

# ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГАЗЕТА



№10 (91)  
ОКТЯБРЬ  
2010

Не хлебом одним будет жить человек,  
но всяким словом, исходящим из уст Божиих (Матф. 4:4).

За густих лісів зелені шати,  
За озер свічада голубі,  
За калини цвіт, біленькі хати,  
За все, Боже, дякуєм Тобі!



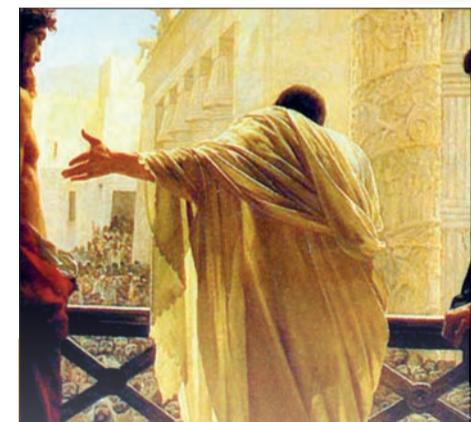
Награда  
искупленных

2



Блаженны  
миротворцы

4



Кто, если не Пилат?

7



Куда уходит  
любовь?

11

**Спеши принять любовь**

Как велика Спасителя любовь —  
За грешный мир Он пролил Свою кровь.  
И на кресте так тяжко умирал,  
Чтоб каждый грешник в Нем  
свободным стал.

Но мир не знает истинной любви,  
Ведь он избрал греховные пути  
И Люцифера посадил на трон,  
Отверг святой Божественный Закон.

Не вечно попранным Закону быть,  
Не вечно грешнику под небом жить.  
Наступит время — и придет конец,  
Грех истребит с лица Земли Творец.

Покинь, пока не поздно, Вавилон,  
Ведь скоро будет уничтожен он  
Огнем небесным, праведным огнем  
Сгорит до тла все то, что будет в нем.

Спеши принять Спасителя любовь,  
Ведь за тебя Он пролил Свою кровь.  
И на кресте так тяжко умирал,  
Чтоб навсегда ты в Нем свободным стал.

**О.Н.,  
Переяслав-Хмельницкий**

**ПРЕОБРАЖЕННЫЕ ОБЩЕНИЕМ  
С БОГОМ**

**«Мы же все, открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преображаемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа»**

(2 Кор. 3:18).

Во время длительного общения с Богом лицо Моисея начало отражать славу Божественного присутствия. Когда он сходил с горы, его лицо сияло ослепительным светом, но он не знал об этом. Такой же свет сиял на лице Стефана, когда тот стоял перед своими судьями. «И все, сидящие в синедрионе, смотря на него, видели лицо его, как лицо Ангела» (Деян. 6:15).

Аарон, а также и народ отшатнулись от Моисея «и боялись подойти к нему». Видя их смущение и ужас, но не ведая о причине этого, он убеждал их приблизиться. Он говорил об обещании Бога примириться с ними и уверял, что Он вновь будет благосклонен к ним. Ничего, кроме любви и нежности, они не слышали в его голосе, и наконец как-то смельчак решился приблизиться к нему. Объятый благоговейным страхом, будучи не в состоянии говорить, он молча указал на лицо Моисея, а затем на небо. Великий вождь понял значение этого жеста. Терзаемые совестью, считая себя все еще в немилости у Бога, они не могли перенести небесного света, который исполнил бы их радости, будь они послушны Богу...

Этим сиянием Господь желал запечатлеть в сознании Израиля святой, возвышенный характер Своего Закона и славу Евангелия, открытого через Христа. Когда Моисей находился на горе, Бог не только вручил ему скрижали Закона, но и представил План спасения. Он понял, что все ветхозаветные прообразы и символы указывали на жертву Христа, и небесный свет, исходящий с Голгофы, с не меньшей славой, чем слава Божьего присутствия, сиял на лице Моисея. Тот Божественный свет символизировал собой славу завета, здравым посредником которого был Моисей — представитель единственного истинного Ходатая.

Слава, отраженная на лице Моисея, является прообразом благословений, которые благодаря посредничеству Иисуса изольются на народ Божий, соблюдающий Его заповеди. Она свидетельствует: чем теснее будет наша связь с Богом и чем яснее мы познаем Его требования, тем полнее уподобимся Божественному образу и тем ревностнее будем стремиться стать причастниками Божеского естества (Патриархи и пророки, с. 329, 330).

**Награда искупленных**

**В противовес широко распространенному мнению ученых Библия утверждает: Иисус действительно воскрес из мертвых в теле!**

**Реальность воскресения Христа — краеугольный камень христианства. Воскресение Иисуса — абсолютный решающий фактор для провозглашения Евангелия. Многие предпочитают рассматривать воскресение Иисуса как легенду либо явление, основанное на галлюцинациях, однако апостол Павел недвусмысленно с присущей ему прямолинейностью заявляет: «А если Христос не воскрес, то и проповедь наша тщетна, тщетна и вера ваша» (1Кор. 15:14).**

**Основание спасения**

В Послании к римлянам (10:9) читаем: «Если устами твоими будешь исповедывать Иисуса Господом и сердцем твоим веровать, что Бог воскресил Его из мертвых, то спасешься». Итак, признание Христа Господом и Его воскресение из мертвых — два основных фундаментальных фактора в деле спасения верующего.

Христианство уникально. Оно не похоже ни на одно вероучение (таоизм, синтоизм, разновидность политеизма и др.), потому что их основой является самоправедность и спасение благодаря собственным усилиям.

**Истинность воскресения**

Существует большое количество литературы, затрагивающей вопрос воскресения. Компьютеризованный список «Религиозного указателя» содержит более 660 статей. За последние пять десятилетий было опубликовано более 50 крупных книг. Огромное количество материала свидетельствует, что эта тема остается насущной. Основной вопрос непрекращающихся споров — возможно ли физическое воскресение Иисуса? Может быть, Он воскрес лишь в воображении учеников? Обитающим на планете Земля, пока есть время, следует решить все эти вопросы, чтобы каждый мог противостоять тем мнениям, которые противоречат Слову Божьему.

**Основание веры во Второе пришествие**

Адвентистское движение, миссией которого является провозглашение вечного Евангелия по всей Земле (см. Откр. 14:6-12), основано на реальном и скором Пришествии Иисуса Христа на облаках небесных. Но как может Иисус Христос возвратиться на Землю на облаках небесных, если Он не воскрес из мертвых в теле? Здесь нужно обратиться к Слову Божьему.

**Свидетельства  
Нового Завета**

Чтобы рассмотреть все тексты Нового Завета, повествующие о воскресении Иисуса, недостаточно одной статьи, ведь почти каждая книга Нового Завета, за исключением 2Послания фессалоникийцам, Титу, Филимону, 3Послания Иоанна, 2Петра, Иуды и Иакова, повествует о воскресении Иисуса.

**Доказательства  
воскресения в Евангелиях**

Все четыре Евангелия вместе с посланиями к коринфянам содержат в себе согласованный рассказ о четырех последовательных событиях, связанных

с воскресением Иисуса, а именно: Он умер, был погребен, воскрес и явился многим людям. Рассмотрим каждое из этих событий по очереди.

**Сообщение о погребении.** Время погребения указано в Марка 15:42: «И как уже настал вечер, потому что была пятница, то есть, день перед субботою». Эти слова указывают, что Иисус находился в могиле в субботу, не нарушив покоя (см. Иоан. 19:31).

Иосиф из Аримафеи, владелец пещеры (см. Матф. 27:57-60) просил Пилата отдать ему тело Иисуса для захоронения. Но не только Иосиф, но и многие другие люди также принимали участие в этом необычном погребальном процессе. Они завернули тело Христа в плащаницу (см. Марка 15:46; Матф. 27:59; Луки 23:53 и Иоан. 19:40-20:7) и положили в совершенно новую пещеру, расположенную в саду. Среди женщин, присутствовавших во время погребения Иисуса, были Мария Магдалина (см. Марка 15:47; Матф. 27:56, 64; ср. Иоан. 15:47; 20:1), Мария, мать Иисуса (см. Марка 15:47), «другая Мария» (см. Матф. 27:61), а также другие женщины, имена которых не упоминаются в Евангелии (см. Луки 23:55; 24:1,10). Некоторые из присутствовавших при погребении стали свидетелями того, что гроб был пуст.

**Пустой гроб.** Не все Евангелия одинаково подробно описывают события, связанные с пустым гробом. Это привело к тому, что некоторые читатели пришли к заключению, будто в Библии содержится много противоречий; другие же стали предлагать альтернативные решения этого вопроса, которые, в свою очередь, тоже не имеют ничего общего с повествованиями о пустом гробе. Однако тщательное исследование Евангелия показывает, что все его книги дополняют и подтверждают одна другую.

«Весьма рано, в первый день недели» (Марка 16:2) женщины прибыли к пещере и увидели, что камень от гроба был отвален. Тот факт, что женщины первыми отправились ко гробу в то утро, упоминается также и в Евангелии от Иоанна. Мария Магдалина сказала тогда ученикам: «Унесли Господа из гроба, и не знаем, где положили Его» (Иоан. 20:2). Использование множественного числа «мы» указывает на то, что Мария была не одна. Возможно, с ней были Саломея и две другие Марии, о которых упоминается в Евангелии от Марка и Иоанна, а также другие женщины (см. Матф. и Луки).

Матфей упоминает также о страже у гроба (27:62-66; 28:4,11-15), поставленной с целью предотвращения похищения тела Христа учениками (27:64). После воскресения пораженные стражи «объявили первосвященникам о всем бывшем» (Матф. 28:11), но им приказали говорить, что «ученики Его, пришедши ночью, украли Его, когда мы

спали» (Матф. 28:13). Исторически это событие описано многими авторами.

Камень отвален от гроба. Камень, который закрывал вход в пещеру, назван «большим камнем» (Матф. 27:60), а в Марка 16:4 — «весьма большим», такие камни весили от 1 до 2 т. По словам всех четырех евангелистов, женщины не смогли бы сдвинуть его с места, тем более при наличии стражи. Евангелие от Матф. 28:2 утверждает, что это ангел отвалил камень и сел на него.

**Свидетельство Петра.** Мария сказала Петру: «Унесли Господа из гроба, и не знаем, где положили Его» (Иоан. 20:2). Иоанн же повествует, что Петр вместе с «другим учеником» поспешили ко гробу и нашли его пустым. Только тогда они поверили, что Иисус воскрес из мертвых (с.5-8).

**Плащаница.** Упоминание Иоанном о погребальных одеждах не случайное. Тот факт, что «пелены» и «плат», который был на голове Его, все еще находились в пещере и были аккуратно сложены, говорит о том, что тело Иисуса не было украдено.

Заверение ангела: «Его нет здесь — Он воскрес» (Матф. 28:6) и повеление сообщить ученикам, что «Он воскрес из мертвых» — дополнительные доказательства реальности опустевшего гроба.

Итак, подытожим все, что записано в Евангелиях относительно пустого гроба: последним событием окончания служения Иисуса Христа на Земле был не крест — важное и центральное событие в христианской вере; за крестом следовали погребение Иисуса, Его воскресение и вознесение.

Женщины увидели пустой гроб и испугались, но ангел наставил их: «Его нет здесь — Он воскрес» (Матф. 28:6).

Позже Сам Иисус встретил и приветствовал их (см. Матф. 28:9,10). Все эти факты указывают на реальное историческое событие — воскресение Иисуса.

**Явление Иисуса ученикам.** Среди всех замечательных доказательств воскресения Иисуса есть аспект Его явления в воскресшем теле. Но, может быть, это было просто видение?

Обратимся к Евангелию (см. Марка 16:6): «Он воскрес, Его нет здесь. Вот место, где Он был положен», в данном тексте употребляется греческий глагол, относящийся к слову «воскрес», — «егейрт». Его использование указывает на то, что событие только что произошло. Это же греческое слово было использовано, когда Иисус предсказал Свое воскресение (см. Матф. 16:21; 17:9,23; 20:19; Марка 14:28; Луки 9:22).

Употребление этого слова показывает, что воскресение было действительно. И это истина, что Иисус был мертв, а теперь Он жив, потому что воскрес.

**(продолжение на с. 6)**

# Почему Мессия должен был умереть?

**Священное Писание говорит о том, что смерть однажды будет уничтожена: «Последний же враг истребится — смерть» (1 Коринфянам 15:26). Люди не будут умирать, достигнув вечности: «Ибо тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему облечься в бессмертие...» (1 Коринфянам 15:53). Люди станут бессмертными, их способности будут постоянно совершенствоваться.**



Однако в настоящее время человек смертен. Почему? Кто-то скажет, что такова его природа. Это так. С течением времени организм изнашивается, запас жизненной силы истощается, и в какой-то момент приходит смерть. Есть и еще одна причина: «все согрешили и лишиены славы Божией... Ибо возмездие за грех —смерть...» (Римлянам 3:23, 6:23). Каждый человек обладает греховной природой, а грех не может жить вечно.

**Так что же такое грех?** Вероятно, многие люди ответят на этот вопрос по-разному. Времена менялись, изменялась общественная мораль, и то, что вчера было неприличным и грехом, сегодня может считаться в обществе вполне приемлемым или даже нормой поведения. Библия утверждает, что существует универсальный (объективный) эталон или критерий поведения — Закон Божий: «Всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть беззаконие» (1 Иоанна 3:4). Создавая разумных существ, Бог определил правила, по которым должны строиться их взаимоотношения: «Я создал землю и сотворил на ней человека; Я — Мои руки распостили небеса, и всему воинству их дал закон Я» (Исаии 45:12). Заповеди: «Не укради», «Не убивай», «Не произноси ложного свидетельства» (Исход 20:15,13,16) известны практически любому жителю нашей планеты.

Но одно дело — знать, а другое дело — жить в согласии с принципами Закона, т.е. находиться в правильных (с точки зрения Бога) взаимоотношениях с другими людьми и Самим Богом, быть праведным человеком. Библия

говорит, что для нас это неестественное состояние, так как мы — грешники. И только Бог может изменить наши сердца. Для этого и пришел на Землю Христос. Дьявол очернил Бога. Его усилия привели к тому, что человек стал воспринимать Бога как властного тирана, а Его Закон — как жестокое ограничение.

Христос пришел на нашу планету, чтобы показать, что это не так. Именно по причине греха или в результате нарушения принципов морального Закона люди обманывают и убивают друг друга, поклоняются идолам из камня и духовным идолам, находясь в плена грубых суеверий, служа ложным теориям. Человек зачастую поклоняется самому дьяволу, не понимая, что именно он довел нашу планету почти до полного самоуничтожения. И все же Библия говорит, что придет такой момент, когда грех будет уничтожен. До наступления этого момента каждый живущий на Земле должен избрать, на чьей стороне он хочет быть. Христос пришел, чтобы дать нам право этого выбора.

В глубокой древности система жертвоприношений евреев, установленная Богом, включала в себя приношение в жертву за грех определенных животных, которые становились «заместительной» жертвой за грешника по принципу «душа за душу» (Исход 21:23). Другими словами, грех требовал смерти повинного в нем, но вместо грешника умирало животное, а грешник получал прощение через кровь жертвенного животного. Эти жертвенные животные были прообразом Мессии, Который стал жертвой за наши грехи.

Обращаясь ко Христу, человек просит о прощении и, благодаря жертве Иисуса, признается Богом оправданным. Общаюсь с Богом, человек приобретает характер, который позволяет ему жить в совершенном вечном обществе и не представлять опасности для самого себя и других людей.

Часто возникает вопрос: почему Бог не может допустить, чтобы грешник жил в вечности? Ответ прост: «Если нечестивый будет помилован, то не научится он правде, — будет злодействовать в земле правых...» (Исаии 26:10). И даже если бы Бог создал специальную резервацию для грешников, некую планету, на ней продолжилась бы история греха: шли бы войны, и лилась бы кровь, в итоге человечество уничтожило бы само себя.

Задача Бога чрезвычайно сложна — с одной стороны, уничтожить грех, т.е. сделать так, чтобы во Вселенной не было убийств, насилий, обмана и других его проявлений, а с другой стороны, спасти тех, в чьих сердцах грех живет. Решить эту задачу возможно только одним способом — изменить сердца людей, очистив их от греха. Для этого Бог предоставляет нам право выбора. Он предлагает нам узнать, каким является Бог. Он срывает маску с дьявола и демонстрирует, к чему ведет его правление.

Умирая за нас, Мессия доказал Свою заинтересованность в каждом человеке. Он является настоящим Другом каждого родившегося на Земле: «Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Римлянам 5:8). Он пришел для того, чтобы «имели жизнь и имели с избытком» (Иоанна 10:10).

**«Но поступите с ними так: жертвенники их разрушьте, столбы их сокрушите, и рощи их вырубите, и истуканы их сожгите огнем; ибо ты народ святой у Господа, Бога твоего»**  
(Втор. 7:5, 6).



## ОДИН БОГ ДОСТОИН ПОКЛОНЕНИЯ

Бог хотел донести до Своего народа, что поклоняться они должны Ему одному; и когда они одолеют окружавшие их языческие народы, то должны будут истребить с лица земли всех до единого их истуканов и идолов. Многие из этих языческих божеств стояли очень дорого, были выполнены с большим мастерством, и это вполне могло заставить тех, кто наблюдал за языческим поклонением, столь распространенным в Египте, относиться к этим бесчувственным предметам с некоторой долей почтения. Господь хотел, чтобы Его народ осознал, что именно идолопоклонство этих народов довело их до такой степени нечестия, что Он решил использовать израильтян как орудие для их на-

казания и истребления всех их богов... «Проведу пределы твои от моря Чёрного до моря Филистимского и от пустыни до реки, ибо предам в руки ваши жителей сей земли, и прогонишь их от лица твоего»...

Эти обетования Божьи, данные Им Своему народу, были обусловлены их послушанием. Если они будут служить Ему всем сердцем, то и Он совершил великое для них. После того как Моисей получил от Господа законы и записал их для народа, а также и обетования, данные на условиях послушания, Господь сказал ему: «Взойди к Господу ты и Аарон, Надав и Авиуд и семьдесят из старейшин Израилевых, и поклонитесь издали; Моисей один пусть приблизится

к Господу, а они пусть не приближаются, и народ пусть не восходит с ним. И пришел Моисей и пересказал народу все слова Господни и все законы. И отвечал весь народ в один голос, и сказали: все, что сказал Господь, сделаем».

Моисей записал — не Десять Заповедей, но законы, которые Бог хотел, чтобы они соблюдали, и обетования, данные на условии, что они будут Ему послушны. Он прочитал их народу, и евреи дали обет, что исполнят все слова, сказанные Господом. Затем Моисей вписал их обет в книгу и принес жертву Богу за народ. «И взял книгу завета и прочитал вслух народу, и сказали они: все, что сказал Господь, сделаем и будем послушны».

■ Виталий Колесник

## Как хорошо, когда мы с Богом!

Спасен Тобой, мой дух ликует,  
Поют победу небеса!  
Больное тело Бог врачует,  
Нектар чудесный пьет душа.

Разливы райского блаженства  
Переполняют мир мой весь.  
Я вижу Божье совершенство,  
Уста поют Владыке песнь.

Неповторимо ощущенье  
Заботы доброго Отца,  
Его поддержка и прощенье,  
Любви святая полнота.

О, где найти такое слово,  
Чтоб выразить души восторг?  
Как хорошо, когда мы с Богом,  
А идеал — Спаситель Бог.

■ Светлана Тополя,  
г. Ржышев,  
Черкасская обл.

## Молитва помогает прийти к Истине



**«Кто хочет творить волю Еgo, тот узнает о сем учении, от Бога ли оно, или Я Сам от Себя говорю»**  
(Иоан.7:17).

Прежде чем вступить в последнюю битву с силами тьмы, Иисус поднял взор к небесам и помолился за Своих учеников...

Суть молитвы Иисуса состояла в том, чтобы уверовавшие в Него были сохранены в этом мире от зла и освящены Истиной. Он не оставляет нас теряться в догадках, что есть Истина, но добавляет: «Слово Твое есть истина». Именно через Слово Божье совершается наше освящение.

Таким образом, крайне важно, чтобы мы знакомились со священными наставлениями Библии. Нам необходимо понимать слова жизни точно так же, как первым ученикам — знать о Плане спасения.



**Мой вечный Бог**

Мой Бог, парящий над мирами,  
Над синим пологом небес,  
Ты говорить желаешь с нами,  
Как нежный, любящий Отец.

Мой Бог! И в россыпях галактик,  
Что мчат песчинками во мгле,  
Сияет вечно Твоя слава,  
Животворя жизнь на земле.

Мой Бог! И сонмы звезд манящих,  
Летящих золотым дождем,  
Свидетельствуют: «С Богом счастье!  
Его присутствие во всем!»

Мой Бог! Ты будешь в мирозданье  
Творить бесчисленность миров,  
И хор прекраснейших созданий  
Прославит мудрость Твоих слов!

**Сергей Шибанов,  
г. Львов**

**Чтобы напитать душу,  
нужно пребывать в постоянном  
общении с Иисусом**

**«Боже! Ты Бог мой, Тебя от ранней зари  
ищу я; Тебя жаждет душа моя, по Тебе  
томится плоть моя в земле пустой, иссох-  
шей и безводной».**

(Псал. 62:2)

Человеческими средствами невозможно утолить голод и жажду души. Но Иисус говорит: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Откр. 3:20). «Я есть хлеб жизни; приходящий ко Мне не будет алкать, и верующий в Меня не будет жаждать никогда» (Иоан. 6:35).

Подобно тому как для поддержания наших физических сил мы нуждаемся в пище, так и для поддержания духовной жизни и обретения силы творить дела Божьи нам необходим Иисус Христос — Хлеб, сшедший с небес. Как тело постоянно получает питание для поддержания жизни и энергии, так и душа должна быть постоянно связана со Христом, покоряясь Ему и всецело полагаясь на Него.

Как усталый путник в пустыне стремится к колодцу утолить свою жажду, так и христианин жаждет чистой воды жизни, источник которой — Христос, и получает ее.

В процессе познания совершенства характера Спасителя у нас появится желание полностью преобразиться и обновиться в образ Его чистоты. Чем глубже мы будем познавать Бога, тем выше будет наш идеал характера и тем сильнее — наше желание отражать Его подобие. Когда душа чувствует тоску по Богу, Божьи усилия объединяются с человеческими, и томящееся сердце может сказать: «Только в Боге успокаивайся, душа моя! ибо на Него надежда моя» (Псал. 61:6).

Если вы в своей душе ощущаете нужду, если вы алчете и жаждете праведности, значит, Христос уже потрудился над вашим сердцем, дабы побудить оное искать Его и дабы дарованием Духа Своего совершить для вас то, что вы не в состоянии совершить сами...

Слова Божьи источают жизнь, и всякий, кто ищет эти источники, будет приведен Святым Духом в общение с Иисусом. Знакомые истины откроются вам в новом свете, новое значение библейских текстов ярким светом вспыхнет в вашем разуме, вы увидите связь других истин со служением искупления и познаете, что Христос ведет вас, Божественный Учитель рядом с вами.

**Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими  
(Матф.5:9).**

**Блаженны миротворцы**

**Ришард ЯРОЦКИ**

**В**о все времена человечество имело потребность в мире, а особенно тогда, когда нахала угроза войны. Но когда время слаживает память о ней, люди вновь и вновь пытаются решать свои проблемы с помощью силы. Как же часто люди, считающие себя последователями Иисуса и отдающие свою жизнь, как нынешнюю, так и будущую, в Его руки, становятся инициаторами воин, во время которых человеком правят инстинкты, недостойные человека разумного и владеющего высшими формами чувств. С учетом известных исторических фактов, какой смысл вкладываем мы в следующие слова Иисуса: «Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими» (Матф. 5:9)? Некоторые комментаторы стремятся выяснить, о каком мире говорил Христос — внутреннем, духовном, объединяющем человека с Богом, или о том внешнем, земном, связанном с разоружением, согласием между людьми, основанном на любви. Это

некоторых христианских моралистов, оно оправдывает «справедливые» войны во имя самых благородных целей. А цели бывали различные. История помнит религиозных деятелей, мечтавших о Царстве Божием и, в то же время, призывающих к преследованию и даже уничтожению своих теологических противников. Так, великий посвященный духовный деятель Бернард из Клерво, моральный авторитет XII столетия, призывал к войне с неверными, препятствовавшими пилигримам достичь «святой земли». И отправились тогда ревностные христиане убивать во имя Христа евреев, надеясь этим заслужить прощение своих грехов. Какие печальные факты! Чего-то вдруг начинает не хватать христианам, когда они встают перед лицом угрозы своему образу жизни или мировоззрению. Где-то теряются девизы о любви и прощении. Вместо этого доминируют слова, призывающие к практическому и рациональному подходу к проблемам. Люди даже выискивают в Библии отрывки фраз для оправдания своих

преступных намерений. Слова Иисуса о том, чтобы подставлять левую щеку, когда тебя ударили в правую, чтобы любить врагов, тогда воспринимаются со смехом, как некий абстрактный пережиток прошлого.

Настоящие миротворцы — это те, кто, будучи преображен Духом Святым, провозглашают в своей жизни любовь Христа. Ее можно заметить в уравновешенности человека, в проявлении любви к Богу и людям. «Любите врагов ваших», — говорит Христос (Матф. 5:44). Кто имеет мир с Богом, тот имеет мир в сердце. Там нет места зависти, ненависти, лукавству. Человек, сердце которого в согласии с Господом, разделяет с Ним небесный покой и излучает благословение. Такого человека не волнует извечный вопрос — война или мир? Ибо плоды Духа — любовь, радость, мир, терпимость, вежливость, доброта, нежность, сдержанность. Обладающий такими достоинствами не будет мечтать о том, каким образом «утопить» своего ближнего, ибо ему ненавистна любая вражда.

**«Бог любит вас»**

**Часы показывали полночь. Борис Иванович не спал. Последнее время сон играл с ним: то приходил, то не приходил. Скоро на свободу. Возраст — пятьдесят. Ни дома, ни семьи, не нужен никому, преступник, рецидивист. И здесь никому не нужен. От него только вред, для всех докучливая обуза. Его опасаются, его не-навидят и презирают. С возрастом боятся все меньше, презирают все больше. Может быть, когда-нибудь на воле компания подвыпивших подростков, злых на весь мир, где-нибудь в укромном месте забьют его насмерть.**

**П**одобные мысли приходили вместе с бессонницей все чаще и чаще. Это был погребальный звон по его никемной жизни. Впереди смерть, позади одна мерзость, а в настоящем не проходящее сознание своей ничтожности и низости. Все раздражало, все вело к одному — высвечивало в нем и окружающем мире изъян враждебности и корысти. Ни одно слово, ни один поступок не вели к добру. Борис Иванович гляделся в жизнь на свободе через окошко телевизора, слушал радио и приглядывался к выражению лиц работников администрации. Ничто не вдохновляло.

Утром в бараке объявили: «Приехали христиане проповедовать Слово Божие. Желающим пройти в клуб колонии». И он пошел, зная заранее, что и эти «чудаки» с гитарами и Библиями такие же несчастные негодяи, как и все другие. Но они были с воли, куда скоро пойдет и он. То,

что они говорили, пролетало мимо его ушей. Он гляделся в их лица. С ними тоже придется биться за существование.

«Наш Отец Небесный любит вас!»

«Любит нас, — машинально повторил он. — За что? — и задумался. «За что нас любить?» — Борис Иванович засмеялся первый раз за много месяцев. Все оборачивались.

«Чего здесь смешного? — спросил молодой парень-проповедник.

«Спасибо, насмешил», — только и ответил он и замолчал, но продолжал улыбаться. Мысль о том, что кто-то кого-то может любить просто так, без всякой корысти, казалась абсурдной. Мы любим женщин, потому что наслаждаемся ими. Мы любим детей, потому что гордимся ими и находимся на их заботе в нашей старости. Мы любим нашу землю, потому что она дает нам приют и кормит нас. Но любить никемную, злую тварь — это

абсурдно. Это глупость, а над глупостью смеются.

Вечером к нему подошел сосед и попросил заварку чая с отчай. Он дал ему чай.

«Возвращать не надо, Бог любит тебя», — и улыбнулся. И ему впервые за долгое время стало легко и радостно: «Бог любит тебя. Какие замечательные слова!»

Утром по подъему включили свет, и громко заговорило радио. Это раздражало, и волна гнева на весь мир поднималась, чтобы накрыть с головой до того момента, пока он снова не погрузится в сон вечером. «Бог любит тебя», — вспомнил Борис Иванович вчерашние слова. Когда он пошел бриться, то в зеркале увидел смеющегося человека. «Бог любит меня», — сказал он себе, и не было большего счастья в этом мире. «Бог есть любовь. Вечная любовь. Бог есть».

**Владимир Семиков**



# Ходатайство перед Иисусом

**Когда мы ходатайствуем за других, мы объединяемся с Иисусом в Его великом служении Ходатая.**

**Иисус является единственным праведным Ходатаем. Он всемогущий Проситель. Библейский пророк Исаия описывает служение Спасителя так: «Он понес на Себе грех многих и за преступников сделался ходатаем» (Исаии 53:12).**

Послание к евреям добавляет: «Будучи всегда жив, чтобы ходатайствовать за них» (Евр. 7:25). Мы постоянно пребываем в Его безусловной любви. Он постоянно ходатайствует за нас. Наш разум никогда не сможет понять эту безграничную любовь, но она истинна.

Когда мы ищем Божьей милости для других, мы объединяемся с Иисусом в Его служении Ходатая. Наша оскверненная и запятнанная грехом молитва, проходя через нашу порочную человеческую природу, очищается Его праведностью.

Когда мы молимся за других, наше сердце сливается с Его сердцем. Наш разум объединяется с Его Божественными целями. Мы становимся единими через личную молитву, через узы Его безграничной любви.

Ниже приведены примеры того, как вы можете положить начало своему единению со Христом в Его служении ходатайственной молитвы.

**1** У Иисуса всегда было определенное время для личной молитвы. В Евангелии от Марка записано: «А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Марк 1:35).

Если мы не отделим особое время для ходатайственной молитвы, постоянная занятость поглотит нас. Лихорадочный темп жизни 21-го столетия часто заглушает и без того тихий голос Святого Духа.

Найдите уединенное место для того, чтобы провести время с Богом. Это может быть одна из комнат в вашем доме, кабинет, офис или ванная комната. Возможно, это будет небольшое тихое ме-

сто на природе: в парке, в лесу, в поле или в любом месте, где возможно побывать одному.

Самое главное, чтобы вы могли находиться в тишине наедине с Иисусом.

**2** Иисус молился за конкретных людей. Спаситель воодушевляя Петра особыми словами: «Но Я молился о тебе, чтобы не оскудела вера твоя» (Луки 22:32).

Иисус молился за Петра особой молитвой. В Своем прошении Он вознес имя Петра перед Отцом.

Какая, должно быть, радость переполняла сердце Петра, когда он видел, как Спаситель произносил его имя в Своей мольбе! Писание вдохновляет нас молиться друг за друга. «О, если бы человек мог иметь состязание с Богом» (Иова 16:21). Или как в другом переводе: «О, если бы человек мог ходатайствовать за другого пред Богом». Молясь за других поименно, вы выполняете работу Христова ходатая.

Заведите список. Запишите имена нескольких конкретных людей и начните ежедневно взывать о них Бога.

**3** Христос часто произносил свои ходатайственные прошения вслух. Внимательное изучение молитв Иисуса открывает удивительные факты.

Когда ученики приблизились к Иисусу, как это описано в главе 11 Евангелия от Луки, они услышали Его пламенные молитвы, которые касались самых глубин их человеческого естества. Во время молитвы за весь мир в Гефсиманском саду, всего за час до Своего распятия, Он упал на Свое лицо, произнося: «Не как Я хочу, но как Ты» (Матф. 26:39).

Когда мы молимся вслух, сатанинское общество трепещет и бежит вон. Сатана не может выносить звук наших пламенных молитв, возносящихся к престолу Бога. Такая молитва сосредотачивает все наши мысли и делает наши просьбы конкретными. Поэтому Дух Пророчества пишет: «Учитесь молиться вслух, где только Бог может услышать вас» (Э. Уайт. Наше высшее призвание, с. 130).

Хотя существуют и тихие молитвы, все же Бог призывает нас присоединиться к Его горячим ходатайственным прошениям, где бы мы вслух возносили наши просьбы к Нему.

Вы хотите стать могущественным ходатаем? Хотите ли вы достичь новых высот в вашем христианском опыте? Желаете ли вы, чтобы ваши взаимоотношения со Христом стали более глубокими и близкими?

**Тогда присоединитесь ко Христу в Его ходатайственном служении:**

1. Выделите особое время для молитвы в уединенном месте.

2. Сделайте молитвенный список, куда вы внесете имена конкретных людей.

3. Молитесь вслух наедине с Богом, где только Он сможет вас услышать.

Наблюдайте и увидите, какие чудеса Господь начнет совершать в вашей жизни! Вы поразитесь результатам! Вы почувствуете, что ваше сердце потянемся к Нему по-новому. Вы убедитесь в том, что Он верен и все еще отвечает на молитвы Своего народа.

**О, если бы человек мог ходатайствовать за другого пред Богом!..**

## Допоможи мені, Боже!

Боже, Ти знаєш, як важко  
Часом буває в житті, —  
Сумно на серці і тяжко,  
Дні мої темні й пусті.

Тільки-но сонце заходить,  
Холод в душі настає,  
Спокій душа не знаходить,  
Потайки слези все лле.

Часом буває, що люди  
Кидають камінь в лиці.  
Допоможи мені, Боже,  
Щоб не зважати на це.

Вміти прощати образи  
Долі складного життя,  
Вміти згадати відразу,  
Що у страждань є мета.

■ Олена Семиліт



• Истина становится суровой, если не подкрепляется любовью, а любовь становится безвольной, если не подкрепляется истиной.

• Терпение — кратчайший путь к успеху.

• Из кувшина можно вылить только то, что было в нем.

Омар Хайям

## Собственные мысли

**Эта история описана в 19 главе З книги Царств. Пророк Илия находился в депрессии. Отчаяние, страх, тревога, унылые мысли, жалость к себе вылились в одно желание — умереть. Но Бог исцеляет его от депрессии, используя простые лекарства: сон, пищу, воду, движение и положительное мышление. В ответ на жалобу Илии: «... пророков Твоих убили мечом; остался я один» Бог говорит, что Илия не одинок, — в народе есть еще семь тысяч его единомышленников. Таким образом, Господь дает понять Илии, что он должен мыслить позитивно и сосредоточиться на хорошем.**

Это очень важно, так как отрицательные мысли и эмоции, как и стресс, угнетают иммунную систему организма. Известно, что 90% болезней начинается в разуме человека, но если мы будем культивировать положительное мышление, то избавимся от многих из них. Прислушайтесь к словам, записанным в Библии: «Веселое сердце (мысли) благоворно, как врачевство (лечебство), а унылый дух

(отрицательные чувства и мысли) сушит kosti» (Прит. 17:22).

Наш мозг контролирует наше тело, поэтому отрицательное мышление может стать причиной несчастливой жизни, болезни и смерти. Если вы часто говорите: «Я боюсь, что...», «Я не смогу...», «Ну вот, так я и думал...», то отрицательные мысли обязательно «ссыпаются» гнездо в вашем разуме, и вы действительно ничего не сможете. Но если вы говорите: «Сегодня я решил быть счастливым, я верю, что Бог поможет мне», то специальный отдел головного мозга сразу же получает сигнал об изменении вашего эмоционального состояния. Затем он приводит в действие иммунную систему; ваш организм начинает бороться с болезнями. Таким образом, положительные мысли — это реальный шаг к здоровью, поскольку, согласно Библии, они действуют, как лекарство.

Но что делать, если отрицательные чувства и мысли постоянно выходят из под контроля? Вот несколько советов относительно того, как накинуть уздечку на свои негативные мысли.

**1.** Чаще улыбайтесь. В Библии сказано: «Всегда радуйтесь» (1 Фес. 5:16).

Потому что если вы недовольны, раздражены, то ваши мышцы напрягаются, кровеносные сосуды сужаются, и это приводит к нервному истощению. Но когда вы радуетесь, смеетесь, нервное напряжение снимается, укрепляются мускулы грудной клетки, в организме активизируется обмен веществ, стимулируется работа органов пищеварения. Облегчаются некоторые виды головной боли, нормализуется сердцебиение и давление. Улучшается также функционирование печени, почек, поджелудочной железы, все внутренние органы получают полезную «встряску».

В мозг поступают эндорфины и вы получаете заряд бодрости. Смех мобилизует защитные силы организма для борьбы с болезнями. Недаром американский учёный У. Фрей раздражительно называл смех «бегом трусцой на месте». Конечно, пустое смехотворство пользы не приносит.

**2.** Мыслите позитивно, следуя совету Библии: «...Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достоверно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филл. 4:8). Возьмите две чашки, одну из них наполните фасолью (горохом, бусинами), и поставьте их там, где вы проводите большую часть времени. Как только в вашем сознании мелькнет отрицательная мысль, переложите фасолинку в пустую чашку. В конце дня подведите итог. Это покажет вам, насколько часто вы предаетесь отрицательным мыслям. Постепенно, прося у Бога помощи, вы научитесь думать больше о хорошем.

**3.** Развивайте в себе чувство благодарности. В Библии сказано: «За все благодарите» (1Фес. 5:18).

Развесыте повсюду заметки-напоминания со словом «благодарю» и делайте это до тех пор,

пока благодарность не станет привычной для вас.

Чувство благодарности несет в себе необычайную силу, вытесняет ощущение тревоги и беспокойства. Каждый вечер составляйте (в уме или письменно) список всего произошедшего за день, за что вы можете быть благодарны Богу.

Итак, депрессия возникает в вашем сознании, и, чтобы избавиться от нее, вам нужно изменить ход своих мыслей. Это нелегко, но возможно. Вам необходимо только захотеть этого и сказать: «Сегодня я решил быть счастливым! Боже, мне нужна Твоя помощь».



Т. Герасимов

## Память об имени

После пересечения Великих равнин [Предгорное плато на высоте 700-1800 м над уровнем моря, протянувшееся на 3000 км вдоль восточных склонов Скалистых гор в США] во дни «золотой лихорадки» многие первопроходцы останавливались в месте, называемом «Регистрационный камень», в штате Айдахо, чтобы выгравировать свои имена на огромном песчанике. Некоторые из этих имен можно прочесть и сегодня, хотя прошло больше столетия. Но многие из них стерлись ветрами и дождями.



## Пожелание другу

Что ты ждешь, к чему стремишься?  
На жизнь свою ты оглянись же,  
Пойми: лишь Господа ученье  
Незнающим несет прозренье.

Бог любит нас — Его мы дети,  
Он учит нас, за нас в ответе,  
И потому за все деянья,  
За все грехи — ждет покаянья.

Мы все грешны, не идеальны,  
Но добрые дела — похвальны.  
И славим мы Христа за то,  
Что делал Он всегда добро.

Быть на Него должны похожи,  
Словами и делами схожи,  
Стремиться в мир Его попасть,  
Чтобы в мирской поток не впасть.

**Александра Дяченко,  
г. Полтава**

**ЗАОЧНА БІБЛІЙНА ШКОЛА**

**Дорогий друге!**

Вашим вірним помічником у вивченні Біблії можуть стати Заочні біблійні курси (ЗБК). Уроки цих курсів допоможуть отримати відповіді на найрізноманітніші запитання.

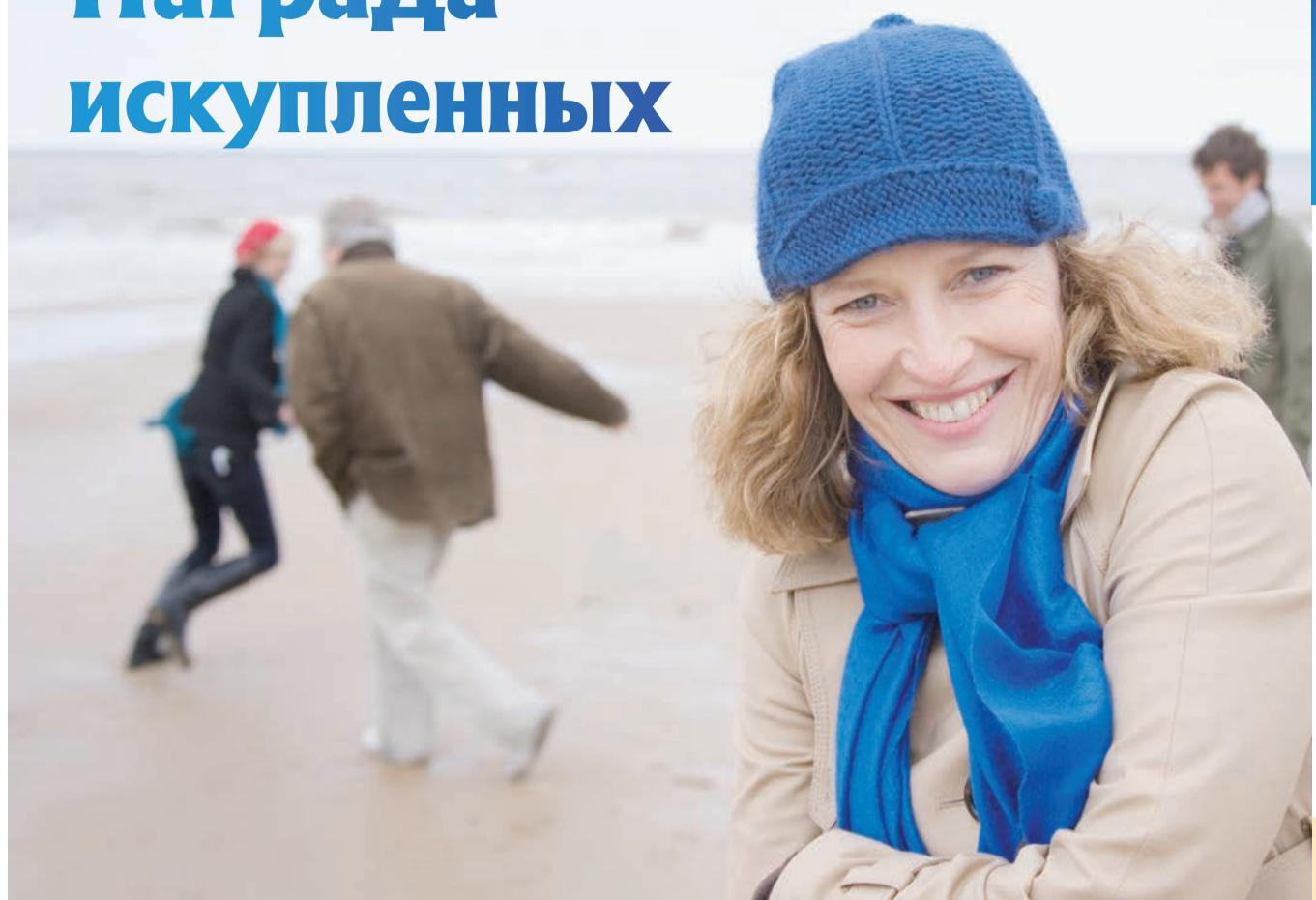
**Заяви надсилайте за адресою:**  
**03071, Київ-71, а/с 36,**  
**Заочні біблійні курси.**

**Ми пропонуємо такі курси:**

- «Нове життя» (серія уроків для вивчення основних біблійних істин);
- «Сила відродження» (поглиблений біблійний курс);
- «Небесна перлинка» (курс для дітей 6-10 років);
- «Таємниці пророцтв Даниїла» (уроки з вивчення книги Даниїла);
- «10 запитань до Бога» (уроки для молоді);
- «Формула життя» (уроки для підлітків та молоді (рос. мовою));
- «Когда любовь возвращается домой» (курс з вивчення психології сімейного життя (рос. мовою)).
- Ви маєте можливість отримувати уроки як українською, так і російською мовами.

# Награда искупленных

(Продолжение. Начало на с. 2)



## Прикосновение к ногам Иисуса

Евангелие от Матфея описывает случай, который ясно демонстрирует тот факт, что воскресение Иисуса было физическим. После Своего воскресения Господь приветствовал женщин, «и они, приступивши, ухватились за ноги Его и поклонились Ему» (Матф. 28:9). «Ухватить за ноги» означает прикоснуться к реальному телу. Мария Магдалина также ухватилась за ноги Иисуса, когда узнала Его. Иисус сказал ей: «Не прикасайся ко Мне, ибо Я еще не восшел к Отцу Моему» (Иоан. 20:17). Буквально это звучит так: «Перестань обнимать Мои ноги». Повеление Иисуса, данное Марии, указывает на тот факт, что в ее власти было продолжать удерживать Его. И снова Евангелие открывает нам, что воскресение Иисуса было реальным, как и Его явление ученикам.

Приятель пищи. Даже после того как Иисус показал ученикам Свои руки и ноги, они «не верили и дивились», поэтому Он спросил их: «Есть ли у вас здесь какая пища? Они подали Ему часть печеної рыбы и сотового меда; и взяв ел пред ними» (Луки 24:41-43). Тот факт, что воскресший Иисус мог есть точно так же, как и любой человек, доказывает, что Он действительно воскрес и стоял перед учениками как реальная Личность.

Прикосновение. Фома был скептически настроен по отношению к заверениям учеников. Этот случай описан лишь в Евангелии от Иоанна (Иоан. 20:19-29). Данное событие произошло на восьмой день после воскресения Иисуса (Иоан. 20:24-26). К тому времени Христос уже восшел к Своему Отцу и вернулся вновь на землю (см. Иоан. 20:17). Это повествование доказывает истинность пребывания Иисуса после возвращения с Небес в том же теле, в котором Он воскрес. Фома настаивал: «Если не увижу на руках Его ран от гвоздей, и не вложу перста моего в раны от гвоздей, и не вложу руки моей в ребра Его, не поверю» (Иоан. 20:25). Фома желал пережить два опыта, связанных с органами чувств, а именно: «увидеть» и «прикоснуться».

Согласно повествованию, Иисус, неожиданно представ перед учениками, обратился к Фоме со словами: «Подай перст твой сюда и посмотри руки Мои; подай руку твою и вложи в ребра Мои; и не будь неверующим, но верующим» (ст. 27). Фома, пораженный тем, что Иисус сказал, воскликнул: «Господь мой и Бог мой!» (ст. 28). В этот момент произошло его полное обращение, что явилось вершиной по-

вествований о воскресшем Господе в Евангелиях.

Доказательства воскресения. Основной текст в Новом Завете, повествующий о воскресении Христа, записан в 1Послании к коринфянам, глава 15. Ложные учения в Коринфской церкви сеяли неверие в воскресение Иисуса и воскресение праведников.

В ответ Павел категорически заявляет, что «Христос умер за грехи наши, по Писанию» (ст. 3); «Он погребен был» (ст. 4); «И воскрес в третий день, по Писанию» (ст. 4). «Явился Кифе, потом двенадцати» (ст. 5); а также «...Более нежели пятистам братий в одно время, из которых большая часть доныне в живых, а некоторые и почили» (ст. 6). «Потом Христос явился Иакову» (ст. 7) и «всем апостолам» (ст. 7).

Такая последовательность событий полностью согласуется с четырьмя Евангелиями. Описывая эти события, Павел свидетельствует, что воскресение может быть принято как реальное историческое событие, потому что оно подтверждается пророчествами «по Писанию» и свидетельством тех, кто был еще жив.

Христианская вера утверждается или исчезает в зависимости от принятия или непринятия реальности воскресения нашего Господа Иисуса Христа.

## Откровение Божественной силы

Воскресение Иисуса — доказательство власти Бога над смертью. «Сила Божия», которая была явлена в воскресении Христа (см. 2Кор. 13:4; Ефес. 1:19,20), гарантирует нам, что «мы будем живы с Ним силою Божией в нас» (2Кор. 13:4). Жизнь верующего тесно связана с жизнью воскресшего Господа.

## Миссия Христа

Выполняя Свою миссию на Земле, Христос одновременно был и страдающим Рабом и Сыном Человеческим, грядущим с Небес Первосвященником и Ходатаем. Первую задачу Он решил, приняв смерть на кресте (см. Исаии 53; Марка 10:45) «во искупление за многих».

Для второй части Его миссии время еще не пришло. Если Иисус не воскрес из мертвых в физическом теле, тогда Он все еще находится в могиле в Палестине, а Его учение о Его возвращении на облаках — обман.

Благодаря воскресению смерть на кресте не была напрасна. Павел утверждает: «А если Христос не воскрес, то

вера ваша тщетна: вы еще во грехах ваших» (1Кор. 15:17). Воскресение Иисуса из мертвых «как первенца из умерших» делает возможным оправдание верующих (см. Римл. 4:25), что взаимосвязано с будущим судом, на котором живой Христос будет нашим лучшим Адвокатом (Иоан. 5:22).

## Воскресение и крещение

Крещение символизирует смерть и воскресение Христа. Послания к римлянам (6:4, 11) и колоссянам (2:12) свидетельствуют, что нам необходимо быть в полном послушании, чтобы ходить в обновленной жизни. Во время крещения мы умираем вместе со Христом, «дабы, как Христос воскрес из мертвых..., так и нам ходить в обновленной жизни». Если Христос не воскрес, то нет смысла верующему жить с верой в Него (см. Иоан. 1:3,7). В дополнение к послушанию нам нужна «настоящая вера», которая стала возможной лишь благодаря воскресению Иисуса. Третий аспект включает в себя определенное количество веры в будущем. «Если же мы умрем со Христом, то веруем, что и жить будем с Ним» (Римл. 6:8). Подобно тому, как Христос воскрес из мертвых, ве-рующие в Него верят, что они тоже воскреснут в будущем, чтобы «жить с Ним».

## Воскресение и первые плоды

Павел с уверенностью заявляет: «Но Христос воскрес из мертвых, первенец из умерших» (1Кор. 15:20). Здесь Христос представлен «первенцем» из тех, кто умер. Его воскресение в теле является основной гарантией того, что мы также можем воскреснуть подобно, как Он воскрес. Мысль о «первенце» предполагает, что воскресение праведных будет таким же естественным, как чередование дня и ночи (1Кор. 6:14; 2Кор. 4:14; 1Фесс. 4:14; Римл. 8:11). Смерть не имеет никакой власти над теми, кто верит в Иисуса (1Кор. 15:25,26).

Библейская уверенность в физическое воскресение Иисуса помогает верующим быть твердыми, непоколебимыми, всегда преуспевать в деле Господнем (1Кор. 15:58). Наша вера черпается из источника непоколебимой силы, физической смерти и телесного воскресения нашего Господа, исторических событий прошлого, уверенности в обещанное воскресение и восстановление бессмертия как даров от нашего Господа в будущем.

# Кто, если не Пилат?

Н.Семын

**Весной 31 года по Рождеству Христову, накануне Пасхи, в резиденции римского наместника в Иерусалиме встретились два человека — прокуратор Иудеи римлянин Понтий Пилат и юдейский Учитель Иисус из Назарета. Один с презрением и ненавистью относился к подвластному ему народу, не раз оскорблял его религиозные чувства и прибегал к насилию, другой, беззаветно и преданно любя Свой народ, готов был по-жертвовать жизнью во имя его счастья и процветания.**



Ecce Homo (Се, Человек!). Художник Антонио Чизери

Читая историю о нелепом судии, можно подумать, что Пилат все время заботился о том, чтобы освободить Иисуса. Кажется, что прокуратор хотел сохранить Ему жизнь, но приложенных усилий не хватило... Но в действительности именно Иисус сделал все возможное, чтобы спасти Пилата. Несмотря на Его усилия, Пилат отказался принять спасение. И в ритуальном омовении рук перед иудейским народом для Пилата прозвучал последний звонок. Через пять лет римский прокуратор был смещён со своего поста, сослан в южные провинции империи, где вскоре покончил жизнь самоубийством.

**Почему история выбрала на роль судьи Понтия Пилата? Могли на его месте оказаться кто-то другой? И если не Пилат, то кто?**

Разгневанная толпа, которую подстрекали первосвященники, книжники и старейшины, привела Иисуса, обвиненного в богохульстве, в служебную резиденцию римского наместника Понтия Пилата.

У иудеев существовал обычай — перед Пасхой просить римского правителя помиловать одного из приговоренных к смерти. Но эти пришли просить о казни. С самого начала Пилат был убежден, что Иисуса обвиняют из зависти, так как не знал за Ним никаких тяжких грехов. А Иисус? Он решил использовать представившуюся Ему возможность для того, чтобы спасти Пилата. Видя в Пилате прежде всего грешника, Иисус готов был умереть за него. Для Пилата настал момент истины. Ему предстояло принять самое важное решение в жизни: стать гражданином Царства Небесного или отвергнуть его. Пилат отказался, иронично вопросив: «Что есть истина?» Для него истина — лишь философская категория.

Прими Пилат истину из уст Христа, он не был бы виновен в пролитии крови праведника. Но если не Пилат, то кто же?

## ■ Неправедный судья

Кесарь наделил прокуратора широкими судебными полномочиями. Закон позволял вынести справедливый приговор. Но Пилат всем этим не воспользовался. Сначала он попробовал вообще отказаться рассматривать дело и переложить ответствен-

ность на иудеев: «Возьмите Его вы и по закону вашему судите Его» (Иоанна 18:31). Не согласились. Затем он предложил отпустить Иисуса, но они требуют: «Распни Его!». «Тогда Пилат взял Иисуса и [велел] бить Его» (Иоанна 19:1). Воины надели на голову Иисуса венец из колючего терна и начались бить Его, приговаривая: «Радуйся, Царь Иудейский». Пилат надеялся вызвать в народе жалость, полагая, что удовлетворит толпу малой кровью. Когда Иисуса вывели к народу, израненного, в разодранной одежде, Пилат заявил: «Я не нахожу в Нем никакой вины» (Иоанна 19:4). Безмолвная кротость Христа глубоко тронула многих людей, собравшихся на судилище. Но священники вскоре опомнились. Они жаждали этой жертвы, и народ, увлекаемый вождями, снова подхватил: «Распни Его!»

Если бы Пилат сразу занял твердую позицию, был верен принципам правосудия, его имя не оказалось бы среди тех, кто распял Спасителя. Но если не Пилат, то кто?

Желая уберечь прокуратора от рокового шага, Бог послал ему предостережение. Ангел явился жене Пилата. Во сне она увидела Спасителя и разговаривала с Ним. Жена Пилата не была еврейкой, но не усомнилась в сущности Иисуса, признала в Нем Небесного Царя. Сон напугал ее, она пробудилась с криком ужаса и тут же написала мужу письмо. И когда Пилат, мучимый сомнениями, размышляя, как ему поступить с Иисусом, сквозь толпу простирулся гонец и передал ему записку от жены. В ней говорилось: «Не делай ничего Праведнику Тому, потому что я ныне во сне много пострадала за Него» (Матфея 27:19). Пилат побледнел, смущенный борющимися в нем чувствами.

Если бы он прислушался к Божественному голосу, который обращался к нему через самого близкого человека, не было бы на нем крови Праведника того. Но если бы не Пилат, то кто?

## ■ Шанс для палача

Необычная записка от жены и обвинения священников не на шутку испугали прокуратора. А что если этот человек, стоящий перед ним, действительно Бог?! Несмотря на мучения, вызванные бичеванием, в Его лице читалось величие.

И тогда Пилат вновь подходит к Христу и со страхом спрашивает: «Откуда Ты?» Иисус ничего не ответил, ведь всего несколько часов назад Он уже все сказал Пилату: «Я ...пришел в мир, чтобы свидетельствовать об истине; всякий, кто от истины, слушает гласа Моего» (Иоанна 18:37). Поскольку прокуратор не пожелал принять свидетельство Иисуса, Он больше не имел для него света. Раздраженный молчанием Христа, Пилат бранит Его: «Мне ли не отвечаешь? не знаешь ли, что я имею власть распять Тебя и власть имею отпустить Тебя?» Иисус в смирении ответил: «Ты не имел бы надо Мною никакой власти, если бы не было дано тебе свыше; посему более греха на том, кто предал Меня тебе» (Иоанна 19:10,11). Подумайте! Иисус в тяжелый для Себя миг старается дать шанс усовеститься человеку, который отдает Ему на распятие. Но если не Пилат, то кто бы исполнил его роль?

## ■ Запинающий грех

«С этого [времени] Пилат искал отпустить Его» (Иоанна 19:12). Разве раньше он не искал такой возможности? Конечно, искал. Но теперь прокуратор делает это с особой настойчивостью. Иудеи же пригрозили, что пожалуются на него кесарю. Правление Пилата в Иудее было небезупречным, и если бы на него вновь поступила жалоба, ему бы уже не удалось сохранить свой пост. Прежние ошибки и грехи мешали Пилату противостоять шантажу. Пилат отдал Иисуса на распятие, испугавшись за свое положение.

## ■ Если бы... Но кто был бы на его месте?

Тот, кто отвергает истину, — свидетельство Иисуса Христа или, некогда приняв, не живет по ней. Тот, кто проявляет нерешительность и слабоволие в отстаивании Божественной истины и справедливости и легко идет на компромисс с миром. Тот, кто позволил предрассудкам и суеверию взять над собой власть. Тот, кто не покаялся в прежних ошибках и грехах (в самый ответственный момент дьявол обязательно напомнит о них). На месте Пилата мог быть каждый из нас, я и вы, если мы в своей жизни поступаем так, как Пилат.

**Покаяние — это такой же дар Христов, как и прощение**



«Его возвысил Бог десницею Свою в Начальника и Спасителя, дабы дать Израилю покаяние и прощение грехов» (Деян. 5:31).

Многие люди неправильно понимают сущность покаяния. Они думают, что им нет доступа ко Христу, если они прежде не покаятся, и что покаяние готовит их к прощению их грехов. Покаяние действительно предшествует прощению грехов; ибо только сокрушенное и смиренное сердце способно ощутить нужду в Спасителе.

Но должны ли грешники ждать, пока они покоятся, прежде чем приступить к Иисусу? Нужно ли делать покаяние препятствием между грешником и Спасителем? Иисус сказал: «И когда Я вознесен буду от земли, всех привлечу к Себе». Христос постоянно влечет к Себе людей, тогда как сатана стремится всеми доступными способами отвлечь их от Искупителя. Христос должен быть явлен грешникам как Спаситель, умирающий за грехи мира; и когда они видят Агнца Божьего на Голгофском кресте, им начинает открываться тайна искупления, и благость Божья ведет их покаянию.

Хотя План спасения достоин глубочайшего исследования, он вполне доступен для понимания даже ребенку. Отдав жизнь за грешников, Христос явил непостижимую любовь; и когда человек видит эту любовь, его сердце смиряется, в нем пробуждается совесть, и душа его вопрошает: «Что же это такое — грех, если он потребовал столь великой жертвы ради искупления тех, кто ему поддался?...» Апостол Павел дает определенные наставления относительно Плана спасения. Он провозглашает: «Как я не пропустил ничего полезного, о чем вам не проповедывал бы и чему не учил бы вас всенародно и по домам, возвещая Иудеям и Еллинам покаяние пред Богом и веру в Господа нашего Иисуса Христа». А Иоанн, говоря о Спасителе, напоминает нам: «Вы знаете, что Он явился для того, чтобы взять грехи наши, и что в Нем нет греха»...

Грешники должны приходить ко Христу, потому что Он их Спаситель, единственный, способный им помочь и наделить их способностью к покаянию; ибо если бы они могли покаяться, не приходя ко Христу, то они могли бы и спастись без Него. Именно сила, исходящая от Христа, приводит к подлинному покаянию... Покаяние — это такой же дар Христов, что и прощение, и его не встретишь в сердце, над которым не трудился Иисус. Мы не можем покаяться без Духа Христа, пробуждающего совесть; как и получить прощение без Христа. Христос влечет к Себе грешника Своей любовью, явленной на кресте, смягчающей сердце, воздействующей на разум и вдохновляющей душу на сокрушение и покаяние.

## МУДРЫЕ МЫСЛИ

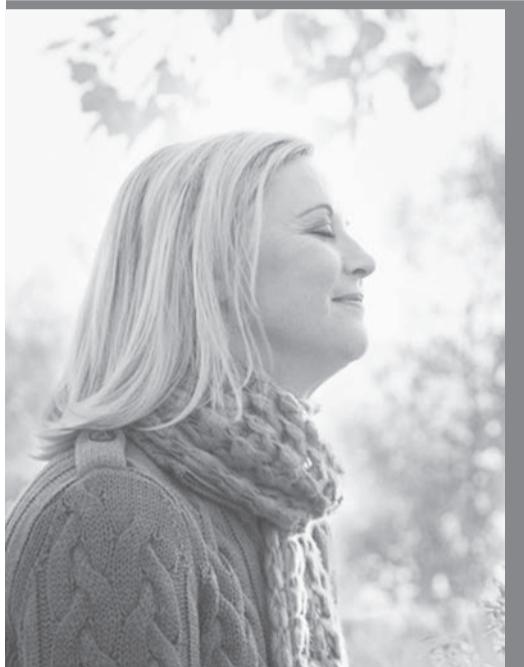
• Чтобы предвидеть, не обязательно взбираться на гору.

• Маленький камень опаснее большого, потому что его легче бросить.

## Ходить с Богом в молитве

**«И ходил Енох пред Богом, по рождении Мафусала, триста лет и родил сыновей и дочерей... И ходил Енох пред Богом; и не стало его, потому что Бог взял его»**  
**(Быт. 5:22-24).**

Занимаясь своими повседневными трудами, мы должны возносить душу к Небу в молитве. Эти тихие прошения поднимаются подобно фимиаму перед престолом благодати; и враг отступает. Христианина, чье сердце таким образом уповаю на Бога, побудить нельзя. Никакие уловки лукавого не в силах нарушить его мир. Все обетования Божьего Слова, вся сила Божьей благодати, все сокровища Иеговы призваны обеспечить его спасение. Так ходил Енох с Богом, и Бог был с ним, скорый Помощник в бедах.



Молитва — это дыхание души. Это тайник духовной силы. Ее ничем нельзя заменить, чтобы сохранить здоровые души. Молитва позволяет нам войти в тесный контакт с Источником жизни и ставит нашу духовную жизнь на прочное основание. Если вы будете пренебрегать молитвой, прибегая к ней лишь от случая к случаю, когда вам удобно, то вы утратите свою крепкую связь с Богом. Ваши духовные способности потерпят ущерб, а религиозная жизнь потеряет силу и энергию...

Как замечательно, что наши молитвы могут быть действенными, что мы, недостойные ошибающиеся смертные, имеем возможность возносить свои прошения к Богу. Какую еще высшую силу может пожелать для себя человек кроме этой — соединиться с безграничным Богом! Слабый, грешный человек имеет преимущество обращаться к своему Создателю. Мы можем произносить слова, которые достигают престола Владыки Вселенной. Мы можем беседовать с Иисусом, идя дорогой, ибо Он говорит: Я одесную тебя.

Мы можем общаться с Богом в наших сердцах; мы можем ходить вместе со Христом. Занимаясь повседневным трудом, мы можем высказывать свои сердечные желания, неслышимые для постороннего уха; и это слово не умрет в безмолвии и не потерянется. Ничто не может удержать этого стремления души. Оно поднимается над шумом городских улиц и грохотом транспорта. Мы беседуем с Богом, и Он слышит наши молитвы (Вести для молодежи, с. 249, 250).



**«Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни чего, что у ближнего твоего»**

**(Исход 20:17).**

Десятая Заповедь говорит о поклонении вещам. Люди, получающие счастье от обладания какими-то вещами, обречены бесконечно двигаться от одного своего желания к другому в поисках за самой последней причудой. И все последующее должно быть больше, ярче, быстрее, новее, потому что жизнь «нового» скоротечна.

Апостол Павел называет алчность идолопоклонством (Колос. 3:5). И алчность, и идолопоклонство — это поклонение вещам. Но существует между этими понятиями различие: Вторая Заповедь Закона Божьего (которая говорит об идолопоклонстве) предупреждает нас не делать вещи важнее Бога. Десятая же Заповедь предупреждает не делать их важнее людей. Она запрещает нам ставить свои эгоистичные желания выше прав других или оценивать людей и вещи с точки зрения извлечения собственной выгоды.

### ■ Супермен

Актер Кристофер Рив ворвался на голливудскую сцену, сыграв главную роль в «Супермене» в 1978 году. Этот успех привел его к главным ролям в других известных фильмах.

Со временем Рив приобрел роскошную виллу, личную яхту, несколько самолетов, страсть ходить под парусом подальше и летать повыше. Еще он любил дельтапланеризм, был опытным лыжником, теннисистом и занимался дайвингом. Он был убежден, что стиль жизни супермена больше всего подходит ему.

На съемках в фильме «Анна Каренина» в роли Вронского Рив открыл, что есть еще непокоренный им мир — верховая езда. Он приобрел чистокровных жеребцов и начал регулярно участвовать в соревнованиях.

В мае 1995 года проходили соревнования по скачкам с препятствиями в штате Вирджиния, и в последний момент Рив решил участвовать в них. Когда его жена услышала об этом, она спросила: «Крис, когда ты уделишь немного времени семье?»

«Может быть, в следующем году. В любом случае приходи посмотреть на соревнования».

Когда соревнования начались, Дана, сидевшая на трибуне, наблюдала, как ее звездный муж выезжает под аплодисменты восторженной толпы.

Для такого человека, как Крис Рив, слова апостола Павла наверняка показутся скучными и пустыми. На закате жизни, исполненной самозабвенного служения, апостол написал: «Ничего [не делайте] по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почтайте один другого высшим себя. Не о себе [только] каждый заботься, но каждый и о других» (Филиппийцам 2:3, 4).

Вот о чем Десятая Заповедь. Павел жил так, как учил.

### ■ Давая и получая

Еще минуту назад толпа аплодировала знаменитому актеру, скакущему на прекрасной лошади, а в следующее мгновение все изменилось. У третьего барьера, вместо того чтобы прыгнуть, внезапно, по непонятной причине, лошадь затормозила и наклонила голову. Крис вылетел из седла вперед, ударился головой о барьер и упал на беговую дорожку. От сильного удара он сломал позвоночник в шейном отделе. За считанные секунды Крис Рив превратился в человека, каждый вздох которого зависел от медицинской аппаратуры.

Трудно представить большую перемену в жизни. Но Рив позже сказал, что это было переломным событием в его жизни, приведшим к глубокому переосмыслению всех жизненных ценностей. Вместе с супругой он основал фонд помощи людям, страдающим от травм позвоночника. Весь остаток жизни Рив использовал свою славу, изобретательность и деньги для этой цели.

Не многие люди обладают такими талантами и возможностями, которые принесли бы им богатство и славу, как Крис Рив. Но есть миллионы, которые на своем уровне следуют этике, по которой он жил до того момента, когда

трагедия изменила его систему ценностей. Дома людей забыты вещами. Живя не по средствам, они оказываются в долгах, и не все из них отрезвляются даже на грани финансового разорения. Опустошенные жизненной гонкой, они проводят мало времени со своими семьями, не говоря уже о том, чтобы помочь другим.

Алчность ненасытна, она не знает границ. Поддаться ей означает поставить вещи — деньги, успех, личные достижения — превыше всего и полагать, что на этом фундаменте можно построить счастье. Вещи становятся важнее, чем люди с их нуждами.

Как и другие девять, Десятая Заповедь Божьего Закона говорит не только о поступках, но еще о ценностях и отношениях. Она не только говорит нам, как себя вести, но и описывает идеал, открывая нам, каков Бог. Он — Тот, Кто служит, жертвует и самозабвенно любит.

Записанные в Библии слова апостола Павла открывают нам, что силы и вдохновение для праведной жизни мы можем черпать в Иисусе Христе, взирая на пройденный Им путь на Земле: «Ибо в вас должны быть такие чувствования, какие и во Христе Иисусе: Он, будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но уничижил Себя Самого, принял образ раба, сделавшись подобным человеком и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной» (Филиппийцам 2:5-8).

Иисус Христос — наш совершенный пример. Его жизнь была жизнью смиренного, жертвенного служения, сострадания к потерянным и заблудшим. Он проявил любовь на деле. Это то, что вдохновляет христиан и определяет их ценности. Чем ближе мы к истинному соблюдению Десяти Заповедей, тем ближе мы к Богу, тем лучше отражаем Его характер.

В этом и заключается смысл нашей жизни.

**Подготовила Ю. Коровина**

## Когда Бог отвечает на молитву

**Много столетий тому назад Бог обратился к пророку Иеремии: «Воззови ко Мне — и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь»** (Иеремии 33:3).

В этих словах звучит приглашение побеседовать с Богом. Оно соединено с обещанием безграничной помощи. Это приглашение созвучно с еще одним чудесным обетованием: «И будет, прежде нежели они воззовут, Я отвечу; они еще будут говорить, и Я уже услышу» (Исаии 65:24).

Это Божественное заверение подтверждают многочисленные библейские истории, повествующие об удивительных ответах на молитву.

Для многих героев Библии Бог был очень близок, они были лично знакомы с Ним. Они просили у Него помощи и получали ее.

Но Бог сегодня есть тот же самый Бог, что и во дни пророков. Да. Он помогает мужчинам, женщинам и детям XXI столетия так же, как помогал людям за тысячи лет до рождения Иисуса Христа.

Конечно, ответ не приходит на каждую молитву, и на это есть веская причина. В своей неопытности мы нередко просим того, что, в случае исполнения,

окажется вредным для нас. Зная это, Бог не дает нам просимое. Следовательно, мы должны всегда говорить, как сказал Иисус в Гефсимании: «Да будет Твоя воля» (Матфея 26:42). А «когда просим чего по воле Его, Он слушает нас» (1 Иоанна 5:14).

Иногда наши молитвы бывают эгоистичными, и Бог не отвечает на них, потому что, как пишет апостол Иаков, «просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вожделений» (Иакова 4:3).

Иногда наша молитва скрывается еще глубже. Давид говорит: «Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь» (Псалом 65:18). Если мы не раскаиваемся в наших грехах и не желаем искренне освободиться от всякой злой мысли, едва ли мы можем ожидать, чтобы чистый и святой Бог помог нам.

Пророк Исаия писал: «Вот, рука Господня не сократилась на то, чтобы спасать, и ухо Его не отяжелело для

того, чтобы слышать. Но беззакония ваши ... отвращают лицо [Его] от вас, чтобы не слышать» (Исаии 59:1, 2). В той же мере, как Бог желает помочь нам, лелеемый нами грех удерживает Его от этого. Подобно пыли на электрических контактах, упорство во грехе прерывает нашу связь с Богом. Устраните грязь, оставьте лелеемый грех, и вы вновь обретете силу.

Мы также должны быть терпеливы. Из-за того, что на молитву нет немедленного ответа, мы не должны допускать мысли, что Бог никогда не ответит на нее. Давид говорил: «Твердо уповал я на Господа, и Он приклонился ко мне и услышал вопль мой» (Псалом 39:2). Мы должны доверять Богу, что Он ответит в нужное время и таким образом, как это будет лучше для нас.

Итак, продолжайте молиться. Продолжайте говорить с Богом. «Непрестанно молитесь» (1 Фессалоникийцам 5:17). Это не значит, что мы должны громко

молиться Богу целый день. Это означает размышлять о Боге при каждой возможности, быть благодарным Богу за все Его блага, искать Его руководства и совета в каждом затруднительном положении. Это означает ежедневно следовать совету апостола Петра: «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петра 5:7).

«Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания перед Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, содействует сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6, 7). В этом, воистину, заключается благая весть для нас. Обращаясь к Богу, мы можем выйти из затруднительного положения, обрести мир и возрастая от слабости к силе, от беспокойства — к стойкости и новой надежде.

**Подготовила Е. Денининова**

# Искушения и слабости сильных мужчин

Часто даже самых близких мужчин и женщин разделяет стена непонимания. Причины ее возникновения различны. Одна из них — искушения, которые испытывают супруги. Сегодня мы поговорим о «мужских» искушениях и о том, как относиться к ним любящим женщинам.



Кем бы вы ни были: женой, стремящейся стать единой плотью со своим мужем, или матерью, обеспокоенной развитием своего сына, или дочерью, видящей, как отец борется с собой, — вы в силах помочь вашему мужчине успешно пройти через «минное поле» искушений.

Прежде всего нужно постараться понять его переживания и ощущения. Сумев отождествить свои слабости с его слабостями, вы станете чутким и сострадательным слушателем. Вы не засмеетесь и не почувствуете отвращения. Даже если вас что-то заденет, вы сумеете простить и все сохранить втайне. Более того, вы можете в свою очередь признаться ему в своих немощах и искушениях и попытаться найти понимание и поддержку. Только так можно построить глубокие и искренние отношения.

## Какие же искушения чаще всего посещают мужчин?

### Гнев

Что делать, если ваш муж обрушивает свой гнев, что называется, «не по адресу»? Не спорьте с мужем, когда он разгневан, пусть он высказывает, но не упускайте момента, когда улыбка снова вернется к нему. Помогите ему осознать истинную причину гнева. Быть может, это был совсем не тот поступок, слово или ситуация, которая вывела его из себя. Возможно, понадобится какое-то время, пока он сам это не выяснит. Если вы действительно хотите помочь, то первым делом вам надо установить открытые и доверительные отношения. Желая понять вашего мужчину, не стремитесь сами в одиночку решить все его проблемы, разобраться с его искушени-

ями и причиной гнева. Главное — попытайтесь понять их лучше, и это поможет вам сблизиться с ним.

### Соперничество

Соперничество само по себе не плохо — важно то, как мы к нему относимся и как на него реагируем. Дух соперничества становится искушением, когда овладевает мужчиной чрезмерно.

Что нужно в этом случае говорить? Дайте мужчине понять, что, ценя все то, что он делает и дает, все, чего он достигает, вы любите его не за это. А просто любите его самого. Покажите ему, что соперничество закончилось. «Во всем мире нет другого такого отца». «Сынок, я так горжусь тобой и всегда буду гордиться». «Спасибо, брат, что ты пришел тогда, когда мне это было надо». «Милый, когда я с тобой — это самые лучшие минуты моей жизни». Слова, поступки и время покажут ему, что соперничество имеет право на существование. Но не оно делает мужчину частью вашей жизни.

### Сексуальное влече

С одной стороны, сексуальное влечение естественно для мужчин, но, с другой стороны, ничто так не огорчает женщину, как сознание того, что это влечение направлено не на нее, а на какую-то другую особу.

**Во-первых**, проще справится с этим искушением тот мужчина, который способен признать, что он уязвим в этом вопросе. Вам надо отбросить ложный стыд и обиду, если вы хотите действительно оказать помощь своему мужчине. Постарайтесь создать атмо-

сферу, в которой ваш мужчина может, не стыдясь, поговорить с вами о своих чувствах.

**Во-вторых**, независимо от того, сколько лет вашему мужчине, он должен ответственно подойти к своему сексуальному поведению, а вы — осознать свою ответственность в том, что касается вашего влияния на его жизнь. Не сердитесь и не обижайтесь, если вдруг заметите, что ваш муж бросил необычный взгляд на другую женщину. Если вы огорчены или взвешены, поделитесь своими переживаниями. Если вам надо, чтобы он еще раз заверил вас в своей любви, скажите ему об этом.

### Неуверенность в себе

Время от времени почти все мужчины чувствуют собственную несостоятельность и неуверенность в своих силах. Но мужчинам нелегко рассказывать о своих проблемах, они считают, что признаваться в собственной несостоятельности — постыдная слабость, недостойная представителя сильной половины человечества. В таком случае мужчине нужно дать понять, что вы полностью его поддерживаете. Скажите ему, что принимаете его и любите именно таким, каков он есть. Говорите ему снова и снова о том, что вам в нем нравится. Быть может, он обладает не теми талантами и способностями, которые вы хотели бы в нем видеть, но все равно поощряйте его интересы и покажите, что вы любите и поддерживаете его без каких бы то ни было условий.

Итак, с вашей помощью, ваш мужчина может бороться со множеством свойственных ему искушений. Главное — любите его.

М. Рей

## Духовный рост с помощью молитвы



Служители и все, кто хочет успешно трудиться для спасения душ, должны прилежно изучать Библию и быть людьми молитвы. Грех пытаться научить Слову других, а самим пренебрегать его изучением. Все, кто осознает ценность душ, будут искать убежища в этом оплоте Истины, дабы обрести мудрость, знание и Божественную силу для совершения дел Божьих. Нель-

зя оставаться без святого помазания свыше. Слишком много стоит на кону, чтобы пренебрегать своим духовным развитием...

Служители Христовы и другие, кого Бог соделал хранителями Его Закона, вам доверена непопулярная истина. Вы должны нести эту истину миру. Мир должен услышать предостережения... чтобы приготовиться к великому дню Божьему. Вы должны проповедовать тем, чьи сердца очерствели под влиянием греха и любви к миру. Постоянная горячая молитва и ревность в добродетели приведут вас в общение с Богом; ваши разум и сердце наполнятся ощущением вечных реалий, и вы получите небесное помазание, происходящее из общения с Богом. Оно даст вашему свидетельству силу убеждать и обращать. Свет ваш будет светить ярко, и путь ваш будет озарен небесным сиянием. Бог всемогущ,

и Небеса полны света. Вам нужно лишь воспользоваться теми средствами, которые Бог отдал в ваше распоряжение, чтобы получить Его благословения.

Будьте незамедлительны в молитве. Для одних вы запах живительный на жизнь, для других — смертоносный на смерть. Вы занимаете крайне ответственное положение. Я умоляю вас: искупляйте время. В молении приходите к Богу очень близко, и вы будете как дерево, посаженное у потоков вод, лист которого не вянет и которое приносит плод свой во время свое... Только приходите к Богу и поглагайтесь на Его слово, и пусть ваши труды поддерживаются живой верой в Его обетования. Бог не требует от вас красноречивых молитв и логических обоснований, а лишь смиренного скрученного сердца, готового и жаждущего учиться у Него.

## Божий подарунок

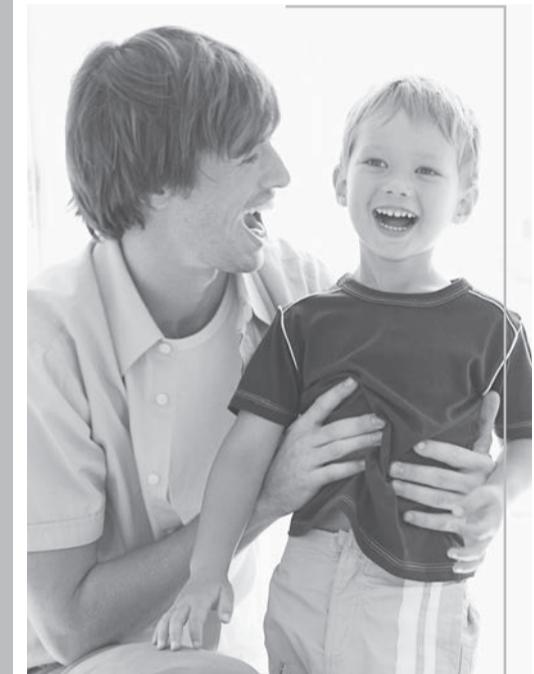
Душа, немов на крилах,  
В радості літає,  
І яксь небесна сила  
Тіло обімає.

Сум кудись увесь подівсь,  
Зорі в очах сяють,  
Наче я з любов'ю стрівсь,—  
Серденько палає.

Господь мені радість дав,  
Душу звеселив.  
І я життя своє згадав:  
«О, як я, грішний, жив!»

Я пишаюсь отим щастям,  
Що мені дав Бог.  
Цей Господній подарунок —  
Скарб серед турбот!

Тарас Окшинський,  
с. Мирне, Підгаєцький р-н,  
Тернопільська обл.



## Стоматолог

Помню тот день, когда повел своего пятилетнего сынишку к стоматологу. Я отвез его на велосипеде, чтобы дорога казалась ему веселее. Мы зашли в поликлинику. Я почувствовал весь его страх еще у входа в кабинет. Раньше я рассказывал ему, как необходимо ухаживать за зубами. Он понял, но только умом. А теперь словами и глазами умолял меня не сажать его в стоматологическое кресло. Но отец превратился в палача. Не считаясь с его просьбами, я втиснул его в кресло. Когда мальчик пытался крепко зажать челюсти, папа раскрыл их силой. Очевидно, в тот момент для него была страшна боль не столько физическая, сколько душевная, ведь он считал себя преданным и оставленным. Знаю, что я ранил его. Сын еще долго удивлялся, почему именно я отдал его в руки мучителей.

Христианин в начале своего духовного опыта подобен ребенку. Рождение свыше — это лишь ворота. Пройдя через них, верующий вступает на тернистый путь, на котором его поджидают опыты, необходимые для духовного формирования и роста. Иногда уроки становятся такими же болезненными, как посещение зубного врача. Но кто не возрастает во Христе, тот обречен на гибель, даже вопреки благополучно прошедшему рождению свыше.

Духовный человек, который вдруг обнаружил язву греха, подрывающую его внутренние духовные силы, соглашается принять лечение «стоматолога», зачастую очень болезненное. Но другого пути к спасению не существует!

Вдоль всего пути вплоть до конечного пункта указатели постоянно напоминают: «Будьте совершенны».

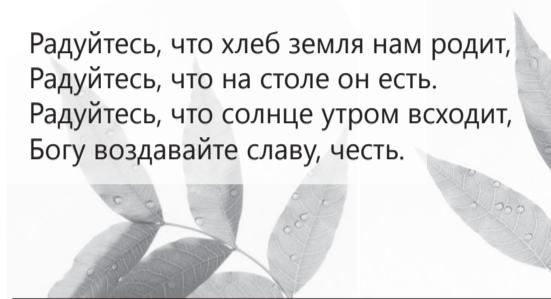
*«Радуйтесь всегда в Господе, и еще говорю: радуйтесь» (Филиппийцам 4:4).*

## Радуйтесь!

Радуйтесь, что воздухом мы дышим,  
Солнце греет нас и силы мы полны!  
Радуйтесь, что пенье птиц мы слышим,  
Верою, любовью мы сильны.

Радуйтесь, что чистую пьем воду,  
Насыщаемся плодами всей земли.  
Радуйтесь во всякую погоду,  
И за все Христа благодаря.

Радуйтесь, что хлеб земля нам родит,  
Радуйтесь, что на столе он есть.  
Радуйтесь, что солнце утром всходит,  
Богу воздавайте славу, честь.



## Автомагистраль

*Двигаясь по магистрали, подъезжай к развязке. В твоих руках руль и право выбора. Если решил свернуть направо, автоматически отпадает вариант налево. Ты поехал направо. Тогда «влево» для тебя уже не существует.*

Вся жизнь — сложная магистраль. Надо быть рассудительным, чтобы суметь правильно использовать свободу. Правильно сделанный выбор приносит хорошие последствия. Плохой выбор влечет за собой несчастье и горечь. Бесмысленно «ржаветь» вместе с машиной у бензоколонки из-за страха оказаться на развилке и потерять свободу.

Свобода всегда выбирает зависимость, «рабство». Выбор ведет к одной из двух возможных «несвобод»; к одному из двух подчинений, которое ты добровольно и сознательно выбираешь.

Это одно из величайших открытий настоящему свободного человека. Оно ведет к потрясающему выводу: свобода предполагает моральную ответственность. Человек, моральная личность, выбирает между «хорошо» и «плохо». Этими двумя полюсами и ограничивается его поле выбора. Возможности выбора в нашем мире не могут быть иными, кроме «хорошо» или «плохо». Свобода выбора подразумевает и ответственность: если руководствуешься злом — смерть, если выбираешь добро — жизнь. Сотворив человека со свободой выбора и ответственностью за принятые решения, Бог советует ему избрать жизнь (добро), чтобы жить и быть счастливым (см. Втор. 30:15).

Для нас слово «рабство» имеет негативную окраску по причине рабовладельческого строя, описанного на страницах истории. Однако существует такое «рабство», которое выбираешь сознательно, свободно и которое обуславливает счастье. Например, жизнь в браке с любимой женой, желаемая зависимость. Кто может критиковать такие отношения, защищая свободу? Где мотивацией принадлежности является любовь, там зависимость приносит счастье и не является бременем.

С какой серьезностью Павел пишет в своих письмах: «Павел, раб Иисуса Христа...» (Римл. 1:1).

# Сквернословие от слова «Скверна»

■ О. Рыжова

**Слово... Звук, живущий доли секунды и пропадающий в пространстве. Где он? Пойди, найди эти звуковые волны.**  
**Слово... Почти нематериальное понятие. Может быть, и говорить-то не о чем? Но апостол Павел предупреждает: «Злоречивые... Царства Божьего не наследуют»**  
*(1 Коринфянам 6:10).*



**Слово** — это дар Божий, то, что уподобляет человека Создателю. Одним творческим словом Господь создал наш прекрасный мир — Вселенную, космос. Космос — по-гречески «красота». Слово Творца вызвало к жизни красоту. И словом же мы пытаемся оскорбить эту красоту, осквернить ее. Библия предостерегает от этого греха. «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе» (Ефесянам 4:29), — учит апостол. «А блуд и всякая нечистота не должны даже именоваться у вас» (Ефесянам 5:3), — настаивает он. Но именуются. Гнилые слова сегодня стали нормой в языке народа. Сквернословие употребляется в семьях, и не только в общении между взрослыми, — зачастую даже детские уста оскверняются гнилыми словами.

Причиной для сквернословия уже не служат раздражение и гнев, но скверные, гнилые слова стали частью обыденной речи. И особенно печально то, что сквернословие по своей обыденности и распространенности многими не считается за грех. Между тем, матерная ругань — явное проявление сил зла в человеке. Издревле материщина в русском народе имеется сквернословием — от слова «скверна».

### Мистические корни сквернословия

Не все понимают, какая беда для общества и для каждого из нас кроется в скверной бране. Мистические корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Люди дохристианской эпохи, чтобы оградить свою жизнь от злобных нападок демонического мира, вступали с ним в контакт. Этот контакт мог быть только двояким. Демона либо ублажали, превозносили его и приносили ему жертвы, либо пугали его. Так вот, пугали демона именно скверной бранью, демонстрацией своего злого языка. Подобное можно наблюдать в начале драки, когда противники, делая свирепую гримасу,

кричат друг другу о своей жестокости, о своей гневливой невменяемости, о готовности совершить тот или иной поступок. То есть придают себе больше скверности, чем есть на самом деле. Для страха или от страха. Но и призывают демона теми же словами, демонстрируя свою одержимость, свою готовность единения с ним.

Таким образом, так называемый мат является языком общения с демоническими силами. Не случайно в философии это явление именуется инфернальной лексикой. Инфернальный — значит адский, из преисподней. Единственная цель демонов — погубить человека, завладеть его душой. Завладеть же демон может только человеком-грешником. И, если человек сам свидетельствует о своей скверности, он вершит себе приговор и отдает себя в руки дьявола. «От слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься» (Матфея 12:37), — предупреждает Спаситель.

В медицинской практике известно такое явление: при параличе, при полной парализации речи, когда человек не может выговорить ни «да», ни «нет», он может, тем не менее, совершенно свободно произносить целые выражения, состоящие из непечатной браны.

Явление странное, но не одиночное, и говорит оно о многом. Получается, что так называемый мат проходит по совершенно иным нервным цепочкам, чем остальная речь. Не бес ли, используя греховный навык человека, оказывает ему такое «благодействие», демонстрируя свою власть над частично омертвленным телом?

### Язык — дар Божий

Именно нашей стране, нашему народу Творец Вселенной дал язык редкой красоты, богатства и выразительности. И от этого языка отказываются материщники, вместо Богом данного богатства, употребляя жалкий набор гнусных, не Богом данных слов, но подсказанных извечным врагом рода

**«И если чего попросите у Отца во имя Мое, то сделаю, да прославится Отец в Сыне. Если чего попросите во имя Мое, Я то сделаю»**  
*(Иоан. 14:13, 14).*

Господь испытывает разочарование, когда Его народ низко себя ценит. Он желает, чтобы Его избранное наследие оценивало себя настолько, насколько ценит его Он Сам. Они нужны Богу, иначе Он не послал бы Своего Сына искупить их столь дорогой ценой. У Него есть для них предназначение, и Ему приятно, когда они обращаются к Нему с самыми высокими запросами, дабы прославить Его имя. Они могут на многое рассчитывать, если имеют веру в Его обетования.

Но молиться во имя Христа означает многое. Это значит, что мы должны

## Что значит молиться во имя Христа

принять Его характер, проявлять Его дух и творить Его дела. Это обетование Спасителя дано на определенном условии. «Если любите Меня, соблюдите Мои заповеди», — говорит Он. Он спасает людей, но не во грехе, а от греха, и любящие Его будут проявлять свою любовь в послушании.

Всякое истинное послушание происходит из сердца. Это труд души вместе со Христом. И если мы позволим Ему, Он настолько отождествит Себя с нашими мыслями и целями, приведет наше сердце и разум в такое соответствие с Его волей, что послушание Ему станет осуществлением наших собственных побуждений. Наша воля, облагороженная и освященная, будет находить наивысшее удовольствие в служении Ему. Когда мы познаем Бога в той мере, в какой

мы обладаем преимуществом познать Его, наша жизнь станет жизнью постоянного послушания. Постигая характер Христов, общаясь с Богом, мы возненавидим грех...

Мы не можем зависеть от советов людей. Господь будет обучать нас нашему долгту так же охотно, как и любого другого человека. Если мы придем к Нему с верой, Он откроет Свои тайны нам лично. Наши сердца возгорятся внутри нас, когда Он приблизится к нам для общения, как Он приблизился к Еноху. Тот, кто решит не делать ничего, что может огорчить Его, узнают, представив Ему свое дело, что им нужно делать дальше. И они получат не только мудрость, но и силу. Они будут наделены силой для послушания, для служения по обетованию Христа (Ревью энд Геральд, 14 июля 1910 г.).

■ Т. ГЕРАСИМОВ

# Куда уходит любовь?

«Куда уходит любовь?» — спросило маленькое Счастье у своего отца. «Она умирает», — ответил отец. «И что, совсем, совсем ничего нельзя сделать, чтобы она жила дольше?» «Люди, сынок, не берегут то, что имеют. Они просто не умеют любить!» Маленькое Счастье задумалось: «Вот, вырасту большим и помогу людям»...

Прошли годы, маленькое Счастье подросло и стало большим. Оно изо всех сил старалось помочь людям, но они ему не внимали. И вот однажды Счастье из большого стало превращаться в маленькое и чахлое. Очень оно переживало, как бы совсем не исчезнуть, и отправилось в дальний путь, чтобы найти лекарство от своего недуга. Долго ли коротко шло Счастье, не встречая никого на пути, только совсем ему стало плохо. И остановилось оно отдохнуть. Выбрало раскидистое дерево и прилегло. Только задремало, как услышало приближающиеся шаги. Открыло глаза и видит... Подходит к нему дряхлая старуха, вся в лохмотьях, босая и с посохом. Кинулось Счастье к ней: «Приложитесь, Вы очень устали, Вам надо хорошо отдохнуть и подкрепиться». У старухи подкосились ноги, и она рухнула на траву. Немного отдохнув, странница поведала ему свою историю. «Обидно, когда тебя считают такой дряхлой, а ведь я еще совсем молода и зовут меня Любовь!» «Это Вы?! — удивился Счастье. — Но мне говорили, что любовь — самая красивая на всем белом свете...» Любовь внимательно посмотрела и спросила: «А тебя как зовут? «Счастье». «Вот как? Мне тоже говорили, что оно должно быть прекрасным». И с этими словами старуха из своих лохмотьев стала зеркальце. Счастье, взглянув на отражение, промолвило: «Кто это?» «Ты что, себя не узнаешь?» Счастье, обхватив голову руками, громко заплакало. Любовь подсела к нему и обняла его. «Что же они с нами сделали? Ведь мы их так любили?» — спросило Счастье свою подругу.

Под тем раскидистым деревом они заключили союз и с тех пор стараются никогда не разлучаться.

Если уходит Любовь, то уходит и Счастье — порознь их не бывает. А люди до сих пор понять этого не могут.

## О розе и одуванчике

В заброшенном старом саду росла одинокая алая Роза. Очень красива она была по утрам, когда купалась в росе. Потягиваясь и нежась на утреннем солнечке, она склоняла головку набок и смотрелась в лужицу, говоря при этом одни и те же слова: «Ах! Какая красота...»

Напротив нее, в буряне, рос желтый Одуванчик. Его сразу нельзя было заме-

тить, и только когда первые лучи солнца пробивались сквозь листву, он начинал сиять, бросая желтые блики. Он давно приглядел Розу, но она его не замечала. Кто он такой?! Обыкновенный Одуванчик, которых пруд-руди, а она, такая красавица, одна здесь, среди невежественных колючек, репьев и всякой разной дребедени.

И вот однажды Одуванчик осмелился и признался Розе, что давно ее любит. Взяв из своей головки парашютики, он, как воздушный поцелуй, отправил их Розе «Фи, какая ерунда! Нашел, что подарить!» — возмутилась Роза и отвернулась от Одуванчика. Он так огорчился, что его желтый цвет стал тускнеть и вообще выцвел, от его богатой желтой шевелюры ничего не осталось. Парашютики стали легкими и с каждым прикосновением ветерка вылетали, заполняя собой сад. Одуванчик с грустью смотрел на Розу, повторяя вслух ее имя: «Ах, Роза, Роза...»

Ветер подхватывал его слова и разносил по всем уголкам сада. Роза надувалась, краснела, выпускала шипы, кивала головой, не желая слушать напевы ветра.

Прошло некоторое время. Выглядывая из зарослей, он увидел, что лепестки Розы завали и обвисли, и она уже не была такой красивой, как раньше. Одуванчик взглянул вокруг себя и удивился: рядом с ним, как маленькие капельки солнца, выросли юные одуванчики. Он погладил себя по лысине и лукаво улыбнулся, глядя на увядшую Розу. Спасибо тебе, Роза! Хоть ты и не любила никого, кроме себя, ты смогла заставить меня сбросить мои никому не нужные бесцветные волосы. Если бы так не переживал, то, наверно бы, и не появились вокруг меня друзья, чтобы утешить в горе. А тебе я просто хочу сказать, что завяла ты раньше срока от бездушия и высокомерия. И он в такт ветерку покачал головой. Роза всхлипнула, и вновь упала лепесток, покрывая пухлую листву. Сад готовился к зиме, и на Розу уже никто не обращал внимания. Она слилась со всеми и стала такой, как они.

## Отличи любовь от увлечения

— Увлечение заканчивается быстро. Любовь развивается медленно.

— Увлекаться можноическими людьми одновременно, любовь можно испытывать только к одному человеку.

— Увлечение быстро проходит, любовь укрепляется в разлуке.

— Увлечение эксплуатирует физический контакт, любовь контролирует его.

— Увлечение эгоистично, любовь бескорыстна.

— Увлечение вызывает осуждение, любовь вызывает одобрение семьи, друзей.

— Увлечение порождает чувство тревоги, любовь дает ощущение безопасности.

— Увлечение игнорирует недостатки партнера, любовь признает реальное положение вещей.

— Увлечение имеет разрушительные последствия, любовь делает человека лучше.

## Любовь выражается в поступках

Любовь не может жить без действия, и каждый добрый поступок увеличивает, укрепляет и расширяет ее. Любовь одержит победу там, где доводы и авторитет будут бессильны. Любовь действует не ради прибыли или награды. Тем не менее Бог все устроил таким образом, чтобы любой труд в духе любви обязательно приносил великую прибыль. Любовь всюду проникает, действуя тихо и незаметно, однако она сильна, могущественна и способна преодолевать самые тяжкие пороки. Она размягчает и преобразует; она властно вторгается в жизнь грешников и трогает их сердца именно в тех случаях, когда все другие средства оказываются безуспешными.

Всякий раз, когда мы прибегаем к помощи каких-то иных аргументов — к человеческому авторитету или силе людей — и не проявляем любви, чувства и воля тех, к кому мы ищем пути, начинают противиться этому, занимают оборонительную позицию и упорно сопротивляются. Иисус был Князем мира. Он пришел в наш мир, чтобы усмирить и покорить Себе всякое сопротивление, все начальства и власти. Он мог бы призвать на помощь Свою мудрость и силу, но для победы над злом Христос предпочел применять силу и мудрость любви.

«Также и Дух подкрепляет нас в немощах наших; ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными» (Римл. 8:26).

Молитва благогодна Богу, только когда она возносится в смирении, искреннем покаянии и во имя Христа. Тот, кто слышит и отвечает на молитвы, знает тех, кто молится в смирении сердца. Истинные христиане, если просят о чем-то, то только во имя Христа и ожидают просимого только

человека из Его посредническое служение. Они очень хотят, чтобы Христос прославился, принося их молитвы к Отцу, и желают получать благословения от Бога через Христа.

Многое может сделать Дух Божий в ответ на богоугодную молитву. Он смягчает сердце; Он просвещает ум, наделяя его способностью различать собственные нужды; Он вызывает у нас определенные желания, заставляя нас алкать и жаждать праведности; Он ходатайствует за искреннего просителя...

Люди должны стремиться стать

ближе к Богу, осознавая, что им нужна помощь, подать которую может только Бог. Слава Божья в том, чтобы Его познали как Слышащего молитву просителя, который верит, что Бог услышит и ответит...

Молитва веры — это ключ к небесной сокровищнице. Посвящая наши души Богу, будем помнить, что Он считает Себя ответственным за то, чтобы внимать нашим прошениям и отвечать на них. Он приглашает нас приходить к Нему и наделяет нас Своими наилучшими и драгоценнейшими дарами — дарами, которые воспол-

## Христианский дом

Громких звуков вы здесь не услышите, И сенсаций особых тут нет. Просто тихо живете, как дышите, Сохраняете с Богом завет. Не волнуют здесь моды течения, Блага мира меняют свой вес. Вы живете в другом измерении, Вы теряете к ним интерес.

Собираемся группами малыми И в вечном беседы ведем. Омываются души усталые Божьим Словом, как летним дождем.

Здесь природа и Дух утешенья Помогают нам жить и творить, Лишь о Божьей любви и прощении Тихо хочется здесь говорить.

И у каждого добрые "странности", — Не касается их суeta, Сохраняется здесь в первозданности Честь, достоинство и простота.

■ Лузан Елена, пгт. Липовая Долина

## Іскра Божа

Скільки горя та страждання Бачу навколо, Серце рветься від безсиля Всім допомогти.

І сама страждаю також — Тяжко стало жити... Берегти б нам іскру Божу, Що до нас летить.

Проростить би те зернятко, Що в душі у нас, І тоді лиш стане краще Жити в скрутний час.

І прийти до віри в Бога Всі повинні ми, І тоді лиш промінь світла Виведе з пітьми.

Зупиніться, люди добре, Я благаю вас! Збережіть життя нащадкам, Це — останній шанс!

■ Валентина Ємцева, м. Полтава

нсят нашу величайшую нужду. Он любит помогать нам. Будем же верить в Его мудрость и силу. О, какую веру мы должны иметь! О, каким миром и утешением мы должны наслаждаться! Откройте свое сердце для Духа Божьего. Тогда Господь будет действовать через вас и благословит ваши труды...

Разве не должны мы смиряться перед Богом ради тех, чья духовная жизнь едва теплится? Разве не должны мы иметь определенное время для молитвы за них? Разве не должны мы молиться каждый день за тех, кто мертв по преступлениям и грехам? Когда мы умоляем Бога разбить каменные сердца, наши собственные сердца становятся более чувствительными. Мы начинаем острее воспринимать свой собственный грех (Рукописи, т. 8, с. 195 — 197).

## Молитесь в смирении сердца

**Смотрите в октябре  
на телеканале "Надія"  
новую программу**

**МУЗИЧНА  
СКРИНЬКА**

с Екатериной Филипчук

**История музыки  
Жизнь маэстро  
Музыкотерапия  
Об инструментах**

**каждую пятницу  
в 19:30**

**Надія** ТЕЛЕКАНАЛ

[www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)  
[music@hopechannel.info](mailto:music@hopechannel.info)

**Моя здоровая семья**

Здоровье — первое богатство, счастливое супружество — второе.

**Коли зібралася сім'я**

[www.lifesource.org.ua](http://www.lifesource.org.ua)

**Там,  
где тебя  
поймут...**

**Горячая линия  
0 800 50 157 80**

[molitva@hopechannel.info](mailto:molitva@hopechannel.info)

Для поддержания хорошего здоровья необходимо, чтобы каждая клетка нашего организма получала правильное питание.

Чем натуральнее пища, тем лучше. Страйтесь употреблять больше натуральной пищи, чем переработанной или рафинированной. Натуральная пища содержит больше питательных веществ, чем прошедшая обработку.



Для поддержания хорошего здоровья необходимо, чтобы каждая клетка нашего организма получала правильное питание.

Чем натуральнее пища, тем лучше. Страйтесь употреблять больше натуральной пищи, чем переработанной или рафинированной. Натуральная пища содержит больше питательных веществ, чем прошедшая обработку.

Составляйте свой рацион согласно пирамиде питания. Всемирная организация здравоохранения разработала пирамиду питания. В основании пирамиды расположены продукты, которые нам необходимо употреблять в большом количестве. Это зерновые — крупы и хлеб. Они содержат большое количество углеводов, которые являются источником энергии.

На втором уровне находятся фрукты и овощи. Их нужно есть минимум 400 г в сутки. Питание богатыми клетчаткой продуктами (зерновые, фрукты и овощи) позволяет людям есть больше, не беспокоясь о прибавлении веса, обеспечивает оптимальное здоровье и энергию на весь период жизни человека.

На третьем уровне — продукты, богатые белком (мясо, рыба, птица, молоко, орехи, бобовые). Мясо и молочные продукты богаты питательными веществами, но большинство из них имеет высокий процент жиров, холестерина и калорий. Поэтому эти продукты нужно употреблять в умеренных количествах.

Значимую пищевую ценность имеют орехи, регулярное употребление которых снижает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Достаточно есть по горсти любых орехов (исключение составляет арахис) хотя бы 5 раз в неделю. Арахис по своей пищевой ценности больше схож с бобовыми.

Верхний, четвертый уровень, занимают продукты питания, которые нужно есть в очень ограниченных количествах. Это жирное, соленое и сладкое.

Употребляйте как можно меньше сахара, соли и жиров. Мало кто может сказать, что не любит сладкое. По подсчетам английских ученых, за последние 200 лет люди стали есть в 25 раз больше сладкого. Избыточное употребление сахара может спровоцировать целый ряд болезней. Это сахарный диабет, ожирение, атеросклероз. Употребление большого количества сладкой пищи отрицательно влияет на мозг, ослабляет внимание, память, вызывает раздражительность, бес-

сонницу, депрессию. Сахар повышает чувствительность организма к воздействию радиоактивных элементов и вызывает нарушения обмена веществ. Кровь становится вязкой, в результате чего сокращается поступление кислорода и питательных веществ к тканям. Это ведет к ухудшению зрения, незаживающим экземам, нарушению функции капилляров и кариесу. Сахар также угнетает работу иммунной системы, поэтому люди, употребляющие много сладкого, больше подвержены инфекциям и другим заболеваниям.

Лучше всего отдавать предпочтение не десертам, в состав которых входит рафинированный сахар, а богатым фруктозой фруктам и ягодам.

Люди издавна любили солености. Щедро используется соль и сейчас. Но в действительности наш организм нуждается только в 5 граммах (1 чайной ложке) соли ежедневно. Употребление соли в большем количестве способствует развитию гипертонии, сердечной недостаточности и заболеваниям почек.

А вот избыточное употребление жиров может привести к закупориванию кровеносных сосудов, что влечет за собой атеросклероз коронарных артерий сердца и инсульт. Насыщенное жирами питание также способствует излишнему весу, диабету второго типа и различным видам рака.

Обязательно завтракайте. Помните пословицу: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу?» Организму нужен плотный завтрак для оптимальной работы в первой половине дня. В середине дня Как многим необходимо еще раз плотно поесть, хотя многие обходятся без этого. Кому-то двух плотных приемов пищи хватит на весь остаток дня и дополнительной трапезы не требуется. А если вы к вечеру проголодаетесь, можно позволить себе легкий ужин: поешьте фрукты или блюдо из овощей за несколько часов до отхода ко сну. Тогда будет достаточно времени, чтобы желудок завершил работу и отдохнул вместе с вами во время сна, — ваш сон от этого будет только здоровее.

Обильная вечерняя трапеза может способствовать попаданию желудочного сока в пищевод, вызывая жжение («изжогу»), нарушить сон, а у астматиков — провоцировать приступы удушья. Особенно сильны неприятные ощущения, когда вечерняя трапеза включает в себя обилие жидкостей, кофеина, алкоголя и шоколада. Привычка плотно наедаться на ночь бывает очень стойкой. Но проявите упорство — и вы

поможете организму перестроиться так, что желудок будет требовать плотной еды только на завтрак.

Страйтесь соблюдать режим питания. Система пищеварения лучше всего работает, когда прием пищи происходит регулярно в одно и то же время.

В перерывах между приемами пищи избегайте перекусываний. Допустим, вы хотите сварить вкусную кашу, но через каждые 10 минут будете добавлять новую порцию крупы. Этим вы только загубите продукты и все их питательные свойства. То же происходит и с процессом пищеварения, когда человек перекусывает в перерывах между приемами пищи. В таком случае желудку приходится работать постоянно, усвоение пищи замедляется, нарушаются общий процесс питания организма. Каждый прием пищи в неурочное время истощает нервную систему, поскольку организм тратит большое количество энергии на переваривание. От этого у человека часто возникает чувство вялости.

Лучше всего соблюдать перерывы между приемами пищи в 5 — 6 часов (если ваш желудочно-кишечный тракт достаточно здоров, и нет других предписаний врача). Важно ничего не принимать между приемами пищи, кроме чистой воды. Ведь даже одна семечка, кусочек фрукта или просто подслащенная вода, попав в желудок, задерживает пищеварение.

Не запивайте пищу во время еды. Это сокращает выделение желудочно-кишечного сока и задерживает процесс пищеварения, так как вначале должна впитаться жидкость. Поэтому лучше всего выработать у себя привычку пить чистую воду не позднее, чем за 20 — 30 минут до приема пищи или через 1,5 — 2 часа после еды.

Ешьте в меру. Переедание создает необходимость выводить излишки пищи из организма и дополнительную нагрузку на нервную систему. Это ослабляет деятельность мозга и притупляет умственные силы. Русский писатель А. П. Чехов, который к тому же был и хорошим врачом, писал: «Встав из-за стола голодным — вы наелись; если вы встаете наевшись — вы переели; если встаете переевши — вы отравились».

Рациональное питание не только способствует сохранению и укреплению здоровья, но также является фактором номер один, помогающим людям выглядеть моложе. Поэтому соблюдение вышеупомянутых правил употребления пищи способствуют не только хорошему здоровью, но и прекрасному внешнему виду.



## Рациональное питание

Т. Кудашова

Щомісячна газета «Вічний скарб»  
Видавець — християнське видавництво  
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск: директор видавництва  
«Джерело життя» Василь Джулай  
Головний редактор видавництва: Лариса Качмар  
Відповідальний редактор: Віліна Меркулова  
Відповідальна за друк: Тамара Грицюк  
Коректори: Олена Блоконь, Інна Джердж, Юлія Вальчук  
Дизайн та верстка: Юлія Смаль  
Наклад: 100 000 прим.

Адреса: 03107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-A  
e-mail: dzhherelo@ukr.net; тел.: (044) 428-84-38



[www.lifesource.org.ua](http://www.lifesource.org.ua)

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редактувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Листування ведеться лише на сторінках газети. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Свідоцтво про державну реєстрацію  
Серія КВ №8176 від 03.12.2003

Якщо Ви бажаєте пожертвувати кошти на розвиток газети, то можете це зробити через банк.

Наши реквизиты:  
Ідентифікаційний код:  
ЄДРПОУ 19350731  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10A  
Рахунок: 26006149457  
МФО 380805  
Найменування банку  
«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ» у м. Києві