

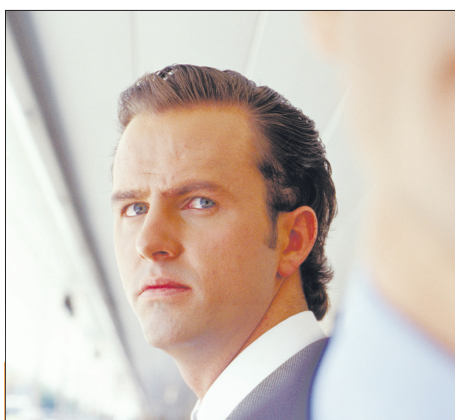
ВІЧНИЙ СКАРБ



№11 (92)
ЛИСТОПАД
2010

ЩОМІСЯЧНА
ХРИСТІЯНСЬКА
ГАЗЕТА

Не самим хлібом житиме людина,
але кожним словом, що виходить з Божих уст (Матвія 4:4).



Прощать чи
не прощати?

2



Школа
життя

6



Пристойний
одяг

7



Жттедаийний
кисень

11

Два кувшина

Размял гончар в ладонях глину,
Отмерил ровно половину,
И, поработав от души,
Отличный вылепил кувшин.
А через несколько часов
Другой, такой же, был готов.
Теперь сказал: «Извольте, братцы,
Вот в этой печке обжигаться».
И пригрозил: «Смотрите мне –
Пробудьте два часа в огне!»
Один кувшин шагнул в огонь,
За печку спрятался другой.
А после срока втихомолку
Полез к приятелю на полку.
Когда ж залили их водой,
То дело кончилось бедой.
Один кувшин, что был в печи,
Стоит спокойно и молчит.
А наш хитрец через часок
Заныл, потек, обмяк в комок.
Надежен будет только тот,
Кто верным сквозь огонь пройдет.
Пусть в твоём сердце пламя запылает,
Таких людей Господь благословляет.

■ А. Н.

ГОСПОДНІЙ ЗАКОН ДОСКОНАЛИЙ



«Господній Закон досконалий, — він зміцнює душу. Свідчення Господа певне, — воно недосвідченого умудряє. Справедливі Господні накази, бо серце вони звеселяють. Заповідь Господа чиста, — вона очі просвітлює» (Псал. 19:8, 9).

Той Самий Ісус, Який у стовпі хмари вів за Собою народ ізраїльський у давнину, веде сьогодні й нас. Той, Хто дав Ізраїлю мудрі, справедливі та добрі закони, проголосив їх для нас так само, як і для них. Наше благополуччя і щастя залежать від нашого непохитного послуху Закону Божому. Обмежений розум не здатний покращити жодної постанови цього святого Закону. Ні одну з Десяти Заповідей не можна порушити, не зрадивши цим Небесного Бога. Виконувати кожну йоту і кожну риску Закону необхідно як для нашого щастя, так і для щастя тих, хто поруч з нами. «Мир великий для тих, хто кохає Закона Твого, — і не мають вони спотикання». І все ж смертні створіння представляють людям цей святий, праведний і добрий Закон як ярмо рабства — ярмо, яке вони не зможуть понести! Лише порушник Закону Божого не бачить Його краси.

Цим Законом Бог судитиме увесь світ. Він проникає до думок і намірів серця та вимагає чистоти найпотаємніших помислів, бажань, нахилів. Він закликає нас любити Бога понад усе і ближнього свого, як самого себе. Без виявлення цієї любові найвище сповідання віри перетворюється на лицемірство. Бог прагне від кожного члена людської сім'ї досконалого послуху Його Закону. «Бо хто весь Закон виконує, а згрішить в одному, той став винним у всьому».

Найменше відхилення від цього Закону через зневагу чи навмисне порушення є гріхом, а кожний гріх наражає грішника на гнів Божий. Невідроджене серце ненавидить обмеження, які накладає Закон, і прагнучим відкинути його святі вимоги. Від правильного розуміння Закону Божого, від глибокого переконання в Його святому характері та від старанного послуху залежить наше вічне благополуччя. Гріх повинен бути викритим у людях, перш ніж вони відчують свою потребу в Христі... Хто зневажає Закон Божий, той відкидає єдиний засіб, здатний вказати грішнику на гріх. Він виконує роботу великого спокусника.

Володимир АКСЬОНОВ



Чого люди дійсно потребують, так це знати: що я повинен робити, щоб спастися?

Еллен Уайт

Прощати чи не прощати?

І всіх цих негідників потрібно простити? Ні, і ще раз ні! Вони не варті прощення! Простити — означає змиритися з тим жахом, який я пережив. Це означає визнати свою поразку, погодитися на приниження! Так ми, зазвичай, думаємо. Адже є багато причин, чому ми не можемо когось пробачити. А якщо чесно, то просто не вміємо прощати.

Звикли не прощати.

Поспостерігайте за дітьми на дитячому майданчику. Вони прощають один одного майже відразу. Ось поспарилися два хлопчики, навіть побилися, один в сльозах біжить жалітися мамі: «Мамусю, він мене вдарив!». Дві мами починають розбиратися, хто з дітей правий, хто винний. Пошук істини швидко переходить у сварку, а діти вже давно знову граються разом. А що мами? Вони вже зненавиділи одна одну до кінця життя! Ісус Христос не випадково сказав: «Запевняю вас: якщо не навернетесь і не станете, як діти, не увійдете в Царство Небесне» (Матв. 18:3). Так, лише ми, дорослі, невтомно вправляємося у непростенні. І якщо хтось нас образив, то швидше викреслимо його зі свого життя, ніж помиримось. Чому? Тому що непростення дає нам владу над тією людиною, піднімає нашу потоптану гідність, ми тим самим підносимося над нею. «Як би там не було, а я його ніколи не пробачу! Таке не пробачають!»

Лише послухайте, як це звучить! Ніби судовий вирок!

Однак справжня причина непростення — у гордості, хворобливому самолюбстві. Безмірна жалість до себе змушує нас підливати олії у вогонь образи, щоб не гаснув, обпалював душу, нагадуючи про «підлість цього світу»!

Багато людей упевнені, що, не пробачаючи когось, вони цим карають його. Але, на жаль, усе навпаки. Найсильніше страждає образений, який не перестає злитися. Недаремно говорять: «На образених воду возять».

Але подумайте: навіщо мучити себе наслідками чужих учинків? Ви ж не вчинили нічого поганого! Нерозумно страждати заради того, щоб покарати кривдника. Так немовля б'ється в істериці, щоб привернути до себе увагу дорослих. Дорослі, завдаючи болю собі, також заявляють: «Подивися, що я роблю! А все через тебе!». А насправді нам хочеться сказати: «Пробач мені!». Але не дозволяє гордість. У багатьох випадках ми навіть не розуміємо, чому так роздратовано реагуємо на батьків, друзів, супутника життя, звинувачуючи їх у наших проблемах.

Але що відбувається, коли хтось просить у нас вибачення? Сльози виступають на очах, і мимо волі зривається каяття: «О ні, це ти пробач мені!». Прощення відкриває нові горизонти. І це шлях не лише до порятунку зіпсованих стосунків, але й до зміни усього життя людини.

Постійний стан непростення може призвести до тяжкого неврозу і навіть смерті. Багато наших хвороб (наприклад, гіпертонія) спровоковані образами в минулому. Не дивуйтеся, до-

рогой читачу! Ймовірно, що хвороба, яка мучить вас уже не один рік і змушує постійно пити таблетки, пов'язана із застарілою образою. Ви не змогли позбавитися її, ось вона й переслідує вас. Злопам'ятна людина заціклюється на негативних думках, постійне невдоволення мучить її тіло й душу. Так буксуючий на льоду автомобіль даремно витрачає бензин і масло, зношує деталі, поки хтось розумний не вимкне двигун, щоб вберегти механізм від пошкоджень.

Професор неврології Джозеф Берн писав: «Можна припустити, що більше ніж у 90% усіх людських захворювань домінуючим чинником є психіка». Чи не означає це, що багато хвороб можна вилікувати, якщо усунути такий небезпечний чинник?! Недарма мудрий Соломон сказав: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кості» (Прип. 17:22). Якщо людина житиме в гармонії зі своїм внутрішнім світом, не сипатиме сіль собі на рани, то й хвороба відступить. Шлях до зцілення душі лежить через прощення.

Багато особистісних проблем, (невлаштоване особисте життя, самотність, конфліктний характер), виростають з гіркого кореня образи. Ми боїмося знову зазнати болю, тому будемо відносини з людьми, враховуючи свій минулий негативний досвід. У багатьох гіркий корінь отрує усе дерево життя. Що ж дивуватися, що росте воно потворним, доброго плоду не приносить? Оприскуванням чи обрізанням гілочок такому дереву не допоможеш; косметичний ремонт не врятує дім, якщо розвалився фундамент. Ситуацію на краще змінить лише видалення гіркого кореня образи. Будувати новий дім можна лише на новій основі.

У Біблії звістка прощення відкрита у всій повноті люблячим Богом. Навіть той, хто Біблію ніколи не читав, напевно, чув молитву «Отче наш». Її Ісус Христос дав Своїм учням як приклад звернення до Бога. Згадаємо: «...і прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим...» (Матв. 6:12).

Винуватці у нас різні: хто гроші не повернув, інший забрав наше здоров'я, третій зіпсував репутацію, ні за що втоптав у бруд. Але якщо усіх їх не пробачити, то неможливо самому розраховувати на Боже прощення. Людина, яка не бажає пробачити ближнього, просто не може прийняти прощення від Бога. Бог не перестає любити таку людину, але Його прощення втрачає для неї свою силу.

І наша молитва «не піднімається вище стелі». Ось що пише з цього приводу Еллен Уайт: «Ісус навчав нас, що ми можемо очікувати прощення від Бога лише тоді, коли самі прощаємо інших. Любов є силою, яка притягує нас до Нього; доторкнувшись до нашого серця, любов повинна викликати в нас

любов до ближнього».

Після молитви «Отче наш» Ісус дав: «Бо як людям ви простите прогріхи їхні, то простить і вам ваш Небесний Отець. А коли ви не будете людям прощати, то й Отець ваш не простить вам прогріхів ваших» (Мт 6:14, 15).

Той, хто відмовляється пробачити ближнього, сам замулює єдине джерело, з якого може отримати милість від Бога. Ми ніколи не повинні думати, що маємо право не прощати, тому що кривдник не визнав свою провину перед нами. Навіть якщо він не розкається, ми все одно повинні простити. Бог хоче, щоб ми милосердно ставились до того, хто образив нас, незалежно від того, зізнався він у прогріху чи ні. Навіть якщо нас дуже засмутили, ми не повинні співчувати собі. Навпаки, варто пробачити кривдника саме тому, що надіємося отримати від Бога прощення своїх гріхів, скоєних проти Нього.

Прощення має набагато більше значення, ніж багато хто уявляє. Коли Господь запевняє нас у тому, що Він багатомилостивий, то підкреслює, що Його милість вища за наше розуміння: «Ваші думки — не Мої це думки, а дороги Мої — то не ваші дороги, говорить Господь. Бо наскільки небо вище за землю, настільки вищі дороги Мої за ваші дороги, а думки Мої — за ваші думки» (Ісаї 55:8, 9). Всепрощаюча Божа любов змінює серце. Давид молився: «Серце чисте створи мені, Боже, і тривалого духа в моєму нутрі віднови» (Псал. 50:12). І він побачив чудо Божого прощення: «Як далекий від заходу схід, так Він віддаль від нас наші провини!» (Псал.102:12)

Бог в Ісусі Христі віддав Самого Себе в жертву за наші гріхи. Він пережив ганебну і жорстоку смерть на хресті, взяв на Себе нашу вину, страждав як «Праведний за неправедних». І усе заради того, щоб переконати нас у Своїй любові та наблизити до Себе. Господь говорить: «А ви один до одного будьте ласкаві, милостиві, прощаючи один одному, як і Бог через Христа вам простив!» (Ефес. 4:32) Дозвольте Христу жити у вас, жити у вашому серці та через вас відкривати світу Його любов. Це дасть надію тим, хто її не має, і принесе небесний мир серцям, обтяжених гріхом. Наближаючись до Бога, ми лише тоді отримуємо від Нього прощення, якщо готові простити інших.

Відкиньте самолюбство і гордість та простіть тих, хто вчинив вам зло! Забудьте про свою поважність і просто наслідуйте приклад Христа: «Також не судіть — і не будете суджені; не осуджуйте, щоб не бути осудженими. Прощайте — і простяться вам» (Луки 6:37). Люблячий Бог готовий подарувати прощення. І ви зможете простити всіх, хто коли-небудь зробив вам боляче, і побачити, які дивовижні зміни відбудуться у вашому житті!

М. Камінський

Вірте в силу добра

Чим старша людина, тим менше вона дивується життю. У дитинстві всі відкриття ще попереду. Кожний день — це пригоди, події, все нове, все в рожевому кольорі. З роками людина пізнає життя, і їй стає складніше бачити його світлий бік.



Ніхто не захищений від несправедливості, труднощів і горя. З плином часу світ уже не здається таким привабливим. А коли людина усвідомлює природу людського характеру й доходить висновку, що всі ми маємо однакові вади, то віра її згасає. Останнім часом люди дуже обережні: вони вважають, що від інших потрібно триматися на відстані, адже вони можуть бути небезпечними.

Звичайно, це лише одна сторона медалі. У житті нерідко трапляються безкорисливі люди. Часто буває все гаразд. Але йдеться не про якість життя, а про наше ставлення до нього. Коли все добре, чи не з'являється у вас відчуття, що це просто затишок перед бурею? Багато людей потрапляють у подібні ситуації.

Отже, образно кажучи, обходячи високі пагорби, перебираючись через прірви, гальмуючи на небезпечних поворотах, людина рухається вперед по життю. Але ось вона робить помилку чи побічний вітер зносить її з дороги, і вона опиняється в рівчаку. Потрапити в пастку обставин — це півбіди. Гірше, що людина при цьому потрапляє в пастку свого звичного ставлення до життя. Один з відомих законів Мерфі говорить: «Якщо що-небудь може статися не так, воно обов'язково, рано чи пізно, станеться не так». У людей з таким світоглядом опускаються руки, коли вони потрапляють у біду. Вони не можуть боротися за щось краще й живуть у постійному передчутті неприємностей.

Іншими словами, багато людей більше вірять у силу зла, ніж в силу добра. І це просто катастрофа для світу. Людина може досягнути великого й грандіозного, якщо вона зміцніла вірою. А якщо вона не вірить, що добро можливе, то не буде й прагнути до нього.

Саме через брак віри в силу добра багато людей живуть, роблячи зло. Вони мстять, обманюють, ображають один одного не тому, що не знають, що можна чинити по-іншому. Люди знають, що терпінням, любов'ю, вірністю можна досягнути справедливості, знають, що зберегти свої права недоторканими можна, поважаючи права інших, знають, що можна мирно залагоджувати конфлікти й непорозуміння. Люди знають, але не вірять, що це працює. Ми робимо те, у що віримо. А якщо ми не віримо, що доброта, ніжність і доброзичливість сильніші, ніж грубість, жорстокість і егоїзм, то в ділових, сімейних і суспільних відносинах ми застосовуємо ці останні й чинимо зло. В основі, як ми переконались, лежить невір'я в силу добра. А добро — це Бог.

Отже, коли силі зла, яка вразила наше суспільство, сім'ю чи нас самих, вдається нав'язати думку про нашу непереможність, тоді втрачається віра в Бога. І навпаки, вірою в Бога долається відчуття приреченості, безсилля й страху зла.

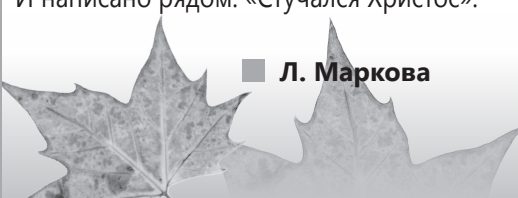
Пригадаймо одну біблійну історію, записану в 9-му розділі Євангелія від Марка з 14-го по 25-ий вірші. Тут йдеться про чоловіка, котрий втратив

віру в силу добра, але потім знову знайшов її. Він був з Божого народу, але й до нього прийшла біда. Тримуючись за останню надію, він привів свого біснுவатого сина до учнів Ісуса й попросив зцілити його, але вони не змогли. Це вразило нещасного батька. У його словах, пізніше звернених до Самого Ісуса: «Якщо можеш, допоможи нам, змилосердься над нами» видно невірство та сумнів. Але Ісус не схвалив його сумнівів, проте закликав зміцнити віру.

Немає виправдання нашому невірству, немає виправдання сумнівам щодо сили добра. І коли батько впав до ніг Господа зі сльозами й вигукнув: «Допоможи моєму невірству!», Ісус вигнав нечистого духа, що мучив його сина. Ісус показав: незважаючи на те, що зло часто приносить біль, потрібно продовжувати вірити, тому що Бог сильніший від зла. Рано чи пізно Він допоможе добру перемогти. Ми віримо в силу добра й віддаємо себе на служіння йому, ми отримуємо силу творити добро, тому що віримо, що Сам Бог на стороні добра. А хто вірить, у того все буде добре!

Молитва

Отче наш, що на небесах. Хай прославиться Ім'я Твоє, бо Ти люблячий і добрий. Твоєю силою добро перемагає зло. Допоможи мені, незважаючи на скорботу та труднощі, зберегти непохитну віру в силу добра, за яку борешся Ти Сам.



Л. Маркова

• Якщо сьогодні вранці ви прокинулися здоровими, ви щасливіші за 1 мільйон людей, які не доживуть до наступного тижня.

• Якщо ви ніколи не переживали війну, самотність ув'язнення, агонію тортур чи голод, ви щасливіші за 500 мільйонів людей у цьому світі.

• Якщо ви можете піти до церкви без страху й загрози ув'язнення чи смерті, ви щасливіші за 3 мільярди людей у цьому світі.



«Ось, сьогодні я даю перед вами благословення й прокляття: благословення, коли будете слухатися Заповідей Господа, Бога вашого, які я наказую вам сьогодні, і прокляття, якщо не будете слухатися Заповідей Господа, Бога свого, і збочите з дороги, яку я наказую вам сьогодні»
(П. Зак. 11:26-28).



ЗРОБІТЬ ПОСЛУХ ПРИВАБЛИВИМ

Люди не повинні відкидати великий моральний критерій Божий і встановлювати свої. Адже саме тому множить беззаконня і зникає любов, бо вони живуть за своїми власними критеріями. До Закону Божого ставляться з презирством. З цієї ж причини багато людей насмілюються переступити через нього. І навіть ті, хто має світло Істини, не до кінця вірні Закону Божому. Невже вони будуть захоплені потоком

зла, що невблаганно мчить до загибелі? Або ж вони, сповнившись мужності і твердості, протистануть цьому і збережуть вірність Богові серед пануючого зла?..

Ті, які говорять, що служать Богові, повинні виконувати роботу спасіння пригноблених. Вони повинні приносити добрий плід. Ті, які дійсно належать Христові, не стануть принижувати своїх рідних удома або братів у церкві. Бать-

ки, які слідує за Господом, старанно навчатимуть своїх дітей постанов і Заповідей Божих. Вони не будуть робити це так, що служіння Богові стане для їхніх дітей примусом. Якщо батьки люблять Бога всім серцем, то будуть жити згідно з Істиною, якою вона є в Ісусі, і навчати своїх дітей...

Нам потрібно дослідити самих себе... Ми повинні просити в Бога духовного бачення, щоб уміти розрізня-

ти свої помилки та розуміти недоліки власного характеру. Якщо ми постійно критикуємо й осуджуємо, якщо ми уїдливі, якщо ми сумніваємося і сіємо темряву, нам потрібно розкаятися і змінитися. Ми повинні ходити у світлі, і слова наші мають випромінювати мир і щастя. У нашій душі повинен жити Ісус. А де замість темряви, нарікання та скарг живе Христос, там буде краса характеру.

КЛЕВЕТНИК

Если кто-то задался целью
О тебе говорит плохое:
То ли лести зальется трелью
Или вороном пред бедою.
Если кто-то приходит даже
К твоему многолетнему другу
И все светлое мажет сажей,
А на дружбу напустит вьюгу...
Не смущайся! Не падай духом!
Продолжай путь прямой, тернистый,
И не верь бесконечным слухам:
Их источник — язык нечистый!
Этот «кто-то» давно известен:
Клеветник, человекоубийца!
Преисполнен коварной мести,
Неспособный любить и молиться.
У тебя есть надежное средство:
Это вера, любовь, молитвы.
Как подарок Господний с детства
На всю жизнь для духовной битвы!

■ Георгий Винс



Ісус — досконалий приклад послуху

«І пішов Він з ними, і прибув у Назарет, і слухався їх. А Його мати зберігала всі ті слова у своєму серці»

(Луки 2:51).

Коли Христові виповнилося дванадцять років, Він вирушив з батьками до Єрусалима на свято Пасхи, а коли вони поверталися додому, Ісус загубився у натовпі. Після триденних пошуків Йосип і Марія знайшли Його у дворі храму, «Він сидів серед учителів, слухав їх та розпитував. Усі, що слухали, дивувалися з Його розуму та відповідей». Він запитував з такою люб'язністю, що зачарував цих учених мужів. Він показав досконалий приклад нашої молоді. Він був завжди шанобливим у стосунках зі старшими. Релігія Ісуса не зробить ні одну дитину грубою чи неввічливою.

Коли Йосип і Марія знайшли Ісуса, вони були дуже здивованими: «і мати Його сказала Йому: Дитино, чому Ти нам таке вчинив? Ось Твій батько і я, страждаючи, шукали Тебе. А Він їм відповів: Чому ж ви шукали Мене?» Показуючи на небо, Він продовжив: «Хіба ви не знали, що Мені треба бути при справах Мого Отця?» Коли Ісус промовляв ці слова, в Його людській природі засяяла Божественна. Світло і слава Небес освітили Його обличчя...

Христос почав виконувати Свою місію людям лише через вісімнадцять років. Але й до того часу Він постійно і за будь-якої можливості служив ближнім. Ще дитиною Він звертався зі словами втіхи й доброти до молодих і старих. Його мати не могла не помічати Його слів, Його духу, Його послуху усім її вимогам.

Неправильно стверджувати, що Христос був таким самим, як і всі діти. Він не був звичайною дитиною. Багатьох хлопчаків і дівчаток наставляють на неправильний шлях. Ісус був вихований згідно зі священними принципами Неба. Його добрі нахили радували і тішили Його батьків. Запитання, які Він їм ставив, змушували їх ревно вивчати великі істини. Його трепетні слова про природу і Бога розплющували їхні очі та просвітлювали розум.

Неправдивий свідок

У Дев'ятій Заповіді Свого Закону Бог говорить: «Не свідкуй неправдиво на свого ближнього!» (Вих. 20:16)

На перший погляд, може здатися, що неправдиве свідчення не таке вже й зло порівняно з убивством чи зрадою. Але в Святому Письмі ми можемо знайти чимало віршів, які переконують нас, що Бог думає інакше. «Молот, і меч, і гостра стріла, — людина, що говорить на ближнього свого, як свідок брехливий» (Прип. 25:18). Чи багато з нас використовують молот чи меч проти своїх сусідів? Але для Бога брехливі свідчення про інших людей — те ж саме.

Біблія також відкриває, що нам слід розуміти під неправдивим свідченням. Виявляється, це не лише словесний обман. У книзі Приповістей Соломон описує людину, яка є винною у цьому гріху: «Людина нікчемна, чоловік злочинний, він ходить з лукавими устами, він моргає очима своїми, шургає своїми ногами, знаки подає пальцями своїми, в його серці лукавство виорює зло кожночасно, сварки розсіває» (Прип. 6:12-14).

Як бачимо, ми можемо обманювати не лише словами, але й поглядом, жестом і навіть думками. І далі Соломон показує ставлення Бога до обману. «Оцих шість ненавидить Господь, а ці сім — то гидота душі Його: очі пишні, брехливий язык, і руки, що кров неповинну ллють, серце, що плекає злочинні думки, ноги, що сквапно біжать на лихе, свідок брехливий, що брехні роздмухує, і хто розсіває сварки між братів!» (Прип. 6:16-19) Цими словами Бог зневажає «брехливий язык» і «серце, що плекає злочинні думки», вказуючи, що саме вони породжують обман. Він засуджує пліткаря, ноги якого швидко на лихе. Неправдивий свідок і розсіває сварок зараховуються до тих, кого ненавидить Бог.

Чому про Бога, Якого Святе Письмо представляє як втілення Любові, сказано, що Він ненавидить? Прислухаймося до слів псалмоспівця Давида: «Господи, Боже Саваоте, — хто сильний, як Ти, Господи? А вірність Твоя — на довір'ї Твоїм!... Справедливість та право — підстава престолу Твого, милість та правда — обличчя Твоє випереджують!» (Псал. 89:9, 15) Сутність Бога, Його характер — це єдність милості й правди. Тому для Бога мерзотою є все, що позначене неправдою. Оскільки Бог є втіленням істини, всякий обман розглядається Небом як гріх проти Бога.

Одного дня Бог, керуючись любов'ю, створив досконалий світ і людину, яка стала його володарем. Він створив людину за Своїм образом і подобою, і вона повинна була відображати славу Його. Бог уклав з людиною заповіт, умовами якого були довіра й послух. Таким чином Бог хотів уберегти людину від зла. Але сатана, який є «неправдомовець і батько неправди» (Івана 8:44), обманом привів людство до гріхопадіння й зруйнував взаємини довіри між людиною та Богом.

Відтоді людство живе в злі, і це зло, збільшуючись, як снігова куля, веде нас до загибелі. Бог подарував нам все необхідне для добрих стосунків з іншими людьми. Він закликав у нас здатність розуміти, симпатизувати, відчувати й виявляти любов. Неправдиве свідчення знищує усі відносини, робить людину каменем спотикання для інших, зламаним мостом на дорозі, цементною стіною на повороті, об яку розбиваються усі, хто довіряє їй. Неправдиве свідчення перетворює життя на трагедію.

Від обману страждає не Бог, а сама людина. «Не обманюйтеся, — Бог осміяний бути не може. Бо що лише людина посіє, те й пожне» (Гал. 6:7). Яка ж дивовижна Божою любов і яка чудова мудрість Його виявлені в тому, що Бог передбачив можливість відновлення Його милості до нас шляхом, який не суперечить Його істині! Виконання цього Божого задуму Давид прославив у псалмах: «Милість та правда спіткаються, справедливість та мир поцілюються» (Псал. 85:11). Це єднання відбулося на Голгофі, де Божий Син, Ісус Христос, прийняв на Себе Божий гнів за людей, які порушили Божі заповіді й спотворили Його істину.

Яким привабливим і щасливим був би наш світ, якби ми частіше



роздумували про Божу доброту та про чудові риси наших друзів і сусідів, припинили шукати недоліки в інших людях, пліткувати й обманювати!

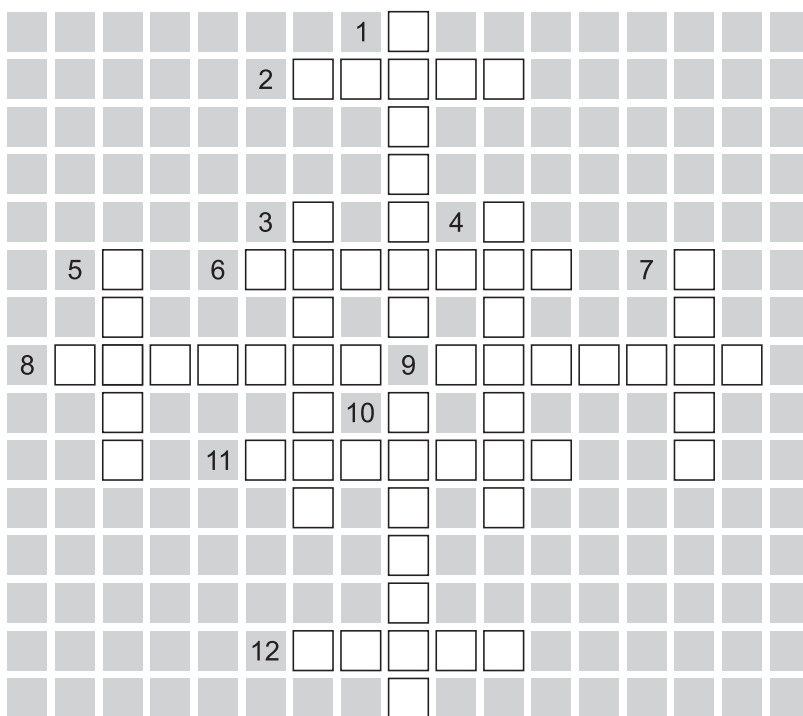
Що ж нам робити, щоб не потрапити в пастку неправдивого свідчення як зі свого боку, так і зі сторони інших? «Любитимеш свого ближнього, як самого себе!» (Матв. 22:39). Ось відповідь: любити свого ближнього, не говорячи погано про нього, і любити його, незважаючи на те, що він погано говорить про мене.

«Нікому не платіть злом за зло, дбайте про добро перед усіма людьми. Якщо це залежить від вас, — живіть з усіма людьми в мирі. Не мстіть за себе, любі, але дайте місце гніву Божому, як написано: В Моїй владі є помста, і Я віддам, — каже Господь» (Римл. 12:17-19). Часом біль, спричинений обманом, буває нестерпним, і його дуже складно пробачити. Але християнин все віддає на Божий розсуд і довірливо чекає, знаючи, що Його рука вчинить безпомилково й справедливо. Нам потрібно боятися лише того, щоб самим не бути засудженими Богом.

Говорять, що людина, котра багато часу проводить на колінах, мало обманює! І це справді так. Якщо кожен із нас береже серце чистим, а наш зв'язок з Богом — Джерелом Істини — є непорушним, тоді виконати Дев'яту Заповідь не буде для нас важко. Христос, Котрий живе всередині нас, буде керувати вустами, і тоді ми переможемо будь-яке неправдиве свідчення.

«Милість та правда нехай не залишать тебе, — прив'яжи їх до шиї своєї, напиши їх на таблиці серця свого» (Прип. 3:3).

Підготувала
І. Суманова



Кроссворд

Складено російською мовою

По горизонталі:

2. Причина, по которой Моисей не мог войти в скинию собрания. 6. Кто в один день принес в жертву 142 стада, в 1000 голов каждое? 8. Имя одного из «сильных царя Давида». 9. Город, из которого был человек, который понес крест Иисуса Христа. 11. Имя одного из «сильных царя Давида». 12. Зло, исходящее из человека, оскверняющее его.

По вертикали:

1. Тайное соглашение Авессалома с Ахитофелом против Давида. 3. Кто был дружен с Давидом и любил его, «как свою душу»? 4. Имя царедворца фараонового, купившего Иосифа. 5. Один из тех, кто был избран Иисусом Навином для раздела Земли Обетованной при Моисее. 7. Пища, еда (устар.). 10. Сын Иакова.

Бомж

Опустела от мелочи шляпа,
Снова день бесполезной каторги.
Осужденье с косыми взглядами,
Ради счастья — забыться вечером,
Отравив мозг спиртными ядами.
Пьет, чтоб больше не

помнить прошлого,
Самых близких людей предательства.
Он самым собой давно брошенный —
Вот такие вот обстоятельства.
Пьет один и давно без тостов,
Тормозухой давно не брезгует.
Без еды все же выжить просто,
А вот спирт голова требует.
Все пожитки в кулке тряпочном.
На плече — и вперед! С песней!
И в кармане грудном фотокарточка,
Да и та уж покрылась плесенью.
Так под вечер в руке протянутой
Накопилась тридцатка праздная,
Чтоб купить на нее боярьшик,
День рождения чтоб отпраздновать.
Вот момент наступает сладостный,
Тот, что служит для жизни смыслом,
У костра на помойке, радостный.
Упивается зельем кислым,
И, напившись до безсознания,
В сон глубокий уходит медленно.
В небе черном луны сияние
И немного еще ветренно.
Вот он видит жену любимую,
Еще мама жива и молодость.
Поцелуи, свиданья первые.
И не чувствует уже холода.
Видит сына. Какой он маленький!
Сколько счастья, надежд и радости.
Вот его день рожденья пятое.
На столе лимонад и сладости.
Первый класс, и походка важная,
И портфель с олимпийским мышкой,
И глаза уж от счастья влажные.
Всей семьей собирают книжки.
Выпускной, институт и армия.
И на свадьбу — ключи в конверте.
И в душе он хороший парень,
Не хотите, тогда не верьте.
Череда бесконечных мыслей,
Полупьяного полудрема.
И надежда, что все же счастлив
Сын, что выгнал его из дома.
Разве мог он когда-то думать,
Что рождения день справляя,
Будет он лежать на помойке,
Пса безногого обнимая...

От сумы зарекаться не следует,
Вы спросите бездомного мнение
Он о жизни вам много поведает.
И зеркальном ее отражении.
И оставьте свои осуждения,
И свои замечанья нескромные.
Они были когда-то нормальными,
А вот вы то... бывали бездомными??!

■ Дмитрий Кирсаков



Є. Чепілка

Совість

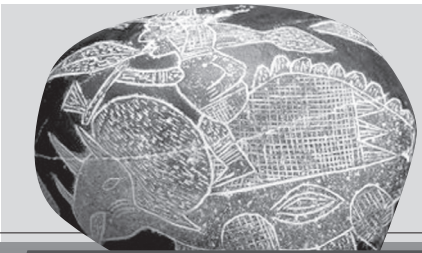
Сонце було таким яскравим, вітерець таким теплим, а калюжа після зливи, як море: і хвилі такі ж, і береги. Яка ж її глибина? Сергійко сміливо ступив у калюжу. Чоботи в нього резинові — не страшно. Аж дух перехопило від задоволення! Ще б пак, навіть до середини не дійшов, а чобіт уже майже не видно. Ні, далі йти не можна, треба повертатися до берега. Ой, як не хочеться!.. Сергійко ще трохи помріяв і зробив крок до берега, але раптом послизнувся і хлюпнувся просто в калюжу.

— Це твоя совість тобі спати не дає, синку. Вона турбується про тебе, не хоче, щоб ти жив з гріхом у серці. Дух Святий підказує, де ти помилився. Проси за все вибачення у Господа, і Він пробачить тобі.

Сергій із радістю схилювся на коліна й про все розповів Ісусові. Після цього він відчув полегшення. Сергійко й про це розповів мамі.

— Я дуже рада за тебе, синку! Дивися, любий, бережи свою совість, прислухайся до її голосу.

Коли мама пішла, Сергійко ще трохи подумав про життя. Який він все-таки щасливий! Він знає, як заспокоїти совість. А як, напевно, важко тим, хто не вірить у Бога.



Цікаві факти

Що говорить Біблія про динозаврів?

Слово «динозавр» завжди викликало цікавість у дорослих та дітей, воно містить у собі щось казкове, легендарне. Для багатьох учених — це велика кількість загадок та невіршених проблем. Однією з останніх є згадки про динозаврів давніх людей, які, згідно з матеріалістичною концепцією розвитку світу, не могли жити в один час, бо між ними пролягають декілька мільйонів років. Але такі свідчення існують, і щороку їх стає дедалі більше.



Чорне каміння Ікі

Усім нам у дитинстві читали казки про силачів, чаклунів і драконів. Глибоко помиляються той, хто вважає їх беззмстовними фантазіями, призначеними лише для дитячого розуму. Як говорить сьогодні більшість істориків та філологів, у казках відтворені реальні події, які відбувалися багато століть тому і лише з часом перебільшені нащадками. На користь цього свідчить той факт, що тематика казок Росії, Англії, американських індіанців, аборигенів Австралії та Океанії мають, без сумніву, спільну основу. Сюжети цих оповідей дуже схожі тим, що в них часто фігурують дракони, опис яких збігається з описом динозаврів. Окрім письмових свідчень, які розповідають про контакт людей з давніми ящірами, є ще й археологічні знахідки, які підтверджують це. Так, у багатьох печерах, місцях проживання давніх людей, знайдені написи на стінах, які ілюструють тогочасне життя — зображення полювання, рибальства тощо. І серед цих малюнків трапляються зображення динозаврів, з котрих можна навіть визначити, який саме це ящір. Кількість та характер цих зображень свідчать, що давні люди мали чудове уявлення про динозаврів, знали їхню

поведінку, слабкі місця. Під час розкопок давніх американських міст знайдені статуетки із зображенням цих істот, які досить точно відповідають пропорціям знайдених скелетів динозаврів.

А що ж з цього приводу говорить Біблія? Цікавий опис знаходимо у книзі Йова: «А ось бегемот, що його Я створив, як тебе, — траву, як худоба велика, він їсть. Ото сила його в його стегнах, його ж міцність — у м'язах його живота. Випростовує він, немов кедр, свого хвоста, жили стегон його посплітались. Його кості — немов мідяні оті рури, костомахи його — як ті пруття залізні... тільки Творець його може зблизити до нього мечя... Ось підіймається річка, та він не боїться її, він безпечний, хоча б сам Йордан йому в пашу впливав! Хто може схопити його в його очах, гаками ніздрю продіравити? Чи левіятана потягнеш гачком, і йому язика стягнеш шнуром?» (Йова 40:15-25) В українському перекладі ця тварина в 15 вірші названа бегемотом, а в 25 — левіятаном. Останнє слово перекладається в одних місцях Біблії як «бегемот», в інших — як «крокодил». Однак цей опис не збігається ні з одною, ні з ін-

шою твариною. Адже, як відомо, хвіст у бегемота дуже маленький, а в книзі Йова хвіст тварини порівнюється з кедром. Полювання на бегемотів було поширеним з давніх часів, а в Біблії читаємо, що полювати на тварину з хвостом, як кедр, неможливо. У крокодила немає ніг, «немов мідяні рури». І харчується крокодил зовсім не травою.

Порівнюючи різні переклади Біблії, вчені зробили висновок, що ця тварина бронтозавр. Отже, Святе Письмо кілька разів згадує про зміїв (П. Зак. 32:33), морських потвор (Йова 7:12), летючих драконів (Ісаї 30:6) та динозаврів, які колись жили на землі.

Можна зробити висновок, що внаслідок різкої зміни клімату після потопу вони з часом вимерли, але згадка про них ще довго побутувала серед людей. Причину створення цих тварин людині важко визначити, до того ж кому залишити Біблія мовчить про це. Але ми можемо бути впевнені, що у вічності, в царстві Христа, ми отримаємо вичерпні відповіді на ці запитання, дорогий читачу.

Підготувала
Ю. Коровіна



Псалом 1

Блажен той муж, воістину блажен, котрий не був ні блазнем, ні вужем. Котрий вовік ні в празники, ні в будні не піде на збіговиська облудні. І не схибнеться на дорогу зради, і у лукавих не спита поради. І не змінєє совість на харчі, — душа його у Бога на плечі. І хоч про нього скажуть: навіжений, то не біда — він все одно блаженний. І між людей не буде самотнім, стоятиме, як дерево над потоком. Крилаті з нього вродяться плоди, І з тих плодів посіються сади. І вже йому ні слава, ні хула Не зможе вік надборкати крила. А хто від правди ступить на півметра, — душа у нього сіра й напівмертва. Не буде в ній ні сили, ні мети, лиш без'язики корчі німоти. І хто всіляким ідолам і владам ладен кадити херувимський ладан, той хоч умре з набитим гаманцем, — душа у нього буде горобцем. Куди б не йшов він, на землі і далі, дощі розмиють слід його сандалій. Бо так воно у Господа ведеться — дорога нищих в землю западеться!

Ліна Костенко

ЗАОЧНА БІБЛІЙНА ШКОЛА

Дорогий друже!

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

Заяви надсилайте на адресу:

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.

Школа життя

Непрості часи переживає Україна. Економіка держави далеко не в кращому стані. Багато сімей не можуть прогодувати себе. Часто старі батьки змушені утримувати своїх дорослих дітей. Алкоголізм, наркоманія, розбиті сім'ї, позбавлені батьківської опіки діти. Чи є вихід із цієї кризи?

«Але запитай хоч худобу — і навчить тебе, і птаство небесне — й тобі розповість. Або говори до землі — і вона навчить тебе, і розкажуть тобі риби морські», — читаємо у Йова 12:7,8.

Звернімося до братів наших менших. Як вони справляються зі своїми сімейними проблемами? Чи вирішують сварки між собою та своїми дітьми за допомогою правоохоронних органів та позовів до суду?

Візьмімо, наприклад, кішку. Багато тисяч років поруч з людиною мешкає ця мила, лагідна тварина. Що ми знаємо про неї? Чи є в історії свідчення про те, як склалися стосунки між людиною та цією твариною? Грецький історик Геродот (425 р.до Р.Х.) писав: «Якщо де-небудь у Єгипті трапиться пожежа, то люди насамперед кидаються рятувати своїх кішок, яких ретельно бережуть. Якщо загине хоч одна кішка, то єгиптяни дуже сумують. Якщо кішка помре своєю смертю, то всі мешканці будинку вистригають собі брови на знак смутку».

Походить ця тварина із досить-таки знатної царської родини. До сімейства кошачих належить лев — цар звірів, ягуар, пантера, пума, рись, ірбіс, тигр, леопард, гепард, дика кішка, степова кішка та інші, на подив сильні та грізні, сімейства хижаків.

Як же ставиться кішка до людини та інших тварин? У одного чоловіка був кіт, привчений нічого не брати зі столу. Та ось з'явився в домі собака — великий ласун. Він часто вистрибував на стільці та стіл, щоб поласувати чимось смачненьким. Кіт деякий



час спостерігав за ним, врешті не витримав. Одного разу не встиг собака вистригнути на стілець, як кіт опинився на столі та пригостив ласуна добрим ляпасом.

Надзвичайно розумною була кішка одного лісівника. Її привчили не зачіпати кімнатних пташок у клітках. Та ось одне з її кошенят виявило бажання поласувати пташками. Розгадавши його наміри, лісівник нальопав ласуна і посадив на підлогу. Кішка з жалісним нявканням поспішила до нього і стала лизати. Та кошеня не припинило свого полювання за пташками. Тоді мама кішка почала сама стежити за ним. І тільки воно збиралося стрибнути на клітку, мама завдавала досить вагомим ударів неслухняному вихованцю. Одного разу вона нагородила його такими сильними ляпасами, що воно назавжди відмовилося від полювання на пташок.

Кішка — друг і союзник людини. У неї неперевершений зір та слух, чудовий нюх, здатність добре бачити вночі, тому вона надійний захисник від гризунів. Кішка граціозна, спритна і як її не кидай, вона не втрачає рівноваги і приземлюється обов'язково на лапи, ніби в її вестибулярному апараті влаштований гіроскоп.

Як же виховує кішка своїх кошенят? Їх буває від 1 до 6. Спостерігати за кішкою з кошенятами дуже цікаво: у кожному русі, в кожному звуці її голосу виявляється материнська ніжність та любов. З надзвичайним піклуванням та увагою пильнує вона за своєю малечю. В сімейних

логвицях кішок вражає чистота, в якій тримає мати своїх дітей. Вона їх безперестанку вилизує, чистить, наводить порядок у логвиці та поблизу нього. Змалечку привчає кішка кошенят до охайності, чистоти, щоб позбавити їх багатьох хвороб, і навчає бути працьовитими. Коли кошенята підростають, починається їхнє веселе життя. Вони мають велику схильність до ігор та забавок, що є підготовкою до серйозного полювання. Спочатку їх увагу привертає хвіст матері, за кожним рухом якого вони пильнують, намагаючись піймати його, але мати навмисно продовжує ворухити хвостом. Через кілька тижнів можна бачити всю сім'ю, зайняту жвавою грою. Це можна помітити і у левиць, і в наших домашніх кішок. Уся сім'я скручується немов у один клубок, ловлячи й кусаючи одне одного за хвіст. Коли кошенята підростають, їх ігри стають дедалі серйознішими. Мати приносить невеликих живих або напівживих тварин і віддає на потіху дітям, які старанно переслідують їх, навчаючись ремеслу дорослих хижаків. З часом мати веде їх на полювання, де вони навчаються усім тонкощам та хитрощам розбійницького мистецтва. Тільки коли кошенята навчаться самі добувати собі їжу, стануть абсолютно самостійними, вони відокремлюються від батьків і досить довгий час ведуть самотнє існування, доки не створять власну сім'ю.

Оксана Маковецька
с. Грузьке, Кіровоградська обл.

Що повинен знати кожен, хто молиться?



- Кожен, хто молиться Богу: «Господи, даруй мені смиренності», — повинен знати, що він просить Бога, щоб Він послав йому кривдника.
- Кожен, хто молиться Богу: «Господи, даруй мені силу», — повинен знати, що він просить Бога послати йому випробування, щоб зміцнитися.
- Кожен, хто молиться Богу: «Господи, даруй мені мудрості», — повинен розуміти, що він просить Бога послати йому проблеми, які доведеться вирішувати.
- Кожен, хто молиться Богу: «Господи, зроби мене мужнім», — повинен знати, що він просить Бога послати йому небезпеку.
- Кожен, хто молиться Богу: «Господи, навчи мене любити», — повинен знати, що він просить Бога

послати йому нещасних і нужденних, які потребують допомоги.

Хай почує Бог наші молитви! Амінь! «...залишив був його (Єзекію) Бог, щоб випробувати його, щоб пізнати все в його серці» (2 Хронік 32:31). «Блаженний муж, що подолає спокусу, бо коли буде випробуванням, то одержить вінець життя, що його Господь обіцяв тим, хто любить Його» (Якова 1:12). «...(Бог), що веде тебе цією великою пустинею, яка збуджує страх, що в пустині годує тебе манною, якої не знали батьки твої, щоб упокорити тебе, і щоб випробувати тебе, щоб чинити тобі добро наостанку» (П. Зак. 8:15, 16).

«А Він знає дорогу, яка при мені, — хай би випробував Він мене, — мов те золото, вийду!» (Йова 23:10).

«Випробуй, Боже, мене, — і пізнай моє серце, досліди Ти мене, — і пізнай мої задуми, і побач, чи не йду я дорогою злою, і на вічну дорогу мене попроводи!» (Псал. 139:23, 24).

Пристойний одяг

«ВІСТІ ДЛЯ МОЛОДІ»

Біблія разом з глобальними питаннями спасіння грішника згадує також про гідний зовнішній вигляд християнина. Ось що написано в 1 Тимофія 2:9: «Так само й жінки нехай одягаються скромно, із соромливістю та розсудливістю...». У цій статті ви ознайомитеся із роздумами над цією темою християнської письменниці Еллен Уайт.



Економія в одязі

Наш одяг повинен бути недорогим: він не має бути прикрашеним «ні золотом, ні перлами», ні іншими коштовностями. Гроші — це засоби, подаровані нам Богом. Вони не повинні витратитися, щоб потурати гордості й марнославству. У руках Божих дітей вони — їжа для голодних і одяг для нагих. Це захист для пригнічених, здоров'я для хворих і проповідь звістки спасіння для тих, хто гине. Розумним використанням коштів, які в наш час часто витрачаються для власного задоволення, ви можете подарувати щастя багатьом серцям. Роздумуйте про життя Христа, вивчайте Його характер і вчіться від Нього самозречення.

Християнський світ витрачає на дорогі прикраси та розкішний одяг стільки, що цього б вистачило нагодувати голодних і вдягнути нагих. Мода і прагнення уваги поглинають кошти, які могли б підтримати і втішити бідних і страждених. Вони приховують від світу Євангельську істину про Спасителя...

Якість і смак

Наш одяг при усій своїй простоті й скромності повинен бути хорошої якості, приємний на вигляд і практичний у роботі. Вибираючи одяг, потрібно звертати більше уваги на його міцність, а не на красу. Він має бути і зручним. Мудра дружина, про яку нам розповідає книга Приповістей, не боїться холоду для сім'ї своєї, тому що «подвійно одягнений увесь її дім» (Прип. 31:21).

Здоров'я і чистота

Наш одяг має бути чистим. Брудний одяг шкідливий для здоров'я: він занешищує душу й тіло. «Ви храм Божий... Якщо хто нищить Божий храм, того знищить Бог» (1 Кор. 3:16, 17). Наш одяг повинен сприяти збереженню здоров'я. Бог хоче, щоб нам було добре у всьому (3 Івана 2), і щоб ми були здоровими духом і тілом. У цьому важливому питанні ми також повинні співпрацювати з Богом.

Привабливість і природна краса

Наш одяг має бути красивим, елегантним і в той же час простим. Христос проти життєвої гордості, але не проти гармонії та природної краси. Показуючи на польові квіти та білосніжні лілії, Він сказав: «Й Соломон у всій своїй славі не вдягався отак, як одна з них» (Матв. 6:29). На прикладах приро-

ди Христос бажає показати справжню красу, яку цінує Небо. Якщо наш одяг буде скромним, чистим і пристойним, то це буде приємним для Нього. [352]

Простий одяг

«Хай окрасою для них буде не зовнішнє, не заплітання волосся та навішування золота чи прикрашання одягу, а прихована сердечна людина в нетлінності лагідного і мовчазного духа, що є дорожчим перед Богом».

Людський розум схильний відхилитися від прямих вказівок Слова Божого. У всі віки більшість тих, які називають себе послідовниками Христа, навчають смирення, самозречення, скромності та простоти в розмові, поведінці й одязі. Результат завжди однаковий: відхилення від Євангельського вчення веде до наслідування звичаїв, моди і принципів цього світу. Живе благочестя поступається мертвому формалізму. Присутність і сила Бога, якої немає серед світських людей, перебуває з Його смиренними учнями, які бажають коритися постановам Святого Слова. Із століття в століття картина повторюється: одне за іншим з'являються нові віросповідання, які поступово втрачають свою простоту, а разом з нею і свою початкову силу.

Пастки для Божих дітей

Помічаючи любов до моди та прикрас серед тих, хто сповідує істину для останнього часу, ми з жалем запитуємо: Невже минуле народу Божого нічого не говорить нам? [354] Лише деякі розуміють порухи власного серця. Часто марнославні та легковажні шанувальники моди називають себе послідовниками Христа. Але саме їх одяг і слова свідчать про відсутність справжньої духовності та легковажне ставлення до життя.

Невже можливо, пізнавши любов Христа, наслідувати примхи вередливої моди? Я з жалем помічаю, що так звані послідовники лагідного і смиренного Спасителя, не бажаючи відставати від моди, намагаються одягатися, як світ. Незважаючи на те, що вони носять імена віруючих, їх важко відрізнити від людей світу. Їм не подобається релігійне життя. Свій час і кошти вони віддають лише одній меті: модному одягу та бажанню показати себе.

Розкішність одягу — це той гріх, до якого особливо схильні жінки. Тому першочергово до них звернені слова апостола Павла: «Так само й жінки нехай одягаються скромно, із соромливістю та розсудливістю, хай прикрашають себе не заплітанням волосся, не золотом, не перлами, не коштовним

убранням, а добрими ділами, як це й належить жінкам, що присвятили себе побожності».

Внутрішня краса

Час, який витрачається на виготовлення непотрібних і навіть шкідливих прикрас, може бути безцінним, якщо його використати на виховання в собі принципів добра і справедливості. Я з боєм у серці бачу, що багато молодих жінок, які називають себе християнками, нічого не знають про характер свого Вчителя і про те, що Він очікує від них. Такі не бажають харчуватися якісною їжею: вони задовольняються покидьками й половиною. Облудність світу цього здається для них більш привабливою, ніж нетлінне багатство. Їхні розумові можливості, які могли б розвиватися через роздуми і дослідження, залишаються бездіяльними. Вони не можуть керувати своїми почуттями, тому що свою внутрішню красу і духовну силу вони приносять у жертву зовнішнім убранням.

О, якби послідовники Христа прагнули до внутрішньої краси лагідного і мовчазного духа, який дорожчий в Божих очах, і не витрачали хвилини благодатного часу на придбання непотрібних прикрас! [356] Господь бажає, щоб жінки постійно прагнули облагороджувати свій розум і серце, укріплюючись моральною силою, щоб жити корисним і щасливим життям: бути благословінням для світу і честю для свого Творця.

У наш час спостерігається загальна гонитва за задоволеннями. Всюди царюють розбещеність та марнотратність. Маса людей прагнуть розваг. Їхній розум стає несерйозним, тому що він не привчений до роздумів та дисципліни: вони стають рабами почуттів. Бог хоче, щоб кожна людина прагнула до досконалості та благородності свого характеру. Але люди часто нехтують цим, ставлячи на перший план моду та задоволення.

Справжня краса

Благородність душі, ніжність і великодушність віддані в жертву різному непотрібу. Тисячі людей продають доброту, щоб мати гроші, які дають можливість слідувати звичаям світу. Безумство моди, яка постійно змінюється, повинно викликати у віруючих тривогу і готовність стати в ряди реформаторів, щоб відстоювати простоту і скромність в одязі. Сатана увесь час придумує моду, якій можна слідувати, жертвуючи своїми грошима, часом і здоров'ям. ►

► Наслідуючи Бога

Багато людей наслідують звичаї світу, але це тому, що в них не живе Христос — сподівання слави. Надмірність і розкіш у житті й одязі дійшли до такого ступеня, що вони є яскравою ознакою останнього часу.

Хто звик часто дивитись у дзеркало і милуватися собою, той не має бажання заглядати в Закон Божий — велике дзеркало моралі. Постійне захоплення модою знищує в людині все лагідне, добре й привабливе. Воно забирає дорожчі хвилини, які можна було б присвятити святим роздумам, дослідженню серця і глибокому вивченню Слова Божого.

Пристрасть до модного одягу позбавляє нас коштів, призначених для діл любові та милосердя, таким чином ми обкрадаємо Бога. Кошти нам дані не для потурання своїй гордості та марнославству. Ми повинні бути мудрими управителями, здатними одягнути нагих, нагодувати голодних і допомогти поширенню звістки Божої. Якщо ж ми хочемо мати прикраси, то нехай нашими прикрасами будуть: лагідність, смирення, скромність і розсудливість, які підходять кожній людині різного покоління і професії.

Тож давайте станемо в ряди вірних вартових і своїм благочестивим прикладом протистанемо розбещеному і згубному впливу нашого віку! Покажемо добрий приклад нашій молоді й у всьому, що робимо — чи їмо, чи п'ємо, — усе будемо робити на славу Божу!



МУДРІ ДУМКИ

Якщо у вашому холодильнику є їжа, ви одягнені та взуті, у вас є дах над головою й постіль, ви багатші за 75 % людей у цьому світі.

Якщо у вас є рахунок в банку, гроші в гаманці та трохи дрібних грошей у скарбничці, ви належите до 8 % забезпечених людей у цьому світі.

Якщо ви читаете цей текст, ви двічі благословенні, тому що, по-перше, хтось подбав про вас, по-друге, ви не належите до тих 2 мільярдів людей, які не вміють читати.



Проблема

В нашей Церкви есть одна проблема: Сотовый мобильный телефон. И среди собрания то и дело Раздается музыкальный звон.

То совсем негромко заиграет,
То стрелою звонкой зажужжит,
То сестер и братьев испугает,
Тех, кто с нами рядышком сидит.

А порою трели раздаются,
Заглушая в церкви все вокруг.
Христиане тихо обернутся,
Чтоб узнать: откуда ж этот звук?

Человек тихонечко привстанет
И пройдет неслышно в коридор.
Думает: «Я здесь не помешаю,
Начатый продолжу разговор.

Я ж тихонько, ведь меня не слышно,
Разговор так важен для меня.
Постараюсь говорить потише.
Да? Алло?» — на проводе друзья.

Так минута длится за минутой,
Попадают в зал обрывки фраз.
То, что Бог сказать хотел кому-то,
Унеслось. Я тоже отвлеклась.

Я не поняла — мысль потерялась,
Как хотела я Творцу внимать!
Крохи до конца собрать пыталась,
Лишь бы ничего не растерять.

Я желала быть Христу послушной
И хотела жажду утолить.
Я старалась быть равнодушной,
Но звонок... и оборвалась нить.

Вроде бы минутка пролетела —
Так недолго длился тот звонок,
Но восстановит я не сумела
То, что мне сказать пытался Бог.

В памяти жива еще картина:
Помню я начало и конец,
Выпала одна лишь середина.
Что же Ты сказать хотел, Отец?

Церковь — Божий Храм. Об этом ясно
Нам Святое Слово говорит.
Приготовьтесь к слушанию. Наш пастор
Всем благою весть сказать спешит.

Бог через него нам открывает,
Как по Божьим заповедям жить.
А не понимаем — объясняет,
Нужно лишь внимательными быть.

В церкви рано утром прозвучало:
«Просим, отключите телефон,
Чтобы его трель не заглушала
Звук молитвы — с Богом разговор».

Вы, друзья, подумайте немного,
Говорю об этом вам не зря:
Звук звонка перебивает Бога —
Самого великого Царя.

Царь! Сам Царь святой явить желает
В вашей жизни множество чудес:
Голос Его дивный не смолкает,
Ради вас спустился Он с небес.

Если ждете встречу с Божьим чудом,
Телефоны нужно отключить.
Вдумайтесь: другой такой минуты
В вашей жизни может и не быть.

■ Елена Олейник



Наприкінці XX століття співробітник Інституту проблем управління РАН, засновник Інституту квантової генетики, біолог Петро Петрович Гаряєв розпочав дослідження зі створення апарату, який перетворював людські слова в електромагнітні коливання, а потім відстежував, як ці коливання впливають на молекули спадковості — ДНК.

За допомогою цієї сучасної технології можливо перевірити, як впливають на живий організм погані та добрі слова. Дослідники взяли насіння арабідопсиса, вивчене так само добре, як і муха дрозофіла. Результати досліджень вразили вчех. Грубі слова прокляття вплинули на абідопсиса, як опромінення 40 тисячами рентген. Від такої ударної хвилі розірвалися ланцюги ДНК, хромосоми, розсипалися гени. Більшість насінин загинули, а решти генетичний апарат почав виробляти протиприродні програми, що прирекли рослини на тяжкі хвороби та передчасну смерть. Цікаво, що результати експерименту не залежали від гучності вимовлених слів. Дослідники кричали, говорили, шепотіли — у кожному випадку ефект був руйнівним. Його спричинила не сила звуку, а зміст сказаного — негативне ставлення до рослини. Виявилось, що деякі слова можуть бути страшнішими за міни: вони «вибухають» у генетичному апараті людини,

спотворюючи її спадкові програми, викликаючи мутації, доводячи до виродження. Під час грубої лайки рвуться хромосоми. Матюки блокують творчі процеси в людському організмі. Брутальні слова мають чітко виражену функцію в українській мові та широко представлені в обрядах язичницького походження, носять ритуальний характер. Водночас матюки мають антихристиянський зміст. У давніх руських рукописах матюки розглядаються як риса поведінки бісів. Матюки у слов'ян виступають у ролі прокляття. Наприклад, один із матюків слов'янського походження перекладається як «проклинати». Людина, вимовляючи його, тим самим проклинає себе та близьких. Поширене слово з трьох букв у давній мові означало «чарівник». Сполучення лайливих слів означало дію магії, пов'язану з померлими предками, цими криками на язичницьких обрядах викликали померлих. Багато матюків означали імена язичницьких богів, тобто бі-

сів. І людина, вимовляючи їх, автоматично закликає цих бісів до себе, своїх дітей, свого роду. З лайливими словами пов'язане ще одне цікаве спостереження. У країнах, національні мови яких не мають лайливих слів зі вказівкою на дітородні органи, не виявлені хвороби Дауна та ДЦП, а в слов'янських народах ці захворювання існують ще з давніх часів. Цікаво й те, що у тварин багатьох хвороб немає, напевно, тому що вони не лихословлять. Тому люди, котрі часто говорять брутальні слова, рано стають імпотентами чи набувають урологічних захворювань. Біда ще й у тому, що не обов'язково лихословити самому, небезпечно й слухати лайку, наслідком якої є страждання від хвороб як лайливого мовця, так і всього живого довкола.

«Жодне погане слово хай не виходить з ваших уст, а тільки добре для зміцнення віри, щоб воно принесло користь тим, що слухають» (Ефес. 4:29).

Наш послух дає Богові можливість виконати Свої обітниці



«Він буде тобі Богом, і що ти будеш ходити дорогами Його, і що будеш виконувати постанови Його, і заповіді Його, і закони Його, і що будеш слухатися голосу Його» (П. Зак. 26:17).

Будемо вірними й відданими постановам Закону Божого. Господь говорить, що якщо ми будемо слухняними принципам Його Закону, ці принципи стануть нашим життям...

Постанови Божого Закону не були плодом людського розуму, адже їхнім засновником не був Мойсей. Вони були складені Тим, Хто наймудріший, Царем царів і Господом,

і саме Він проголосив їх з гори Сінай серед грому та блискавки. Від послуху цим постановам залежало благополуччя Ізраїлю.

«Будеш додержувати та будеш виконувати їх усім серцем своїм та всією душою своєю». Бог дав нам Свої Заповіді не для того, щоб ми дотримувалися їх, коли нам заманеться, і нехтували ними, керуючись власними бажаннями. Це Закони Його Царства, і Його діти повинні виконувати їх. Якби Його народ виконував Його Закон усім серцем, світ отримав би свідчення, що ті, кого Він визнав своїм народом, своїм особливим скарбом, дійсно шанують Його у всіх своїх ділах. Вірність Богу, беззаперечний послух Його

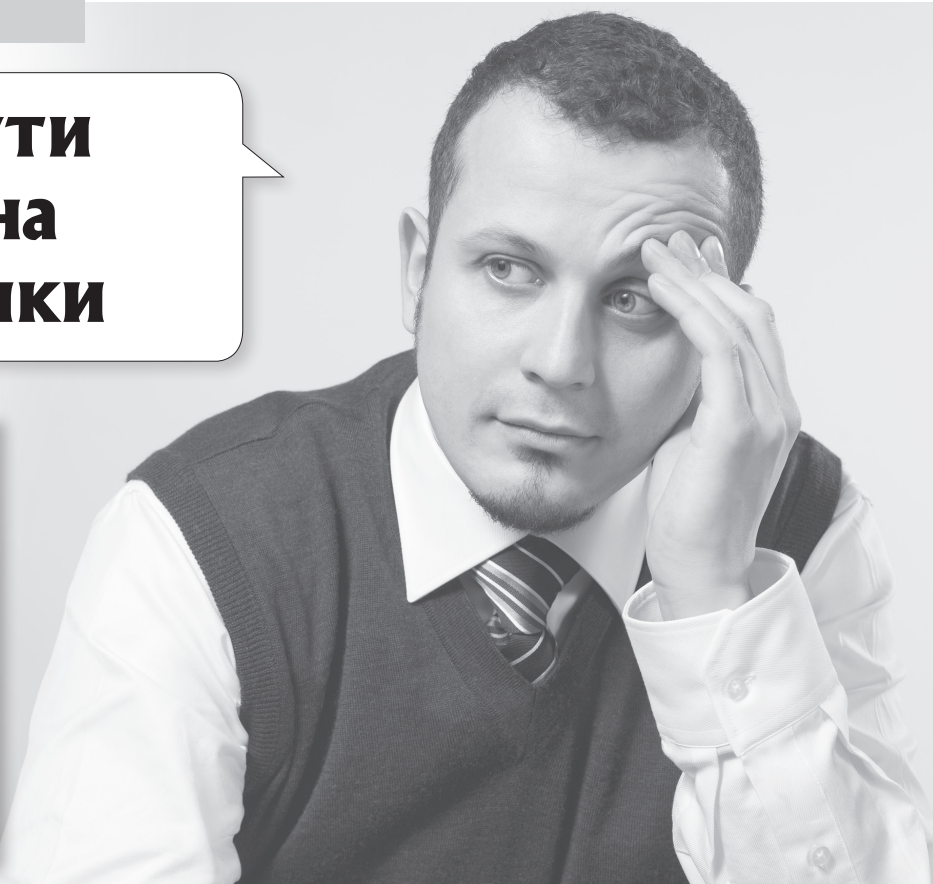
Закону змусили б світ дивуватися Його народу, бо в Бога з'явилася б можливість виконати для них усі Свої багаточисленні щедрі обітниці й прославити їх по всій землі. Вони були б у Нього святим народом.

«А тепер, — каже Господь, — коли справді послухаєте Мого голосу і будете дотримувати заповіту Мого, то станете Мені власністю більше всіх народів, бо вся земля — то Моя! А ви станете Мені царством священиків та народом святим». Які чудові й щедрі обітниці Божі! Вони дані усім, хто прислухається до Його Слова, вірячи в те, що Він говорить, і виконуючи Його постанови. Послух Його Закону — це умова майбутнього вічного щастя.

■ Т. ГЕРАСИМОВ

Як накинути вуздечку на власні думки

Ця історія описана в 19 розділі 1 Книги Царів. Пророк Ілля перебував у депресії. Відчай, страх, тривога, похмурі думки, жалість до себе вилилися в одне бажання — померти. Але Бог зцілює його депресію, використовуючи прості ліки: сон, їжу, воду, рух і позитивні думки. У відповідь на нарікання Іллі: «...пророків Твоїх по-вбивали мечем, — і позо-стався я сам».



Бог говорить, що Ілля не сам, — у народі є ще сім тисяч його однодумців. Таким чином Господь дає зрозуміти Іллі, що він повинен мислити позитивно й зосередитися на добрі.

Це дуже важливо, бо негативні думки, емоції, стрес пригнічують імунну систему організму. Відомо, що 90 % хвороб зароджуються в людському розумі, але якщо ми будемо розвивати позитивне мислення, то позбавимося багатьох із них. Прислухайтесь до слів, записаних у Біблії: «Серце (думки) радісне добре лікує, а пригноблений дух (негативні почуття й думки) сушить кості» (Прип. 17:22).

Наш мозок контролює на тіло, тому негативні думки можуть стати причиною нещасливого життя, хвороби та смерті. Якщо ви часто говорите: «Я боюся, що...», «Я не зможу...», «Ну ось, я так і думав...», то негативні думки обов'язково сплетуть гніздо у вашому розумі, і ви справді нічого не зможете. Але якщо ви кажете: «Сьогодні я вирішив бути щасливим, я вірю, що Бог допоможе мені», тоді спеціальний відділ головного мозку одразу ж отримує сигнал про зміну вашого емоційного стану. Потім «вмикає» імунну систему, і ваш організм починає боротися з хворобами. Таким чином, позитивні думки — це крок

до здоров'я, бо, за Біблією, вони діють, як ліки.

Але що робити, якщо негативні думки й почуття постійно виходять з-під контролю? Ось кілька порад щодо того, як накинути вуздечку на свої негативні думки.

1 Посміхайтесь частіше. У Біблії сказано: «Завжди радійте» (1 Сол. 5:16). Якщо ви незадоволені, роздратовані, то ваші м'язи напружуються, кровоносні судини звужуються, і це призводить до нервового виснаження. Але коли ви радієте, смієтесь, нервові напруження знімається, зміцнюються м'язи грудної клітки, активізується обмін речовин, стимулюється робота органів травлення. Полегшуються деякі види головного болю, нормалізується серцебиття та тиск. Покращується також функціонування печінки, нирок, підшлункової залози, усі внутрішні органи отримують заряд енергії. У мозок надходять ендорфіни, і ви почуваетесь бадьорими. Недарма американський вчений У. Фрей образно назвав сміх «бігом підтюпцем на місці». Звичайно, сміх без причини користі не приносить.

2 Думайте позитивно, прислухаючись до порад Біблії: «що істинне, що чесне, що справед-

ливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, — коли яка чеснота або коли яка похвала, — про це роздумуйте» (Филп. 4:8). Візьміть дві чашки, одну з них наповніть квасолею (чи горохом, чи намистинками) і поставте їх там, де ви проводите значну частину часу. Як тільки у вас в голові промайне негативна думка, перекладіть квасолину в порожню чашку. У кінці дня підведіть підсумки. Це покаже вам, як часто ви думаєте про погане. Поступово, з Божою допомогою, ви навчитесь думати про добре.

3 Розвивайте почуття вдячності. У Біблії сказано: «За все дякуйте» (1 Сол. 5:18). Повісьте всюди замітки-нагадування зі словом «дякуй», і робіть це доти, доки вдячність не стане звичною для вас. Вдячність несе в собі дивовижну силу, витісняє почуття тривоги та неспокою. Кожен вечір складуйте список усього, що відбулося за день, за що ви можете бути вдячними Богу.

Отже, депресія виникає у вашій свідомості, і, щоб позбутися її, вам потрібно змінити хід своїх думок. Це нелегко, але це можливо. Вам потрібно лише захотіти цього й сказати: «Сьогодні я вирішив бути щасливим! Боже, мені потрібна Твоя допомога».

Бэда-проповедник

Был вечер. В одежде, измятой ветрами, Пустынной тропкою шел Бэда слепой, На мальчика он опирался рукой, По камням ступая босыми ногами, — И было все глухо и дико кругом, Одни только сосны росли вековые, Одни только скалы торчали седые, Косматым и влажным одетые мхом. Но мальчик устал. Ягод свежих отведасть, Иль просто слепца он хотел обмануть: «Старик! — он сказал, — я пойду отдохнуть, А ты, если хочешь, начни проповедать: С вершин увидали тебя пастухи, Какие-то старцы стоят на дороге... Вон жены с детьми! Говори им о Боге, О Сыне, распятом за наши грехи». И старца лицо просияло мгновенно, Как ключ, пробивающий каменный слой. Из уст его бледных живою волной Высокая речь потекла вдохновенно, — Без веры таких не бывает речей! Казалось — слепцу в славе небо являлось, Дрожащая к небу рука поднималась, И слезы текли из потухших очей. Но вот уж сгорела заря золотая, И месяца бледный луч в горы проник, В ущелье повеяла сырость ночная, И вот, проповедуя, слышит старик — Зовет его мальчик, смеясь и толкая: «Довольно! Пойдем! Никого уже нет!» Замолк грустно старец, главой поникая. Но только замолк он — от края до края: «Аминь!» — ему грянули камни в ответ.

Яков Полонский



«это невозможно» — сказала причина, «это безрассудство» — заметил опыт, «это бесполезно» — отрицала гордость, «попробуй» — шепнула мечта. «И почувствуешь» — добавило сердце.

Омар Хайям

Думка та її можливості

Ви коли-небудь стежили за своїм розумом? Зазвичай розум відтворює більше 30 тисяч думок на день! Розум має великий потенціал, який ми використовуємо лише на 5-10%. Він є засобом невидимої енергії — свідомості, регулюючи уяву, пам'ять, здатність вирішувати, розрізняти, роздумувати, мріяти, розуміти, відчувати.

Початок наших дій — наші думки. Вони — за-родок дій, а закон дії говорить: що посієш, те й пожнеш. Якщо думки безкорисливі, позитивні, людина перебуває в гармонії з собою, у неї добрі взаємини з близькими, вона здорова й успішна в усьому, вона близька з Богом.

Плекайте гарні думки, чиніть добро й будьте щасливими!



«Думка! Велика річ! Що ж складає велич людини, як не думка?»

(О. С. Пушкін)

МУДРІ ДУМКИ

- Найкращий спосіб позбавитися ворогів — зробити їх своїми друзями.
- Найбільші втрати приносять лінь.
- Розпалюючи вогонь гніву, пам'ятайте: дим потрапить вам в очі.
- Дорога довжиною тисячу миль починається з першого кроку.
- Ніколи не порівнюйте себе з іншими, бо ніхто не зможе краще за вас зіграти вашу роль.
- До мети ведуть зусилля, а не просто бажання.
- Великою людину робить не мить тріумфу, а години випробувань.
- Якщо хочете, щоб світ став кращим, почніть зі змін самого себе.
- Влада повинна завжди йти поруч із відповідальністю.
- Кожна перемога над собою дає силу для нової перемоги.

НЕБО

Небо в прекраснейших песнях поэта —
 Столько ты раз уже было воспето.
 Чистый, безбрежный, лазурный простор
 Часто манил всех страдающих взор.
 Скорбные очи в неравной борьбе,
 Небо, и я обращаюсь к тебе.
 Там, в вышине, Искупитель Христос,
 Знает Он путь поношений и слез.
 Небо, ты помнишь, мой глас неумолчно
 К Богу всех звал днем и в час полуночный.
 Узник теперь я за веру в Христа,
 Хочет лукавый закрыть мне уста.
 Нет, не умолкну, хоть тяжек гнет уз,
 Небо, с тобою мой вечный союз.
 Там, в вышине, Искупитель Христос,
 Знает Он путь поношений и слез.
 Небо, так трудно в безбожном народе
 Гимн воспевать о Христовой свободе.
 Хватит ли сил испытанье снести,
 Так я устал в этом скорбном пути.
 Ты так ласкаешь своей синевою,
 Небо, скажи, что Спаситель со мной.
 Там, в вышине, Искупитель Христос,
 Знает Он путь поношений и слез.

■ Евгений Пушкин



Послух буде винагороджений тут і у вічності

«І покладете ви ці слова Мої на свої серця та на свої душі, і прив'яжете їх на знака на руці своїй, і вони будуть пов'язкою між вашими очима»

(П. Зак. 11:18).

Ці слова (П. Зак. 11:13-28 та 7:6-11) повинні міцно закарбуватися в кожній душі, ніби написані залізним пером. Послух приносить нагороду, а непослух — покарання.

Бог дав Своему народові певні постанови і заборони, щоб він набув багатого досвіду в Його служінні й був готовим постати перед небесним Всесвітом і грішний світом переможцем. Він повинен перемагати кров'ю Агнця і словом свого свідчення. Ті, які не зможуть приготуватися, будуть зараховані до невдячних і злих.

Господь веде Свій народ шляхами, яких вони не знають, щоб перевірити та випробувати їх. Цей світ є місцем нашого випробування. Тут ми вирішуємо нашу вічну долю. Бог упокорює Свій народ, щоб через нього виконалася Його воля. Так само Він чинив з дітьми Ізраїлевими, коли вів їх пустелею. Він говорив їм про те, якою була б їхня доля, якби Він не стримував сили, які були готові зашкодити їм...

Бог благословляє працю людських рук, щоб вони могли повернути Йому Його частину. Вони повинні посвячувати свої засоби для служіння Йому, щоб Його виноградник не перетворився на безплідну пустелю. Їм потрібно досліджувати, як вчинив би Господь на їхньому місці. Вони повинні звертатися з усіма своїми труднощами до Нього в молитві та проявляти безкорисливу цікавість до поширення Його справи в усіх частинах світу...

Не будемо забувати, що ми працівники в Бога. Ми не досить мудрі, щоб трудитися без Божої допомоги. Господь створив нас Своїми служителями, щоб перевірити і випробувати нас, як Він випробовував давній Ізраїль. Він не бажає, щоб Його війська складалося з недисциплінованих, неосвячених, незібраних воїнів, які створюють помилкове враження про Його порядок і святість.

Життєдайний кисень

Відомо, що для життя людині необхідне повітря. А для здоров'я — чисте повітря. На жаль, багатьох хворих неможливо переконати у важливості корисного впливу на здоров'я чистого та свіжого повітря. Через страх застудитися вони живуть з року в рік у нездоровій атмосфері з постійно зачиненими вікнами та дверима. Людям, схильним до швидкої застуди, якомога частіше потрібно перебувати на свіжому повітрі.



Кисень, з'єднуючись з глюкозою, яка надходить з їжею, постачає в організм енергію. Без нього не здатний вижити жодна клітина нашого тіла. Без нього організм не здатний повноцінно виконувати свої функції та забезпечувати нормальний кровообіг. Без свіжого повітря не може ефективно працювати мозок. А це дуже й дуже серйозно! Нестача кисню передусім впливає на діяльність вищих центрів головного мозку, паралізуючи волю й мислення. Коли людина залишається без кисню більше 10 хвилин, клітини головного мозку починають гинути.

Кілька років тому один французький дослідник домовився з трьома аеронавтами про підйом на повітряній кулі на значну висоту, де повітря дуже розріджене. Узавши все необхідне для експерименту, вони захопили недостатньо кисню, й тому вирішили використовувати його лише в разі крайньої потреби. Через деякий час вони помітили, що в них з'явилися дивні прояви неконтрольованих емоцій: то безупинний сміх, то плач без будь-якої причини. Учасники експерименту усвідомили: щось не так. Аеронавти, безумовно, розуміли, що потрібно спуститися. Учасники експерименту мали ніж, щоб перерізати канат і випустити з кулі частину водню. Однак сили для цього не було. Через три дні, коли повітряна куля, нарешті, приземлилася, двоє з аеронавтів були мертвими.

Ця коротка історія багато повідомляє нам. Люди, позбавлені необхідної кількості кисню, могли тверезо мислити. Вони знали, що їм слід робити, хоча їхня здатність контролювати свої емоції уже підпала під негативний вплив. А от сила волі зникла зовсім!

Тепер ви розумієте, чому курцям здається, що кинути свою шкідливу звичку буде дуже складно? Жоден з них не отримує достатньої кількості кисню, тому не дивно, що сила волі у них зменшується.

Кожен, хто дбає про своє здоров'я, повинен перевірити, чи правильно він дихає. Неправильне дихання призводить до того, що в легені надходить менше кисню, а отже, менше кисню отримують клітини нашого організму.

Якщо спостерігати за дорослими, то легко помітити, що в них під час дихання стінка живота майже не бере участі. Рухається в основному грудна клітка. Більшість дорослих не вміють дихати правильно. Часто це пов'язано з життєвим напруженням та емоційними стресами.

Тренування правильного дихання починається з оцінки звичок.

1. Як ви дихаєте: носом чи ротом? Дихання носом має фізіологічне значення, тому що лише в цьому випадку слизова оболонка носа зігріває, фільтрує й зволожує повітря, яке людина вдихає.

2. Проаналізуйте ритм дихання. Чи немає у вас задишки чи прискореного дихання? Нормальна частота дихання від 16 до 20 вдихів та видихів на хвилину.

Як удень, так і вночі необхідно провітрювати приміщення. Свіже повітря очищує кров, омолоджує тіло, дає розуму ясність, спокій і радість, забезпечує здоровий апетит, повноцінне травлення та спокійний і міцний сон. Постійне перебування в кімнатах з нестачею повітря ослаблює тіло, сповільнює діяльність мозку, погіршує кровообіг, затримує травлення, й організм стає дуже чутливим до холоду.

Замисліться над цим! Наш розум — єдиний засіб спілкування між Господом і нами, нашою свідомістю, нашою совістю! А якщо мозок не отримує достатньої кількості кисню? А якщо розум не може розрізнати добро і зло?

Якщо ми не отримуємо достатньої кількості кисню для нормального функціонування мозку, то поступово наша воля слабне, ми потрапляємо під владу інерції, стаємо нездатними перерізати міцні мотузки поганих звичок і гріха, хоча розуміємо, що повинні це зробити. Немає більшої трагедії, ніж доведена до байдужості воля!

Життєдайний кисень — дарунок нашого Творця — доступний для нас. Завдяки йому, ми вже сьогодні могли б відчути себе здоровими, сповненими життєвих сил.

Приклад Христа дає силу протистояти спокусам

«Сталося ж, коли хрестився весь народ і коли Ісус, також хрестившись, молився, — розкрилися небеса, і Дух Святий у тілесному вигляді, як голуб, зійшов на Нього, і почувся голос із неба: Ти Мій Улюблений Син — у Тобі Моє уподобання» (Луки 3:21-22).



Люди, котрі називають себе послідовниками Христа, можуть бути сильними в Господі, якщо скористаються можливостями, відкритими для них через заслуги Ісуса. Бог не зачинив Небеса для смиренних молитов тих, які каються, упокорюються, вірають. Щира, наполеглива молитва віруючого досягне Неба так само, як і молитва Христа (під час Його хрещення). Небо відкрилося для Його молитви, а це означає, що й ми можемо примиритися з Богом, що між Богом і нами є спілкування через праведність нашого Господа та Спасителя. Христос прийшов у людському тілі й при цьому залишався в тісних, близьких

відносинах з Богом. Він поєднав людську природу зі Своєю Божественною природою, надавши нам можливість також долучитися до Божого єства і таким чином відвернутися від розпусти цього світу.

Христос — наш приклад у всьому. У відповідь на Його молитву Отцю відкрилось небо, Дух Божий зійшов на Нього у вигляді голуба й перебував на Ньому. Святий Дух Божий повинен спілкуватися з людьми, знаходячи місце в серцях слухняних і вірних. Світло й силу отримують ті, які щиро шукають їх, щоб набути мудрості у боротьбі з сатаною та перемогти в часи

спокус. Ми повинні перемагати, як перемагав Христос.

Ісус почав Своє служіння людям з палкої молитви. І з Його прикладу ми бачимо, що без молитви неможливо вести успішне християнське життя. Він постійно перебував у спілкуванні зі своїм Отцем, Його життя є для нас досконалим прикладом для наслідування.

Без Бога ми не будемо успішними в християнському житті. Приклад Христа показує нам шлях до невичерпного джерела сили, з якого ми можемо наповнюватися благодаттю та силою, аби протистояти ворогу й здобути остаточну перемогу.

Стрес

і його вплив на здоров'я людини

Відомий канадський вчений Ганс Сельє, який багато років вивчав вплив стресу на організм людини, дав таке визначення стресу: «Стрес — це неспецифічна реакція організму на подразники. Стрес — це не те, що трапляється з нами, а наша реакція на ту чи іншу ситуацію».

Як ви думаєте, чи потрібні нам стреси? Чи могли б ми закохатися, якби не було стресу? Чи можна взагалі жити без емоцій? Напевно, кожний відповідь заперечно. Варто знати, що стреси поділяються на позитивні й негативні. І саме негативні стреси викликають різні захворювання. Стрес стає бідою, якщо ми підкорюємося йому, як нищівній силі.

Три послідовні стадії нашої реакції на стрес:

- 1) реакція тривоги;
- 2) стадія опору;
- 3) стадія виснаження.

Реакція тривоги настає, коли ми вперше стикаємося із загрозливою ситуацією. Ми інстинктивно готуємося до «битви» чи до «втечі»; ми мобілізуємо свої резерви за сигналом гіпоталамуса — основної залози внутрішньої секреції організму, яка змушує гіпофіз виділяти гормон, що стимулює секрецію епінефрину та норепінефрину.

Ці гормони, які виробляють надниркові залози, називаються катехоламінами. Вони пришвидшують передачу нервових сигналів і мобілізують наші резерви.

На цій стадії також утворюються додаткові гормони, які змушують наші м'язи напружуватися і готуватися до дії. І тоді активність м'язів збільшується, розширюються дихальні шляхи, прискорюється обмін речовин, підвищується кількість цукру в крові, мобілізуються усі запаси організму.

На другій стадії стресу — опору — екстренні фізіологічні реакції змінюються. Ми або адаптуємося, або опираємося, обдумуючи, як усунути причину стресу чи уникнути його. Протизапальні гормони, (наприклад, кортизон), зменшують стан тривоги, імунна система перебудовується і керує ситуацією.

Кінцева стадія стресу — виснаження. На цьому відрізку ми зазнаємо поразки, тому що усі наші резерви вичерпані. Симптомами виснаження є втома, дезорієнтація, депресія, параноя. Крім того, можуть виникнути такі психосоматичні прояви, як ви-

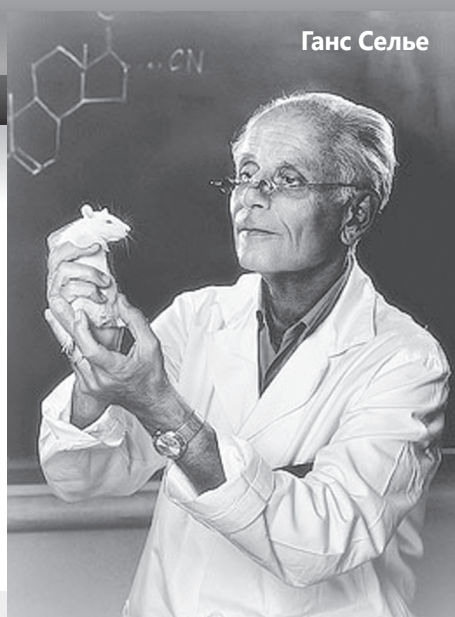
сип, головний біль, біль у спині, судоми м'язів та прискорене дихання. Це синдром дефіциту енергії, який називається дистрофією.

Хвороби, причиною яких є стрес, найрізноманітніші. Дуже часто дружина помирає від інсульту через декілька тижнів після смерті чоловіка. Негативний стрес створює емоційні реакції у головному мозку, порушуючи хімічний баланс нейромедіаторів. У результаті кількість гормонів, що сприяють розвитку хвороби, збільшується, а імунна система все більше пригнічується. Як справедливо зауважує Біблія: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кості» (Прип. 17:22).

Ось список захворювань, першо-причиною яких може бути стрес: інфаркт міокарда, гіпертонія, різні види колітів, алергії, хвороби нервової системи.

Які взагалі бувають стреси, звідки нам їх чекати? Це і робота, і хвороба, і чиясь чи власна біда, клімакс, погода, шум. Наприклад, підростаючі діти, як правило, люблять гучну музику, але це дратує маму. І син нервується через те, що прийшла мама. Гучна музика є подразником.

Стреси мають фізичний, соціальний, чуттєвий та інформаційний характер. Фізичний стрес ми розглянули вище. У соціальному розділі представлені різноманітні суспільні заклади, відвідавши які ви залишаєтеся незадоволеними. Наприклад, ви були в поліклініці, де не було на місці лікаря, чи в магазині,



Ганс Сельє



де вам грубо відповіли. Ці чинники сприяють виникненню у вас негативного стресу.

Зверніть увагу на інформаційний стрес. Ним може бути телевізійна реклама, та й взагалі будь-яка тема телепередач викликає масу негативних емоцій та переживань.

Що ж нам допоможе посправжньому контролювати стрес? Цигарки, алкоголь, наркотики? Усе це допоможе, але тільки для передчасної смерті, і більше ні для чого. Снодійні пігулки, штучні антидепресанти, які призводять до залежності, теж сумнівні помічники.

Профілактика стресу. Вона проста і допоможе вам жити повноцінно і щасливо. Це правильне харчування, помірні фізичні вправи, відпочинок, регулярність і помірність у всьому.

Ми складаємося з того, що їмо, і, уявіть собі, що меню — така, здавалося б, звичайна річ — серйозно впливає на свідомість людини. Невипадково в медичних колах загальноновизнаним вважається факт впливу дієти на поведінку людини. Іноді харчування стає причиною досить дивної поведінки людей. Декілька років тому в університеті Мінесоти (США) було проведено цікаве дослідження. Тридцятьох психічно здорових чоловіків-добровольців на півроку посадили на напівголодну дієту. У результаті виявилось, що всі учасники експерименту мали явні відхилення невротичного і психічного характеру. Деякі з них навіть намагалися заподіяти собі шкоду.

І смачно, і корисно!



Рецепти

Якщо ви захоплюєтеся кулінарією й цікавитесь здоровим харчуванням, вирізайте з газети сторінки з рецептами та створіть власну кулінарну книгу. Кожен, хто надішле в редакцію свій цікавий рецепт, отримає в подарунок оригінальну обкладинку для цієї книги.

Картопляні палички

Склад: картопля — 5 шт., сир тертий — 1 склянка, олія — 0,5 склянки, борошно — 2 склянки, яйце — 2 шт., кмин, сіль.

Картоплю зварити в «мундирі», почистити і разом із сиром перекрутити м'ясорубкою. Додати олію, борошно, яйце. Отриману суміш викласти на посипану борошном поверхню, розкачати шар товщиною 2-3 см і нарізати вузькими смужками довжиною 7-8 см. Помазати яйцем, посипати кмином і запекти в духовці.

М'ятний напій

Склад: 10 г сухої м'яти, 1 л води, цукор — за смаком.

У проціджений відвар з м'яти додати цукор і охолодити. Цей напій можна приготувати у рівних пропорціях з соками — виноградним, яблучним чи соком шипшини.

Сирники з морквою

Склад: 200 г домашнього сиру, 50 г борошна, 1-2 яйця, 40 г моркви, 0,5 склянки сметани, 50 г родзинок, 20 г подрібнених горіхів, мед — за смаком.

Моркву відварити, подрібнити. Сир розтерти, додати сметану (половину від усієї кількості), мед, борошно, яйце, моркву, родзинки, горіхи. Усе перемішати, сформувати битки, залити сметаною й запекти в духовці.

Салат із солодким перцем

Склад: 3 солодкі перчини, 1 свіжий огірок, 1/3 качана капусти, 1 помідор, 1/2 склянки відвареного рису, 1/3 склянки квасолі чи зеленого горошку, 1 цибулина, зелень, сіль та олія — за смаком.

Солодкий перець нарізати смужками, змішати з кубиками свіжого огірка, нарізаною капустою, кружальцями помідора, відвареним рисом, квасолею чи зеленим горошком. Додати подрібнену цибулю, змастити олією чи соєвим майонезом, прикрасити зеленню.

Смачного!



Вправи для дихання животом

Вправа № 1

- Ляжте на спину на жорсткий матрац чи на підлогу. Зігніть коліна. Покладіть під голову високу подушку, щоб можна було спостерігати за рухами грудної клітки та живота.
- Зробіть максимальний видих через рот.
- Повільно вдихніть носом, стежачи за тим, як піднімається живіт. Ви повинні відчувати, як він наповнюється повітрям. Коли м'язи живота розслаблені, діафрагма щоразу біль-

ше опускається в черевну порожнину. Це сприяє ефективнішому диханню. Продовжуйте вдих доти, доки максимального не наповните легені.

- Тепер видихніть через рот, склавши губи трубочкою. Відпочиньте кілька секунд і повторіть. При видиху нахиліться вперед, а закінчуючи його, декілька разів з силою виштовхніть повітря, як при відкашлюванні. Виконуйте вправу 15 і більше разів, зважаючи на своє самопочуття. Цю вправу можна виконувати і стоячи.

Вправа № 2

Повторіть етапи попередньої вправи, але намагайтеся чергувати дихання грудною кліткою і животом.

- Вдихайте повітря доти, доки ваш живіт заповниться наполовину. Зупиніться на мить.

- Потім, використовуючи м'язи преси, проштовхніть повітря у грудну клітку, змушуючи її розширитися (не вдихаючи повітря).
- Продовжуйте вдихати, даючи

можливість животу розширитися на всю його ємність.

- Знову, не видихаючи, переженіть повітря у верхню частину грудей. Намагайтеся робити це плавно, якомога сильніше здавлюючи нижню дихальну зону та якомога більше розслабляючи верхню частину грудної клітки.

- Заповніть легені повністю, а потім видихніть через рот чи через ніс. Повторіть вправу 10 разів.

Ці вправи допомагають збільшити об'єм повітря під час вдиху. Переходячи в звучку, вони сприяють глибшому диханню.

Телеканал "Надія" пропонує:

"Тайны Царства Божия"**45 грн.
+ доставка****7 DVD-дисків**

Царство Боже, відкрите в Євангелії, -
зовсім не потойбічне існування
духів, але перспектива реального,
повноцінного та щасливого життя.

Ведучі – Михайло
та Петро Кулакови.
21 лекція.

Щоб замовити цю та іншу
продукцію, пишіть:

zakaz@hopechannel.info



Замовлення дисків по телефону

0 800 50 157 80

Дзвінки безкоштовні



Наші контакти:

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

Наші реквізити:

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

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

Літредактор: Олена Білоконь

Коректори: Світлана Романчук, Ганна Борисовська

Дизайн та верстка: Юлія Смалъ

Відповідальна за друк: Тамара Грицюк

Наклад: 100 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: dzherelo@ukr.net;

тел.: (044) 428-84-38



www: lifesource.com.ua

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати 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 KB №8176 від 03.12.2003

Поетичний куточок

Людмила Перегуда — скромна жителька містечка Фастова, гарна, трудолюбива жінка, мати двох дітей. Вона не має вищої освіти, не ставить собі за мету зробити особливу кар'єру. Але Людмила — досконала швачка. Все, що треба їй або близьким, може пошити Людмила, і їй за це дякують. І ще один талант має вона. Це — любов до поезії. Закінчивши трудовий день, Людмила допізна засиджується біля свого робочого зошита: пише, обдумує сюжети, вдосконалює рими своїх віршів. Провідною темою її строф є любов Господа Ісуса Христа. Як людина віруюча, Людмила Перегуда присвячує своє життя і творчість Спасителеві світу. Її вірші вийшли друком у двох поетичних збірках.

Людмила Перегуда**Джерело**

З землі пробилось джерело
І ллється чистою водою.
Мов немовля, мале воно,
А вже летить, наче стрілою.

Хто поруч йде, не полінись —
Напийся чистої водиці.
До нього чемно нахились,
Наче до Божої криниці.

Нехай та чиста вода
Надасть в житті здоров'я й сили,
Хай користь принесе вона,
Щоб вирости духовні крила.

Нехай ті крила понесуть
За небокрай, де сяють зорі.
Де щастя, радість, Божа суть,
Де зла нема, немає горя.

Простеє Боже джерело
Напоїть чистою водою,
І проросте Святе зерно,
І стане Божою рікою.

**Я інакшим світ
не уявляю...**

Я інакшим світ не уявляю,
Без Ісуса не життя мені,
Як жила без Нього, я не знаю,
Все минуло, наче уві сні.

Все минуло, роки вже позаду,
Двоє діток в мене — не малі.
Я прошу Ісуса дати пораду,
Як же далі жити на землі.

Без Ісуса — це життя в полоні,
То є рабство — воля сатани.
Ти, Господь, подай Свої долоні,
Щоб до Тебе повернулись ми.

Своїм серцем я бажаю щиро,
Щоб усі пізнали благодать,
Тоді будем з Ісусом в мирі
Вічно жити і Бога прославлять.

Найкраща дорога

Найкраща у світі дорога —
Лиш та, що веде до життя.
Веде та дорога до Бога —
У вічне Святе майбуття.

Нас словом Господь закликає,
Піклується завжди про нас,
З любов'ю до себе приймає,
Тому не марнуйте свій час.

Відверто і щиро приймайте
Христа Святе Слово й любов,
Ісуса в віршах прославляйте,
За нас Він пролив свою кров.

Псалми ви Ісусу співайте,
Хай в серці живе Він завжди.
Образи з любов'ю прощайте,
Як Він нам помилки простив.

Наш Батько усіх закликає
У вічне Святе майбуття.
Хто Сина у серце сприймає,
Отримає вічне життя.

Земне життя

Легким земне життя ніколи не буває,
Воно складне завжди у кожного із нас
І кожен на землі по-різному страждає,
І мріє про свій лад з терпінням кожен раз.

Надію я свою на Господа складаю,
Своє життя Йому назовсім віддаю,
Христу свої діла я щиро довіряю,
Тому, що я Його з повагою люблю.

Прости, Господь, мені та всіх людей. Благаю!
Дай мудрості усім, терпіння і любов,
Я дякую за те, що в серці Тебе маю
І дорога мені Твоя святая кров.