізнанні Істини, що було вашою перевагою. Ви не зростали духовно, натомість ставали дедалі більш засліпленими.

6 грудня

# Непослух фізичному закону впливає на розум

*9C 156 (1909)*

Бог вимагає від Свого народу постійного прогресу. Нам потрібно знати, що потурання апетитові – найбільша перешкода на шляху розумового розвитку й освячення душі. Незважаючи на все наше визнання реформи здоров'я, багато хто з нас харчується неправильно.

*C3 307 (1905)*

Ми не повинні готувати на суботу більшу кількість їжі або різноманітніше меню, ніж в інші дні. Навпаки, цього дня їжа має бути більш простою, а їсти варто менше, щоб розум був ясним і жвавим для сприйняття духовної поживи. Обтяжений шлунок означає обтяжений мозок. Можна почути найдорогоцінніші слова, але не оцінити їх, бо розум притуплений унаслідок неправильного харчування. Через переїдання в суботу багато людей шкодять собі більше, ніж думають, роблячись неспроможними отримати користь від її священних можливостей.

*5C 162-164 (1882)*

Мені було показано, що деякі з наших табірних зібрань далекі від того, чим мають бути згідно з Господнім задумом. Люди приходять непідготовленими для зустрічі з Божим Святим Духом. Сестри зазвичай присвячують значну частину часу перед зібранням приготуванню одягу для зовнішнього прикрашання, цілковито забуваючи про прикрашання внутрішнє, котре має в Божих очах велику цінність. Багато часу витрачається також на зайве приготування їжі, на випікання здобних пирогів, тортів та приготування інших страв, які, безперечно, завдають шкоди тим, хто їх споживає. Якби наші сестри пекли хороший хліб і готували інші види здорової їжі, то вони та їхні сім'ї були б краще підготовленими, щоб оцінити належним чином слова життя, і значно більш сприйнятливими до впливу Святого Духа.

Шлунок часто переобтягується їжею, котра рідко така ж проста і скромна, як прийнято споживати вдома, тому на неї витрачається вдвічі або втричі більше фізичних сил. Це призводить до такої млявості розуму, що буває важко оцінити належним чином вічні істини; зібрання закінчується, і люди залишаються розчарованими, не відчувши більшою мірою впливу Божого Духа... Нехай приготування їжі й одягу стане другорядною справою, натомість нехай удома буде розпочате глибоке дослідження серця.

13 грудня

## Вплив на здатність розуміти й цінувати Істину

*2С 66 (1868)*

Ви маєте потребу в ясному, енергійному розумі, щоб розуміти й цінувати піднесений характер Істини, дорожити викупленням і давати правильну оцінку вічним реаліям. Якщо ви прямуєте хибним шляхом, потураєте шкідливим звичкам у їжі і цим послаблюєте розумові сили, то не зможете оцінити спасіння й вічне життя настільки високо, щоб це надихало вас узгоджувати своє життя із життям Христа. Ви не докладатимете серйозних самовідданих зусиль для цілковитого узгодження з волею Божою, котрих вимагає Його Слово і котрі необхідні для того, щоб зробити вас морально придатним для завершального дотику безсмертя.

*2С 364 (1870)*

Навіть якщо ви вимогливі до якості своєї їжі, то чи прославляєте Бога у вашому тілі і вашому дусі, що належать Богові, споживанням такої кількості їжі? Ті, хто вкладає так багато їжі в шлунок, перевантажуючи таким чином організм, не зможуть, почувши Істину, зрозуміти й гідно оцінити її. Вони не можуть пробудити притуплену чутливість мозку, щоб усвідомити цінність викуплення та велику жертву, принесену

задля грішної людини. Такі люди не здатні оцінити велику, дорогоцінну, незмірно багату нагороду, що зберігається для вірних переможців. Тваринній частині нашої природи ніколи не слід давати можливість управляти моральним та інтелектуальним еством.

*1С 548, 549 (1867)*

Деякі люди потурають пожадливостям апетиту, який воює проти душі та постійно перешкоджає духовному зростанню. Сумління повсякчас засуджує їх, і коли вони чують щирю правду, то готові образитися. Вони відчують докори сумління і гадають, що ці теми були вибрані навмисне з метою зачепити їх. Засмучені й ображені, такі люди залишають зібрання святих. Вони полишають спільні зібрання, щоб не турбувати свого сумління. Незабаром вони втратять цікавість до зібрань та любов до Істини і, якщо не зазнають повного перетворення, відійдуть та присєднаються до юрби бунтівників, котрі стоять під чорним прапором сатани. Якщо такі люди розіпнуть тілесні пожадливості, що воюють проти душі, то стануть на шлях, де стріли Істини пролітатимуть, не завдаючи шкоди. Але доки вони потурають пожадливостям апетиту, плекаючи своїх ідолів, доти залишатимуться мішенню для стріл Істини, і коли звіщатиметься Істина, вони почуватимуться ураженими...

Уживання штучних збудників руйнує здоров'я і притуплює мозок, роблячи його нездатним оцінити вічні реалії. Ті, хто плекає цих ідолів, не можуть належним чином оцінити спасіння, котре Христос здобув для нас Своїм життям, сповненням самозречення, постійного страждання та звинувачень, віддавши зрештою Своє безгрішне життя, щоб спасти загиблу людину від смерті.

20 грудня

## **Вплив на здатність розпізнавати добро і зло та приймати рішення**

*НУХ 346 (1900)*

Усе, що зменшує фізичну силу, послаблює розум і робить його менш здатним розпізнавати добро і зло. Ми стаємо менш спроможними обирати добро і володіємо меншою силою волі чинити те, що, як знаємо, є правильним.

Зловживання нашими фізичними силами скорочує період часу, упродовж якого наше життя може бути використане для слави Божої. Це робить нас нездатними виконувати роботу, яку Бог призначив для нас.

*ХСБГ 159 (1890)*

Якщо люди, маючи світло щодо простоти в питанні харчування й одягу відповідно до моральних і фізичних законів, продовжують відвертатися від світла, яке вказує на їхній обов'язок, то вони ухилятимуться й від інших обов'язків. Ухиляючись від хреста, котрий повинні були б узяти, аби перебувати в гармонії із законом природи, вони притуплюють сумління, а щоб уникнути його докорів, порушуватимуть Десять Заповідей. Дехто рішуче не бажає перетерпіти хрест, незважаючи на сором.

*ДД IV, 148, 149 (1864)*

Ті, хто накликає на себе хворобу внаслідок потурання своїм бажанням, не мають здорового тіла й розуму. Вони не можуть зважити докази Істини і збагнути Божі вимоги. Наш Спаситель не простягне Свої руки настільки низько, аби піднести таких людей з їхнього стану деградації, доки вони вперто продовжують опускатися все нижче й нижче.

Від усіх вимагається робити все можливе для збереження здорового тіла й розуму. Якщо ж люди задовольняти надмірний апетит, притуплюючи цим свою чутливість і затьмарюючи сприйняття так, що стають неспроможними оцінити піднесений характер Бога і насолоджуватися дослідженням Його Слова, то вони можуть бути певними: їхня недостойна жертва буде

прийнята Богом не швидше, ніж жертва Каїна. Бог вимагає, щоб вони очистили себе від усякої нечистоти тіла й духу, звершуючи святі справи в Господньому страху. Якщо задля збереження свого здоров'я людина зробить усе можливе, переборюючи апетит і низькі пристрасті, щоб володіти здоровим розумом та освяченою уявою для принесення Богові жертви в праведності, то буде спасенна винятково чудом Божої милості, як був урятований ковчег серед бурхливих хвиль. Ной зробив усе, чого вимагав від нього Бог, щоб убезпечити ковчег, а тоді Бог зберіг ковчег Своєю чудодійною силою, здійснивши те, чого не могла зробити людина.

*1С 618, 619 (1867)*

Нестримана людина не може бути терплячою. Щоб бути нестриманою, необов'язково вживати алкогольні напої. Гріх нестриманості в харчуванні, надто часті прийоми їжі, вживання надмірної кількості їжі, а також жирних нездорових продуктів призводить до розладу здорового функціонування органів травлення, уражає мозок, спотворює судження, заважаючи розумним, спокійним, здоровим мисленням та діям. А це є «плідним» джерелом церковних негараздів. Божий народ повинен із зацікавленістю і старанністю відмовитися від задоволення свого апетиту та виявляти стриманість у всьому, щоб перебувати в належному стані перед Ним, прославляючи Його в тілі й душі, котрі належать Богові. Тоді вони зможуть збагнути Істину в її красі та ясності, дотримуватися її у своєму житті, а також своїм розсудливим, мудрим і чесним поведінням не давати ворогам нашої віри ганьбити справу Істини.

**Для нотаток:**