

Основы здорового питания

ББК 86.376
У13

Уайт Е.
У13 **Уайт Е.**
 Основы здорового питания: Пер. с англ. — Заокский:
 «Источник жизни», 1997. — 608 с.
 ISBN 5-86847-083-4

Эта книга представляет собой компиляцию из трудов известной христианской писательницы Е. Уайт по вопросам рационального здорового питания, его взаимосвязи с физическим здоровьем человека и влияния на духовную сферу жизни. Несомненно, книга будет ценным помощником для тех, кто занимается пропагандой принципов здорового образа жизни, и всех, кто стремится привести свою жизнь в соответствие Божьим законам здоровья.
Для широкого круга читателей.

ББК 86.376

ISBN 5-86847-083-4

© Ellen G. White Estate, 1976.
© Перевод на русский язык и оформление.
Издательство «Источник жизни», 1997.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Как появилась эта книга</i>	8
Раздел I Причины реформы	15
Раздел II Питание и духовность	49
<i>Взаимосвязь между питанием и нравственностью</i>	71
Раздел III Санитарная реформа и весть третьего ангела	79
Раздел IV Правильная диета	93
<i>Часть I. Первоначальная пища</i>	95
<i>Часть II. Простая пища</i>	96
<i>Часть III. Правильное питание</i>	107
<i>Часть IV. Пища в различных странах</i> ...	111
Раздел V Физиология пищеварения	115
Раздел VI Неправильное питание — причина заболеваний	133
Раздел VII Переедание	149
Раздел VIII Обуздание аппетита	165
Раздел IX Режим питания	197
<i>Часть I. Сколько раз в день следует принимать пищу?</i>	199
<i>Часть II. Еда в промежутках между приемами пищи</i>	205
Раздел X Пост	211
Раздел XI Крайности в питании	221
Раздел XII Питание во время беременности	245
Раздел XIII Питание ребенка	255
Раздел XIV Приготовление здоровой пищи	283
Раздел XV Здоровые продукты и диетические столовые	303
Раздел XVI Питание в санаториях	319

Раздел XVII	Питание — это естественное средство исцеления	341
Раздел XVIII	Фрукты, злаки и овощи	351
	<i>Часть I.</i> Фрукты	353
	<i>Часть II.</i> Крупы	358
	<i>Часть III.</i> Хлеб	361
	<i>Часть IV.</i> Овощи	368
Раздел XIX	Десерты (Сладкие блюда)	373
	<i>Часть I.</i> Сахар	375
	<i>Часть II.</i> Молоко и сахар	379
	<i>Часть III.</i> Пироги, пирожные, кондитерские изделия, пудинги	380
Раздел XX	Приправы и прочее	387
	<i>Часть I.</i> Приправы и пряности	389
	<i>Часть II.</i> Сода	393
	<i>Часть III.</i> Соль	395
	<i>Часть IV.</i> Соленья и уксус	396
Раздел XXI	Жиры	399
	<i>Часть I.</i> Масло	401
	<i>Часть II.</i> Животные жиры и свиное сало	406
	<i>Часть III.</i> Молоко и сливки	408
	<i>Часть IV.</i> Маслины и оливковое масло ..	413
Раздел XXII	Белки	415
	<i>Часть I.</i> Орехи и блюда из орехов	417
	<i>Часть II.</i> Яйца	419
	<i>Часть III.</i> Сыр	423
Раздел XXIII	Мясо (Белки. Продолжение)	427
	<i>Прогрессирующая санитарная реформа в учреждениях адвентистов седьмого дня ..</i>	465
Раздел XXIV	Напитки	479
	<i>Часть I.</i> Вода	481

	<i>Часть II. Чай и кофе</i>	483
	<i>Часть III. Заменители чая и кофе</i>	496
	<i>Часть IV. Сидр, или перебродивший яблочный сок</i>	496
	<i>Часть V. Фруктовые соки</i>	502
Раздел XXV	Обучение принципам здоровья	503
	<i>Часть I. Необходимо просвещать людей в вопросах здоровья</i>	505
	<i>Часть II. Каким образом излагать людям принципы санитарной реформы?</i>	524
	<i>Часть III. Кулинарные школы</i>	537
Приложения	549
	<i>Приложение I. Личный опыт Елены Уайт как последовательницы санитарной реформы</i>	551
	<i>Приложение II. Джеймс Уайт об обучении принципам санитарной реформы</i>	568
	<i>Приложение III. Научные факты подтверждают труды Елены Уайт по здоровому образу жизни</i>	572
Ссылки	600
	Сокращенные обозначения трудов Е. Уайт	603

Вам необходимо это прочитать

Как появилась эта книга

[3] За несколько десятилетий до того, как ученые стали исследовать тесную взаимосвязь между питанием и здоровьем, Е. Уайт в своих трудах ясно указала — наше физическое и духовное благополучие зависит от того, какую пищу употребляем. Начиная с 1863 г. и в своих устных выступлениях, и в трудах она часто обсуждала проблему питания и обеспечения организма полезными веществами. Ее советы, данные в личных свидетельствах, содержащиеся в брошюрах, книгах, церковных журналах, оказали сильное влияние на традицию питания адвентистов седьмого дня и привлекли внимание общественности.

Труды Е. Уайт, посвященные пище и здоровому питанию, в 1926 г. были объединены в сборник, предназначавшийся первоначально в качестве учебника для студентов, изучающих вопросы диетологии в колледже медицинских евангелистов в Лома Линда. Вскоре этого первого издания, которое называлось «Изучение свидетельств по пище и питанию» («Testimonies Studies on Diet and Foods»), стало недостаточно.

Новый расширенный сборник, получивший название «Пища и питание. Советы Е. Уайт» («Counsels on Diet and Foods»), появился в 1938 г. Он считался вторым изданием книги, вышедшей в свет в 1926 г., и был подготовлен к печати Советом попечителей литературного наследия Е. Уайт. Третье издание — меньшего формата, в соответствии с требованиями издаваемой серии «Библиотека христианской литературы» («Christian Home Library»), — вышло в свет в 1946 г. (Книга, которую вы держите в руках, является переводом четвертого издания, опубликованного в 1976 году. — *Прим. ред.*)

Это уникальная книга

При подборе материалов, вошедших в книгу «Пища и питание. Советы Е. Уайт», особое внимание уделено тому, чтобы представить все многообразие наставлений, которые

вышли из-под пера Е. Уайт по этому вопросу. Получившийся в результате сборник выделяется среди всех ее работ, так как это не стройное повествование, а рекомендации, сгруппированные по определенным темам, имеющие общие заголовки. Каждый раздел содержит выдержки из работ Е. Уайт, которые, будучи собраны вместе, всесторонне раскрывают изучаемую тему. Не упущено ничего, что имеет существенное значение. Часто в первоисточниках многие вопросы обучения принципам здорового образа жизни рассмотрены в одном параграфе. В таких случаях воспроизведение контекста привело бы к многочисленным излишним повторениям. Благодаря использованию перекрестных ссылок такие повторения сведены к минимуму. [4]

Несмотря на то, что стремление к лаконичности и попытка избежать повторений не позволили включить все высказывания по общим аспектам вопроса о питании, в книге представлено полное и всеобъемлющее изложение учения Е. Уайт по данному вопросу.

Опасно принимать часть за целое

То, что эта книга схожа с энциклопедией, в которой главные статьи выделены и сгруппированы по темам, делает ее удобным справочным пособием. Но при такой структуре существует возможность неправильно истолковать содержание книги. Для того чтобы уяснить намерения автора и полнее раскрыть влияние ее учения, необходимо изучать эту книгу как единое целое.

Читателю необходимо помнить, что одно-единственное утверждение Е. Уайт по той или иной проблеме питания может далеко не полностью отражать ее намерение и понимание потребностей человеческого организма в питании. Например, во 2-м томе «Свидетельств», с. 352, Е. Уайт говорит: «Злаки и фрукты, приготовленные без жира и по возможности самым простым способом, должны быть на столе у тех, кто заявляет, что готовится к вознесению на небо». В свете других ее высказываний совершенно ясно, что Е. Уайт вовсе не собиралась учить тому, чтобы готовящиеся к вознесению на небо свели свое питание лишь к

употреблению «злаков и фруктов». Сформулированное в 1869 г. как один из аргументов против употребления мяса, это утверждение подразумевает, что «злаки и фрукты» означают немясную диету. Здесь не упоминаются орехи, [5] овощи или молочные продукты — все это Елена Уайт признает важным для сбалансированного питания.

В другом высказывании, написанном почти двадцать лет спустя, сказано о питании, снабжающем организм необходимыми веществами, придающем ему выносливость и силу интеллекта; там упоминается о «фруктах, злаках и овощах», приготовленных с «молоком или сливками». Об орехах нет и речи. В тексте, написанном в 1905 г., «злаки, орехи, овощи и фрукты» перечислены как продукты питания, заменяющие по своим питательным свойствам мясо. Здесь не упоминаются молоко и молочные продукты. Однако о молоке она рассуждает в статье 1909 г., где сказано: «К овощам и зелени, чтобы сделать их вкусными и аппетитными, необходимо добавлять немного молока, или сливок, или других молочных продуктов... Некоторые люди, воздерживаясь от молока, яиц и сливочного масла, не возместили их отсутствие в своем рационе равноценными продуктами и, как следствие, ослабели и были неспособны трудиться физически. Таким образом, о санитарной реформе создается искаженное представление».

И во многих подобных случаях Е. Уайт не перечисляет все составляющие полноценного питания, соответствующего принципам санитарной реформы. Необходимо быть очень внимательным, чтобы полностью понять все ее высказывания по каждому вопросу здорового питания. Не следует выхватывать из контекста какое-то отдельное утверждение, чтобы не принять часть за целое.

Призыв ко всем изучать принципы санитарной реформы

Е. Уайт не имела в виду, что ее труды о правильном питании исключают необходимость серьезных исследований в этой области, использование новых открытий, а также опыта и наблюдений других людей. Она писала:

«Как сохранить наш организм в здоровом состоянии, чтобы все части этого сложного живого механизма работали гармонично и согласованно, — вот что должно быть задачей изучения всей нашей жизни» («Христианское воздержание и библейская гигиена», с. 53).

«Поскольку законы природы являются Божьими законами, совершенно ясно, что нам нужно с особым вниманием изучать их. Мы должны знать их требования по отношению к нашему организму и придерживаться их. Незнание этих требований является грехом» (СЦ 6, 369, 370).

Е. Уайт признавала, что каждому необходимо достаточно хорошо разбираться в этих вопросах и применять в своей жизни достижения науки относительно принципов здорового питания, если научные выводы не противоречат боговдохновенным советам. [6]

Опасность крайних взглядов

Неоднократно указывала Е. Уайт на опасность крайних взглядов, а также невнимания или небрежного отношения к питанию в семье. Об этом свидетельствуют ее слова: «Плохо приготовленная, невкусная пища вредит здоровью взрослого и замедляет развитие ребенка» (Вос., 216). Она призывает готовить пищу, удовлетворяющую потребности организма в питательных веществах и в то же время аппетитную и вкусную.

Порой люди неправильно понимали аргументы в пользу включения некоторых молочных продуктов в сбалансированное, соответствующее принципам санитарной реформы питание, а Е. Уайт говорила о том, что их употреблять нужно, и даже предостерегала против исключения их из рациона. Сегодня, в свете знания мы имеем лучшее понимание того, какие вещества, даже в минимальном количестве, жизненно необходимы для функционирования всех частей организма. При питании исключительно овощами некоторых из таких полезных веществ организм не получает, и тогда надо включить в рацион наряду с овощами молоко и яйца. Это особенно важно для детей, развитие которых может нарушиться из-за «плохо приготовленной, невкусной пищи».

В конце XIX столетия Е. Уайт начала писать о том, что из-за умножающихся болезней животных в скором времени придется отказаться от пищи животного происхождения, в том числе от молока; однако она неоднократно предостерегает против поспешных, необдуманных шагов в этом направлении и в 1909 г. заявляет, что время, когда необходимо будет отказаться от любых продуктов животного происхождения, еще не наступило. И она призывает не создавать трудностей «преждевременными и чрезмерными ограничениями», советуя подождать, «пока обстоятельства требуют этого, и тогда Господь Сам приготовит для этого путь».

Именно питание, в которое наряду с овощами входили яйца и молоко, поддерживало силы Е. Уайт в ее деятельном служении Господу и Его народу до восьмидесяти восьми лет.

Руководствуйтесь здравым смыслом

При изучении рекомендаций относительно питания, содержащихся в этой книге, надо всегда руководствоваться [7] здравым смыслом. Все наставления, представляющие собой последовательную, объемную, сбалансированную теорию, необходимо изучать и обдумывать. Надо внимательно читать все высказывания по той или иной проблеме. А затем, чтобы понять, что имела в виду вестница Божья, необходимо сопоставить все высказывания по данной теме. Если одно утверждение в чем-то расходится с другим, то хорошо было бы для исследователя выяснить исторический контекст (время написания, положение в Церкви и вне ее в то время, к кому обращен данный совет и т. д.) каждого наставления.

Тот, кто изучает советы Е. Уайт о пище и питании, должен следовать ее примеру, учитывая три основных принципа.

1. «Санитарная реформа должна осуществляться постепенно» — СИ, 320.

2. «Мы не устанавливаем жестких предписаний относительно питания» — СЦ 9, 159.

3. «Не следует воспринимать меня как эталон» — Письмо 45, 1903.

Достижения санитарной реформы

Истинная санитарная реформа говорит сама за себя, так как следование ее принципам приносит человеку несомненную пользу. Плодами ее станут хорошее здоровье, сила, свежее дыхание и благополучие. Здоровые привычки в питании помогут также и в духовной жизни. Развитие науки красноречиво подтверждает многие великие принципы и даже мельчайшие аспекты учения, открытого адвентистам седьмого дня боговдохновенным даром Е. Уайт.

И мы искренне желаем, чтобы эта книга помогла читателям обрести лучшее здоровье — и физическое, и духовное.

*Совет попечителей
литературного наследия
Елены Уайт*

Раздел I

Причины реформы

Причины реформы

Во славу Божию

ХВБГ, 41, 42; СЗ, 107, 108:

1. Жизнь дается нам только один раз, поэтому каждый [15] должен спросить себя: «Как наилучшим образом распорядиться своей силой, чтобы принести наибольшую пользу? Как сделать все возможное для славы Божьей и для блага моих ближних?» Ведь жизнь только тогда обретает ценность, когда она направлена на достижение этих целей.

Развитие и возрастание — вот наша главная обязанность перед Богом и ближними. Каждый талант, которым одарил нас Творец, необходимо совершенствовать, чтобы мы смогли сделать как можно больше добра — все, на что только мы способны. Поэтому время, которое потрачено для восстановления и сохранения нашего физического и умственного здоровья, использовано самым лучшим образом. Мы не должны наносить вред ни одной из функций нашего организма. Стоит нам лишь допустить это, и мы будем страдать от последствий нашей небрежности.

Выбор жизни или смерти

Каждому человеку дана возможность во многом самому сделать себя таким, каким он желает себя видеть. Благословения этой, а также и будущей вечной жизни зависят от личного выбора каждого. Человек имеет возможность формировать свой твердый и достойный характер, приобретая с каждым шагом все новые силы. Он может ежедневно возрастать в познании и мудрости, проникаясь все новыми радостями, и, по мере своего продвижения вперед, прибавлять благодать к благодати и добродетель к добродетели. Таким образом, дарования человека будут постоянно развиваться. Чем больше будет у него мудрости, тем сильнее

окажется его способность достигать новых успехов. Следовательно, его разум, знания и добродетели будут способствовать развитию большей силы и более совершенной гармонии.

[16] С другой стороны, человек может позволить своим способностям притупиться, не используя их или используя недостаточно, или же извратить их под влиянием плохих привычек, в силу отсутствия самоконтроля либо недостатка духовной и нравственной выносливости. И тогда человек начинает постепенно опускаться все ниже, не повинуюсь больше ни Закону Божьему, ни законам здоровья. Он оказывается во власти собственного аппетита, порочные наклонности увлекают его в сторону от истины. Такой человек легко позволяет силам зла, которые всегда активны, увлечь себя назад, вместо того чтобы бороться против них, продвигаясь вперед. Следствием легкомысленного расточительства здоровья являются болезни, которые в свою очередь приводят к смерти. Такая участь постигает многих, кто мог бы принести пользу, служа делу Божьему и людям.

Стремитесь к совершенству

СИ, 114, 115:

2. Бог желает, чтобы мы достигли того уровня совершенства, который стал для нас возможным благодаря дару Христа. Он призывает нас сделать правильный выбор, избрать то, что приготовило для нас Небо, принять принципы, которые восстановят в нас Божественный образ. В Своем Слове и в великой книге природы Он раскрыл принципы жизни. И наша задача состоит в том, чтобы познать эти принципы и, повинуюсь Ему, сотрудничать с Ним в восстановлении здоровья и тела, и души.

Письмо 73а, 1896:

3. Живой организм — это собственность Божья. Он принадлежит Ему по праву творения и искупления; злоупотребляя нашими телесными и духовными силами, мы бесчестим Бога и посягаем на Его права.

Проблема послушания

Рукопись 49, 1897:

4. Еще не все в должной мере поняли свою обязанность перед Богом, состоящую в том, чтобы заботиться о своей чистоте, целомудрии и здоровье.

Письмо 120, 1901:

5. Пренебрежение к телу как к сложному живому механизму является оскорблением нашего Творца. Есть законы, учрежденные Богом, повинаясь которым, человек может предохранить себя от болезни и преждевременной смерти.

Ревью энд Геральд, 8 мая, 1883:

6. Причина того, что мы не радуемся в полной мере благословениям, данным нам Богом, — наше пренебрежение тем светом, который Ему угодно было послать нам от носительно законов жизни и здоровья.

НУХ, 347, 348:

7. Бог является Творцом, истинным Автором не только нравственного Закона, но и физических. Его Закон запечатлен Его собственной рукой в каждом нерве, каждой мускуле и каждой способности человека, которые были даны ему. [17]

Рукопись 3, 1897:

8. Творец человека создал его подобно сложному живому механизму. Чудесна каждая функция его организма, продуманная с большой мудростью. Бог торжественно пообещал поддерживать этот человеческий механизм в здоровом работоспособном состоянии, если человек будет повиноваться Божьим законам и сотрудничать с Ним. Каждый закон, управляющий этим сложным механизмом человеческого тела (его происхождение, смысл и значение), должен рассматриваться таким же воистину Божественным, как и Слово Божье. Всякий небрежный, невнимательный поступок, всякое повреждение этого чудесного живого механизма, созданного Богом, вызванное пренебрежительным отношением людей к Его конкретным и ясным законам, яв-

ляется нарушением Закона Божьего. Мы можем взирать на дела Божьих рук в природе и восхищаться ими, но человеческий организм является самым чудесным произведением Бога.

(Греховна жизнь человека, бесполезно растрачивающего жизненные силы и дурманящего свой разум, — см. § 194.)

ХВБГ, 53:

9. Нарушение законов жизнедеятельности нашего организма воистину является таким же грехом, как и нарушение Десяти Заповедей. И то, и другое — нарушение законов Божьих. Тот, кто нарушает законы Божьи, заложенные в человеке, склонен нарушать и Закон, произнесенный Богом на Синае.

(См. также § 63.)

Наш Спаситель предупреждал Своих учеников о том, что непосредственно перед Его Вторым пришествием люди будут пребывать в таком же состоянии, как и допотопный мир. Человек будет поглощен удовольствиями, излишествуя и в пище, и в питье. В настоящее время мы видим именно такое положение вещей. Весь мир в значительной степени предался чревоугодию, склонность следовать мирским обычаям делает нас рабами вредных, извращенных привычек — привычек, которые и нас уподобляют обреченным жителям Содома. Я удивляюсь, что жители Земли еще не уничтожены, подобно жителям Содома и Гоморры. Я вижу достаточно причин, почему современный мир находится в состоянии упадка и обреченности. Людьюми овладело безрассудство: и всякое возвышенное и благородное стремление приносится многими в жертву плотским желаниям.

[18]

Как сохранить наш организм в здоровом состоянии, чтобы все части этого сложного живого механизма работали гармонично и согласованно, — вот что должно быть задачей изучения всей нашей жизни. Дети Божьи не могут прославлять своего Небесного Отца, будучи физически больными, с очерстевшим разумом. Тот, кто потворствует всякого рода невоздержанности в еде и питье, впустую растрачивает свою физическую энергию и ослабляет нравственные силы.

10. Поскольку законы природы являются Божьими законами, совершенно ясно, что нам нужно с особым вниманием изучать их. Мы должны знать их требования по отношению к нашему организму и придерживаться их. Незнание этих требований является грехом.

(Преднамеренное невежество увеличивает грех — § 53.)

«Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы?..

Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены *дорогою* ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:15, 19, 20). Наши тела — собственность Христа; поэтому мы не вправе поступать с нашим организмом так, как нам угодно. Но человек ведет себя именно так. Он обращается со своим телом так, словно никогда не будет наказан за нарушение законов здоровья. Потворство извращенному аппетиту приводит к тому, что организм слабеет и становится восприимчив к различным заболеваниям, те или иные части тела лишаются трудоспособности и приходят в негодность. А сатана, который довел людей до такого состояния путем безобидных, на первый взгляд, искушений, пользуется этим, чтобы насмеяться над Богом. Он указывает Богу на тело человека, искупленную собственность Христа, — вот в каком неприглядном виде человек представляет своего Творца! Так как человек согрешил против своего организма и извратил пути свои, Бог обещен.

Когда мужчины и женщины, по-настоящему и искренне раскаявшись, обратятся к Богу, тогда они будут сознательно относиться к законам здоровья, согласно которым Бог управляет их организмом, и, таким образом, постараются избежать как физической, так и умственной и нравственной немощи. Следование этим законам должно стать личной обязанностью каждого из нас. В противном случае мы сами будем страдать от бед, вызванных нарушением этих законов. Нам предстоит отвечать перед Богом за наши привычки и образ жизни. Поэтому нас должен беспокоить не вопрос: «Что скажут люди?», но: «Как я, называющий себя христианином, обращаюсь с тем храмом, который до-

верил мне Бог? Делаю ли я все возможное, чтобы наилучшим образом сохранить свое телесное и духовное здоровье? Оберегаю ли я свое тело как храм живущего в нем Святого Духа, или же я жертвую собой ради мирских представлений и обычаев?»

Наказание за невежество

Реформатор здоровья, октябрь, 1866:

11. Бог создал законы, которые управляют нашим организмом. Эти законы, которые Он вложил в нас, являются Божественными законами, и нарушение их влечет за собой наказание, которое постигает человека. Большинство болезней, которыми страдали и продолжают страдать люди, они сами вызвали незнанием законов человеческого организма. Люди безразличны к своему здоровью и сами упорно разрушают его, а когда резко ухудшается состояние и наступает физическое и умственное истощение и изнеможение, тогда зовут доктора и до самой смерти принимают различные лекарства.

Не всегда причина болезней — невежество

СЦ 6, 372:

12. Когда людям говорят о здоровье, они часто отвечают: «Мы знаем об этом — знаем намного лучше, чем поступаем». Они совершенно не отдают себе отчета в том, что они ответственны за каждый полученный луч света относительно здоровья и что каждая их привычка открыта Божьему взору. Нельзя напрасно рисковать своей жизнью. Каждый орган и каждая частичка нашего организма должны священным образом оберегаться от вредных привычек.

Ответственность за полученный свет

Доброе здоровье, ноябрь, 1880:

13. С того момента, когда над нами воссиял свет санитарной реформы, мы каждый день теперь должны спрашивать себя: «В самом ли деле я воздерживаюсь во всем? Поможет ли мое питание приносить наибольшую пользу себе и

творить добро?» Если мы не можем утвердительно ответить [20] на эти вопросы, тогда Господь осудит нас, потому что Он возложил на людей ответственность за полученный ими свет. Да, было время, когда мы не имели Его света, и Бог не спросит с нас за это, но с того момента, как нас озарил свет Его истины, Он требует, чтобы мы изменили свои привычки, разрушающие здоровье, и подчинились законам здоровья.

ХВБГ, 150:

14. Здоровье — это наше богатство. Это один из самых драгоценных даров среди всех земных временных благ. Богатство, образование, слава — все это становится слишком дорогим, если приобретается за счет потери жизненных сил и здоровья. Ни одно из этих достижений не может сделать человека счастливым, если у него не будет здоровья. Злоупотреблять здоровьем, дарованным нам Богом, — ужасный грех. Подобные злоупотребления делают нас слабыми перед жизнью, и проигрыш неизбежен, даже если нам и удалось ценой здоровья получить самое высокое образование.

(Примеры страданий из-за пренебрежения светом — § 119, 204.)

ХВБГ, 151:

15. Бог с огромной щедростью наделил Свое творение всем необходимым для жизни и счастья. Если бы Его законы не нарушались, если бы все жили в гармонии с Его Божественной волей, тогда вместо бед и все увеличивающегося зла повсюду царили бы только здоровье, мир и счастье.

Реформатор здоровья, август, 1866:

16. Внимательное следование законам, заложенным в нас Богом, обеспечит здоровье и воспрепятствует разрушению тела.

(Санитарная реформа является Божьим средством уменьшения страданий — § 788.)

Жертва без порока

ХВБГ, 15:

17. В ветхозаветные времена при обрядовом служении каждая приносимая жертва должна была быть без порока.

Священное Писание также говорит нам, чтобы мы представили наши тела как жертву живую, святую и благоугодную Богу для разумного служения. Мы — творение рук Божьих. Псалмопевец, размышляя над чудесным творением, каким является наше тело, восклицает: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен». Многие люди, имеющие познания в различных отраслях науки и знакомые также с теорией истины, в то же время не понимают законов, которые управляют их организмом. Бог наделил нас способностями и талантами, и наша обязанность как Его сыновей и дочерей использовать эти дары наилучшим образом. Если мы вредными привычками и чревоугодием ослабляем наши физические и умственные силы, мы не сможем должным образом прославить Бога.

СЗ, 121; ХВБГ, 52, 53:

18. Бог требует, чтобы мы принесли Ему в жертву наши тела, но в жертву живую, а не мертвую или близкую к смерти. Жертвы, приносимые евреями в древности, должны были быть без порока. Разве благоугодно Богу, если тот, кто посвятит себя Ему на служение, заражен болезнями и пороками? Господь говорит, что наши тела являются храмом Святого Духа. Он требует, чтобы мы заботились об этом храме как о достойном жилище для Святого Духа. Апостол Павел увещевает нас: «Вы не свои, ибо вы куплены *дорогою* ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии». Все обязаны поступать осмотрительно, заботливо, стараясь поддерживать свое тело в самом наилучшем, здоровом состоянии, чтобы представить Богу совершенное служение и выполнить свой долг перед семьей и обществом.

Жалкая жертва

СЦ 3, 164, 165:

19. Чтобы сохранить здоровье, необходимо знать, что нужно есть, пить и как одеваться. Болезнь — это результат нарушения законов здоровья. Она является результатом нарушения законов природы. Наша первая обязанность перед Богом, перед собой лично и перед нашими ближни-

ми заключается в том, чтобы повиноваться Божьим законам, в число которых входят законы здоровья. Когда болезнь настигает нас, мы превращаемся в утомительное бремя для наших друзей и неспособны выполнять наши обязанности перед семьей и близкими. Когда же преждевременная смерть становится результатом нарушения законов природы, мы обрекаем на страдания и печаль родных и друзей, лишаем своих близких той помощи, которую должны были бы оказывать им, оставляем свои семьи без поддержки, опоры и утешения, а Бога — без того служения, которого Он требует от нас для Своего прославления. И разве, поступая так, не являемся мы нарушителями Закона Божьего в самом худшем смысле этого слова?

Но Бог многомилостив, сострадателен и добр: когда [22] людей, разрушивших свое здоровье греховными привычками, озаряет свет, они осознают грех, раскаиваются и стремятся получить прощение, и Он принимает эту ничтожную жертву, принесенную Ему, и открывает им объятия. О, какая безграничная любовь! Он не отказывается от остатка исковерканной пороком жизни страждущего, раскаявшегося грешника! По Своей великой милости Он спасает эти души, словно из огня. Но в лучшем случае — какая жалкая, ничтожная жертва приносится Святому Богу! Благородные дарования людей парализованы вредными привычками и потворством греховным наклонностям, все стремления извращены, тело и душа человека испорчены.

Почему необходим свет санитарной реформы

СЦ 2, 399, 400:

20. В эти последние дни Бог озарил нас Своим светом, чтобы мрак и тьма, сгущавшиеся над прошедшими поколениями из-за их греховного потворства своим желанием, немного рассеялись и цепь несчастий и бед, вызванных неумеренностью в еде и питье, разомкнулась.

Господь в Своей мудрости желает, чтобы Его народ был отделен от мира как духовно, так и в практической жизни; чтобы дети не попали под влияние идолопоклонства и не разстлились господствующей в этом мире похотью. Божий

замысел состоит в том, чтобы верующие родители и их дети олицетворяли собой Христа и готовились к вечной жизни. Все, ставшие причастниками Божественного естества, будут избавлены от господствующего в мире растления похотью. Но те, кто предается страстям и чревоугодию, никогда не смогут достичь совершенства христианского характера.

ХВБГ, 75:

21. Бог позволил, чтобы луч света, озаряющий путь к здоровью, сиял над нами в эти последние дни, дабы мы, живя в этом свете, могли избежать опасностей, подстерегающих нас на жизненном поприще. Сатана всеми силами старается увлечь человечество в глубокую пропасть необузданных страстей, чревоугодия и безрассудства. Он пытается внушить людям, будто только удовлетворение самолюбивых желаний и чувственные наслаждения могут сделать жизнь привлекательной. Неумеренность подрывает умственные и телесные силы; тот, кто побежден этим, уже вступил на территорию сатаны, где его будут еще больше искушать, увлекать, пока наконец он не окажется во власти удовольствий, избретаемых врагом всякой праведности.

ХВБГ, 52; СЗ, 120, 121:

22. Для сохранения здоровья необходимо воздержание во всем: и в труде, и в пище, и в питье. Наш Небесный Отец дал нам свет санитарной реформы, чтобы предостеречь нас от зла, которое возникает в результате потворства аппетиту, а также научить тех, кто любит святость и чистоту, мудро использовать блага, предусмотренные Им для нас; чтобы практическим воздержанием в ежедневной жизни мы могли освятиться истиной.

ХВБГ, 120:

23. Нам необходимо всегда помнить, что великая цель санитарной реформы заключается в том, чтобы помочь разуму, душе и телу достичь высшей степени развития. Все законы природы, которые являются Божьими законами, задуманы для нашего блага. Повиновение этим законам даст нам счастье и здоровье в этой жизни и поможет подготовиться к грядущей жизни в вечности.

Значение принципов здорового образа жизни

СЦ 9, 158–160:

24. Мне было показано, что принципы здорового образа жизни, которые были даны нам в начале провозглашения вести, не утратили своей важности, к ним нужно относиться с такой же внимательностью, как и прежде. Есть люди, которые еще никогда не следовали свету, данному по вопросу питания. Сейчас настало время, когда мы должны извлечь этот свет из-под сосуда, закрывавшего его, и дать ему возможность засиять яркими лучами.

Принципы здорового образа жизни имеют огромное значение для каждого из нас и для народа в целом.

Наступило время испытания для всех. Мы были крещены во Христе, и если будем избегать всего того, что ведет к падению и делает нас тем, чем мы не должны быть на самом деле, тогда нам будет дана сила возрасть во Христе, Который является нашим Главой, и мы увидим спасение Божье.

Только тогда, когда мы глубоко осознаем принципы [24] здорового образа жизни, мы сможем трезво смотреть на все беды, которые являются результатом неправильного питания. Те, кто, увидев и осознав свои ошибки, имеет мужество изменить прежние привычки и обычаи, убедятся на опыте, что эта работа над собой требует борьбы и огромной настойчивости; но как только у них сформируются правильные вкусы, они поймут, что употребление пищи, которую они раньше не считали вредной, в действительности медленно, но неуклонно становится причиной расстройства пищеварения и других болезней.

В первых рядах реформаторов

СЦ 9, 158:

25. Адвентисты седьмого дня владеют истиной огромной важности. Вот уже сорок лет прошло с тех пор, как Господь пролил особый свет относительно принципов здорового образа жизни. Но как мы пользуемся этим светом? Сколько людей отказалось слушаться советов Божьих! Как народ Божий мы обязаны продвигаться вперед, руководст-

вуюсь полученным светом. Это наш долг — понимать и уважать принципы здорового образа жизни. Умеренностью в питании мы должны подавать пример всем остальным людям, однако есть и такие члены Церкви, образованные и даже проповедники Евангелия, которые питают мало уважения к свету, данному Богом по этому вопросу. Они едят, что им нравится, и работают, как им заблагорассудится.

Пусть учителя и руководители нашей работы стойко отстаивают свою позицию относительно санитарной реформы на основании Библии, дадут откровенное свидетельство тем, кто верит в то, что мы живем в заключительные дни истории нашей земли. Между теми, кто служит Богу, и теми, кто служит себе, должна быть проведена четкая граница.

СЦ 1, 487:

26. Неужели те, кто «ожидают блаженного упования и явления славы великого Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа, Который дал Себя за нас, чтобы избавить нас от всякого беззакония и очистить Себе народ особенный, ревностный к добрым делам» (*Тит. 2:13, 14*), останутся позади ревностных приверженцев других религий, которые не верят в близкое пришествие нашего Спасителя? Именно Его особенный народ, который Он очищает для Себя, чтобы [25] взять на небо не вкусившим смерти, не должен отставать от других в добрых делах. В усилиях и стремлении очистить себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святую в страхе Божьем, они должны быть впереди всех живущих на земле, ибо их исповедание веры является самым возвышенным по сравнению с другими.

Санитарная реформа и молитва о больных

СЦ 9, 164, 165:

27. Для того чтобы быть очищенными и оставаться чистыми, адвентисты седьмого дня должны иметь Святой Дух и в своих сердцах, и в своих домах. Господь просветил меня, сообщив, что, когда современный Израиль смирит себя пред Ним и очистит храм своей души от всякой скверны, тогда Он услышит молитвы людей о больных и благословит использовать Его средства для исцеления от болез-

ней. Когда человек с верой делает все возможное, чтобы победить болезнь, пользуясь при этом простыми методами лечения, данными Богом, тогда старания его будут благословлены Господом.

Если же и после того, как Богом был излит столь яркий свет, человек будет продолжать лелеять вредные привычки и потворствовать своему «я», отказываясь надлежащим образом изменить свою жизнь, тогда он испытает на себе все последствия своего неповиновения. Если люди намерены и дальше удовлетворять любой ценой прихоти своего развращенного аппетита, Бог не сможет спасти их «чудом» от последствий этого. Они «в мучении умрут» (*Ис. 50:11*).

Те, которые дерзают заявить: «Господь исцелил меня, и я не нуждаюсь теперь в том, чтобы ограничивать себя в еде, могу пить и есть все, что мне угодно», вскоре почувствуют телом и душой нужду в исцеляющей силе Божьей. Но не думайте, что поскольку Господь милостиво исцелил вас, то вы можете снова потакать нездоровым привычкам и влечениям. Поступайте так, как повелел Христос, говоря: «Иди и впредь не греши» (*Ин. 8:11*). Аппетит не должен быть вашим богом.

СЦ 1, 560, 561:

28. Санитарная реформа является отраслью особой Божьей работы во благо Его народа...

Бог не слышит в полной мере молитвы Своих рабов о больных, находящихся среди нас, — причина этого, как я видела, заключается в том, что Он не может быть прославлен исцелением тех, кто продолжает нарушать законы здоровья. Я видела также, что Он предназначил санитарную реформу и санатории, приготавливая путь для того, чтобы полностью ответить на молитвы веры. Вера и добрые дела должны идти рука об руку для облегчения страданий наших больных и приготовления их для прославления Бога в этой жизни и спасения в день Его пришествия. [26]

ДД 4, 144, 145:

29. Многие надеялись, что Господь оградит их от болезни лишь потому, что они просили Его об этом. Но Он не услышал их молитв, ибо их вера не подкреплялась де-

лами. Бог не творит чудес, чтобы оградить от болезней тех, кто не заботится о себе сам, но постоянно нарушает законы здоровья и не прилагает никаких усилий к тому, чтобы предотвратить заболевание. Но если мы со своей стороны делаем все возможное, чтобы сохранить здоровье, тогда можем ожидать благословенных результатов, с верой молясь Господу. Надо просить Его благословить наши усилия по сохранению здоровья. Он ответит на наши молитвы, если только этим будет прославлено Его имя. Но все должны понимать и то, что каждый должен сам выполнить определенную работу в этом направлении. Бог не сотворит чуда, сохранив силу и выносливость тем, кто пренебрежением к законам здоровья подталкивает себя к неминуемой болезни.

Того, кто предается чревоугодию, а затем страдает из-за своей же неводержанности и принимает лекарства в надежде облегчить страдания, необходимо предупредить, что Бог не вмешается, чтобы спасти здоровье и жизнь, столь безрассудно подвергаемые смертельной опасности. Причина вызывает последствия. Многие, находясь на смертном одре, начинают следовать наставлениям Слова Божьего и просят служителей Церкви помолиться о восстановлении их здоровья. Но Бог не считает нужным отвечать на молитвы о тех, кто, как Он хорошо знает, в случае выздоровления снова принесет свое здоровье в жертву извращенному аппетиту.

(См. также § 713.)

Чему учит ошибка Израильского народа

СЦ 9, 165:

30. Господь обещал древнему Израилю, что, если народ останется до конца верным Ему, следуя Его указаниям, [27] он будет избавлен от всех болезней, которые когда-то Господь навел на египтян; но это обещание было дано на условии послушания. Если бы израильтяне повиновались этим указаниям и воспользовались предоставленными им преимуществами, то они стали бы для всего мира наглядным примером здоровья и процветания. Израиль пренебрег Божьим замыслом и потому не получил обещанных благосло-

вений. Но такие мужи, как Иосиф, Моисей, Даниил, Илия и многие другие, являют собой замечательные примеры истинного здорового образа жизни. И в наши дни подобная верность дала бы те же результаты. Для нас написаны следующие слова: «Но вы — род избранный, царственное священство, народ святой, люди *взятые* в удел, дабы возвещать совершенство Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет» (1 Петр. 2:9).

СИ, 283:

31. Если бы израильтяне повиновались полученным наставлениям и использовали свои преимущества, они могли бы стать для всего мира наглядным уроком здоровья и процветания. Если бы они как народ жили согласно Божьему плану, их не коснулись бы болезни, поражавшие другие народы. Они бы обладали большей физической крепостью и более сильным интеллектом, чем другие народы.

(См. также § 641—644.)

Христианское ристалище

ХВБГ, 25:

32. «Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить. Все подвижники воздерживаются от всего: те для получения венца тленного, а мы — нетленного».

Здесь подчеркиваются блестящие результаты самоконтроля и умеренности. Апостол Павел использовал в качестве иллюстрации различного рода спортивные игры, устраиваемые древними греками в честь своих богов, чтобы показать духовную борьбу и награду за ее исход. Все принимающие участие в этих состязаниях и играх готовились к ним, соблюдая строжайший режим дня и дисциплину. Им запрещалась любая прихоть, могущая вызвать ослабление телесных сил. Роскошная, искусно приготовленная пища, [28] равно как и вино, были запрещены, чтобы способствовать развитию их физических сил, выносливости, энергии и силы духа.

Они боролись за приз — венок из тленных цветов, которым под аплодисменты толпы обычно увенчивали побе-

дителя, это считалось высочайшей честью. И если столько нужно было вытерпеть, от стольких удовольствий отречься в надежде завоевать ничего не стоящую награду, которая доставалась в лучшем случае лишь одному, то насколько же сильнее должно быть стремление к самоотречению у тех, кто стремится к получению нетленного венца и вечной жизни!

Нам предстоит работа, работа сложная и настойчивая. Все наши привычки, вкусы, наклонности должны быть воспитаны в согласии с законами жизни и здоровья. Только таким путем мы можем достичь наилучшего физического состояния и ясности разума, чтобы различать, где добро, а где зло.

Пример Даниила

ХВБГ, 25–28:

33. Для того чтобы у нас сложилось правильное представление об умеренности и воздержании, мы должны рассматривать этот вопрос с библейской точки зрения. И нигде мы не встретим такого всеобъемлющего и убедительного примера истинного воздержания и последовавших за этим благословений, как в библейской истории о пророке Данииле и его друзьях-иудеях, попавших в чертоги вавилонского царя...

Бог всегда щедро вознаграждает тех, кто верен Ему. В Вавилоне были собраны самые одаренные юноши из всех стран, покоренных великим завоевателем. Но даже среди этого блестящего общества выделялись пленные евреи. Их стройность, твердая и плавная поступь, ясные лица, жизнерадостность, ровное дыхание — все эти признаки свидетельствовали о хороших привычках, являясь знаком благородства, которым природа отмечает тех, кто соблюдает ее законы.

История Даниила и его друзей записана на страницах богодухновенного Слова для блага молодежи всех последующих поколений. То, что сделали одни, могут сделать и другие. Разве юноши-евреи не проявили непоколебимость пред лицом сильнейших искушений и не оставили нам бла-

городное свидетельство в пользу истинного воздержания? Современные юноши также могут дать миру подобное свидетельство.

Вытекающий отсюда урок необходимо тщательно и [29] всесторонне обдумать. Опасность для нас таится не в недостатке и дефиците, а в изобилии. Мы постоянно испытываем искушения излишеством. Те, кто хотел бы сохранить свои силы для служения Богу, должны соблюдать строгую умеренность, пользуясь Его обильными дарами, и полностью отказываться от любых вредных, низменных и унижающих их достоинство прихотей.

Подростающее поколение со всех сторон окружено обольщениями, рассчитанными на то, чтобы разжечь аппетит. Это особенно касается больших городов, где так легко удовлетворить любую прихоть и где столько обольстительного и заманчивого. Но все, кто, подобно Даниилу и его друзьям, не желает оскверняться, получают награду за свое воздержание. Благодаря огромному запасу физических сил, выносливости, стойкости, благодаря терпению и постоянной бодрости духа они представляют собой как бы хранилище, откуда можно черпать стойкость и энергию в чрезвычайных обстоятельствах.

Правильные привычки во всем содействуют интеллектуальному превосходству. Умственная сила, физическая выносливость и долголетие — все это зависит от непреложных законов. В данном случае не может быть случайностей или какой-то особенной удачи или исключения; Бог, сотворивший природу, не будет вмешиваться, чтобы уберечь людей от последствий нарушения ее законов. Много проверенной веками правды содержится в изречении: «Человек — кузнец своего счастья». Хотя родители и ответственны в какой-то степени за переданные по наследству черты характера, за воспитание и обучение своих сыновей и дочерей, однако все же в большей степени от наших собственных поступков зависит наше положение и полезность для окружающих. Даниил и его друзья воспользовались преимуществами правильного воспитания, полученного ими в детстве, но одни только эти преимущества не могли бы сделать их теми, кем они стали. Настало время, когда они должны были самосто-

ятельно принимать решения, в то время как их будущность зависела от их собственных поступков и выбора. И они твердо решили сохранить верность наставлениям, полученным в детстве. В основе их силы и величия лежал страх Божий, который является началом мудрости. Дух Божий укреплял каждое верное их намерение, каждое благородное решение.

Ревью энд Геральд, 25 января, 1881:

[30] 34. Юноши (Даниил, Анания, Мисаил и Азария), находясь в этой школе, не только были допущены в царский дворец, но и приглашены к царскому столу, изобиловавшему мясом и вином. Царь считал, что этим он оказывал им большую честь, видя в подобном питании единственное и наилучшее средство для физического и умственного развития.

Среди яств, подаваемых на царском столе, были и свинина, и мясо других животных, которое, согласно Моисееву закону, считалось нечистым и которое евреям было запрещено употреблять в пищу. Даниил оказался перед лицом сурового испытания: оставаться ли ему верным наставлениям отцов относительно питания и тем самым нанести большое оскорбление царю и, возможно, потерять не только свое положение, но и жизнь или же нарушить заповеди Божьи и сохранить расположение царя, сулящее такие огромные преимущества умственного развития и заманчивые мирские перспективы?

Даниил размышлял недолго. Он решил твердо: оставаться непоколебимым в своей честности перед Богом, чего бы это ему ни стоило. «Даниил положил в сердце своем не оскверняться яствами со стола царского и вином, какое пьет царь».

В наши дни есть немало людей, называющих себя христианами, по мнению которых Даниил был слишком привередливым, ограниченным и фанатичным. Они считают вопрос питания весьма незначительным, не стоящим того, чтобы проявлять такую решительность, жертвуя, возможно, всеми земными благами. Но все думающие таким образом в день суда увидят, как далеко они уклонились от четких Божьих повелений, сделав свои личные мнения и взгляды критерием того, что хорошо и что плохо. Они обнару-

жат тогда, что все, казавшееся им малозначащим, совершенно иначе выглядит в глазах Бога. Его повеления должны свято соблюдаться. Те, кто принимают и повинуются одному из принципов Закона Божьего, потому что так поступать удобно, но в то же самое время нарушают другие принципы, потому что соблюдение их требует большой жертвы, умаляют абсолютное мерило истинности и добра и подают другим пример легкомысленного отношения к святому Закону Божьему. Но слова «так говорит Господь» должны стать нашим правилом во всем.

Даниил являет этому миру потрясающий пример того, что может сделать благодать Божья с падшими и испорченными грехом людьми. Все написанное об этом замечательном и благородном человеке служит ободрением для людей нашего времени. Отсюда мы можем черпать силы благородно и решительно сопротивляться искушениям и твердо [31] и в духе кротости стоять за правду даже в час самых суровых испытаний.

Даниил мог бы найти благовидный предлог, чтобы уклониться от строгих принципов воздержания, но он ценил одобрение Божье больше, чем благорасположение самого сильного земного властелина, и даже дороже самой жизни. Снискав, благодаря своей учтивости и обходительности, расположение Амелсара, начальника евнухов, Даниил попросил его, чтобы им не предлагали мясных блюд и вина с царского стола. Амелсар опасался, что если он уступит настоятельной просьбе Даниила, то может этим навлечь на себя негодование царя и тем самым подвергнуть опасности и свою жизнь. Подобно многим и в наши дни, он также думал, что умеренное питание истощит юношей, и они будут выглядеть бледными и больными, лишатся мускульной силы, в то время как роскошная пища с царского стола, размышлял он, сделает их румяными и красивыми, придаст силы и сделает их еще более энергичными.

Даниил просил, чтобы окончательное решение он принял после десятидневного испытания, во время которого еврейским юношам было бы позволено питаться простой пищей, в то время как остальные будут продолжать вкушать лакомства с царского стола. Эта просьба была удовле-

творена. Даниил был уверен в том, что победа на его стороне. Несмотря на свою молодость, он видел пагубное влияние вина и роскошной жизни на физическое и умственное состояние человека.

В конце десяти дней испытания результаты оказались совершенно противоположными ожиданиям Амелсара. Не только во внешнем виде, но и в физическом состоянии и в умственном отношении воздерживающиеся в еде выглядели заметно лучше своих товарищей, предававшихся чревоугодию. Таким образом, в результате этого испытания, Даниилу и его друзьям было разрешено питаться простой пищей на протяжении всего обучения для служения в царских чертогах.

Полученное Божье одобрение

Господь с одобрением отнесся к непоколебимой твердости и самоотречению этих юношей-евреев, и Его благословения сопровождали их. Он «даровал... четырем сим отрокам знание и разумение всякой книги и мудрости, а Даниилу еще даровал разуметь и всякие видения и сны». В [32] конце трех лет учебы, после того как царь лично проверил и испытал их способности и приобретенные знания и навыки, «из всех *отроков* не нашлось подобных Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии, и стали они служить пред царем. И во всяком деле мудрого уразумения, о чем ни спрашивал их царь, он находил их в десять раз выше всех тайноведцев и волхвов, какие были во всем царстве его».

Здесь содержится урок для всех, но в особенности — для молодых людей. Строгое повиновение требованиям и заповедям Божиим благотворно сказывается на умственном и телесном здоровье. Для того чтобы достичь высочайших вершин нравственности и интеллекта, необходимо искать мудрости и силы у Бога и строго контролировать все свои привычки. В опыте Даниила и его друзей мы видим пример торжества принципов здорового образа жизни над искушением чревоугодием. Эта история показывает нам, что, сохраняя верность религиозным требованиям, юноши могут победить похоть плоти и остаться верными повеле-

ниям Божиим, если даже это и будет стоить им самой большой жертвы.

(Питание Даниила — § 117, 241, 242.)

Неготовность к громкому кличу

СЦ 1, 486, 487:

35. Мне было показано, что санитарная реформа является частью трехангельской вести и связана с ней так тесно, как рука с телом. Я видела, что мы, будучи народом Божиим, должны возглавлять эту великую работу. Служителям Церкви и народу надо работать дружно и в полном согласии. Народ Божий не готов к громкому кличу третьего ангела. Люди должны сами совершить определенную работу, а не предоставлять Богу сделать это за них. Он поручил Своему народу предпринять определенные усилия. Это индивидуальная работа — никто не может выполнить ее за другого, но каждый должен совершить ее самостоятельно. «Итак, возлюбленные, имея такие обетования, очистим себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святую в страхе Божиим» (2 Кор. 7:1). Обжорство — это господствующий грех нашего времени. Неумеренный аппетит и низменные инстинкты поработают людей, омрачают их разум, притупляют нравственное чувство до такой степени, что они больше не дорожат святыми и возвышенными истинами Слова Божьего. Дурные наклонности овладели людьми.

Для того чтобы приготовиться к вознесению на небо, [33] дети Божьи должны познать самих себя. Они должны познать свой организм настолько, чтобы могли воскликнуть вместе с псалмопевцем: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен» (Пс. 138:14). Они должны всегда подчинять свои желания нравственным и умственным силам. Тело должно быть рабом разума, а не разум — тела.

Приготовление к обновлению

СЦ 1, 619:

36. Бог требует, чтобы Его народ очистил себя от всякой скверны плоти и духа и стремился к совершенству в страхе Божьем. Равнодушные люди, не выполняющие это-

го, а ожидающие, чтобы Господь сделал за них то, что, согласно Его требованиям, они должны сами сделать для себя, окажутся неприготовленными в день гнева Его, в то время как смиренные, исполняющие Его волю найдут себе убежище.

Мне было показано, что если дети Божьи не приложат усилий, но будут ожидать прихода «отрады от лица Господа» (*Деян. 3:20*), которая удалит их грехи и исправит ошибки; если они будут полагаться на то, что она очистит их от всякой скверны плоти и духа и сделает способными принять участие в громком кличе третьего ангела, они будут застигнуты врасплох. Обновление, или силу Божью, получают только те, кто приготовился к этому, выполняя работу, которую Бог велит им исполнить, а именно: очищая себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святую в страхе Божьем.

Воззвание к нерешительным

СЗ, 578, 579:

37. Народ Божий неоднократно забывал о принципах здорового образа жизни. И это омрачило его историю. Постоянные отступления от здорового образа жизни привели к тому, что Бог оказался обесчещен недостатком духовности Своего народа. Из-за этого возникли различного рода препятствия, которые никогда не встали бы на пути народа Божьего, если бы он ходил во свете, данном ему Богом.

[34] Разве допустимо, чтобы мы, располагая такими огромными возможностями, разрешили людям мира сего опередить нас в осуществлении санитарной реформы? Будем ли мы ослаблять свой разум и умять наши способности, питаясь нездоровой пищей? Будем ли нарушать святой Закон Божий, потворствуя своим прихотям и тщеславным желаниям? Станут ли наша непоследовательность и наше непостоянство притчей во языцех? Будем ли мы и впредь вести столь нехристианский образ жизни, что нашему Спасителю будет стыдно назвать нас Своими братьями?

Разве не лучше для нас совершать просветительскую миссионерскую работу, которая, в сущности, является прак-

тическим Евангелием, ведя такой образ жизни, чтобы мир Божий наполнил наши сердца? Разве мы откажемся убрать всякий камень преткновения с пути неверующих людей, помня постоянно о том, какие обязанности возлагаются на того, кто именуется христианином? Намного лучше было бы, чтобы называющий себя христианином, но в то же время потворствующий своему аппетиту и прихотям, укрепляющим порочные наклонности, не называл себя этим именем.

Бог призывает каждого члена Церкви безраздельно посвятить всю свою жизнь служению Господу. Он призывает к решительной перемене всего образа жизни. Все творение стонет под проклятием. Народ Божий должен находиться в таком состоянии, чтобы, возрастая в благодати, он освящал бы истиной свое тело, дух и душу. Когда дети Божьи покончат со всем, что разрушает здоровье, и оставят все свои нездоровые привычки, тогда они обретут более правильное представление об истинном благочестии — и как чудесно изменится тогда их духовная жизнь!

Все будут испытаны

Ревью энд Геральд, 10 февраля, 1910:

38. Очень важно, чтобы каждый из нас в отдельности делал бы все необходимое для сохранения здоровья и имел правильное представление о еде, питье и о том, как нужно жить, чтобы сохранить здоровье. Все испытываются, чтобы было ясно, примут ли они принципы санитарной реформы или последуют путем потворства низменным инстинктам и прихотям.

Пусть никто не думает, что в вопросе питания каждый может поступать согласно своим желаниям и вкусам. Но все сидящие за столом вместе с вами должны увидеть, что вы практически следуете принципам здорового образа жизни как в вопросах питания, так и во всем остальном, — чтобы окружающим вас людям открылась слава Божья. Вы не можете позволить себе поступить иначе, помня всегда о том, что следует формировать свой характер для будущей вечной жизни. Над каждой человеческой душой тяготеет

великое бремя ответственности. Будем стремиться к тому, чтобы наилучшим образом осознать лежащие на нас обязанности, с благородством и достоинством исполнять их во имя Господа.

[35] Каждому, кого постигают искушения уступить своему неумемному аппетиту, я бы сказала: «Не поддавайся этому искушению; ограничь себя даже в употреблении здоровой пищи». Таким путем вы научитесь испытывать удовольствие от здоровой пищи. Бог помогает тем, кто старается помочь себе; но если человек даже и не прилагает никаких усилий выполнить до конца замысел и волю Божью, то что Господь может сделать для него? Итак, будем стремиться выполнить наш долг, совершая свое спасение в страхе и трепете, чтобы ничем не навредить своему организму, который мы обязаны сохранить перед Богом в самом здоровом состоянии.

Истинная реформа — это реформа сердца

Особые свидетельства, серия «А», № 9, с. 54:

39. Все трудящиеся на ниве Божьей не должны стремиться к мирским удовольствиям и удовлетворению честолюбивых желаний. Медицинские работники в наших учреждениях должны быть живым воплощением принципов санитарной реформы. Люди никогда не достигнут подлинного воздержания, до тех пор пока благодать Христа не станет постоянно пребывать в их сердцах. Все обязательства и клятвы в мире не сделают тебя и твою жену истинными последователями санитарной реформы. Простое ограничение в питании не исправит твой нездоровый аппетит. Брат и сестра... вы не станете воздержанными во всем до тех пор, пока ваши сердца не преобразятся под действием благодати Божьей.

Преобразование заключается не только во внешней перемене жизни. Истинное христианство предполагает преобразование сердца. Ибо то, что Христос совершает в сердце, будет и внешне проявляться по велению обращенного разума. Но стремление вначале измениться внешне, а лишь затем пытаться измениться внутренне всегда оканчивалось

неудачей и будет всегда обречено на неудачу. Господь желает, чтобы вы начали эту работу с того места, откуда берут начало все трудности, — с сердца; а уже в сердце начнут зарождаться принципы праведности. И только тогда ваша жизнь изменится и внутренне, и внешне.

Письмо 3, 1884:

40. Те, кто вознесли на должную высоту идеал, открытый Богом в Его Слове и в свидетельствах Его Духа, никогда не изменят свой образ жизни, с тем чтобы угодить желаниям своих родных и друзей, будь их один, двое или множество, живущих вопреки мудрым Божиим установлениям. [36] Если мы будем руководствоваться принципами в этих вопросах, если мы будем строго придерживаться Божьих повелений относительно питания, если мы, христиане, будем развивать и воспитывать свои вкусы в согласии с волей Божьей, тогда вокруг нас возникнет атмосфера, отвечающая замыслу нашего Господа. Нам предстоит ответить на вопрос: «Действительно ли мы хотим изменить отношение к своему здоровью?»

(Смысл этого высказывания вы поймете, прочитав § 720.)

Вопрос первостепенной важности

СЦ 9, 153–156:

41. Мне поручено нести весть о санитарной реформе всем членам нашей Церкви, потому что многие нарушили свою прежнюю верность принципам санитарной реформы.

Божье намерение по отношению к Своим детям состоит в том, чтобы Его дети возражали во Христе до полного возраста человека. Чтобы достичь этого, каждый должен надлежащим образом использовать все силы ума, души и тела. Ни в коем случае нельзя позволять себе бесполезно расходовать умственные и физические силы.

Вопрос сохранения здоровья имеет первостепенную важность. Если мы будем исследовать этот вопрос в страхе Божьем, тогда пойдем, что лучший путь для нашего и физического, и духовного развития — постоянное стремление к простоте в питании. Поэтому давайте терпеливо изучать этот вопрос. Нам нужны знания и рассудительность, чтобы

мудро его постичь. Мы должны не сопротивляться законам природы, но повиноваться им.

Те, кто получил свет о вреде мясной пищи, кофе, чая, жирных и других нездоровых продуктов и твердо решил в своем сердце заключить с Богом завет путем жертвы, не будут больше потворствовать своему аппетиту и есть пищу, вред которой для них очевиден. Бог требует, чтобы мы обуздали свой аппетит и на практике проявляли самоотречение во всем, что не способствует здоровью. Именно эту работу необходимо провести, прежде чем Его народ сможет предстать перед Ним совершенным народом.

Остаток народа Божьего должен состоять из обращенных людей. Проповедь этой вести должна способствовать раскаянию и освящению душ. Мы почувствуем силу Духа Божьего в этом движении. Это чудесная и конкретная весть — она воплощает в себе полноту всего для тех, кто принимает ее, и [37] должна быть проповедана с громким кличем. Нам нужна истинная, незыблемая вера в то, что по мере приближения конца времени значение распространения этой вести будет возрастать.

Некоторые, называющие себя христианами, принимают только отдельные части «Свидетельств» как вести Божьей и в то же время отвергают другие положения, осуждающие их излюбленные прихоти и слабости. Такие люди вредят себе, наносят урон благополучию Церкви. Очень важно, чтобы мы ходили во свете, пока есть свет. Те, кто говорят, что приняли принципы санитарной реформы, а на деле своей повседневной жизнью доказывают обратное, не только губят свою душу, но и оказывают пагубное влияние как на верующих, так и на неверующих.

На всех, знающих истину, лежит серьезная ответственность — все их дела должны соответствовать их исповеданию; их жизнь должна быть чистой, освященной, а сами они должны быть подготовлены к той работе, которую предстоит совершить в эти заключительные дни распространения трехангельской вести. Они не имеют ни времени, ни энергии, чтобы использовать полученные дары для удовлетворения своего аппетита и порочных наклонностей. Со всей убежденностью и силой должны прозвучать для нас следу-

ющие слова: «Итак, покайтесь и обратитесь, чтобы загладились грехи ваши, да придут времена отрады от лица Господа» (*Деян. 3:19*), побуждая нас исполнять Божью волю. Среди нас есть много таких верующих, которым недостает духовности, и если они не обратятся всем своим естеством, то, несомненно, погибнут. Можете ли вы позволить себе так рисковать?..

Только сила Иисуса Христа способна произвести в нашем сердце и уме такую перемену, которую должны пережить в своей жизни все желающие быть участниками новой жизни с Ним в Царстве Небесном. «Если кто не родится свыше, — сказал Спаситель, — не может увидеть Царствия Божия» (*Ин. 3:3*). Религия, исходящая от Бога, является единственной религией, которая может привести к Богу. Для того чтобы добросовестно служить Богу, мы должны быть рождены от Божественного Духа. Это сделает нас чуткими, очистит сердце, обновит наш разум и придаст новую способность глубже познавать и любить Бога. Это поможет нам добровольно повиноваться всем Его повелениям. Вот в этом и состоит суть истинной религии.

Единый фронт

Письмо 48, 1902:

42. Нам поручена работа проповеди санитарной реформы. Господь желает, чтобы между членами Церкви царило полное согласие и единомыслие. Вы должны знать, что мы не оставим той позиции, которую Господь повелевал нам занимать на протяжении последних 35 лет. Берегитесь, чтобы каким-либо образом не стать противником санитарной реформы. Она распространяется все шире, ибо является средством, предусмотренным Богом для уменьшения страданий в мире и для очищения Его народа. [38]

Будьте внимательны, чтобы ваше личное отношение к вопросам здоровья не дало повода к разделению. Дорогой брат, даже если ты не сумел озарить свою жизнь и жизнь своей семьи теми благословениями, которые даруют воплощенные в жизнь принципы санитарной реформы, не вреди

другим, сопротивляясь свету, который Бог дал людям по вопросу о здоровом образе жизни.

Особые свидетельства, серия «А», № 7, с. 40; СЗ, 561, 562:

43. Господь послал Своему народу весть о санитарной реформе. Этот свет освещает нам путь на протяжении 30 лет, но Бог не может больше поддерживать тех Своих слуг, которые скрываются от света. Ему неуютно поведение тех Его слуг, которые сопротивляются этой вести, специально посланной им для того, чтобы они в свою очередь делились ею с другими. Разве может нравиться Богу ситуация, когда половина Его работников, трудящихся на земле, учат, что принципы санитарной реформы связаны с трехангельской вестью так тесно, как рука с телом, а другая половина Его соратников своей жизнью проповедуют совершенно обратное? Такое поведение считается грехом в очах Божьих...

Ничто не может вызвать такой сильный упадок духа у стражей Божьих, как совместная работа с подобными людьми, которые обладают незаурядным интеллектом, прекрасно знакомы с принципами нашей веры и в то же время и словом, и делом проявляют полное безразличие к нравственным обязанностям.

Легкомысленное отношение к свету санитарной реформы не останется без последствий для посягающих на нее; пусть никто не надеется на успех в работе Божьей до тех пор, пока человек будет противодействовать свету, посланному Богом.

СЦ 1, 618:

[39] 44. Очень важно, чтобы проповедники четко и определенно высказывались относительно умеренного образа жизни. Они должны подчеркивать взаимозависимость между пищей, трудом, отдыхом, одеждой и сохранением здоровья. Все, верящие истине последнего времени, должны предпринять определенные усилия. Это весьма важно для них, и Бог требует, чтобы они пробудились и изменили свое отношение к санитарной реформе, проявили должный интерес к ней. Он будет недоволен поведением тех, кто с безразличием отнесется к этому вопросу.

Как часто Божьи благословения становятся камнем преткновения для других

СЦ 1, 546:

45. «Удаляться от плотских похотей, восстающих на душу». Санитарная реформа стала для вас камнем преткновения. Она кажется вам ненужным приложением к истине. Но в действительности это не так. Она является частью истины. Она предусматривает определенную работу, которую предстоит вам совершить и которая потребует от вас много сил, — это одно из самых тяжелых испытаний, какие вам только доводилось переносить. Вы теряете очень многое, оставаясь в раздумье и нерешительности, отказываясь от благословения, которое вы могли бы получить. Вы преткнетесь о само благословение, которое Небо поставило на вашем пути, чтобы ваше духовное возрастание было менее трудным. Сатана пытается представить вам санитарную реформу в таком виде, что у людей возникает немало возражений и сомнений, — в результате вы сопротивляетесь именно тому, что может принести наибольшую пользу для вашего духовного и телесного здоровья.

(Оправдание своих неправильных поступков, совершенных под сатанинским влиянием, — § 710.)

Подумайте о суде

Письмо 135, 1902:

46. Господь призывает добровольцев вступить в ряды Его армии. Больным людям необходимо принять санитарную реформу и претворять ее в жизнь. Бог будет вместе со Своими детьми заботиться о сохранении их здоровья, если только они будут внимательны в выборе пищи и откажутся от того, что вредно и не нужно для них. Бог милостиво приготовил естественный путь — безопасный и надежный, достаточно широкий для всех, идущих по нему. Для поддержания нашей жизни Он дал нам в пищу здоровые и полезные плоды земли.

Но тот, кто не внимает наставлениям Божиим, данным в Его Слове и Его деяниях, кто не повинуется Божественным повелениям, тот не живет полноценной жизнью. Та- [40]

кой человек является больным христианином. Его духовная жизнь слаба. Он живет, но его жизнь лишена живительного аромата. Он растрчивает по мелочам драгоценные минуты Божьей благодати.

Многие, нарушая законы жизни, причиняют своему организму огромный вред, и, возможно, они никогда уже не смогут исцелиться от последствий своего пренебрежения законами здоровья. Но даже сейчас они могут раскаяться и обратиться. Человек попытался стать мудрее Бога. Он сам для себя стал законом. Но Бог по-прежнему призывает нас обратить внимание на Его повеления и больше не бесчестить Его, препятствуя развитию своих физических, умственных и духовных сил. Преждевременная смерть и старость являются результатом жизни вдали от Бога, по законам этого мира. Всякий, потакающий своим нездоровым привычкам в еде, должен понести наказание. В день суда мы увидим, как серьезно Бог относится к нарушению законов здоровья. Тогда, оглядываясь на пройденный жизненный путь и на свои поступки, мы увидим, какое глубокое познание о Боге мы могли бы получить, какой благородный характер могли бы развить в себе, если бы в нашей повседневной жизни обращались за советом к Библии.

Бог ожидает, что Его народ станет мудрым и понимающим. Повсюду мы видим страдания, болезни, всевозможные уродства, являющиеся результатом пренебрежения надлежащим уходом за организмом, — и разве мы можем не предостеречь мир от грядущих бед? Христос предсказал, что как было во дни Ноя, когда земля наполнилась злодеяниями и растлилась от преступлений, так будет и перед пришествием Сына Человеческого. Бог послал нам яркий свет, и если мы будем ходить в этом свете, то будем спасены.

Нам необходимо решительно измениться. Настало время, когда необходимо смирить нашу гордость, своеволие и взыскать Господа, пока еще можно найти Его. Мы, народ Божий, должны смирить наши сердца перед Богом, ибо страшная человеческая непокорность стала повсеместным явлением.

Бог призывает нас вступить в ряды Его сторонников. День уже на закате, приближается ночь. Суды Божьи уже

вершатся и на суше, и на море. Никто не даст нам второго испытательного срока. Теперь уже нет времени для неверных поступков. Пусть каждый благодарит Бога за то, что мы еще имеем возможность формировать свои характеры для вечной жизни.

Раздел II

Питание и духовность

Питание и духовность

Невоздержание — это грех

Ревью энд Геральд, 25 января, 1881; СЗ, 67:

47. Никто из боящихся Бога не должен быть равнодушным к своему здоровью или же льстить себя надеждой, что невоздержание не является грехом и не окажет никакого влияния на духовное состояние. Между физическим естеством и нравственным состоянием существует тесная взаимосвязь. [43]

СИ, 129:

48. С нашими прародителями произошло именно это: их невоздержанность привела к потере Едема. А наше возвращение в Едем зависит от воздержания во всем намного в большей мере, чем думают об этом люди.

Рукопись 49, 1897:

49. Нарушение физических законов является нарушением Закона Божьего. Наш Творец — Иисус Христос. Он — Создатель нашего естества. Он сотворил человеческий организм. Он является Творцом как физических законов, так и нравственного Закона. И человек, который небрежно и безрассудно относится к собственным привычкам, к своему физическому здоровью, согрешает против Бога. Многие утверждают, что любят Господа, но в своей жизни не проявляют должного благоговения и почтения к Тому, Кто отдал Свою жизнь, чтобы избавить нас от вечной смерти. На самом деле они перед Богом не благоговейют, не почитают Его и не признают. Об этом можно судить по тому, какой вред наносят своему организму люди, нарушающие естественные законы.

СЦ 4, 30:

50. Постоянное нарушение законов природы является нарушением Закона Божьего. Тяжелое время страданий и

болезней, которые мы видим сегодня повсюду, различного рода уродства, дряхлость и слабоумие, наводнившие мир, превратили его, по сравнению с тем, чем он мог быть по замыслу Божьему, в огромный госпиталь; нынешнее поколение весьма ослабело в умственном, нравственном и физическом отношении. Все эти несчастья накапливаются из поколения в поколение, потому что падший человек склонен нарушать Закон Божий. Сегодня совершаются самые ужасные грехи — и все по причине удовлетворения противоестественных, извращенных вкусов.

СЦ 4, 417:

51. Чрезмерное потворство своим нездоровым привычкам — в еде, питье, сне или зрелищах — является грехом. А гармоничное здоровое взаимодействие всех умственных и телесных сил приносит счастье, и чем возвышеннее и чище будут желания тела и ума, тем чище и безмятежнее будет человеческое счастье.

(Бог выделяет грех потворства своим дурным наклонностям — § 246.)

Когда освящение невозможно

Реформатор здоровья, март, 1878:

52. Большая часть болезней, которым подвержены люди, являются результатом их вредных привычек, которые возникли из-за непростительного незнания или же сознательного отвержения посланного Богом света о законах здорового функционирования человеческого организма. Мы не в состоянии прославлять Бога, если в повседневной жизни нарушаем законы жизни. Если в сердце гнездятся различного рода похотливые желания и чревоугодие, в нем нет посвященности Богу. Когда болезнь является следствием пагубных привычек человека, и умственные силы его расстраиваются и притупляются, тогда освящение тела и духа становится уже невозможным. Апостол [Павел], глубоко понимая важность здорового состояния тела для совершенствования христианского характера, писал: «Но усмиряю и порабощаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным». И далее он упоминает, что воздер-

жание является одним из плодов Духа. «Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями».

(Делая аппетит своим господином, невозможно достичь совершенства христианского характера — § 356.)

Умышленное невежество увеличивает грех

СЦ 2, 70, 71:

53. Мы обязаны знать, как надо сохранять свое тело в самом наилучшем состоянии, и помнить, что наша священная обязанность — жить согласно тому свету, который Бог по Своей милости даровал нам. Но если мы отвернемся от этого света из-за опасения, что он откроет те недостатки, которые мы не желаем преодолеть, то от этого наш грех не уменьшится, но еще более увеличится. Если мы в чем-либо [45] одном уклоняемся от этого света, то точно так же мы отвернемся от него и в другом. Нарушая законы здоровья, мы совершаем такой же большой грех, как и нарушая одну из Десяти Заповедей; ибо то и другое является нарушением Закона Божьего. Мы не можем возлюбить Господа всем сердцем своим, и всею душою своею, и всем разумением своим до тех пор, пока потакаем своим низменным инстинктам и желаниям, вкусам и аппетиту больше, чем любим своего Господа. С каждым днем мы утрачиваем силу, желание и способность прославлять Бога, в то время как Он требует, чтобы мы прославляли Его всей крепостью своей и всем разумением. Мы сокращаем запас жизненных сил своими вредными привычками и в то же время называем себя последователями нашего Господа Иисуса Христа и говорим, что приготавливаемся к принятию окончательной печати бессмертия.

Дорогие братья и сестры! Каждый из вас должен совершить работу, которую никто другой за вас не сделает. Пробудитесь от летаргического сна, и Христос дарует вам жизнь. Измените образ жизни, систему питания и труда. Ибо, ведя на протяжении стольких лет весьма беспорядочную жизнь, вы утратили способность различать святое и вечное. Ваши чувства притуплены, разум затуманен. Вы не возрастали в благодати и в познании истины в меру своих

возможностей. Вы не возрастали духовно, но, наоборот, опускались все ниже и ниже.

Ревью энд Геральд, 18 июня, 1895:

54. Человек был венцом творения Господа, созданным по Его образу и подобию, его предназначение, по замыслу Творца, — быть копией Всевышнего Бога... Человек очень дорог Богу, ибо он создан по образу Его. Это должно убедить нас в необходимости словом и делом свидетельствовать другим, до какого ужасного греховного осквернения люди, потакая своим прихотям, довели свой организм, созданный по замыслу Божьему для того, чтобы являть Бога миру.

(Естественные законы провозглашены весьма наглядно и ясно — § 97.)

Как влияет на разум неповиновение физическим законам

СЦ 9, 156:

55. Бог требует, чтобы Его народ постоянно продвигался вперед. Нам необходимо знать, что потворство извращенному аппетиту более всего препятствует нашему умственному развитию и освящению души. Несмотря на то, что мы рассуждаем о значении санитарной реформы в нашей жизни, многие из нас продолжают питаться неправильно.

СИ, 307:

[46] 56. Мы не должны готовить на субботу больше пицци или делать более разнообразным меню, чем в другие дни. Напротив, в этот день пицца должна быть более простой и есть следует меньше, чтобы ум был ясным и бодрым для восприятия духовного. Обремененный желудок означает обремененный мозг. Можно услышать самые драгоценные слова и не оценить их по достоинству, потому что ум утратил остроту восприятия по причине неправильного питания. Из-за переедания в субботу многие вредят себе больше, чем они думают, становясь неспособными получать пользу от священных благословений.

57. Мне было показано, что некоторые из наших лагерных собраний далеки от того, чем они должны быть по замыслу Божьему. Люди приходят на эти собрания, не подготовленными к принятию Святого Духа. Обычно сестры значительную часть времени перед собранием тратят на внешний вид, украшая себя, всецело пренебрегая при этом внутренним украшением, столь многоценным в очах Божьих. Много времени уходит и на приготовление ненужных блюд, таких, как пирожные, пироги и различные другие кушанья, которые только вредят тем, кто их ест. Если бы наши сестры пекли хороший хлеб и готовили здоровую пищу, тогда и они, и их семьи могли бы лучше ценить слова жизни и были бы гораздо восприимчивее к влиянию Святого Духа.

Есть и другая опасность. Часто люди на лагерных собраниях позволяют себе есть более обильно, чем дома, хотя еда редко бывает такой же полезной и здоровой, как дома. Но в домашних условиях обильная трапеза обычно предлагается после напряженного труда. Переедание оказывает нежелательное влияние: человека, лишенного физической нагрузки, от обильной пищи клонит в сон, и он становится неспособным воспринимать вечные истины; собрание оканчивается, а он остается разочарованным, не испытав влияния Духа Божьего в полной мере... Давайте так, чтобы заботы о пище и одежде не занимали главное место, — важнее, еще находясь дома, глубоко заглянуть в свое сердце.

(Чревоугодие препятствует пониманию настоящих истин — § 72.)

(Чревоугодие парализует чувства — § 227.)

(Чревоугодие помрачает разум — § 209, 226.)

(Чревоугодие делает человека неспособным разумно планировать свою жизнь и давать взвешенные советы и наставления — § 71.)

(Чревоугодие ослабляет телесные, духовные и умственные силы детей — § 346.) [47]

(Вялая реакция на животрепещущие истины Слова Божьего — § 222.)

(Развитие интеллекта и воспитание высокой нравственности путем воздержания в питании — § 85, 117, 206.)

(Влияние мясной пищи на мышление человека — § 678, 680, 682, 686.)

(Дополнительные наставления относительно питания во время лагерных собраний — § 124.)

Что способствует правильному пониманию истины?

СЦ 2, 66:

58. Вам необходимо иметь пронизательный ум и обладать ясным мышлением, чтобы понять возвышенный характер истины Божьей, оценить совершённое ради нас искупление и дать правильную оценку всего, что имеет отношение к вечности. Но если вы идёте неверной дорогой, повторяя вредным привычкам в еде и ослабляя тем самым свои умственные силы, вы не в состоянии оценить значение спасения и вечной жизни в такой мере, чтобы почувствовать необходимость сообразовать свою жизнь с жизнью Христа. Обессиленные телесно и умственно, вы будете неспособны решительно и самозабвенно подчиниться воле Божьей, так, как этого требует Его Слово, и так, как это необходимо, чтобы сделать вас готовыми к обретению бессмертия.

СЦ 2, 364:

59. Даже если вы и питаетесь продуктами хорошего качества, прославляете ли вы Бога в телах ваших и душах ваших, которые суть Его, поглощая такое количество пищи? Те, кто перегружает желудок, обременяя свой организм, утрачивают способность понимать и ценить истину, обсуждение или объяснение которой они слышат. Они не могут пробудить притупившуюся чувствительность мозга, чтобы достойным образом осознать ценность спасения и великую жертву, принесённую ради павшего человека. Подобные люди не могут оценить великой, драгоценной и невыразимо щедрой награды, приготовленной для верных победителей. Нельзя допускать, чтобы низменные инстинкты нашего естества управляли нашими нравственными и умственными силами.

СЦ 1, 548, 549:

60. Некоторые люди предаются прихотям своего аппетита и страстям, восстающим на душу и являющимся постоянной помехой духовному росту. Совесть постоянно тревожит их, и когда с кафедры произносятся задевающие совесть истины, они готовы оскорбиться. Осуждаемые самими собой, они воображают, будто тема проповеди преднамеренно избрана специально для того, чтобы уязвить их. [48] Обиженные и огорченные, они больше не приходят на собрание и, лишённые общения с народом Божиим, уже не чувствуют укоров совести. Вскоре у них совершенно исчезает всякий интерес к богослужениям, любовь к истине охладевает. Если такие люди не раскаются от всего сердца, то постепенно сами исключают себя из Церкви и примкнут к мятежному воинству, которое стоит под черным знаменем сатаны. Если же эти люди распнут свои плотские желания, восстающие на душу, тогда они избавятся от чувства вины, и стрелы истины пролетят мимо них, не причинив вреда. Но повинувшись голосу похоти и аппетита, лелея своих идолов, они всегда будут служить мишенью для стрел истины, и как бы деликатно ни проповедовалась истина, у таких людей всегда найдется уязвимое место...

Употребление неестественных возбуждающих средств разрушительным образом влияет на здоровье и притупляет разум человека, делая его невосприимчивым к вопросам вечности. Лелеющие своих идолов никогда не смогут понастоящему оценить спасение, которое стало возможным благодаря тому, что Спаситель, жил на этой земле жизнью, полной самоотречения, постоянных страданий и отвержения, а в конце концов Он пожертвовал Своей безгрешной жизнью, чтобы спасти погибающее человечество от смерти.

СЦ 2, 486:

61. Масло и мясо действуют возбуждающим образом. Они наносят вред желудку и извращают естественный вкус. Чувствительность мозга притупляется, и разжигаются низменные инстинкты в ущерб нравственности и умственным силам. Эта благородная энергия, которая должна управлять всем человеческим естеством, ослабляется, и человек

становится неспособным различать и понимать возвышенное и вечное. Духовность и благочестие парализуются. Сатана торжествует, видя, как легко можно при помощи аппетита и плотских желаний управлять умными людьми, созданными, по замыслу Творца, для полезной и важной деятельности.

(Самоугождение лишает способности оценить искупление — § 119.)

(Самоугождение препятствует освящающему действию истины — § 780.)

Что помогает нам различать добро и зло и способствует принятию решения?

НУХ, 346:

[49] 62. Все, что подрывает физические силы, ослабляет и наш разум, делая его неспособным отличать хорошее от плохого. Мы становимся нечуткими к добру, теряем силы и волю, чтобы осуществлять то, что считаем верным.

Бессмысленная растрата физических сил неизбежно сокращает период жизни, когда наши силы могут быть использованы для славы Божьей, а нередко делает нас вообще неспособными исполнять работу, к которой призвал нас Бог.

ХВБГ, 159:

63. Те, кто осведомлен о необходимости правильного питания, скромности в одежде, послушания нравственному и физическим законам, но по-прежнему отворачивается от этого света, обязывающего изменить жизнь, будут уклоняться и от других обязанностей. Уклоняясь от креста, который им следовало бы нести, чтобы пребывать в гармонии с законами природы, они заглушают голос совести. И в дальнейшем, чтобы избежать обличений, они будут нарушать также Десять Заповедей. Некоторые явно не желают нести крест и презирают стыд.

ДД 4, 148, 149:

64. Люди, навлекающие на себя болезни потаканием своим плотским желаниям, не обладают здоровьем и здравым мышлением. Они не в состоянии взвешивать доказа-

тельства истины и понять повеления Божьи. Рука Спасителя не опустится так низко, чтобы поднять этих людей из падшего состояния, пока они упорно продолжают все глубже и глубже погружаться в омут необузданных страстей.

Каждый должен стараться делать все возможное, чтобы сохранить свой разум и тело в наилучшем состоянии. Но если люди будут удовлетворять свой необузданный аппетит, притупляя тем самым свою чувствительность и восприимчивость, что сделает их неспособными оценить величие характера Божьего и восхищаться изучением Его Слова, — пусть не сомневаются: их недостойная жертва не будет принята Богом раньше, чем жертва Каина. Бог требует, чтобы эти люди очистили себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святую в страхе Божьем. Если человек ради сохранения своего здоровья сделает все, что в его силах, преодолевая низменные желания и страсти, стремясь к ясности ума, освященному воображению, для того чтобы принести Богу свое тело как достойную жертву, тогда он будет спасен чудом Божьей милости, подобно тому как был спасен ковчег среди разъяренных волн. Ной сделал все, что требовалось от него для постройки надежного и безопасного ковчега, а Бог со Своей стороны совершил то, чего не мог сделать человек, и оберегал плывущий ковчег Своей [50] чудодейственной силой.

СЦ 1, 618, 619:

65. Чревоугодие — постоянный источник многочисленных неприятностей и конфликтов в Церкви. Кто питается и работает не в меру и беспорядочно, тот и говорит, и действует так же бездумно. Неумеренный в еде человек не может быть терпеливым. Неумеренность в еде вовсе не подразумевает употребление спиртных напитков. Грех невоздержания заключается в том, что люди едят слишком много, слишком часто, обильную и в основном нездоровую пищу. Это приводит к перегрузке пищеварительных органов, воздействует на головной мозг, притупляет способность правильно рассуждать, препятствуя рациональному, спокойному и здравому мышлению и действию. Это является неиссякаемым источником конфликтов и неприятностей в Церк-

ви. Для того чтобы народ Божий жил согласно воле Господа, прославляя Его и телом, и душой, которые суть Божьи, люди обязаны быть сознательными и ревностными в отказе от потакания своим плотским желаниям, от чревоугодия и во всем проявлять воздержание. Лишь тогда дети Божьи смогут понять истину во всей ее красоте и ясности и осуществлять ее в своей жизни. И это поможет народу Божьему обрести рассудительность, мудрость и справедливость, и враги нашей веры не будут иметь возможности попрекнуть в чем-либо дело истины.

СЦ 2, 404:

66. Брат и сестра Г., умоляю вас — пробудитесь. Вы не приняли света санитарной реформы и не следуете ее принципам. О, если бы вы обуздали свой аппетит и неумеренные желания, сколько бы вы сэкономили сил и денег! И — что более важно — это помогло бы вам сохранить в значительной степени здоровье, здравомыслие для понимания и должного восприятия вечных истин. У вас будет более ясный ум, что поможет вам верно взвешивать доказательства в пользу истины и всегда быть готовыми дать ответ о своем исповедании каждому, требующему его от вас.

СЦ 1, 487—489:

67. Некоторые насмеялись над санитарной реформой, говоря, что она вообще не нужна, что она только смущает людей, отвращая их от настоящей истины. Утверждали, что все рекомендации санитарной реформы ведут к крайностям. Такие люди не знают, что говорят. Как могут оценивать доказательства, подтверждающие истину, и толковать Божьи требования люди, мнящие себя благочестивыми, но в действительности больные с головы до ног, ослабленные физически, умственно и нравственно чревоугодием и чрезмерным трудом? Если их нравственность и умственные способности извращены, то они неспособны осознать ценность искупления и возвышенный характер деяний Божьих, неспособны испытывать восторг и радость при изучении Слова Божьего. Как может нервный человек с расстроеным пищеварением ответить тому, кто спрашивает о его уповании? При чем ответить с кротостью и благоговением? Та-

кой человек придет в замешательство и волнение, и его большое воображение представит все вопросы в совершенно неверном свете, и недостаток кротости и смирения — качеств, которыми отличалась жизнь Христа, может стать причиной того, что человек обесчестит свое вероисповедание в споре с каким-либо неразумным человеком. Воспринимая все вопросы с возвышенной, духовной точки зрения, мы должны быть настоящими реформаторами, чтобы вполне уподобиться Христу.

Я видела, что наш Небесный Отец даровал нам великий, благословенный свет санитарной реформы, чтобы мы были послушны заповедям, которые Он заповедал нам, и прославили Его и телом, и духом, которые суть Божьи, и в конце концов предстали непорочными перед престолом Божиим. Наша вера обязывает нас поднять знамя и двигаться вперед. Вместо того чтобы подвергать сомнению деятельность многих сторонников санитарной реформы, эти рассудительные, благоразумные мужи должны сами делать что-нибудь. Человеческий род находится в плачевном состоянии, страдая от самых различных болезней. Многие унаследовали болезни от своих родителей и тяжело страдают за греховные привычки предков; однако же и сами, и их дети продолжают вести такой же неправильный образ жизни, как и их предки. Они не осознают своего состояния. Будучи больны, они не знают, что причиной их безмерных страданий являются греховные привычки.

Среди них лишь немногие пробудились настолько, чтобы понимать, как сильно традиции питания влияют на их здоровье, характер и обуславливают их роль в этом мире и вечную участь. Я видела, что долг тех, кто принял небесный свет и осознал преимущества жить в его лучах, состоит в том, чтобы проявлять еще больший интерес к тем, кто пока страдает из-за недостатка знаний. Соблюдающие субботу, ожидающие скорого явления своего Спасителя ни в чем не должны проявлять небрежность или незаинтересованность в претворении в жизнь великой задачи санитарной реформы. Все люди должны быть просвещены в вопросах санитарной реформы, а служители должны осознавать возложенную на них ответственность, чтобы пробуждать у

людей интерес к этому вопросу и убеждать их следовать принципам здорового образа жизни.

Письмо 93, 1898:

68. Плодотворная, деятельная жизнь каждого человека определяется его обыденными привычками. Чем внимательнее вы будете относиться к своему питанию, тем проще будет пища, поддерживающая ваш организм в работоспособном состоянии, тем очевиднее будет для вас ваш долг. Необходимо тщательно проанализировать каждую свою привычку, каждый свой поступок, чтобы болезни не омрачили всю вашу жизнь.

Рукопись 129, 1901:

69. Наше физическое здоровье зависит от того, что мы едим. Если наши инстинктивные потребности не контролируются освященным разумом, если мы невоздержанны в еде и питье, тогда будут подорваны и наши умственные способности, и телесное здоровье и недостижимой будет цель в изучении Слова Божьего, говорящего о том, что нам следует делать, чтобы наследовать жизнь вечную. Всякая вредная привычка приводит к патологическим изменениям, и хрупкий живой механизм пищеварения будет поврежден и не сможет должным образом функционировать. Питание очень сильно влияет на предрасположенность человека к искушениям и греху.

СЦ 2, 202, 203:

70. Если наш Спаситель, обладающий Божественной силой, испытывал нужду в молитве, то насколько сильнее мы — слабые, грешные, смертные люди — должны чувствовать потребность в постоянной молитве, постоянной и горячей молитве? Когда искушения были слишком велики для Христа, Он переставал принимать пищу. Он вверял Себя Богу и, благодаря глубоким молитвам и абсолютному повиновению воле Своего Отца, выходил Победителем. Все [53] уверовавшие в истину, проповедуемую для последнего времени, в которое мы живем, должны следовать великому примеру в молитве, проявляя в этом гораздо больше рвения, чем все остальные, называющие себя христианами.

«Довольно для ученика, чтобы он был, как учитель его, и для слуги, чтобы он был, как господин его». Как часто наш стол заставлен изысканными яствами, засоряющими, в сущности, организм, и это происходит оттого, что мы гораздо больше жаждем этих яств, нежели самоотречения, здоровья и бодрости ума. Наш Господь самым серьезным образом искал в молитвах силы, исходящей от Небесного Отца. Божественный Сын Всемогущего Бога считал время, проведенное в молитвах, куда более ценным для Себя, чем пышное застолье. Его жизнь является для нас ярким доказательством значимости молитвы, благодаря которой мы могли бы обрести силу в борьбе с силами тьмы и совершить доверенное нам служение наилучшим образом. Наша личная сила — это не что иное, как слабость, но могущественна сила, исходящая от Бога, и всякий, кто получает ее, становится больше чем победителем.

(Чревоугодие притупляет разум — § 237.)

(Чревоугодие омрачает всю жизнь — § 72.)

Воздействие пищи на интеллект

Рукопись 93, 1901

71. Как жаль, что в тот момент, когда необходимо проявить силу воли, человек зачастую наполняет свой желудок большим количеством нездоровой пищи, которая, не успевая перевариться, начинает разлагаться. Страдает желудок — страдает и мозг. Неблагодарный человек, объедаясь, не отдает себе отчета в том, что тем самым утрачивает способность к разумным решениям, к успешному осуществлению дела Божьего. Так оно и происходит в действительности. Такой человек не способен распознавать духовное, и когда на заседаниях совета нужно сказать: «Да. Аминь», он произносит: «Нет». Такой человек говорит много неуместного, совершенно не имеющего отношения к обсуждаемым вопросам. Потому что обильная и неподходящая пища притупила его разум.

Потворство своим нездоровым привычкам препятствует человеку быть свидетелем истины. Благодарность, которую мы возносим Богу за Его щедрые благословения,

зависит в огромной мере от пищи, которой мы наполняем наши желудки. Потворство своему аппетиту является причиной многочисленных разногласий, споров, раздоров и многих других недоразумений. Гневные речи, грубость, нечестные поступки и другие проявления невоспитанности — причина всего этого кроется в расстройстве нервной системы из-за чревоугодия.

СЦ 2, 368:

[54] 72. Некоторые люди никак не могут осознать, что есть и пить нужно во славу Божью. Потворство вредным привычкам и пресыщение пищей оказывается на всех сторонах их жизни. Это видно во всем: в их семейной жизни, в их церкви, в молитвенных собраниях и в поведении их детей. Это становится проклятием их жизни. Подобных людей невозможно убедить в важности истин для последнего времени. Бог щедро обеспечил сотворенные Им существа пищей и всем необходимым для жизни и счастья; и если бы Его законы никогда не нарушались и все жили согласно Божественной воле, тогда не было бы нищеты и непрекращающихся страданий, а все были бы здоровы и жили в мире и счастье.

СЦ 3, 486, 487:

73. Искупитель мира знал, что чревоугодие приведет к физическому бессилию и настолько притупит восприимчивость человека, что люди станут равнодушными ко всему святому и вечному, Спаситель также знал и то, что мир погрязнет в алчности и обжорстве и что потворство своим прихотям приведет к нравственному падению людей. Если чревоугодие так поработило человечество, что, стремясь избавиться от его власти, Сын Божий в интересах людей должен был поститься почти шесть недель, то что же тогда должен совершить каждый христианин, чтобы побеждать так, как победил Христос! Искушение чревоугодием очень велико — его сила может быть измерена лишь страданиями и невыразимыми муками, какие перенес Христос во дни Своего долгого поста в пустыне.

Христос знал, что для успешного осуществления плана спасения необходимо начать дело искупления именно с

того, в чем произошло падение человека. Адам пал из-за потворства своей прихоти. Чтобы запечатлеть в сознании человека его долг повиноваться Закону Божьему, Христос начал осуществлять искупление с преобразования физических привычек человека. Нравственное падение и вырождение человеческого рода являются результатом потворства извращенному аппетиту.

Особые обязанности служителей и искушения, постигающие их

На всех лежит торжественная обязанность — победить неумеренный аппетит, но особенно это касается служителей, призванных учить истине. Их влияние намного возросло бы, если бы они контролировали свои нездоровые привычки и аппетит. А их умственные способности и нравственные силы умножились бы, если бы они сочетали физический труд с умственной работой. Если они будут придерживаться строгих привычек воздержания и сочетать умственный и физический труд, они смогут совершить намного больше и сохранить при этом ясность ума. Если бы они жили так, то их мысли и слова обрели бы больший полет и убедительность. Они бы пережили более вдохновляющие духовные опыты; их слова производили бы более сильное и глубокое впечатление на слушателей. [55]

Неумеренность в еде, даже если это самая полезная пища, будет ослаблять организм и притуплять более тонкие и святые чувства.

Недатированная рукопись 88:

74. Некоторые люди готовят для лагерных собраний пищу, совершенно неподходящую для таких мероприятий, а именно: обильные торты, пироги и другие разнообразные блюда, которые могут расстроить пищеварение у здоровых людей, нанести вред даже тем, кто занимается физическим трудом. Конечно, наилучшие из этих блюд, по мнению тех, кто их приготовил, считаются не самой подходящей пищей для служителей. Принимая приглашения отведавать такие блюда за их столами, проповедники сталкива-

ются с искушением есть излишне много, причем такой пищи, которую нельзя признать полезной. В результате они не могут трудиться с полной отдачей, а многие, кроме того, начинают страдать расстройством пищеварения.

Проповедникам следует отклонять радушное, но неразумное гостеприимство людей даже с риском прослыть невежливыми. А тем в свою очередь надо проявлять истинную доброжелательность и не смущать никого подобными предложениями. Они напрасно искушают служителей не-полезной пищей. Подобным образом для дела Божьего были потеряны выдающиеся таланты, а многие из оставшихся в живых по этой причине наполовину утратили свою прежнюю энергию и умственные способности. Проповедники больше, чем кто-либо другой, должны заботиться о том, чтобы их мыслительная и нервная энергия не растрачивалась понапрасну. Они обязаны избегать всяких блюд и напитков, раздражающих и возбуждающих нервную систему. Потому что после возбуждения наступает депрессия, чрезмерное потакание своему аппетиту притупляет разум и приводит в беспорядок мысли. Ни один неумеренный человек не добьется успеха на ниве Божьей, пока не станет придерживаться строгих принципов во всем, что связано с питанием. Бог не может позволить Своему Святому Духу почитать на тех, кто, зная о принципах здорового питания, продолжает бездумно жить, ослабляя ум и тело.

«Все делайте в славу Божию»

Особые свидетельства, серия «А», № 9, 58:

75. Апостол Павел, вдохновленный Духом Божиим, писал, что все, «что делаете», — даже удовлетворение естественных потребностей в еде и питье, — нужно делать не для удовлетворения извращенного аппетита, но с чувством ответственности: «все делайте в славу Божию». Надо заботливо поддерживать здоровье каждого органа тела; следует остерегаться того, чтобы мысли об еде не вытеснили из нашего сознания святые и возвышенные мысли. Возможно, кто-либо спросит: «Разве я не могу поступать так, как мне нравится?» — словно мы стремимся лишить человека щед-

рых даров Божьих, указывая на необходимость разумно питаться и подчинить все свои привычки законам, установленным Богом.

Безусловно, есть права, принадлежащие каждой личности. Каждый человек — это прежде всего индивидуальность, отличающаяся от другой личности. Никто не может растворить свою индивидуальность в личности другого человека. Все обязаны думать и действовать самостоятельно, согласно велениям собственного разума. Каждый из нас ответствен только перед Богом, ибо Он дал нам жизнь. Мы принадлежим Ему по праву творения и искупления. Само наше тело не есть наша собственность, с которой мы имеем право обращаться, как нам заблагорассудится, нанося ему вред своими привычками, расстраивающими здоровье и делающими нас неспособными служить Богу в чистоте и святости. Наша жизнь и дарования принадлежат Ему. Он постоянно, каждое мгновение заботится о нас, поддерживая в рабочем состоянии этот сложный живой механизм. Если бы Он лишь на одно мгновение предоставил нам управлять им, мы бы погибли. Во всем и везде мы находимся в абсолютной зависимости от Бога.

Мы научимся очень многому, когда пойдем свое отношение к Богу и Его отношение к нам. Слова «Вы не свои, ибо вы куплены *дорогою* ценою» должны всегда звучать в нашей душе, чтобы мы неизменно признавали, что наши способности, наше имущество, наше влияние и вообще все наше существо — все принадлежит Господу. Мы обязаны учиться разумно обращаться с этим даром Божьим — в уме, в душе, в теле, — чтобы как искупленные Христом, ставшие Его собственностью, могли бы совершать в здоровом теле благоугодное Ему служение.

СЦ 2, 60:

76. Санитарная реформа осветила ваш путь ярким светом, и ответственность, лежащая на народе Божьем, заключается в том, чтобы в эти последние дни во всем проявлять воздержание. Я видела, что вы принадлежите к числу тех, которые не спешат принять свет санитарной реформы и изменить свои привычки в еде и труде. Когда каждый в [57]

своей практической жизни будет жить согласно полученному свету истины, тогда коренным образом преобразуются судьбы и характеры всех, кого он осветит.

Питание и успех взаимосвязаны

Наставник молодежи, 31 мая, 1894:

77. Пища, напитки и одежда оказывают непосредственное влияние на духовное возрастание человека.

СИ, 280:

78. Многие продукты питания, свободно употребляемые в пищу язычниками, жившими вокруг израильтян, были запрещены для последних. Это не было произвольным разграничением. Запрет имел реальный смысл: запрещенное было не полезно для здоровья. И тот факт, что запрещенное было объявлено нечистым, учил тому, что употребление вредной пищи оказывает оскверняющее действие. То, что наносит вред организму, постепенно разлагает и душу. Оно делает употребляющего запрещенные продукты непригодным для общения с Богом, непригодным для святого и возвышенного служения.

Реформатор здоровья, сентябрь, 1871:

79. Дух Божий не придет к нам на помощь в формировании христианского характера до тех пор, пока мы потворствуем своему аппетиту, разрушая здоровье, и пока гордость контролирует жизненные функции.

СЦ 2, 400:

80. Все, ставшие участниками Божественного естества, будут избавлены от господствующего в мире растления похотью. Но те, кто предается страстям и чревоугодию, никогда не смогут достичь совершенства христианского характера.

Ревью энд Геральд, 25 января, 1881:

81. Это — истинное освящение. Это не просто теория, чувство или набор слов, а живой, деятельный принцип, охватывающий все сферы повседневной жизни. Истинное освящение требует, чтобы наши традиции, касающиеся пита-

ния, одежды, содействовали сохранению телесного, умственного и нравственного здоровья; чтобы мы могли представить Богу наши тела не как жертву большую, измученную различными болезнями из-за неправильного образа жизни, но как «жертву живую, святую, благоугодную Богу».

(См. также § 254.)

СЦ 6, 372:

82. Наши традиции в питании показывают, принадлежим ли мы этому миру или же мы и есть тот народ, который Господь могучим мечом Своей истины отделил от этого мира.

Письмо 135, 1902:

83. Именно неумеренность в питании является причиной нетрудоспособности людей и лишает Бога должной славы. Из-за того, что многие из народа Божьего не в силах отречься от нездорового образа жизни, они не могут достичь высокого уровня духовного развития, определенного для них Богом. Хотя они раскаиваются и вновь посвящают себя Богу, вся вечность будет свидетельствовать о том, как много они потеряли из-за уступок своему эгоизму.

СЦ 9, 165, 166:

84. Сколько людей теряют щедрые благословения, которые Бог приготовил для них, желая дать им здоровье и духовные дары! Многие стремятся к особым победам и обретению особенных благословений, чтобы суметь совершить великие дела. Они чувствуют, что для достижения этой цели нужно мучительно бороться, с молитвой и со слезами. Когда такие люди будут изучать Священное Писание, чтобы наилучшим образом понять изложенную в нем волю Божью и потом исполнять ее безоговорочно, не пытаясь угодить себе, а искренне, от всего сердца, то такие души обретут покой. Все тяжелейшие душевные муки, слезы, терзания не принесут им желаемых благословений до тех пор, пока их «я» не будет полностью подчинено воле Божьей. Стоящая перед каждым задача должна быть выполнена, и тогда они обретут богатства благодати Божьей, которые Он обещал всем просящим с верой.

«Если кто хочет идти за Мною, — говорил Иисус, — отвергнись себя и возьми крест свой и следуй за Мною» (Лк. 9:23). Последуем же за Спасителем, исполненными той же простотой и самоотречением, которые были свойственны Ему. Словом и святой жизнью возвеличим Мужа Голгофы. Спаситель стоит близко к тем, кто посвятил себя служению Богу. Сейчас как никогда ощущается нужда в воздействии Духа Божьего на наши сердца и жизнь. Будем же крепко держаться этой Божественной силы, чтобы мы могли жить святой жизнью в полном подчинении воле Божьей.

СЦ 3, 491, 492:

[59] 85. Так как наши прародители утратили рай, потворствуя своей прихоти, то единственная наша надежда вернуть утерянный рай заключается в обуздании аппетита, страстей и вредных привычек. Воздержание в пище, управление своими прихотями и страстями сохраняют свежесть ума, укрепят нравственные силы, помогут человеку подчинить все свои наклонности и пристрастия высшим интересам, помогут отличать добро от зла, святое — от обыденного. Все, кто имеет истинное понимание смысла жертвы, принесенной Христом, Который оставил Свой небесный дом, чтобы прийти в этот мир и собственным примером показать людям, как надо сопротивляться искушениям, с радостью отрекутся от своего «я» и станут причастниками Христовых страданий.

Страх Божий — начало мудрости. Победившие, подобно Христу, будут постоянно нуждаться в том, чтобы охранять себя от сатанинских искушений. Неумеренность в еде и дурные наклонности должны быть обузданы и подчинены контролю озаренного светом сознания, и тогда разум будет силен, восприятие ясно, так что дела сатаны и его ловушки легко можно будет отличить от провидения Божьего. Многие жаждут достичь победы и получить великую окончательную награду, которая обещана победителям, но при этом стараются избегать ограничений и самоотречения, которые терпеливо переносил наш Спаситель. Только путем послушания и постоянных усилий мы победим подобно Христу.

Тысячи людей, оказавшись в плену своего аппетита, погибли, а если бы они превозмогли свое чревоугодие, то обрели бы силу, чтобы одержать победу над всеми другими искушениями сатаны. Но рабы аппетита не смогут достичь совершенства христианского характера. Греховный образ жизни человека на протяжении шести тысяч лет принес человечеству страдания, болезни и смерть. И по мере приближения конца времени сатана все сильнее и непреодолимее искушает нас чревоугодием и дурными наклонностями.

ХВБГ, 10; СЗ, 22:

86. Тот, кто лелеет и сохраняет в своем сердце свет Божий относительно санитарной реформы, легче достигнет личного освящения истиной и лучше подготовится к вечной жизни. [60]

(Взаимосвязь между простой пищей и духовной проницательностью — § 119.)

(Необузданный аппетит ослабляет сопротивление искушениям — § 237.)

(Стены самообладания должны быть прочными — § 260.)

(Мясная пища препятствует духовному развитию — § 655—657, 660, 682—684, 688.)

(Тот, кто победил свой аппетит, одержит победу и над другими искушениями — § 253.)

(Небрежное отношение к питанию сказывается на формировании личности — § 719.)

Взаимосвязь между питанием и нравственностью

Нравственное осквернение в древности

ДД 4, 121:

87. Жители допотопного мира употребляли в пищу мясо животных и шли на поводу своих вожделий до тех пор, пока чаша их беззаконий не переполнилась, и Бог очистил потопом землю от нравственного осквернения.

Со времени падения человека грех стал господствовать на земле. Только немногочисленный Остаток сохранял верность Богу, в то время как большая часть челове-

ства извратила свой путь пред Ним. Разрушение Содома и Гоморры было вызвано чудовищным беззаконием жителей этих городов. Они давали волю неумеренному аппетиту, а потом и низменным инстинктам и в конце концов стали настолько нечестивыми, а их грехи настолько низменными и омерзительными, что чаша их беззаконий переполнилась, и их уничтожил огонь, спешший с неба.

СЦ 3, 163, 164:

88. Те же самые грехи, что вызвали гнев Божий на этот мир во дни Ноя, существуют и сегодня. Люди едят до пресыщения и пьют до опьянения. Этот преобладающий грех — потворство необузданному аппетиту — возбудил все порочные наклонности в человеке во дни Ноя и привел людей к полному разложению, так что их преступления и безнравственные поступки достигли неба, и Бог потопом очистил землю от нравственного осквернения.

[61] Те же самые грехи — пресыщение и пьянство — настолько парализовали нравственную чувствительность и восприимчивость горожан Содома, что казалось, будто преступления, совершаемые жителями этого нечестивого города, доставляли им наслаждение. Христос такими словами предостерегает современный мир: «Так же как было и во дни Лота: ели, пили, покупали, продавали, садили, строили; но в день, в который Лот вышел из Содома, пролился с неба дождь огненный и серный и истребил всех: так будет и в тот день, когда Сын Человеческий явится» (*Лк. 17: 28–30*).

В этих словах Господа содержится весьма важный урок. Он не одобряет в Своем учении праздный образ жизни. Его личный пример свидетельствует о совершенно противоположном. Жизнь нашего Господа служит идеальным образцом прилежного труда. Это была жизнь, исполненная самоотречения, вдохновенной работы, трудолюбия, усердия, прилежания и бережливости. Он предостерегал нас от опасности превращения насущных потребностей жизни — еды и питья — в главную ее цель. Он открыл нам последствия чревоугодия, когда нравственные силы настолько ослабевают, что грех уже больше не кажется грехом, на преступления смотрят сквозь пальцы, постыдные страсти овладевают

разумом до такой степени, что искореняются добрые принципы и побуждения, и в результате имя Бога бесчестится. Все это является следствием неумеренного питания. И таким будет положение в мире, говорит Господь, когда Он придет на землю во второй раз.

Услышат ли люди предостережение? Пожелают ли они принять и хранить в сердце свет или станут рабами аппетита и низменных страстей? Господь предлагает нам посвятить все свои силы нечто более высокому, чем забота о том, что есть, что пить и во что одеться. Потому что потребности в пище и одежде стали неодолимой страстью и представляют собой преступления, являясь одним из величайших грехов современности, и даже более того — они служат признаком близости пришествия нашего Господа. Время, силы, деньги принадлежат Господу, но Он доверил их нам, а мы тратим это на такие ненужные вещи, как роскошная одежда, изысканная еда, удовлетворяющая извращенный аппетит, и тем самым подтачиваем жизненные силы, что приводит к страданиям и смерти. Мы никогда не сможем представить Богу наши тела как жертву живую, святую, благоугодную, поскольку они в результате греховного образа жизни стали вместилищем пороков и болезней, вызванных нашими греховными наклонностями.

Господствующие пороки — это результат неумеренного аппетита

ДД 4, 124:

89. Многие изумляются тому, что человечество вырождается в нравственном, физическом и умственном отношении. Люди не понимают того, что именно нарушение установлений и законов Божьих и нарушение законов природы [62] привело человечество к этому печальному состоянию. Нарушение Божьих заповедей привело к тому, что рука Всемогущего, посылающая такие щедрые дары, оскудела.

Неумеренность в еде, питье и потворство низменным страстям до такой степени притупили благородные чувства людей, что все святое и непорочное оказалось низведено на один уровень с обыденным.

90. Те, кто позволяет себе стать рабом собственного аппетита, часто заходят еще дальше, предаваясь самым постыдным страстям, возбуждаемым невоздержанием в еде и питье. Они дают полную свободу своим низменным наклонностям, и в конце концов это начинает серьезно сказываться на их здоровье и интеллекте. Вредные привычки быстро притупляют способность здраво мыслить.

Реформатор здоровья, октябрь, 1871:

91. Беспорядочное питание, неподобающая одежда ослабляют разум, развращают сердце, подтачивают духовные силы, и благородные побуждения души оказываются в рабстве у низменных инстинктов.

Ревью энд Геральд, 25 января, 1881:

92. Пусть никто из благочестивых людей не останется равнодушным к своему телесному здоровью и не обольщается мыслью, что неумеренность в еде не является грехом и поэтому не оказывает никакого влияния на духовное состояние. Между физической и нравственной природой человека существует тесная связь. Уровень нравственности поднимается или понижается в зависимости от физических привычек человека. Даже полезная, но слишком обильная пища неблагоприятно сказывается на нравственных качествах человека. А если при чрезмерной еде пища еще и не самая здоровая, тогда последствия будут еще плачевнее. Всякая привычка в жизни, не оказывающая благотворного влияния на здоровье человека, разрушает благородные черты личности. Вредные привычки в питании ведут к неправильным рассуждениям и ошибочным поступкам. Потворство аппетиту усиливает в человеке низменные инстинкты, придавая им большую значимость в сравнении с умственными и духовными силами.

[63] «Удаляться от плотских похотей, восстающих на душу», призывал апостол Петр. Многие относят это предостережение только к безнравственным людям. Но эти слова имеют более широкое значение. Апостол желал предостеречь людей от любого потворства своему аппетиту или дурным наклонностям. Его слова содержат серьезное предостереже-

ние против употребления таких возбуждающих и наркотических веществ, как чай, кофе, табак, любой вид алкоголя и морфий. Услаждение себя с помощью вышеперечисленных снадобий можно с полным правом считать похотью, оказывающей пагубное влияние на нравственность человека. Чем раньше сформируются вредные привычки, тем сильнее они будут держать свою несчастную жертву в рабстве и тем быстрее приведут к духовному падению.

СЦ 2, 413, 414:

93. Необходимо проявлять воздержание во всем. Развивайте высшие силы ума, и тогда низменные наклонности будут затухать. Вы никогда не сможете духовно расти, пока полностью не обуздаете свой аппетит и порочные наклонности. Движимый Святым Духом, апостол писал: «Но усмиряю и поработаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным».

Мой брат, умоляю тебя, пробудись и позволь Святому Духу глубоко проникнуть в твой внутренний мир; пусть Он достигнет глубинных источников всех твоих побуждений и поступков. Необходимо придерживаться твердых, непоколебимых принципов и установок как в духовных, так и в земных вопросах. В твоих усилиях нет необходимой серьезности и должного настроя. О, сколько людей находятся на слишком низком духовном уровне только потому, что не обуздывают свой аппетит! Активность их мозга притуплена и почти парализована перееданием. Когда такие люди приходят в субботу на богослужение, их глаза невольно смыкаются. Даже самые торжественные воззвания не в состоянии пробудить их нечувствительный разум. Можно излагать истину очень прочувствованно, но она не затронет их духовность и не просветит разум. Разве такие люди стремятся к тому, чтобы всей жизнью своей славить Бога?

Значение простой пищи

СЦ 2, 352:

94. Если бы все, кто заявляет, что повинуется заповедям Божиим, очистили себя от всякого греха, — какое тяжелое бремя упало бы с моей души! Но, к сожалению, они