

ЕЛЕНА ВАЙТ

ЗА ФИЗИЧЕСКО  
И ДУХОВНО  
ЗДРАВЕ



**Е. ВАЙТ**

---

**ЗА ФИЗИЧЕСКО И  
ДУХОВНО ЗДРАВЕ**

**ЕЛЕНА Г. ВАЙТ**

**ЗА ФИЗИЧЕСКО И  
ДУХОВНО ЗДРАВЕ**

*“Приклони ухото си към беседите  
Ми..., защото те са живот за тия,  
които ги намират и здраве за  
цялата им снага.”*

**Притчи 4:20-22**

**1997 г.**

***From Counsels on Health***

**by Ellen G. White**

**© Copyright by Pacific Press Publishing Association Mountain View, California**

**Превод от английски: Кремен Кръстев**

**Редактор: Недялка Петрова**

**Компютърно оформление: Димитър Илиев**

# Съдържание

<b>ПРЕДГОВОР</b> .....	7
------------------------	---

## **ЧАСТ ПЪРВА**                      **НУЖДАТА НА СВЕТА**

<b>БЕДСТВАЩО ЧОВЕЧЕСТВО</b> .....	11
<b>РЕФОРМИРАНЕТО - НЕОБХОДИМОСТ</b> .....	19
<b>РЕЛИГИЯ И ЗДРАВЕ</b> .....	20

## **ЧАСТ ВТОРА**                      **ФАКТОРИ ЗА ДОБРОТО ЗДРАВЕ**

<b>ПОЗНАВАНЕ НА ПЪРВ ОСТЕПЕННИТЕ ПРИНЦИПИ</b> .....	23
<b>ВЛАДЕЙ ТЯЛОТО</b> .....	27
<b>ИЗКУПЕНИ ОТ БОГА</b> .....	29
<b>ВЪЗДЪРЖАНИЕ ВЪВ ВСИЧКО</b> .....	34
<b>ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ</b> .....	38
<b>ЧИСТ ВЪЗДУХ И СЛЪНЧЕВА СВЕТЛИНА</b> .....	41
<b>БЕЗУКОРНА ЧИСТОТА</b> .....	46
<b>ФИЗИЧЕСКИТЕ НАВИЦИ И ДУХОВНОТО ЗДРАВЕ</b> .....	49
<b>НЕ НА ЛАКОМИЯТА</b> .....	56
<b>УРОЦИ ОТ ДУХОВНИЯ ОПИТ НА ЙОАН КРЪСТИТЕЛ</b> .....	56
<b>СЪВЕТИ ПО ОТНОШЕНИЕ НА МАЙЧИНСТВОТО</b> .....	62
<b>ОСКВЕРНЯВАЩОТО ДЕЙСТВИЕ НА ТЮТЮНА</b> .....	64
<b>ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ТЮТЮН - ПРОТИВНО НА БЛАГОЧЕСТИЕТО</b> .....	66
<b>ЧАЙ И КАФЕ</b> .....	68
<b>ИЗВЯГВАЙТЕ УПОТРЕБАТА НА ЛЕКАРСТВА</b> .....	69
<b>ЗДРАВΟΣЛОВНО ОБЛЕКЛО</b> .....	72
<b>СИЛАТА НА ВОЛЯТА</b> .....	75
<b>КОНТРОЛ НАД ВЪОБРАЖЕНИЕТО</b> .....	76
<b>УМЕРЕНОСТ В РАБОТАТА</b> .....	79
<b>РЕД И ЧИСТОТА</b> .....	82
<b>ЧЕСТОТО КЪПАНЕ</b> .....	85
<b>КАК ДА ЗАПАЗИМ СВОЯТА ДУХОВНА ЧУВСТВИТЕЛНОСТ</b> .....	85

## **ЧАСТ ТРЕТА**                      **ДИЕТА И ЗДРАВЕ**

<b>ХРАНЕНЕ, ЗДРАВЕ И МОРАЛ</b> .....	89
<b>СИЛАТА НА АПЕТИТА</b> .....	108
<b>ВЯРНОСТ В ЗДРАВНАТА РЕФОРМА</b> .....	112
<b>РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ПРЕНЕБРЕГВАНЕТО НА СВЕТЛИНАТА</b> .....	123
<b>ВЯРНОСТ КЪМ ЗАКОНИТЕ НА ЗДРАВЕТО</b> .....	124
<b>ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ГОТВЕНЕ</b> .....	125
<b>ЖИЗНЕНОВАЖНО ПОСТИЖЕНИЕ</b> .....	127
<b>ПРОМЯНА В ДИЕТАТА</b> .....	128

ПОГРЕШНА КОМБИНАЦИЯ .....	129
ЕДНООБРАЗНА ДИЕТА .....	130
ФАЛШИФИКАТИ НА ЗДРАВНАТА РЕФОРМА .....	133
ПРЕЯЖДАНЕТО .....	136
ЛАКОМИЯТА Е ГРЯХ .....	139

## ЧАСТ ЧЕТВЪРТА ЖИВОТ НА ОТКРИТО

ПРИМЕРЪТ НА ХРИСТОС .....	145
УЧЕБНИКЪТ НА ПРИРОДАТА .....	147
ПРОВИНЦИЯТА .....	148
СТОЙНОСТТА НА ЖИВОТА НА ОТКРИТО .....	151
ДВИЖЕНИЯ НА ВЪЗДУХ И СЛЪНЧЕВА СВЕТЛИНА .....	157
ЗАТВОРЕНИ В УЧИЛИЩЕ .....	159
ВЪРШЕНЕТО НА ПРАВОТО Е НАЙ-ДОБРОТО ЛЕКАРСТВО .....	163
РЕЛИГИЯ И ЗДРАВЕ .....	164
РЕЛИГИЯ И ДОВОЛСТВО .....	165
БЕЗДЕЙСТВИЕ И УНИНИЕ .....	167
ПРАВИЛЕН И ПОДХОДЯЩ БАЛАНС МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИЯ И УМСТВЕНИЯ ТРУД .....	168
РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБЕЗДВИЖВАНЕТО .....	171
ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА .....	175
ЗДРАВЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТ .....	179
ВРЕМЕ ЗА РЕЛАКСИРАНЕ .....	181
ЗАБРАНЕНИ ЗАБАВЛЕНИЯ .....	183
ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ КАТО ВЪЗСТАНОВИТЕЛ .....	184
ПОСЛЕДИЦИ ОТ ЛИПСАТА НА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ .....	186
ОТВОРЕТЕ ПРОЗОРЦИТЕ НА ДУШАТА .....	187

## ЧАСТ ПЕТА ЗДРАВНИ ЗАВЕДЕНИЯ, ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ, МЕДИЦИНСКИ ПЕРСОНАЛ

ОТГОВОРНО ПРИЗВАНИЕ .....	189
ГОТОВ ЗА ВСЯКО ДОБРО ДЕЛО .....	197
ВЛАСТ НА УМ НАД УМ .....	199
МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ И ПОМОЩЕН ПЕРСОНАЛ .....	202
ПРОПОВЯДВАНЕ НА ЗДРАВНИТЕ ПРИНЦИПИ .....	212
ПЕРСПЕКТИВАТА .....	217

## ПРЕДГОВОР

Във фоайето на мемориалната болница, основана в памет на Елена Вайт – авторката на тази книга – има бронзова табела със следния надпис: “Болницата е посветена на паметта на Е. Г. Вайт, чийто дълъг самопожертвувателен живот бе отдаден изцяло за облекчаване на неволите и скърбите на болните, страдащите и нуждаещите се; а също на благородната идея – да бъдат вдъхновени млади мъже и жени да вложат своите сили в делото на Този, Който е казал: “Изцелявайте болните”.

За хората, които са познавали Е. Вайт, споменатите думи са пропити с нежни спомени за безчет случки и събития, свързани с тази изключителна, благородна и добра душа. От жените, живели в съвременната епоха, трудно може да се намери друга личност, която да е упражнила такова дълбоко и трайно влияние върху хората, както Е. Вайт. Нейните учения имат най-широко простиращо се и цялостно влияние по отношение на грижата за тялото, което е храм на Светия Дух.

През последния половин век върху тази важна тема, здравеопазването, бе хвърлен поток от светлина. От гения на Пастьор светът прие познанието за бактериите, причинители на много и опасни болести. Чрез него дойде начинът за лечение на смъртоносния антракс /синя пълпка/, поразяващ и хора, и животни. В резултат на неуморимия му труд бе открит начин за лечение на бяса, една от най-страшните болести на всички времена.

Прилагайки принципите на Пастър в операционната, лорд Листър направи хирургията безопасно средство за човечеството. Неговият гений превърна болниците от касапници на ужаса и гангрена в места за лекуване и утеха. Той доказа, че гнойта при хирургическите рани не е нещо необходимо и сведе смъртността на операционната маса до относително незначителни цифри. След това дойде Шемелвайс със своя принос в акушерството. За него Кугелман пише: "С малки изключения най-често светът е разпъвал и погребвал своите благодетели. Надявам се обаче, че няма да се уморите в битката за оказване на дължимата почит на достойните. Шемелвайс се пребори с ужасното чудовище – родилната треска, задавайки си въпроса: "Защо умират тези майки? Какво представлява родилната треска?" Неговите усилия костваха живота му, но той победи страшната болест."

Мога да продължа да говоря за благословенията, които светът е получил от ръцете на много други – като се почне от Кох, Ерлих, Николайер, Китасато, Фон Бееринг, Флекснер, Роналд Рос и се стигне до днешното време с неговите много и много златни имена. Но на Е. Вайт бе дадена една съвсем различна роля. Нейният живот, дело и учения са в хармония с истинската научна медицина; все пак обаче тя блести със своята светлина по-скоро във връзка с духовната страна на лечителското изкуство. По отношение на апелите към мъже и жени да се отнасят към телата си като към нещо свещено, поверено им от Всевишния, и да се съобразяват с природните закони и със законите на своето естество, тя е без съперник. Е. Вайт е тази, която издигна високо истината за светостта на



човешкото тяло, а също и за необходимостта апетитът и страстите да бъдат под контрола на просветена съвест. Други наблегнаха на научните дисциплини в здравеопазването. На нея бе оставено да издигне и прецстави духовното в лечението на Божия храм – тялото.

Никой до ден днешен не е хвърлял такава светлина в споменатата област, както тя. Усилията ѝ бяха неуморни от дните на младостта ѝ до часа на нейната смърт в преклонна възраст. В книги, статии, в списания и вестници, в брошури и трактати тя постоянно и неотклонно призоваваше мъже и жени, стари и млади с ясен и убедителен глас към по-рационално, по-възвишено и по-чисто ниво на духовен живот. От църковните подиуми и в лекторските зали, на събрания, семинари и конференции постоянно се чуваше гласът ѝ, представящ нуждата от посветен християнски начин на живот и от грижа за тялото. Други извадиха на бял свят научни факти за болестите, за техните причини и лечение. Е. Вайт приложи и изясни влиянието на тези факти върху духовния аспект на онази най-вътрешна “цитадела”, намираща се в душите на хората.

И макар днес тя да спи в своя спокоен гроб, скръстила уморени ръце върху святата си гръд, делата ѝ продължават да я следват. Затова е много уместно и право нейните съвети да продължават да живеят, да благославят, да укрепват, да насърчават и да ръководят живота на искрените християни, стремящи се да посочат на своите ближни Единствения, Който носи “изцеление в крилете Си”.

Ап. Павел пише в своето Второ послание до младия Тимотей: “А в един голям дом съдовете са не само златни и сребърни, но дървени и пръстени;

и едни са за почтена употреба, а други – за непочтена. Прочее, ако някой очисти себе си от тези заблуждения, той ще бъде съд за почтена употреба – осветен и полезен на стопанина, приготвен за всяко добро дело”.

Апостолът пише тези думи за членовете на християнската църква. Но как чудесно се прилагат те и за човешките “камъни”, образуващи структурата на великия дом на лечителското изкуство в днешния свят! В него се включват здравни работници “от чисто злато” и други – “от сребро”, както и такива “от дърво и от пръст”; някои от тях са за почет, а други за позор. Да се очисти този голям дом на здравето, да се оформи по подобие на Великия Лекар е една от целите на настоящата книга. В този безскрупулен и користолюбив век, когато всичко свещено се свежда до комерческото, когато “златният телец” е навсякъде около нас, за да му се кланяме, има и винаги ще има мъже и жени със страстен копнеж към най-висшите идеали на медицината – професия, на която може да съперничи по святост единствено свещеническата.

И за да изпълни своята мисия, тази книга се поставя сега в ръцете ти, драги читателю, с надеждата и с простата молитва тя да допринесе нещо за още по-голямото въздигане на най-чистата и най-безкористната от професиите – здравеопазването и медицината.

*Пърси Т. Мейгън*

## ЧАСТ ПЪРВА

# НУЖДАТА НА СВЕТА

## БЕДСТВАЩО ЧОВЕЧЕСТВО

Когато погледна множествата, събрали се около Него, Христос “се смили над тях, защото бяха немощни и разпръснати като овци без пастир”. Той виждаше болестите, скърбите, нуждите и деградацията на хората, които се тълпяха около Него и вървяха по стъпките Му. Виждаше нуждите и нещастията на цялото човечество. И сред най-великите и сред най-скромните, и сред най-почитаните и сред най-деградиралите Той виждаше души, копнеещи за благословението, което бе дошъл да даде; души, които имаха нужда само да опознаят Неговата благодат, за да станат поданици на царството Му. “Тогаваше рече на учениците Си: Жетвата е изобилна, а работниците малко; затова молете се Господарят на жетвата да изпрати работници на жетвата си” (Матей 9:36-38).

Същата нужда може да се види и днес. На човечеството са необходими работници, които да се трудят за страдащите и грешниците така, както Христос. Наистина, има огромно множество, което трябва да бъде достигнато. Светът кипи от болести, страдания, бедствия, нещастия и грях. Пълен е с бедстващи, които трябва да бъдат обслужени – слаби, немощни, безпомощни, невежи и деградирани.

## *По пътя на гибелта*

Много млади хора от това поколение, израсли в църковна среда, в институти и семейства, изповядващи се за християнски, са избрали да вървят по пътя на гибелта. Чрез навици, водещи до невъздържане, те си навличат много болести; а чрез силното си желание да печелят пари, за да могат да се отдават на греховни удоволствия, те изпадат в практикуването на срамни и позорни деяния. Разрушени биват и здравето, и характерът. Отдалечени от Бога и отхвърлени от обществото, тези бедни души чувстват, че са без каквато и да било надежда, както за този живот, така и за вечния. Сърцата на родителите им са съкрушени. Хората наричат такива грешници безнадеждни; но Бог гледа на тях със състрадателна нежност. Той разбира всички обстоятелства, които са ги довели дотам, че да изпаднат под властта на изкушенията. Това е категория хора, която изисква усилен труд.

## *Бедност и грях изобилстват*

Наблизо и далеч има хора от всички възрастови групи, потънали в бедност, нещастие, грях и претоварени от чувството за вина. Дълг на Божиите служители е да ги потърсят, да се молят с тях и за тях и да ги водят стъпка по стъпка до Спасителя.

Но не само хората, непризнаващи Божиите изисквания, са в нещастие и се нуждаят от помощ. Днес, когато царуват егоизмът, алчността и потисничеството, в нужда, болести и страдания са и много от истинските деца на Господа. В мизерни коптори, притиснати от бедност, болести и вина, много хора търпеливо носят своя товар на страда-

ние и се опитват да утешат останалите без надежда и поразените от греха. Повечето от тях са почти непознати и неизвестни и на църквите, и на проповедниците. Но те са в светлината, идваща от Бога, и блестят сред мрака. За такива души Бог има специална грижа и призовава народа Си да бъде Негова помощна ръка в облекчаването на нуждите им. Навсякъде, където има църкви, трябва да се обърне внимание на служенето и издирването на такива хора.

### *Нуждите на богатите*

Докато работим за бедните, трябва да обръщаме внимание и на богатите – на онези, чиито души са също толкова скъпоценни в очите на Бога. Христос работеше за всички желаещи да чуят Неговото слово. Търсеше не само бирниците и отхвърлените, но и богатите и културни фарисеи, еврейския благородник и римския управител.

Богатият има нужда да се работи за него с любов и в страх от Бога. Твърде често той се уповава на богатството си и не усеща опасността, в която се намира. Светските притежания, които Господ е поверил на хората, често пъти стават източник на голямо изкушение. Хиляди са били доведени по този начин до отдаване на греховен живот, който ги е затвърдил в навиците им на невъздържание и порок.

В числото на окаяните жертви на нуждата и греха са и мнозина, които някога са притежавали богатства. Хора с различни призвания и с различно положение в живота са ставали жертва на покварата на този свят, като са употребявали силни напитки и са се отдавали на страстите на плътта. Така са паднали под властта на изкушението. Макар тези обременени хора да събуждат нашето съжаление и

да изискват нашата помощ, вниманието ни трябва да бъде отправено и към другите, които още не са стигнали до такива дълбини, но които поставят нозете си в същия път. Има хиляди, заемащи почтени и важни постове, които са се отдали на навици, убийствени и за душата, и за тялото им. Не трябва ли да се направят най-сериозни усилия, за да бъдат просветени и те?

Служители на евангелието, държавници, писатели, хора, притежаващи таланти; хора с огромен капацитет за развитие и със сили, които биха се реализирали в полезна насока, са в смъртна опасност, понеже не виждат необходимостта от строго и стриктно въздържание във всичко. Необходимо е вниманието им да бъде привлечено към принципите на въздържанието; но не по един тесногръд или случаен начин, а в светлината на великата Божия цел за човечеството. Ако принципите на истинското въздържание бъдат представени именно така, много хора от висшата класа на обществото биха признали тяхната стойност и биха ги приели на драго сърце.

### *Постоянен стремеж към земни съкровища*

Съществува и друга опасност, на която са изложени особено богатите класи. И тук именно е сферата за работа на медицинския работник мисионер. Много хора, успели в този свят, които никога не са падали до обикновените форми на порока, въпреки това са изложени на гибел чрез любовта си към богатствата. Погълнати от земните си съкровища, те са нечувствителни към Божиите изисквания и към нуждите на своите ближни. Вместо да помнят, че богатствата им са благословение от Бога, което трябва да бъде стопанисвано и използвано за Негова прослава и за

въздигане на човечеството, те го смятат за средство, чрез което могат да се отдават на удоволствия и да прославят себе си. И прибавят къща към къща, и земя към земя, изпълват домовете си с луксозни предмети, докато нуждата броди из улиците и около тях гъмжи от човешки същества, потънали в мизерия, престъпления, окаянство, болести и смърт. Хората, които по този начин употребяват всичко в живота, угаждайки на себе си, на собственото си “аз”, развиват сатанинските качества.

Те имат голяма нужда от евангелието. Имат нужда погледът им да бъде отклонен от суетата на материалните неща, за да видят скъпоценните богатства с вечна стойност. Необходимо им е да преживеят радостта от даването, да изпитат благословието, което идва от сътрудничеството с Бога.

Към хората от споменатата категория достъпът е най-труден, но Христос ще отвори пътища, чрез които те могат да бъдат достигнати. Нека най-мъдрите, най-изпълнените с доверие и надежда християни да търсят тези души. С мъдрост и такт, породени от Божествена любов, с деликатност и учтивост – резултат единствено от Христовото присъствие в душата – нека да работят за омаяните от блясъка на земните богатства хора, неவிждащи славата на небесните съкровища. Нека тези Божии служители да изучават Библията, за да представят свещените истини на сърцата им. Четете им Божиите думи:

“Вие сте в Христа Исуса, Който стана за нас мъдрост от Бога и правда, и освещение, и изкупление”.

“Така казва Господ: Мъдрият да не се хвали с мъдростта си, силният да не се хвали със силата си и богатият да не се хвали с богатството си, но който се хвали, нека се хвали с това, дето разбира и

познава Мене, че Съм Господ, Който извършвам милост, правосъдие и правда на земята. Понеже в това благоволя – казва Господ” (Еремия 9:23, 24).

“В Когото имаме изкуплението чрез кръвта Му, прощението на прегрешенията ни според богатството на Неговата благодат” (Ефесяни 1:7).

“А моят Бог ще снабди всяка ваша нужда според Своето богатство в слава в Христа Исуса” (1Коринтяни 1:30; Филипяни 4:19).

Апел, предаден в духа на Христос, няма да бъде сметен за неуместен. Той ще направи впечатление на много хора от висшата класа.

Чрез усилия, положени с много мъдрост и любов, у богати хора би могло да се пробуди чувството на отговорност спрямо ближните им и спрямо Бога. Когато им се изясни, че Господ очаква от тях да бъдат Негови представители за облекчаване на страданията на човечеството, много от тях биха откликнали и биха дали от своите средства и съчувствие за благо на бедните. Когато по този начин умовете им бъдат отклонени от собствените им егоистични интереси, много от тях сами ще се посветят на Христос. С талантите, влиянието и средствата си те охотно ще се присъединят към делото за облекчаване на човешките страдания заедно със скромния мисионер, оказал се Божие средство и за техния духовен поврат. Чрез правилна употреба на земните си съкровища те ще си натрупат “съкровища на небето, което не изчезва, където крадец не приближава, нито молец може да разяде”. Ще осигурят за себе си трайните богатства на праведността, които предлага единствено Божията мъдрост.

### *Едно деградирало човечество*

Състоянието на регрес и изтощение на човешкото семейство можем да забележим, когато



го сравним с поколенията от древността. Всяко поколение е ставало все по-слабо и по-слабо и болести от всякакъв вид са го сполетявали. Хиляди бедни и смъртни същества с болнави тела, с разклатени нерви и притъпени умове са влачили жалко съществуване. Налице е действието на една вражеска сила...

Човекът е излязъл от ръката на своя Творец със съвършено и красиво тяло. Фактът, че в продължение на 6000 години е противостоял на нарастващата тежест на болестите и престъпността е убедително доказателство за голямата издръжливост, с която е бил надарен. Нарушението на законите на човешкия организъм е довело до това състояние на нещата, което мнозина считат за определен от Бога жребий на човечеството. Но Бог не е създал човека в такова немошно състояние. Това не е дело на Провидението, но на човека. То е било докарано чрез погрешни навици – чрез нарушаване на законите, които Бог е определил да управляват човешкото съществуване. Постоянното им престъпване е престъпване и на Божия закон... И все пак въпреки всичко Божията любов все още се простира върху човешкия род и Той позволява да ни огрее светлина по този въпрос. Колко е важно тогава човекът да живее според тази светлина...

Невъзможно е Божият Дух да освети духа, душата и тялото на човек, контролиран от апетита и страстите.

От друга страна, докоснатите от библейската истина са в такова състояние, че съвестта им ще може да се пробуди по отношение на здравните въпроси. Те ще видят и ще почувстват необходимостта да отхвърлят тиранията на навици и апетити, които са ги владели толкова време. Има много хора, които биха желали да приемат

Божието слово. Умът им е убеден от ясните доказателства, но плътските желания крещят за задоволяване и завладяват интелекта. И те отхвърлят истината само защото тя е в конфликт със собствените им плътски и похотливи стремежи. Умовете на такива хора слизат на толкова ниско равнище, че Бог не може да работи с тях или за тях. Трябва да се промени ходът на мислите им, трябва да се пробуди усетът им за морал, преди да могат да почувстват красотата на Божиите изисквания.

### *Както в дните на Ной*

Седнал на Маслинената планина, Исус даде наставления на учениците Си във връзка със Своето второ идване. Между другото каза: "И както беше в Ноевите дни, така ще бъде и пришествието на Човешкия Син. Защото както в ония дни преди потопа ядяха и пиеха, женеха се и се омъжваха до деня, когато Ной влезе в ковчега, и не усетиха, докато дойде потопът и завлече всички, така ще бъде и пришествието на Човешкия Син" (Матей 24:37-39). Същите грехове, върлуващи в онези дни, съществуват и в нашия свят. Много мъже и жени са превърнали своето хранене и пиене в лакомия и пиянство. Този всеобщо разпространен грях – отдаването на извращения апетит – възпламенява страстите и води до ширещата се по цял свят поквара. Насилие и грях стигат до небето. Христос подчертава, че същата морална поквара съществува и днес. И това е важен урок за нас. Господ иска да ни представи опасностите от възможността да превърнем яденето и пиенето си във върховна цел и смисъл на живота. Той представя последиците на необуздания апетит: "Моралните сили отслабват и тогава грехът не изглежда вече толкова греховен. На престъплението започва да се гледа

леко и страстите завладяват ума, докато всички добри принципи и подбуди се изкореняват и Бог бива похулен. И всичко това – в резултат на невъздържано ядене и пиене. Ето защо Христос ни предупреждава срещу тези неща.

И не само това. Спасителят ни представя нещо много по-висше, за което си заслужава да се трудим; а не да работим само за това, което можем да изядем, да изпием, да облечем. Защото яденето, пиенето и обличането стигат често до такива ексцеси, че могат да се третираат като престъпление.

Времето, парите и силата принадлежат на Твореца. Става обаче така, че това, което Той ни е поверил, се прахосва за неща без истинска стойност: мода, лукс, извратен апетит, убиващ жизнеността и носещ страдания и упадък. Не е възможно да представим телата си като живо жертвоприношение пред Бога, ако постоянно ги изпълваме с поквара и болести поради собственото ни греховно поведение. Ето защо е крайно необходимо да придобием познание по отношение на това, как да ядем, как да пием и как да се обличаме, за да съхраним здравето си. Болестта е резултат от нарушение на Божиите природни закони. И първият ни дълг – нещо, което наистина дължим на Бога, на самите себе си и на нашите ближни – това е да се съобразяваме с тези закони.

## РЕФОРМИРАНЕТО – НЕОБХОДИМОСТ

Живеем всред чудовищна “епидемия” от поквара и престъпност, пред които всеки разумен човек остава смаян. Не е по силите на човешко перо да опише ширещата се развала. Всеки изминал ден донася все нови и нови доказателства и факти за политически борби, корупция, подкупи

и измами. Всеки ден ни предлага раздиращи сърцето съобщения за насилия и беззаконие; за необяснимо човешко равнодушие; за най-брутално, пъклено обезценяване на човешкия живот. Всеки ден свидетелства за нарастването на безумията, убийствата, и самоубийствата. Кой може да се съмнява, че сатанински сили действат сред хората, за да отвличат и покваряват ума и да оскверняват и унищожават тялото!

И докато светът ври и кипи в тези злини, спасителното евангелие много често се представя по такъв безразличен и вял начин, че оставя нищожно впечатление в съзнанието на хората. Навсякъде туптят сърца, жадуващи за нещо, което нямат, копнеещи за сила, която ще им даде власт над греха, ще ги избави от робството на злините и ще им даде помощ, здраве, живот и спокойствие.

Това, от което се нуждае светът днес, е същото, от което се е нуждаел и преди две хиляди години – едно откровение на Христос.

Нужно е да се извърши голямо реформаторско дело и това е възможно само чрез силата на Господа, за да дойде възстановяването – физическо, умствено и духовно.

## РЕЛИГИЯ И ЗДРАВЕ

Възгледът, поддържан от някои, че духовността била вредна за здравето, е сатанинска софистика. Религията на Библията не е вредна за никого – нито за ума, нито за здравето му. Напротив, влиянието на Божия Дух е най-доброто лекарство за всяка болест. В Божията обител няма болест; и колкото по-дълбоко се почувстват небесните

влияния, толкова по-сигурно ще бъде възстановяването на вярващия. Оригиналните принципи на християнството отварят пред всеки човек източник на неограничено щастие. Религията е постоянен извор, от който християнинът може да пие на воля, без някога да го изчерпи.

Връзката между ума и тялото, е изключително тясна. Когато е оцетено едното, страда другото. Състоянието на ума влияе върху здравето на целия организъм. Ако умът е свободен и щастлив, понеже човекът върши правото и се чувства удовлетворен от факта, че носи добро на другите, тогава приивждат мощни сили на бодрост, които рефлектират върху целия организъм, подобряват кръвообращението и тонуса. Божието благословение е целителна сила и онези, които с готовност щедро предлагат помощта си на другите, ще усетят това удивително благословение и в сърцата, и в живота си.

Когато хора, подвластни на зли навици и греховни практики, се поддадат на силата на Божията истина и я приложат в живота си, тя ще съживи моралните им сили, които сякаш са били парализирани. Тогава човек придобива още по-силно и поясно разбиране, отколкото преди да закрепи душата си на Вечната Скала. Дори физическото му здраве се подобрява от съзнанието за сигурността в Христос. Специалното Божие благословение, почиращо на приелия Го, е само по себе си здраве и сила.

Тези, които ходят в пътя на мъдростта, откриват, че "благочестието е за всичко полезно, понеже има обещание и за сегашния, и за бъдещия живот" (1Тимотей 4:8). Те живо откликват на насладата от истинските удоволствия в живота и не се смущават от съжаления за времето, прекарано в грях, нито от мрачни предчувствия, както често става със

светските хора, отдали се на възбудителни забавления. Религията не само не е в конфликт със здравните закони, но напротив – тя е в пълна хармония с тях. “Страхът от Господа” е основата на всяко истинско благополучие.

### *Христовата любов е изцеляваща сила*

Когато евангелието се приеме в неговата чистота и сила, това е истински лек за болестите, произлезли от греха. Изгрява Слънцето на правдата “с изцеление в крилата си” (Малахия 4:2). Това, което този свят дава, не може да излекува нараненото и съкрушено сърце, нито да донесе мир на душата, нито да премахне грижите и да излекува болестите. Слава, гениалност, таланти – всичко това е съвършено безсилно да зарадва скръбното сърце или да възстанови прахосания живот. Само животът, вдъхнат на душата от Бога, е единствената надежда за човека.

Любовта на Христос се влива в цялото същество като пораждаща живот сила. Всеки отделен орган – мозъкът, сърцето, нервите – е докоснат с изцеление. Чрез нея биват пробудени за дейност най-висшите сили и енергии на човешкото естество. Тя освобождава душата от чувството за вина и от скръбта, от безпокойството и грижите, които смазват жизнените сили. Заедно с нея идват ведрост, спокойствие и себевладение. Тя придава на душата радост, каквато нищо земно не може да унищожи – радостта в Светия Дух.

## ЧАСТ ВТОРА

# СЪЩЕСТВЕНИ ФАКТОРИ ЗА ДОБРОТО ЗДРАВЕ

## ПОЗНАВАНЕ НА ПЪРВОСТЕПЕННИТЕ ПРИНЦИПИ

Мнозина са ме питали: “Какво трябва да направя, за да запазя здравето си в най-добро състояние?” Моят отговор е: “Престанете да престъпвате законите на своето тяло; престанете да задоволявате извращения апетит; яжте проста храна; обличайте се здравословно, което ще рече – със скромна простота; работете здравословно и няма да бъдете болни.

Грях е да бъдеш болен, защото всяка болест е резултат от престъпване на здравните закони. Много хора страдат от такива грешки и грехове на своите родители и прародители. Разбира се, те не могат да бъдат обвинявани за тях; но независимо от това техен дълг е да се уверят в какво именно близките им са нарушавали законите на човешкото тяло, което е довело техните потомци до окаяно състояние. И когато са наясно, трябва да променят съответно своя начин на живот и поведение и чрез правилни навици да постигнат относително по-добро здраве.

И мъжете, и жените трябва да се просветят по отношение на здравето. Разумни същества са в мрак по отношение на физиологията на собстве-

ното си тяло и по отношение на това, как да го поддържат в състояние на добро здраве. Днешното поколение е поверило изцяло телата си на лекарите, а душите си на свещениците. Та нали плащат на проповедниците да изучават Библията вместо тях, за да нямат излишни смущения в това отношение? И не е ли работа на свещеника да им каже какво точно трябва да вярват и да урежда всякакви богословски съмнения, без да се налага специално усилие за изучаване от тяхна страна? Ако са болни, веднага викат лекар – вярват безусловно на всичко, каквото каже той, и гълтат абсолютно всичко, което им предпише; не са ли му платили, и не е ли негова работа да разбира техните физически страдания и какво трябва да им предпише, без те самите да се затрудняват с някакво просвещение по тези въпроси?...

Здравето е така тясно свързано с човешкото щастие, че не можем да имаме второто без първото. Практическите познания върху науката на човешкия живот са абсолютно необходими, за да се прослави Бог в нашите тела. Следователно много важно е сред нещата, на които трябва да бъдат научени децата, физиологията да заема първостепенно място. Колко малко хора знаят нещо за анатомията и физиологията на собствените си тела и за действието на природните закони! Мнозина се лутат без каквото и да било познание в тази област като кораб без компас или котва. И нещо повече – въобще не се интересуват как да пазят телата си здрави и как да предотвратят болестите.

### *Въздържанието е много важно*

Безогледното задоволяване на всяко желание и отдаването на животинския апетит е довело до упадък мнозина и ги е направило роби. Въздържа-



нието и обуздаването на апетита е необходимо, за да се подобри състоянието на здравето и морала и това покварено общество да стане по-чисто. Всяко нарушаване на принципите на здравословното хранене и живот притъпява способностите за възприемане и прави човека способен да възприема и да оценява истинската стойност на вечните неща. Така че е много важно човечеството да бъде просветено по отношение на последиците от крайностите. Умереност във всичко – това е жизнено необходимо за доброто здраве, както и за развитието и изграждането на правилен християнски характер.

Хората, престъпващи законите на човешкия организъм, положени от Създателя, няма да се посвеният да нарушат и моралния Му закон. След като имат светлина по този въпрос, но не желаят да съобразят своя начин на хранене и пиене с нея, няма да се придържат към принципи и по отношение на други неща. Реализирането на разумна реформа в начина на хранене ще развие характера и непогрешимо ще изяви онези, “чийто бог е търбухът им”.

### ***Отговорността на родителите***

Родителите трябва да се пробудят и със страх Божи да се запитат каква е истината, защото на тях почива огромна отговорност. Те трябва да имат практически познания по физиология, за да знаят какво са и какво не са здравословните навици и да могат да наставляват разумно своите деца. Безбройни множества са абсолютно невежи и равнодушни по отношение на физическото и моралното просвещаване на децата си, също като безсловесните твари.

И въпреки това дръзват да си присвояват отговорностите на родители.

Всяка майка трябва да се запознае със законите, управляващи физическия живот. Трябва да научи децата си, че отдаването на животинския апетит има зловредно въздействие върху организма и понижава моралната чувствителност. Родителите трябва да търсят светлината и истината както се търси скрито съкровище. На тях е поверена святата отговорност да формират характера на децата си още в детството им. Те трябва да бъдат за тях и учители, и лекари. Трябва да разбират природните си нужди и природните закони. Внимателното съобразяване със законите, на които Бог е подчинил нашето естество, ще ни осигури здраве и няма да се налага по-късно да жертваме много неща, за да го "закърпим" отново.

Много хора, изглежда, мислят, че имат право да третират собствените си тела както пожелаят; но забравят, че те не са само техни. Творецът, Който ги е създал, има над тях права и те не могат основателно да ги отхвърлят. Всяко ненужно престъпване на закони, вложени в човешкото същество и организъм от Бога, е буквално нарушение на Божия закон и е такъв грях в очите на Небето, какъвто и нарушаването на Десетте заповеди. Невежеството по тези важни въпроси е грях. Днес светлината ни е огряла и сме без извинение, ако не я приемем и ако не се просветим по отношение на нещата, които са наш най-висш дълг и от най-голям интерес на тази земя.

### *Мъдрост от Божието творение*

Стимулирайте хората да се вглеждат в проявите на Божията любов и мъдрост в природата. Нека да изучават този удивителен организъм – човешкото тяло и законите, които го управляват. Всеки, който схване доказателствата за

любовта на Бога, който разбере нещичко от мъдростта и благословиенето на Неговите закони и оцени резултатите от послушанието, ще започне да гледа на своите задължения от съвсем различна позиция. Вместо да счита съблюдаването на здравните закони като нещо, което изисква жертва или себеотрицание, ще ги види такива, каквито всъщност са – неоченимо благословение.

Всеки евангелски работник трябва да чувства, че ограмотяването на хората върху принципите на здравословния начин на живот е част от поверената му работа. Голяма е нуждата от такава работа и светът е отворен за нея.

### ВЛАДЕЙ ТЯЛОТО

Животът е дар от Бога. Тялото ни е дадено, за да го употребяваме за Божия служба. Небесният ни Отец желае да се грижим за него и да го оценяваме достойно. Притежаваме и физически, и умствени способности. Подбудите и страстите ни имат своето седалище в тялото. Затова не трябва да правим нищо, което би осквернило това поверено ни от Бога скъпоценно притежание. Тялото трябва да бъде поддържано в най-добро физическо състояние и да се намира под възможно най-добро духовно влияние, за да успеем най-правилно да употребим своите таланти. (Виж 1 Кор. 6:13.)

Всяка злоупотреба със здравето скъсява времето, което Бог е предназначил за Своя служба. Когато си позволяваме да формираме погрешни навици, като стоим до късните часове или като задоволяваме апетита за сметка на здравето, полагаме основите на слабост и болнавест. Пренебрегването на физическата активност и претоварването на ума и тялото внасят дисбаланс

в дейността на нервната система. Хората, които скъсяват живота си чрез нарушаване на природните закони, се провиняват в ограбване на Бога.

Всички трябва да притежават добри познания за човешкото тяло, за да могат да го съхранят годно за работата, поверена му от Бога. Човек, който толерира навици, отслабващи нервната му сила и изразходващи умствената и физическата му енергия, прави сам себе си неспособен да изпълни задълженията си, поверени му от Бога. От друга страна чистият и здравословен живот е най-благоприятният фактор за усъвършенстването на християнския характер и за развитието на умствените и телесните сили.

Принципите, умереността и въздържанието трябва да контролират живота на всеки християнин. Нека мислите да са отправени към Бога и винаги да се има предвид Неговата прослава. Пресичайте и избягвайте всяко влияние, което би пленило мислите ви и би ги отдалечило от вашия небесен Отец. Имаме свято задължение пред Господа така да управляваме телата, апетита и страстите си, че те да не ни отклоняват от чистотата и светостта, нито да помрачават умовете ни, за да успеем да осъществим делото, което Бог изисква от нас (Римляни 12:1).

### *Придържайте се към проста диета*

Ако е имало време, когато диетата е трябвало да бъде от най-прост тип, то това е днес. Пред децата не бива да се поставя месо. То усилва низките страсти и умъртвява моралните сили. Зърнени храни и плодове, приготвени без мазнина, и доколкото е възможно в естественото им състояние – това трябва да бъде храната, поставена на масата на всеки, който претендира, че се

стреми към небето. Колкото по-малко възбудителна е диетата, толкова по-лесно е да се контролират страстите. Не трябва да се счита, че задоволяването на апетита няма връзка с физическото, интелектуалното или моралното здраве.

Отдаването на ниски страсти ще доведе твърде много хора дотам, че да загубят светлината от очите си, защото се боят да не видят греховете си, които не желаят да изоставят. Ако искат, всички могат да знаят. Но ако изберат мрака вместо светлината, престъплението им няма да бъде по-малко.

Защо не се чете повече по този въпрос, и не се знае повече за неща, които така радикално засягат физическото, умственото и моралното здраве?

### *ИЗКУПЕНИ ОТ БОГА*

“Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, Който е във вас, Когото имате от Бога? И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии” (1 Кор. 6:19, 20).

Да, ние не сме свои си! Били сме изкупени с извънредно скъпа цена – със страданията и смъртта на Божия Син. Ако бихме разбрали това, ако бихме го осъзнали напълно, щяхме да почувстваме голямата отговорност – да поддържаме себе си във възможното най-добро здравословно състояние, за да можем да поднесем на Бога съвършено служене. Следваме ли поведение, или предприемаме каквито и да било действия, изчерпващи нашата жизненост, отслабващи силите ни и помрачаващи ума и интелекта, ние съгрешаваме против Бога. По този начин не само не Го прославяме с телата и душите си, които са Негови, но извършваме и тежка неправда в очите Му.

### *Наградата на светостта*

Вярваме, убедени сме, че Христос скоро ще дойде. Това не е басня; това е реалност. Убедени сме, че съдът приближава. И се приготвяме да посрещнем Този, Който заедно със святите ангели ще се появи в небесните облаци, за да даде на верните и праведните окончателното докосване на безсмъртието. Но когато дойде, Той няма да се занимава с очистването ни от грехове, нито ще премахва нашите дефекти. Това трябва да е извършено предварително. Когато Господ дойде, святите ще си останат святи. Които са съхранили тялото и духа си в святост, ще приемат безсмъртието. Но неправедните, неосветените и нечистите ще си останат такива завинаги. Тогава за тях няма да бъде направено нищо, което да премахне дефектите им и да освети характерите им. Бог няма тогава да се залови с процеса на усъвършенстването ни и с премахването на греховете и покварата ни. Всичко това е трябвало да бъде завършено в настоящото време на благодат.

Сега сме в Божията "работилница". Много от нас са като груби камъни, взети от каменоломната. Но когато бъдем поставени върху Божията истина, нейното влияние ни променя. Въздига ни и премахва от нас всяко несъвършенство и грях, независимо от какво естество са. Приготвени по този начин можем да видим "Царя в Неговата красота" и в края да се присъединим към чистите и святи небесни ангели в царството на славата. Това дело трябва да се извърши за нас тук, на земята; тук нашето тяло и дух трябва да станат годни за безсмъртния живот.

## *Делото на освещение*

Живеем в свят, който се противопоставя на праведността, на чистия характер и на израстването в благодат. Накъдето и да погледнем, виждаме поквара и осквернение, деформация и грях. Какво е делото, което трябва да предприемем, преди да получим безсмъртие? То е – да съхраним телата си святи и духа си чист, за да можем да застанем неопетнени сред гъмжащата около нас поквара на последните дни. А за да се реализира тази цел, трябва да се заемем с нея незабавно с цялото си сърце, с желание и с разбиране. Не бива да допускаме никакво себелюбие да ни влияе. Божият Дух трябва съвършено да ни контролира и да ръководи всичките ни действия. Ако разчитаме на Небето и на силата, която идва отгоре, ще чувстваме освежаващото влияние на Божия Дух в сърцата си.

Когато се опитваме да представим здравната реформа, когато говорим за голямото значение на здравословния начин на хранене и че трябва да се върши онова, което е за прослава на Бога, много хора казват чрез поведението си: "Никой няма право да се меси в това, какво ям или пия. Каквото правя, правя. Сам ще си нося последиците." Но, скъпи приятели, абсолютно грешите! Не само вие сте страдалците в такъв случай. Обществото, в което живеете, носи последиците от вашите грешки, както и вие самите.

Ако сте невъздържани в ядене или пиене, ние, които сме около или свързани с вас, също сме потърпевши. И ние трябва да страдаме за сметка на вашето неправилно поведение. И ако то ощетява вашите умствени или физически сили, ще чувстваме това, когато контактуваме с вас в обществото, и ще бъдем повлияни и засегнати от него.

Ако вместо да сте жизнерадостни, лъчезарни и здрави духом, вие сте мрачни и навъсени, не хвърляте ли сянка върху духа на всички околни? И обратно. Ако ние сме тъжни и депресирани или сме в трудност или смущение, вие бихте могли (ако състоянието на здравето ви е добро) да имате достатъчно бистър ум, за да ни предложите изходен път и да ни подарите думи на утеха. Но ако мозъкът ви е така замъглен и притъпен от погрешния начин на живот, че не можете да ни дадете правилен съвет, не претърпяваме ли загуба? Вашето влияние не ни ли засяга сериозно? Желаям поведението ни да изглежда последователно пред хората, които обичаме; търсим техния съвет, като искаме да са в състояние да ни го дадат с ясен ум. Но колко струва вашата преценка, ако нервната енергия на мозъка ви е изразходвана до крайност и умът ви е лишен от жизненост поради неподходящата храна или от огромното ѝ количество, пък била тя и най-здравословна? Колко струва преценката на такива личности? Те гледат като през планина от несмляна храна. Ето защо вашият начин на живот остро ни засяга. Невъзможно е да живеете неправилно, без да създадете проблеми на другите.

### *Християнското "надбягване"*

"Не знаете ли, че които тичат на игрището, всички тичат, а само един получава наградата. Така тичайте, че да я получите. И всеки, който се подвизава, се въздържа от всичко. Те вършат това, за да получат тленен венец, а ние нетленен. И тъй, аз така тичам, не като към нещо неизвестно, така удрям, не като че ли въздуха, но уморявам тялото си и го поробвам, да не би като проповядвам на другите, сам аз да остана неодобрен" (1Коринтяни 9:24-27).



За да получат лавровия венец, считан за особена почест, участниците в спортни състезания се въздържат във всичко, така че мускулите, мозъкът и всяка част от тялото им да бъдат във възможно най-доброто състояние. Ако пропуснат да сторят това, няма да постигнат издръжливостта и качествата, които са им необходими. Но ако притежават умереност и въздържание, те биха се представили много по-успешно и биха били много по-сигурни, че ще получат венеца.

Въпреки цялото си въздържание, въпреки всичките си усилия да подчинят храненето си на грижлива диета, за да бъде тялото им в най-добро състояние, участващите в земни състезания до голяма степен разчитат на късмет. Може да са направили всичко, на което са били способни, и все пак да не получат почетния знак, защото друг се е оказал малко по-добър от тях. В тези състезания само един получава наградата. Но в небесното състезание всички можем да тичаме и да я получим. Там няма никаква несигурност и никакъв риск. Трябва да се "облегнем" на небесните благодатни средства и с очи, отправени напред към вечната корона, да се стремим към Образеца пред нас. Исус Христос беше човек на скърби и навикнал на болка. Смиреният себеотрицателен живот на нашия Господ трябва да бъде винаги пред очите ни. И когато се стремим да Му подражаваме, можем да участваме в това състезание с увереността, че ако направим най-доброто, което можем, непременно ще постигнем наградата.

Хората с готовност и себеотрицание се подлагат на дисциплина, за да се състезават и да получат тленен венец, който е кратковременен и представлява само почетен знак, получен от смъртни същества. Не трябва ли толкова повече да

участваме в онова състезание, при което в края ще получим безсмъртна корона и вечен живот? Да, много "по-превъзходна и вечна тежина на слава ще ни бъде дадена, когато завърши състезанието, в което участваме". "Негленна" – казва апостолът.

Исус ни е посочил пътя и го е маркирал със собствените Си стъпки.

### *Развиване на способностите*

Не се задоволявайте с постигането на нисък стандарт. Ние не сме това, което трябва да бъдем, нито това, което е Божията воля за нас. Той ни е дал силата на разсъдъка не за да оставаме пасивни или бездейни, нито да се отклоняваме към земни или низши цели, но за да бъде тази сила развита до възможния ѝ апогей – пречистена, осветена, облагородена и използвана за напредъка на Божието дело.

Никой не трябва да се съгласява да бъде само машина, ръководена от ума на друг човек. Бог ни е дал способност да мислим и да действаме. Именно чрез внимателни действия, търсейки Неговата мъдрост, ще придобием способност да носим достойно своите отговорности. Останете в дадената ви от Бога характерна личност. Не бъдете сянка на друг. Очаквайте Господ да работи във вас и чрез вас.

### *ВЪЗДЪРЖАНИЕ ВЪВ ВСИЧКО*

Здравната реформа е важна част от тройната ангелска вест и изповядващите я не трябва да бъдат назадничави, но да осъществяват постоянен напредък. Голямо нещо е да си осигуриш здраве, като се поставиш в правилно отношение спрямо

законите на живота. А много хора не са направили това. Сред привържениците на здравната реформа има много болни и страдащи в резултат от пресъпването на здравните закони. И те са си докарали тези страдания чрез своите лоши навици.

Нашите предци са ни завещали обичай, навици и покварен апетит, изпълващи света с болести. Греховете на родителите, извършени поради извратен апетит, със страшна сила се отразяват на децата до трето и четвърто поколение. Неправилният начин на хранене на много поколения, лакомията и навиците да си угаждат пълният затворите, болниците, психиатриите и приютите за бедни. Невъздържанието да се пият чай, кафе, вино, бира, ром, бренди, уиски или употребата на тютюн, опиум, наркотици и пр. има за резултат значително умствено и физическо израждане, което постоянно се увеличава.

Дали тези болести са посетили човешката раса поради Божието Провидение? Не! Те съществуват, понеже хората са вървели именно срещу Провидението и все още продължават грубо да пренебрегват Божиите закони. С думите на апостола умолявам онези, които не са заслепени и парализирани от погрешни учения и практики; умолявам желаещите да отдадат в служба на Бога най-доброто, на което са способни: "И тъй, моля ви, братя, поради Божиите милости да представите телата си в жертва жива, свята благоугодна на Бога като ваше духовно служене; и недейте се съобразява с тоя свят, но преобразявайте се чрез обновяването на ума си, за да познаете от опит що е Божията воля – онова, което е добро, благоугодно Нему и съвършено" (Римляни 12:1, 2).

Нямаме никакво право дръзко да нарушаваме и един – единствен принцип на здравните закони.

Християните не трябва да следват обичаите и практиките на този свят.

Историята на пророк Даниил е описана именно за наша полза. Той избра да следва поведение, изправящо го пред угрозата да изглежда по-особен в сравнение с хората от царския дворец. Не се съобразяваше с вавилонските обичаи за хранене, но реши в сърцето си да не яде от царските меса и да не пие от царското вино. Това не беше нито прибързано, нито колебливо решение. Беше взето много интелигентно и разумно и бе решително проведено. Даниил почете Бога и за него се изпълни обещанието: "Тези, които Ме почитат, и Аз ще почета" (1Царе2:30). Господ му даде "знание и разум във всяко учение, и мъдрост" и той "можеше да проумява всички видения и сънувания (Даниил 1:17). Стана по-мъдър от всички придворни на царя, по-мъдър от всички астролози и мъдреци в царството.

Тези, които служат на Бога искрено и подкрепят истината, ще бъдат действително по-особен народ – не такъв като света. Храната им ще бъде приготвяна така, че да не насърчава лакомията и задоволяването на извратени вкусове, но за да им осигурява възможно най-голямата физическа сила и в резултат – най-доброто състояние на ума...

Прекомерното отдаване на ядене и пиене е грях. Нашият Небесен Баща ни е дарил голямото благословение на здравната реформа, за да можем да Го прославим, съобразявайки се с Неговите изисквания. Дълг е на всички получили светлина по този важен въпрос да проявяват по-голям интерес спрямо хората, страдащи поради липса на информация. Очакващите пришествието на Спасителя трябва да са последните, на които би липсвал интерес към това велико дело на реформа.

Хармоничното и здравословно взаимодействие на всички телесни и умствени сили носи в резултат щастие. Колкото по-възвишени и по-фини са тези сили, толкова по-чисто и неподправено е щастието. Безцелният живот е смърт приживе. Умът трябва да се занимава с теми, свързани с вечните интереси. Това ще донесе здраве на тялото и ума.

Вярата изисква да издигнем стандарта на реформата и да предприемем стъпки напред. Състоянието ни на приемане от Бога е практически отделяне от света. Господ ни призовава като народ: “Излезте от тях и се отделете”; “и не се докосвайте до нечисто, и Аз ще ви приема”. Светът може да ви презира, понеже не отговаряте на неговите очаквания – не участвате в неговите разсипнически забавления и не следвате опасните му пътища. Но небесният Бог обещава да ви приеме и да бъде ваш Баща: “Ще бъдете Мои синове и дъщери – казва Господ Бог всемогъщ” (2Коринтяни 6:17, 18).

### *Светът не е критерий*

Светът не трябва да бъде критерий за нас. Модерно е човек да се отдава на апетита чрез луксозна храна и неестествени стимуланти. Но така освобождава животинските си наклонности и спъва растежа и развитието на моралните си способности. Няма обещание, дадено на който и да е от синовете и дъщерите на Адам, че може да стане победител в християнската битка, ако не реши да практикува въздържание и умереност във всичко. Които се съобразяват с това, няма да се борят така, сякаш “бият” въздуха.

## ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Друго скъпоценно благословение е физическата активност. Има много лениви и неактивни хора, които не са твърде склонни към физически труд или движение, защото това ги изморява. Но защо ги изморява? Причината, поради която чувстват умора и при най-малкото напъгане, е в това, че не са укрепили мускулите си. Жени и момичета – досущ като инвалиди – намират за най-приятно да се занимават с бродерия или плетене, или пък просто да бърбят, вместо да се занимават с физическа работа. Ако инвалиди биха искали да възстановят здравето си, в никакъв случай не трябва да прекъсват физическите упражнения; в противен случай мускулната и общата им слабост биха се увеличавали. Превържете ръката си и я оставете бездейна само за няколко седмици; после я освободете от превръзката и ще установите, че е по-слаба от другата, която сте движили и използвали през същия период. Неактивността води до подобни последици върху цялата мускулатура. А кръвта не е в състояние да изхвърля нечистотиите, както става при активна циркулация, предизвикана от движението.

Когато времето позволява, всички, които могат, трябва да излизат на разходка на чист въздух – лете и зиме. Но облеклото трябва да бъде подходящо, а краката – добре защитени. Една разходка – даже и през зимата – е много полезна, отколкото всички лекарства, които лекарят може да предпише. Така мускулите и вените ще бъдат в състояние да извършват по-добре своята работа. Жизнеността ще нарасне, а това е изключително необходимо за здравето.

Дробовете ще имат нужното упражнение, защото е невъзможно да излезеш на свеж въздух в зимна утрин, без те да задишат по-усилено.

Да си богат и да не работиш нищо – това се счита от някои за истинско благословение. И когато придобият богатство или го наследят неочаквано, техните навици на активност и движение биват занемарени и времето им – незапълнено. Започват да живеят лековато и на полезността им сякаш идва край. Стават неспокойни, нещастни, неудовлетворени и добрите им дни скоро свършват. Докато винаги заетите и извършващите с радостен и бодър дух ежедневните си задължения са най-щастливите и здрави хора. Нощната почивка дарява уморените им тела със спокоен, несмущаван от нищо сън.

Движенията и упражненията подпомагат храносмилателната дейност. Една разходка след храна с изправена глава и рамене назад, както и умерената активност е от голяма полза. Умът ще бъде отклонен от личното “аз” към красотите на природата. Колкото по-малко внимание се отправя към стомаха след ядене, толкова по-добре. Ако живеете в постоянен страх, че храната може да ви навреди, тя в повечето случаи със сигурност ще ви навреди. Забравете себе си и мислете за нещо насърчително, весело и хубаво.

### *Настинките и чистият въздух*

Много хора робуват на погрешната представа, че щом са настинали, трябва да не допускат никакъв външен въздух в стаята и да увеличават температурата, докато вътре стане неимоверно горещо. В такъв случай функциите и дейността на организма се нарушават, порите се запушват от отпадъчни вещества, а вътрешните органи страдат

от повече или по-малко трескавост, тъй като кръвта се оттегля от охладената повърхност и се изтласква към тях. В това време повече от всичко друго дробовете не трябва да бъдат лишавани от чист и пресен въздух. Ако някога е особено необходим свеж въздух, това е, когато организмът заболяе. Разумната активност ще изтласква кръвта към повърхността на тялото и по този начин ще облекчава вътрешните органи. Енергичното (но не и буйно) движение на открито, извършено с бодър и радостен дух, ще подпомогне кръвообръщението, ще придаде здравословен блясък на кожата и ще изпрати кръвта, оживотворена от чистия въздух, до вътрешните органи. Болният стомах ще получи голямо облекчение от движението и упражнението.

Лекарите често съветват болните да посещават други страни, да ходят на различни минерални извори или да прекосят океана, за да оздравеят; докато, в девет случая от десет, ако те се хранеха умерено, ако се движеха и правеха упражнения с бодър и радостен дух, биха се възстановили, спестявайки времето и парите си. Движение, упражнения и изобилие от чист въздух и слънчева светлина – благословения, които небето щедро е оставило на разположение на всеки – ще дадат живот и сила на изтощения организъм.

### *Бездействие и слабост*

Хората, които не използват всеки ден крайниците си, ще почувстват слабост, когато се опитват да се движат по-енергично или да правят упражнения. Кръвоносните съдове и мускулите не са в състояние да извършват работата си и да поддържат живия организъм в хармонично здравословно



взаимодействие, като всеки орган извършва своя дял. Крайниците могат да се укрепят чрез употреба. Всекидневното умерено движение ще придаде сила на мускулите, които оставени да бездействат, биха били слаби и отпуснати. Чрез активно движение на открито всеки ден черният дроб, бъбреците и белите дробове също ще укрепнат и ще вършат по-добре своята работа. Извикайте на помощ силата на волята, която ще ви изведе навън въпреки студа и ще придаде енергия на нервната система. Много скоро ще почувствате ползата от движението и чистия въздух, така че не бихте могли да живеете повече без тези благословения. Лишените ви от въздух бели дробове са като гладен човек, лишен от храна. Но без храна може да се живее по-дълго, отколкото без въздух; въздухът е храната, която Господ е предвидил за белите дробове. Затова не го считайте за неприятел, но за скъпоценно благословение от Бога.

### ЧИСТ ВЪЗДУХ И СЛЪНЧЕВА СВЕТЛИНА

В никакъв случай болен човек не бива да бъде лишаван от достъп на пресен и чист въздух в хубаво време. Стаята му може да не е устроена така, че да позволява прозорците и вратите да бъдат отворени, без да се получи пряко течение, излагащо ги на изстинка. В такива случаи трябва да се отворят вратите и прозорците на някоя съседна стая, та чистият въздух все пак да влиза в стаята, макар непряко. Това ще се окаже от много по-голяма полза за болния, отколкото което и да било лекарство. Въздухът е много по-важен и необходим от храната. Човекът ще се почувства по-добре и ще се възстановява по-бързо, дори да е лишен от храна, но не и от чист въздух.

Много хора остават затворени в продължение на седмици, а даже и на месеци, в стаи без достъп на слънчева светлина и чист, освежаващ въздух, като че ли той е смъртен враг. Но всъщност това е лекарството, от което те се нуждаят, за да се подобри здравето им... Тези ценни лекарства, които Небето е предвидяло без пари и без цена, се отхвърлят не само като безполезни, но даже и като опасни врагове, докато какви ли не отрови, предписани от лекарите, се приемат с пълно доверие.

Хиляди са умирали поради липсата на чиста вода и чист въздух. Ако бяха ги употребявали, щяха да живеят. Колко инвалиди, които са станали товар на самите себе си и на другите, мислят, че животът им зависи само от лекарства, предписани от лекарите. Те постоянно се пазят от чистия въздух и избягват употребата на вода. Нуждаят се обаче именно от тези благословения, за да се почувстват по-добре. Ако бъдат просветени и оставят настрана лекарствата, ако се постараят да свикнат с движението и с упражненията на открито, ако допускат чистия въздух в къщите си зиме и лете, и употребяват мека вода за пиене и къпане, щяха да бъдат сравнително по-добре и по-щастливи, вместо да влачат мизерно съществуване.

### *Много важно е и здравето на медицинската сестра*

Дълг на придружителите, болногледачите и медицинските сестри е да обръщат специално внимание на собственото си здраве, особено при критични случаи на треска, инфекции и туберкулоза. Човек не бива да остава постоянно затворен в болничната стая. По-безопасно е да има три или няколко медицински сестри, грижовни и разумни, които да се сменят и да си поделят грижата и пре-

стоя в болничната стая. Всяка от тях трябва да прави разходки на чист въздух колкото е възможно по-често. Това е важно и за придружителите, и за болногледачите, особено ако близките на болния са от хората, които продължават да считат пресния въздух в болничната стая, за неприятел и които не позволяват прозорците или вратите да се отворят. В такива случаи и болният, и болногледачите са принудени да дишат отровната атмосфера ден след ден поради упоритото им невежество.

Ако е възможно, в болничната стая трябва да има достъп на чист въздух денем и нощем. Притокът на въздух не трябва да е насочен пряко към болния. Когато температурата е висока и треската е в разгара си, съществува малка опасност от настинка. Болните трябва да могат да дишат чист, освежаващ, даващ енергия въздух. При липсата на друг начин, добре е те да бъдат преместени в друга стая, докато болничната стая, леглото и завивките бъдат проветрени. След като здравите се нуждаят от благословенията на светлината и въздуха и трябва да съблюдают навици на чистота, за да останат здрави, то колко по-големи са нуждите на болните в тяхното немощно състояние.

Някои домове са претъпкани със скъпи мебели, задоволяващи гордостта и служещи за приемане на гости, а не за удобството и здравето на семейството. Най-хубавите стаи се затъмняват, да не би небесната светлина да се докосне до богатата мебелировка, да не би килимите да избелеят или пък картините да се повредят. Когато седят в такива стаи, гостите наистина са в опасност от настинка, защото са потопени в атмосфера, подобна на тази в мазе или килер. Всекидневната и спалните се държат затворени по същия начин и поради същите причини. И обитателите им,

чиито легла не са добре изложени на светлина и въздух, живеят там за сметка на здравето си, а често и на живота си.

Стаи, лишени от светлина и въздух, стават влажни, леглата и завивките също се овлажняват, а атмосферата е отровна, защото не е била пречистена чрез въздух и светлина.

Прозорците трябва да остават отворени по няколко часа всеки ден, а пердетата вдигнати, за да може стаята да бъде цялостно проветрена. Не трябва да се оставя нищо, дори за кратко време, което би замърсило чистотата на въздуха...

Спалните трябва да бъдат обширни, големи и устроени така, че по всяко време на деня и нощта през тях да преминава поток от свеж въздух. Които досега са изключвали достъпа му от спалните си, трябва да се коригират незабавно.

Спящите в непроветрени помещения обикновено се събуждат с чувство на изтощение и трескавост и недоумяват каква е причината. Въздух, жизнено важен въздух – ето какво иска целият им организъм, но не го получава. След събуждане сутрин повечето хора биха изпитали благотворно въздействие, ако вземат един душ и се обтрият с гъба. Това ще премахне нечистотиите от кожата. Освен това цялото спално бельо трябва да бъде отделено завивка по завивка от леглото и изложено на чист въздух. Прозорците трябва да се отворят, пердетата да се вдигнат и на въздуха да се позволи свободно да навлиза поне няколко часа, ако не и през целия ден, в спалните помещения.

Всякакви сенчести дървета и храсти в близост или гъсто засадени около дома са нездравословни, защото пречат на свободната циркулация на въздуха и преграждат слънчевите лъчи. Последницата е – влага. Влага в спалните помещения, възникнала

особено в дъждовните сезони, носи риск от ревматизъм, невралгии и белодробни оплаквания, които в края на краищата могат да завършат с туберкулоза. Много от сенчестите дървета хвърлят листата си; и ако те не бъдат незабавно премахнати, изгниват и отравят атмосферата. Разбира се, дворът може да се разкраси с хубави дървета и храсти, но нека те да бъдат на подходящо разстояние от дома.

Ако е възможно, жилищата трябва да се строят на суха почва и на високо място. Ако са край местности, в които за известно време се задържат води, техните отровни изпарения могат да причинят треска, инфекции, ангина, белодробни и други заболявания.

Много хора очакват Бог да ги освободи от болестите им, защото са Го молили за това. Но Бог не зачита такива молитви, защото човешката вяра не се е усъвършенствала чрез дела. Той няма да извърши чудо, за да избави тези хора от болестите им, ако не се погрижат за себе си, а постоянно нарушават здравните закони и не правят никакви усилия, за да предотвратят заболяването. Когато направим всичко възможно, за да имаме добро здраве, можем да очакваме благословените резултати. Тогава сме в правото си с вяра да молим Бога да благослови усилията ни в тази насока и Той ще отговори на нашите молби, ако името Му може да бъде прославлено чрез това. Но нека всички разберем, че и самите ние имаме какво да извършим.

Бог няма да извърши чудо, за да запази здравето на хора, които чрез безотговорно пренебрегване на здравните закони със сигурност си докарват болестите сами.

### *Дълбоко дишане*

За да имаме добра кръв, трябва да дишаме добре. Дълбокото дишане на чист въздух, изпълващо белите дробове с кислород, пречиства кръвта. Придава ѝ светъл цвят и изпраща живителния поток до всяка част на тялото, успокоява нервите, стимулира апетита, подобрява храносмилането и дава здрав освежителен сън.

### *Предразсъдъци по отношение на нощния въздух*

Много хора са били поучавани от самото си детство, че нощният въздух със сигурност бил вреден за здравето и затова не трябвало да влиза в стаите им. Но това няма нищо общо с истината. В прохладните вечери може би е необходимо да се запазят от измръзване с допълнителна завивка; но трябва да осигурят въздух на дробовете си... Мнозина боледуват само защото не желаят да допуснат в стаята си чистия и свеж нощен въздух. Той обаче е едно от най-богатите благословения, на които можем да се радваме.

### *БЕЗУКОРНА ЧИСТОТА*

Когато в някое семейство се появи тежка болест, изключително необходимо е всеки член на семейството да обърне сериозно внимание на личната си хигиена и да запази здравето си, като увеличи своята устойчивост срещу болести. От най-голяма важност е болничната стая още от самото начало да бъде правилно проветрявана. Това е жизнено необходимо както за болния, така и за онези, които са принудени дълго време да остават около него...

Безбройни страдания биха могли да се спестят, ако всички се потрудат да предотвратят болестта чрез стриктно спазване на здравните закони. Трябва да бъдат съблюдавани навици на безукорна чистота. Докато са добре, много хора не си правят труда да живеят в добри за здравето условия. Занемаряват личната си хигиена и не поддържат грижливо облеклото и завивките си чисти. Незабележимо и постоянно от порите на тялото излизат нечистотии и ако повърхността на кожата не се поддържа в чисто и здравословно състояние, организмът се обременява с отпадъчни вещества. Ако не се пере и не се проветрява често, облеклото се замърсява от нечистотиите, изхвърлени с потта. И ако не се почистят, порите на кожата отново ги абсорбират; те се връщат отново в кръвта, претоварвайки вътрешните органи. За да се облекчи, тялото прави усилия да се освободи от тях, което има за резултат: температура, треска и редица болестни прояви. Но дори и тогава, ако болните подпомогнат организма в неговите усилия, като използват чиста мека вода, много от страданията биха били предотвратени. Вместо обаче да направят това и да премахнат отровите от организма си, много хора вкарват още по-страшни отрови в него, за да елиминират първите.

Ако всяко семейство разбираше благотворните резултати от чистотата, би положило специални грижи и усилия да се освободи от каквато да било нечистота у своите членове и от дома си, а също и от двора около къщата. Мнозина позволяват из дворовете им да остават гнили растителни отпадъци, без да съзнават опасността. От тях постоянно се излъчват отровни и вредни изпарения. При вдишването им кръвта се отравя, белите дробове се обременяват и целият организъм се поболява.

Трудно е човек да си представи какви болести може да причини атмосфера, заразена от подобни разлагащи се отпадъци.

Цели семейства са били поразявани от различни видове треска, а някои са умирали. Останалите членове от семейния кръг почти са роптаели срещу своя Създател заради изгубените си близки, докато единствената причина за всичко това е било собственото им безгрижие. Нечистотиите в дворовете и около тях са им донесли заразните болести и нещастията, за които те обвиняват Бог. Всяко семейство, което цени здравето, трябва да очисти дома и двора си от отпадъци.

Бог е заповядал на израилевите чеда в никакъв случай да не допускат нечистотии, било то по тялото, било по дрехите си. Всеки, който е имал някаква лична нечистота, е бил отлъчван от лагера до вечерта. След това от него се е изисквало да очисти себе си и дрехите си, преди да може да влезе в лагера. Бог е заповядал също и да няма нечистотии на голямо разстояние от лагера.

По отношение на хигиената Той изисква и от нас днес не по-малко, отколкото от древния Израил. Пренебрегването на чистотата ще носи болести. Заболяванията и преждевременната смърт не идват без причина. Бавенето и безразсъдството в това отношение са просто ужасни, а невежеството – учудващо. Такива места трябва да бъдат очиствани особено през лятото с пепел или глина, или ежедневно да се заравят с пръст.

### *Употребявайте проста храна*

За да можете да отдавате на Бога съвършена служба, трябва да имате ясна представа за Неговите изисквания. Трябва да използвате най-простата



храна, приготвена по най-прост начин, за да не отслабват, да не се притъпяват или парализират фините нерви на мозъка и в резултат на това да ви бъде невъзможно да различавате святите неща и да цените изкуплението и очистващата кръв на Христос, които са от изключителна стойност.

## ФИЗИЧЕСКИТЕ НАВИЦИ И ДУХОВНОТО ЗДРАВЕ

Характерът на Даниил е представен на света като поразителен пример за онова, което Божията благодат може да направи с покварения и греховен по естество човек. Повествованието за себеотрицателния му живот е насърчение за всички. От него можем да почерпим сили, за да се съпротивим на изкушението и в благодатта на смирението да устоим твърдо в правото дори при най-тежки изпитания.

### *Духовният опит на Даниил*

Даниил можеше да намери достатъчно извинителен претекст, за да не се придържа стриктно към навиците на въздържание. Но Божието одобрение му бе по-мило от благоволенieto на великите земни авторитети, по-мило и от самия му живот. След като с учтивото си поведение придоби благоволенieto на царския служител, отговарящ за еврейските младежи, Даниил поиска позволение той и приятелите му да не ядат от царските ястия и да не пият от царското вино. Офицерът се страхуваше, че ако се съобрази с това му желание, може да си навлече неодобрението на царя и така да изложи на опасност живота си. Подобно на много хора днес, той смяташе, че умереността и въздържанието при

хранене ще направят тези младежи болнави и бледи, слаби физически и умствено, докато луксозната храна на царската трапеза ще ги направи румени, красиви и енергични.

Даниил пожела въпросът да се разреши чрез десетдневна проба. На еврейските младежи да бъде позволено през този кратък период да ядат проста храна, докато техните другари щяха да се гощават с царските лакомства.

Молбата бе удовлетворена и Даниил веднага почувства, че е спечелил. Макар и съвсем млад, той бе наясно с вредното влияние на виното и луксозния живот върху физическото и умствено здраве.

В края на десетдневния период резултатът бе повече от добър и далеч надхвърли очакванията на служителя. Не само по външен вид, но и по физическа активност и умствена сила младежите, които бяха умерени в навиците си, показаха значително превъзходство над другарите си, отдали се на апетита. Като резултат, на Даниил и приятелите му бе разрешено да продължат с простата си диета.

Господ одобряваше твърдостта и себеотрицанието на тези младежи и Неговите благословения ги придружаваха. Той "им даваше познания, умения в учението и мъдрост; а Даниил разбираше всякакви видения и сънища". В края на трите години на обучение, когато способностите и постиженията им трябваше да бъдат проверени от царя, той "не намери никой като Даниил, Ананий, Мисах и Авденаго; затова те стояха пред царя". "И във всички въпроси, свързани с мъдрост и разбиране, които царят изискваше от тях, намери ги десет пъти по-добри от врачовете и астролозите, които бяха в цялото царство" (Даниил 1:17, 19, 20).

Това е урок за всички нас и особено за младежите. Стриктното съобразяване с Божиите изисквания подобрява здравето на тялото и ума. За да се постигнат най-високи морални и интелектуални стандарти, необходимо е да се търси мъдрост и сила от Бога и да се съблюдава стриктно въздържание във всички навици на живота.

Какво би станало, ако Даниил и приятелите му бяха направили компромис с езическия служител и биха се поддали на натиска да ядат и пият според обичаите на Вавилон? Този един-единствен случай на отстъпление от принципа би притъпил чувството им за право и за отвращение от злото. Отдаването на апетита би предизвикало жертване на физическата енергия, на чистотата на ума и духовната сила. Една погрешна стъпка вероятно би довела до други, докато връзката им с Небето се прекъсне. И те щяха да бъдат пометени от изкушението...

Животът на Даниил е вдъхновена илюстрация на онова, което представлява осветеният характер. Библейското осветение обхваща целия човек... Невъзможно е за който и да било да се радва на осветението, докато е егоист и лакомник. Такива хора пъшкат под товара на своите недъзи поради порочни навици на хранене и пиене, които представляват нарушение на законите на живота и здравето.

Удивителна е силата на човешкия организъм да се съпротивлява на злоупотребите. Но постоянното прекаляване в ядене и пиене ощетява всяка функция на тялото. Нека такива ощетени хора си помислят какво биха могли да бъдат, ако живееха умерено и въздържано и ако правеха всичко възможно да подобрят здравето си, вместо да злоупотребяват с него. Има хора, които изповядват, че са християни, но

спъват природата в нейната работа чрез извращения си апетит и страсти и така отнемат физическата, умствената и моралната си сила. Някои от тях даже твърдят, че били осветени от Бога; но такива претенции са без основание...

### *Освещението е жив принцип*

Трябва да се позамислим върху думите на ап. Павел, когато апелира към своите братя чрез Божията милост да представят телата си като "жива жертва, свята, приета от Бога"...

Освещението не е само теория, емоция или формални думи, но жив и активен принцип, проникващ във всички детайли на всекидневния живот. Той изисква човешките навици на хранене, пиене и обличане да осигуряват запазването на физическото и душевното здраве, а също и на здравия морал, за да можем да представим пред Господа своите тела – не като дар, опетнен от зли навици, но като "жива жертва, свята, приета от Бога" (Римляни 12:1).

Нека никой изповядващ Христа да не се отнася с безразличие към здравето на своето тяло, нито да ласкае себе си, че невъздържанието му не е грях и че не влияе на неговата духовност. Съществува тясна връзка между физическото и моралното естество. Добродетелите се възвишават или деградират във връзка с физическите навици. Преяждането и с най-здравословна храна води до патологично състояние на усета за морал. А ако храната не е и здравословна, ефектът е още по-лош. Неправилните навици на хранене водят до грешки и заблуди в мисъл и в действие. Отдаването на апетита усилва животинските склонности, позволявайки им да придобиват надмощие над умствените и духовните сили.

“Въздържайте се от плътски страсти, които воюват срещу душата” (1Петрово 2:11) – това са думи на ап. Петър. Мнозина считат, че се отнасят само за безнравствеността. Но те имат много по-широко значение и ни предпазват от всяко вредно влияние. Това е крайно силно предупреждение срещу употребата на стимуланти и наркотици, като чай, кафе, тютюн, морфин и др. Увлечението в подобни неща с право може да се класифицира като страст, която упражнява гибелно влияние върху морала и характера. Колкото по-рано тя деформира човека, толкова по-твърдо държи жертвите си в робството на страстта и толкова по-сигурно ще принизи стандарта на духовността.

Библейските учения правят слабо впечатление на онези, чиито способности са притъпени от отдаването на апетита. Хиляди ще пожертват не само здравето и живота си, но и надеждата си за небето, ако не обявят война на извращения си апетит.

Една дама, която дълги години твърдеше, че била осветена, направи изявлението, че ако трябвало да избира между лулата си и небето, би казала: “Сбогом небе! Не мога да победя любовта си към моята лула”. Този идол е бил толериран в душата ѝ, оставяйки на Исус второстепенно място. И въпреки това тя твърдеше, че била докрай предана на Бога!

Истински осветените винаги ще въздигат образа за морал чрез правилни и здравословни навици. Подобно на Даниил, те ще бъдат пример на въздържание и себеотрицание за света. Всеки покварен апетит се превръща във воюваща страст.

Всичко, което влиза в конфликт с природните закони, създава болестно състояние и на тялото, и на душата. Угаждането на апетита предизвиква лошо

храносмилане, ленив черен дроб, помрачава ума и по този начин извращава нрава и духа на човека. И тогава тези немощни органи и сили биват представени пред Бога, Който отказва да приема жертвоприношения, ако те не са без недостатък. Наш дълг е да съобразяваме апетита и навиците си в живота с природните закони. Ако представените на Христовия олтар наши жертви бъдат разгледани със същото око и със същата прецизност, както старозаветните еврейски жертви, кой от нас с досегашните си навици би бил приет?

Боговдъхновените предупреждения на ап. Павел срещу угаждането на себе си звучат през вековете чак до днес... Той представя за наше насърчение свободата, на която бихме се радвали чрез истинското освещение. "Сега прочее няма никакво осъждане за тези, които са в Христа Исуса, които ходят не по плът, а по Дух" (Римляни 8:1). Той увещава галатяните да ходят "по Духа и да няма угаждане на плътските страсти, защото плътта силно желае противното на духа, а духът – противното на плътта" (Галатяни 5:16, 17). Споменава и някои от формите на плътските страсти – идолопоклонство, пиянство и пр. След като говори за "плодовете на Духа", сред които са умереността и въздържанието, добавя: "А които са Исус Христови, разпнали са плътта заедно със страстите и похотите ѝ" (ст. 24).

Даже и сред изповядващите се за християни има мнозина, които биха решили, че Даниил не е трябвало да бъде толкова особен и биха го нарекли тесногръд и фанатик. Те считат, че въпросът за храненето и пиенето има твърде незначителни последици, за да се изисква толкова решително заставане в полза на здравните принципи. Не го считат за проблем, който евентуално може да включва

жертването на всякакви земни предимства. Но в деня на съда те ще открият, че всъщност са се противопоставяли на изрични Божии изисквания и са поставяли на тяхно място собствени мнения като мярка за право и неправо. Ще открият, че онова, което им е изглеждало маловажно, ни най-малко не е било такова в очите на Бога.

Които пък приемат и се покоряват само на някои от Божиите предписания, защото им е удобно да направят това, докато отхвърлят други, понеже спазването им изисква някаква жертва, понижават стандарта на правото и чрез примера си карат и други да гледат леко на святия Божи закон.

“Така казва Господ” – трябва да бъде нашето правило във всичко.

### *Месна храна*

Ще продължават ли хора, стремящи се към святост, чистота и съвършенство, за да бъдат въведени в обществото на небесните ангели, да отнемат живота на Божиите творения и да живеят от тяхната плът, наслаждаващи ѝ се като на лукс? Това трябва да се промени и особеният Божи народ – да упражнява въздържание във всичко...

Склонността към болести се увеличава десетократно чрез яденето на месо. Умствените, моралните и физическите сили отслабват от постоянната му употреба. То затруднява организма, подтиска ума и притъпява усета за моралност... Най-безопасно е да изоставите месото.

## НЕ НА ЛАКОМИЯТА

Божнето слово поставя греха на лакомията в една и съща категория с пиянството. Този грях е изключително оскърбителен в очите на Бога. Във времето на Стария завет той се третираше особено строго – наказваше се и със смърт. Състоянието на лакомия се считаше за нещо безнадеждно. Такъв човек не би бил ни най-малко полезен за обществото, но напротив – цяло проклятие. На него не може да се разчита за нищо. Влиянието му ще заразява другите. Светът би бил по-добър без човек с такъв характер, защото ужасните му дефекти ще бъдат увековечени.

Никой притежаващ чувство на отговорност пред Бога няма да позволи на животинските си наклонности да контролират разума. Който направи това, въобще не е християнин, независимо какъв е или колко възвишено е изповеданието му.

Увещанието на Христос е: “Затова бъдете свършени както е свършен вашият Отец, Който е на небесата” (Матей 5:48). С това ни показва, че и ние в своята сфера можем да бъдем свършени както Бог – в Неговата.

## УРОЦИ ОТ ДУХОВНИЯ ОПИТ НА ЙОАН КРЪСТИТЕЛ

В продължение на много години Господ е насъчвал вниманието на Своя народ към здравната реформа. Тя е един от великите клонове в делото на подготовката за идването на Човешкия Син.

Йоан Кръстител се яви в духа и силата на Илия, за да приготви пътя за Господа и да обърне



народа към “мъдростта на правдата”. Той беше реформатор. Ангел Гавриил, изпратен от небето, даде разяснения върху здравната реформа на бащата и майката на Йоан. Каза им, че не трябва да пият вино или алкохол и че синът им ще бъде изпълнен със Светия Дух още от зачатие то си.

Самият Йоан живееше отделен от лукса на живота. Простотата в облеклото му – дреха от камилска вълна – представляваше постоянен укор срещу екстравагантността и показността на еврейските свещеници и на самия народ. Диетата му – чисто вегетарианска – беше укор срещу угаждането на апетита и лакомията, която царуваше навсякъде.

Бог изявява необходимостта от здравна реформа. Пренебрегването на този важен въпрос носи единствено физическо и морално деградирание. Бог не иска децата Му да са лишени от физическа сила, но да спазват природните закони, за да съхранят здравето си. Пътят на природата – ето това е начинът, който Той ни посочва. И този път е достатъчно широк за всеки християнин. Бог с щедра ръка ни е осигурил изобилие от блага за поддържане на живота и за наша наслада. Но за да се радваме на естествения апетит, който ще запази здравето и ще продължи живота ни, Той препоръчва въздържание. Казва: “Бъдете нащрек; обуздавайте извращения апетит”. Ако не се съобразим с това, нарушаваме законите на своето естество и поемаме отговорността за тази злоупотреба и за идването на болестите... Въздържанието е жизнено важно за истинската религия. Хората, които не са се научили на това, са лишени от живо, практическо благочестие.

## ЧЕСТНОСТ И ВИСОКА НРАВСТВЕНОСТ В БРАКА

Изповядващите се за християни не трябва да влизат в брачна връзка, докато този въпрос не бъде внимателно и с молитва обсъден, и то от най-възвишена позиция, за да се види дали Бог може да бъде прославен чрез това. Трябва внимателно да се обсъдят всички възможни привилегии и резултати...

Преди да увеличат семейството си, съпрузите християни трябва да вземат предвид дали Бог би бил прославен или опозорен по този начин. Нека се стремят тяхната връзка да бъде за прослава на Бога още от самото начало, както и през всяко време от брачния им живот. Необходимо е и спокойно да обсъдят с какво биха могли да отгледат чедата си. Кой има право да създава деца на този свят само за да бъдат товар на другите? Имат ли някакъв бизнес, на който могат да разчитат за поддържане на семейството? Ако не, извършват престъпление, създавайки деца, които ще страдат от липсата на подходящи грижи, храна и облекло.

В този забързан и покварен век подобни проблеми въобще не се обсъждат. Похотливите страсти надделяват и не се обуздават, въпреки че болестите, мизерията и смъртта като резултат от това царуват навсякъде. Жените са принудени да водят живот на болки, мъки и страдания поради необузданите страсти на мъжа, който носи името "съпруг". Но по-правилно би било да бъде наречен животно. Майки влачат мизерно съществуване с деца на ръце, едва успявайки да сложат залък хляб в устите им и дреха на гърба им. Това все по-нарастващо окаянство залива света.

## *Страстта не е любов*

Съвсем рядко може да се срещне реална, истинска, посветена и чиста любов. Тази скъпоценност е нещо изключително дефицитно. Страстта се кичи с името "любов".

Много жени позволяват да бъде извършено грубо и тежко посегателство над тяхната фина и нежна чувствителност, понеже брачните отношения позволяват на тези, които те наричат свои съпрузи, да бъдат брутални спрямо тях. Откриват, че любовта им е от ниско естество, което ги кара да се чувстват отвратени.

Твърде много семейства водят жалко съществуване, защото съпругът позволява на животинското в себе си да доминира над интелектуалното. И при това той твърде рядко си дава сметка, че причината е в самия него.

Имаме тържествено задължение пред Бога да пазим духа си чист, а тялото – здраво, за да можем да съдействаме за благо на човечеството и да отдаваме на Бога съвършена служба. Апостол Павел отправя следните думи на предупреждение: "И тъй, да не царува грехът във вашето смъртно тяло, та да се покорявате на неговите страсти" (Римляни 6:12).

## *Грижа за съпругата*

Съществува общоразпространена заблуда, че няма особена разлика в живота на една жена преди и след раждането на децата. През този важен период трудът на майката трябва да бъде облекчен. Сериозни промени настъпват в нейния организъм. Това изисква по-голямо количество кръв и следователно увеличаване на храната която трябва

да бъде от най-добро качество, за да се създава добра кръв. Ако организмът търпи лишения, майката няма да съхрани физическата си сила и потомството ѝ ще бъде с понижена жизненост.

На облеклото също трябва да се обърне внимание. Трябва да се полагат грижи тялото да е защитено от студа. Не трябва без нужда жизнените сили да се изразходват на повърхността на тялото, за да се замести липсата на достатъчно облекло. Ако майката е лишена от изобилна, пълноценна и качествена храна, ще ѝ липсва добра по количество и качество кръв. Кръвообръщението ѝ ще е слабо и на детето ѝ ще липсват същите неща. Потомството ще бъде неспособно да усвоява храната, която може да се превръща в добра кръв и да изхранва организма. Благополучието и на майката, и на детето зависят много от функционалното и топло облекло и от добрата храна.

### *Контрол над апетита - това е нещо важно*

От друга страна идеята, че апетитът на жените през време на бременността трябва да бъде задоволяван във всяко отношение, е грешка, основана на обичая, но не и на здравия разум. Апетитът в това състояние може да бъде най-странен и труден за задоволяване.

Храната трябва да бъде пълноценна, но не и възбудителна. Според обичая обаче, ако жената поиска месо, туршия, силно подправени храни или сладкиши, трябва непременно да ѝ се доставят... Съветник тук е единствено апетитът. Това е голяма грешка и нанася неописуеми вреди, които просто не могат да се оценят. Ако има нужда от простота в диетата и специална грижа по отношение на храненето, то това е именно през този важен период.

Жените, които имат принципи и са правилно обучени, няма да се отклонят от простотата на диетата. Те ще съзнават, че и друг живот зависи от тях и ще бъдат внимателни спрямо всичките си навици, особено в храненето. Няма да приемат онова, което е възбуждащо и не е хранително само защото имало приятен вкус. Намират се твърде много "съветници", готови да ги убеждават за неща, които разумът им не одобрява.

Поради угаждането на апетита, на родителите се раждат болни деца. В действителност организъмът не изисква цялата гама от храни, за които фантазията бленува. Понеже веднъж нещо се е появило в ума, то трябва да бъде и в стомаха – това е голяма грешка, която жената християнка не трябва да допуска. На въображението не трябва да се позволява да контролира нуждите на организма. Тези, които се ръководят от вкуса си, ще понесат наказанието от престъпването на законите на своя организъм. Но проблемът не приключва с това – техните мили рожби също ще страдат.

### *Приятната обстановка е жизнено важна*

Трябва да се полагат сериозни грижи около майката да има приятна и хубава обстановка. Съпругът носи специалната отговорност да извърши всичко, което е в неговите възможности, за да облекчи грижите на съпругата си. Трябва да споделя, доколкото може, товара на нейното особено състояние. Трябва да е мил, любезен, учтив и нежен и особено внимателен към нейните нужди.

## СЪВЕТИ ПО ОТНОШЕНИЕ НА МАЙЧИНСТВОТО

Когато трябва да стане майка, независимо каква е обстановката около нея, всяка жена трябва да бъде постоянно насърчавана към весело, щастливо и доволно настроение. За усилията си в тази насока съпрузите ще бъдат възнаградени десетократно чрез физическото и нравственото състояние на своето потомство. Но това не е всичко. Чрез навика за оптимистично мислене и чрез поддържането на доволна и весела настройка на ума майката ще помогне собственото ѝ душевно състояние да се предаде на нейното семейство и на онези, с които общува. Също и физическото ѝ здраве ще се подобри до голяма степен. Сила ще се влее в изворите на живота ѝ; кръвта ѝ няма да се движи лениво, както ако би се поддавала на унило или мрачно настроение. Умственото и моралното ѝ здраве ще се съживят поради доброто състояние на нейния дух.

Силата на волята може да противостои на впечатленията на ума и да се окаже голям успокоител на нервите. Децата, ограбени от онази жизненост, която би трябвало да наследят от родителите си, е необходимо да получават особено внимателни грижи. Чрез прилежно съобразяване със законите на организма при тях може да се постигне много по-добро състояние.

### *Храненето на децата*

Периодът, в който детето приема храната си от майката, е много критичен. Някои кърмачки си позволяват да се преуморяват от работа. Кръвта им се сгорещява като в пещ и това се отразява на детето не само поради трескавото хранене от май-

чината гръд, но и защото самата кърма е отровена от нездравословния начин на живот. Детето се влияе и от душевното състояние на своята майка. Ако тя е нещастна, лесно възбудима, раздразнителна и дава изблици на своите страсти, храната, която то приема от нея, ще бъде нездрава и ще предизвиква колики, спазми, а в някои случаи и конвулсии, и припадъци.

Характерът на детето също повече или по-малко се влияе от естеството на кърмата. Колко е важно в такъв случай, докато кърми детето си, майката да се стреми да бъде във ведро душевно състояние, упражнявайки пълен контрол върху собствения си дух.

Ако детето е нервно и лесно възбудимо, внимателното и спокойно отношение на майката ще има успокояващо и коригиращо влияние върху него и здравето му ще се подобри до голяма степен.

С някои деца се злоупотребява чрез неправилно третиране. Ако са раздразнени, обикновено ги хранят, за да се успокоят; докато в повечето случаи приемането на твърде много храна, станала вредна поради неправилните навици на майката, е истинската причина за тяхната раздразнителност. Прехранването само утежнява положението, защото стомахът е претоварен...

Майката често планира да извърши определено количество работа през деня; и когато децата я смущават, вместо да си отдели време да успокои малките и да ги разведри, дава им нещо да ядат, за да млъкнат. Това постига за кратко време желанието ефект, но в края на краищата прави нещата още по-лоши. Стомахът на децата е претъпкан с храна, докато всъщност нямат никаква нужда от такава. В случая е необходимо само малко време и внимание от страна на майката.

## ОСКВЕРНЯВАЩОТО ДЕЙСТВИЕ НА ТЮТЮНА

В каквата и форма да се употребява, тютюнът оказва злотворно влияние върху организма. Той е една бавна отрова. Поразява мозъка, притъпява сетивата и чувствителността, в резултат на което умът не може ясно да различава духовните неща, особено онези истини, които имат свойството да възпрепятстват нечистите пожелания. Хората, употребяващи тютюн под каквата и да е форма, не са чисти пред Бога. Невъзможно е да Го прославят с телата и душите си, които са Негови. Докато използват тази бавна и сигурна отрова, която подкопава здравето и намалява умствените им способности, Бог не е възможно да ги одобри. Той може да проявява милост към тях, докато се отдават на този гибелен навик от незнание за вредата. Но когато въпросът се постави пред тях в истинската му светлина, тогава стават виновни пред Него, ако продължават по същия начин.

Бог изискваше от израилтяните да съблюдават хигиенни навици. В случай и на най-малка нечистота, те биваха изолирани във от лагера до вечерта, след което се измиваха и тогава се връщаха. Сред онзи голям народ нямаше нито един, който да употребява тютюн. Но ако би имало, то от него би се изисквало да остане завинаги във от лагера, или да престане да употребява този оскверняващ плевел...

### *Тютюневото осквернение - оскърбление за Бога*

Свещениците, които обслужваха святите неща в старозаветния храм, имаха заповед да мият



нозете и ръцете си, преди да влязат в Божието присъствие, за да не осквернят светилището. Ако биха влезли с устни, опетнени от тютюн, би ги сполетяла съдбата на Надав и Авиуд. И въпреки това хора, изповядващи се за християни, се покланят пред Бога и се молят с уста, осквернена от тютюн...

### *Изисква се стриктна чистота*

Хора, които са били отделени чрез възлагане на ръце за свята служба, често застават на амвона с опетнена уста, с нечисти устни и с дъх, замърсен от тютюн. Те говорят на хората от името на Христос. Как може да бъде приета такава служба от един свят Бог, Който е изисквал от свещениците на Израил специални приготовления, преди да влязат в присъствието Му, да не би Неговата святост да ги унищожи заради нанасяния Му позор? Нека бъдат сигурни, че всемогъщият Бог на Израил е все още Бог на светостта. Те изповядват, че Му служат, докато в същото време извършват идолопоклонство, като имат за бог страстта. Тютюнът е тяхното любимо божество. Изповядват, че се покланят на Бога, а в същото време нарушават първата заповед...

“Очистете се вие, които носите съдовете Господни!” (Исая 52:11).

Бог и днес изисква чистота на сърцето и лична хигиена... След като бе толкова стриктно придирчив спрямо онези, които пътуваха из пустинята и се намираха на открито почти през цялото време, ще изисква това не по-малко и от нас, живеещите в затворени домове, където нечистотиите са още по-забележими и имат още по-нездравословно влияние.

## ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ТЮТЮН – ПРОТИВНО НА БЛАГОЧЕСТИЕТО

Като виждам хора, които твърдят, че се радват на благословието на пълното осветление, а в същото време са роби на тютюна, осквернявайки всичко наоколо с дъха си, мисля си как ли изглеждат в очите на Небето? Устни, които изговарят скъпото име на Христос, осквернени от тютюнева слюнка; дъх омърсен от тютюнева смрад! Душата, която обича подобна нечистота и се наслаждава на такава духовна атмосфера, също е осквернена. Това, което се вижда отвън, говори за онова, което е вътре.

Хора, изповядващи набожност или благочестие, често полагат телата си на олтара на Сатана и принасят на негово сатанинско величество за всеизгаряне тамяна на тютюна. Сурово ли ви изглежда това изявление? Така или иначе трябва да се направи приношение на някакво божество. И тъй като Бог е чист и свят и няма да приеме никаква скверност на характера, отказвайки тази скъпоструваща, мръсна и несвята жертва, то естествено е да се заключи, че Сатана е този, който приема "почестите".

Голям брой от тези, които изповядват, че са християни, употребяват тютюн – същите, които укоряват невъздържанието и говорят против употребата на спиртни напитки. Тютюнът е бавно убиваща отрова и последиците от него по-трудно се очистват от организма, отколкото от спиртните напитки.

### *Човекът е собственост на Христос*

Исус Христос умря, за да освободи човечеството от смъртоносна хватка на Сатана. Дойде, за да ни спаси чрез кръвта на изкупителната Си жертва. Човекът, който е вече собственост на Господа и чието тяло е храм на Светия Дух, няма да обезславя себе си чрез гибелния навик на тютюнопушенето. Силите и способностите му принадлежат на Христос, Който ги е изкупил със скъпата цена на Своята кръв. Той е собственост на Бога.

### *Злоупотреба със средства*

Огромни суми се харчат за угаждане на страсти и капризи, докато скъпи души загиват поради липсата на Словото на живота. Как могат просветени по този въпрос християни да продължават да ограбват Бога от средствата за разпространяване на евангелието и да ги принасят на олтара на погубващите страсти, вместо да ги вложат в полза на бедните или за нуждите на Божието дело? Ако наистина са осветени, тогава всяка вредна страст трябва да е превъзможната. И всички канали, от които ненужно изтичат средства, щяха да бъдат насочени към Божиата съкровищница. Християните са първи по себеотрицание, самопожертвувателност и въздържание.

### *Себеотрицание и молитва*

Когато беше най-много и най-свирепо нападан от изкушението, Христос не ядеше нищо. Поверяваше се на Бога и чрез сериозна молитва и съвършено покоряване на волята на Своя Отец излизаше победител. Хората, които считат, че изповядват истината, трябва повече от всички

други да подражават на великия Пример в молитва...

Исус много ревностно търсеше сила от Своя Отец. Божият Син считаше това за особено ценно дори за Себе Си и се стремеше към него, вместо да седне на най-люксоznата и отрупана трапеза. Той ни е дал доказателства, че молитвата е жизнено важна за получаването на сила, с която да се справяме със силите на мрака и да вършим възложената ни работа. Нашата собствена сила е слабост, но силата, която Бог ни дава, е мощна и ще направи всеки, който я придобие, повече от победител.

## ЧАЙ И КАФЕ

Чаят\* и кафето също са вредни за организма. В известна степен чайт предизвиква и отравяне. Той навлиза в кръвообръщението и постепенно изтощава силата на тялото и ума. Стимулира и възбужда дейността на организма, като по този начин го насилва към неестествена жизненост. Така създава у употребяващия го впечатлението, че му е направил добро, като му е придал някаква сила. Но това е пълна самозаблуда. Чаят изчерпва енергията на нервната система и я оставя до голяма степен изтощена. Когато влиянието премине и изкуствено предизвиканото действие намалее, какъв е резултатът? Отпуснатост и неспособност, съответстващи на размера на изкуствената жизненост, която чаят е предизвикал.

Когато организмът е вече претоварен и се нуждае от почивка, употребата на чай го прищпорва да извършва неестествена дейност и така намалява

\* Е. ВАЙТ НЯМА ПРЕДВИД БЕЗВРЕДНИЯ БИЛКОВ ЧАЙ.

неговата сила и издържливост. Възможностите му се изчерпват преди предела, определен от Небето.

Чаят е отрова за организма. Християните трябва да го изоставят напълно.

Влиянието на кафето е до голяма степен същото, както на чая. Но последиците от употребата му върху организма са още по-тежки. Неговото въздействие е възбудително; и в каквата степен въздига над нормата, до такава степен по-късно организмът ще бъде изчерпан и ще рухне. Употребяващите чай и кафе носят белезите им на лицата си. Кожата им е жълта и безжизнена. В изражението им липсва блясъкът на здравето.

### ***Чаят и кафето не съдържат хранителни вещества***

Чаят и кафето не хранят организма. Ефектът, който носят, е бързодействащ – преди още стомахът да е имал време да ги смели. Това показва, че усещането, което употребяващите тези стимуланти наричат сила, е само възбуда на стомашните нерви. Те предават дразненията на мозъка, а той от своя страна предизвиква по-усилена дейност на сърцето. Това отваря пътя на скъсяваща живота на целия организъм енергия. Това е фалшива сила от възможно най-вреден тип. Практически чайт и кафето не дават никаква истинска природна сила. Вторичните ефекти от употребата им са главоболие, слабост, сърцебиене, лошо храносмилане, треперене, срыв на нервната система и т.н.

### ***ИЗБЯГВАЙТЕ УПОТРЕБАТА НА ЛЕКАРСТВА***

Една практика, която лежи в основата на голям брой заболявания, а и на по-сериозни про-

блеми, е безразборната употреба на лекарства. Когато бъдат атакувани от болест, много хора не си правят труда да потърсят причините за своето заболяване. Главната им грижа е да се освободят от болките и неудобствата. Затова прибегват до рекламирани "чудотворни" лекарства, за чиито истински свойства знаят малко. Или пък искат лекарят да им предпише лек, който да противостои на резултата от техния неправилен начин на живот, без изобщо да помислят за някаква промяна в нездравословните си навици. Ако не се постигне незабавно облекчение, веднага се опитва друго лекарство, а след това друго, и още, и още... Така злото нараства.

### *Лекарствата не лекуват болестта*

Хората трябва да бъдат поучавани, че лекарствата\* не лекуват болестта. Вярно е, че понякога донасят облекчение незабавно и пациентът сякаш се възстановява като че в резултат на употребата им. Но това е станало, защото природата е имала достатъчно жизнена сила да изхвърли отровата и да коригира състоянието, причинило заболяването. Здравето е било възстановено въпреки лекарството.

В повечето случаи лекарствата само променят формата и местоположението на болестта. Често последиците от отровата сякаш са превъзможнати за известно време, но резултатите остават в организма и му нанасят голяма вреда в по-късен период.

Чрез употребата на лекарства много хора са си навличали доживотни заболявания, а много са

\* ВЪВ ВРЕМЕТО НА Е. ВАЙТ ЛЕКАРСТВОТА СА БИЛИ ПРОИЗВЕЖДАНИ НА БАЗАТА НА ОСОБЕНО ВРЕДНИ, ОПАСНИ ЗА ЗДРАВЕТО И С НЕДОСТАТЪЧНО ИЗЯСНЕНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВА.

изгубвали и живота си, който би могъл да бъде спасен чрез природни методи на лечение. Отровите, съдържащи се в тъй наречените лекарства, водят до пристрастяване към тях, което означава гибел както за душата, така и за тялото. Много от популярните и шумно рекламирани патентовани лекарства действат така, че полагат основата за пристрастяване към опиати /алкохол, тютюнопушене, наркомания/ и са страшно проклятие за обществото.

### *Възстановителната сила на природата*

Единствената надежда за подобряване на нещата е в просвещаването и възпитаването на хората по отношение на правилните принципи. Нека лекарите поучават пациентите, че възстановителната сила не е в лекарствата, но в природата. Болестта представлява усилие на организма да се освободи от състоянието, настъпило в резултат на нарушаване на природните закони. В случай на заболяване трябва да се потърси причината. Нездравословните условия трябва да бъдат променени, пошлите навици – коригирани. Тогава организмът ще бъде подпомогнат в усилията му да изхвърли нечистотиите и да възстанови доброто си състояние.

### *Природните лекарства*

Чистият въздух, слънчевата светлина, въздържанието и умереността, почивката, физическата активност, правилната диета, употребата на вода, доверието в Божиата сила – това са истинските природни лечебни средства. Всеки човек трябва да притежава познания в тази област и да знае как да ги прилага. Много е важно да се разберат прин-

ципите на лечение, както и да се мине през практическическо обучение...

Употребата на природните лечебни средства изисква известна доза внимание, грижа и усилия, които мнозина не искат да положат. Природният процес на лечение и възстановяване е постепенен и за нетърпеливия пациент изглежда твърде бавен. Изоставянето на вредните за организма неща и на себеугаждането изисква жертва. Но в края ще се открие, че ако не пречим на природата, тя върши своята работа мъдро и добре. Спазващите законите ѝ ще пожънат наградата – здраво тяло и здрав дух.

### ЗДРАВΟΣЛОВНО ОБЛЕКЛО

Облеклото трябва във всяко отношение да бъде здравословно. Повече от всичко друго Бог желае да бъдем здрави – здрави в тяло и по дух. Трябва да бъдем Негови сътрудници в постигането на тази цел. За резултатите имат значение здравословното облекло и здравословният начин на живот...

Противникът на всички хора е подбудил изобретяването на постоянно променящите се моди. Нищо друго той не желае толкова много, както да причинява скръб и позор на Бога, като довежда до окаянство, болести и гибел човешките същества. Но от начините, чрез които постига това, един от твърде ефективните е модата, която ощетява тялото и ума и унижава душата.

Жените стигат до сериозни заболявания и страдания, до голяма степен причинени от техния начин и стил на обличане. Вместо да запазят здравето си за изпитанията и непредвидените случаи, които със сигурност ще дойдат в живота, чрез погрешните си навици твърде често жертват



не само здравето, но и живота си и оставят на малките си дечица окаяно наследство – съсипан организъм, извратени навици и фалшиви представи за живота.

Една от най-прахосническите и вредни изобретения е пола, която мете пода. Нечистота, неудобство, нездравословност – всичко това и още много други констатации ще са верни за този вид дреха. Тя е нещо екстравагантно, както поради излишния плат, така и поради неудобствата при носене... А който види такава жена с ръце, пълни с покупки, която се опитва да се качи или да слезе по стълби, или да влезе в превозно средство, или да се движи през тълпата, или в дъждовно и кално време, не се нуждае от повече доказателства за неудобството на тази дреха.

Друго сериозно зло е носенето на поли, чиято тежест трябва да бъде поддържана от ханша. Тази тежест притиска вътрешните органи, дърпа ги надолу и причинява слабост на стомаха и чувство за отпуснатост, склонност към наведена стойка, която по-късно ще притиска дробовете и ще затруднява правилното дишане.

През последните години опасностите от стягане на талията са били така обстойно разисквани, че малцина биха могли да останат в неведение по този въпрос. И въпреки това силата на модата е толкова неудържима, че това зло продължава да расте. Чрез тази практика жени и млади момичета са си навлекли неизмерима вреда. От голямо значение за здравето е дрехата да е толкова широка в талията, че гръдният кош да има достатъчна възможност да се разширява при поемане на въздух. Тогава дробовете се изпълват изцяло. Когато се ограничава капацитетът им, количеството кислород, прието от тях, намалява. Кръвта не може да

бъде добре пречистена и оживотворена и в резултат отпадъчните и отровните вещества, които би трябвало да се изхвърлят чрез белите дробове, се задържат в организма. Нарушава се и правилното кръвообръщение. А вътрешните органи са така притиснати и изместени от нормалните си места, че не могат да изпълняват правилно своите функции.

Пристягането с корсет не прави фигурата по-красива. Едни от главните елементи на физическата красота са симетрията и хармоничната пропорционалност. Ето защо стандартът за добре развито тяло трябва да се търси не във френските модни журналы, но в човешките форми, развиващи се в хармония с Божиите природни закони. Бог е Авторът на всяка красота и само когато се съобразяваме с Неговия идеал, ще се доближим до висотата на истинската красота.

Друго обичайно зло е неравномерното разпределение на облеклото – докато едни части от тялото са облечени по-топло, отколкото е необходимо, други са недостатъчно затоплени.

Крайниците (особено краката и стъпалата, тъй като са отдалечени от жизненоважните органи) трябва да бъдат много добре защитени от студ чрез специално облекло. Не е възможно да сме здрави, когато крайниците ни обикновено са студени; защото ако в тях има малко кръв, то ще има твърде много в другите органи и части на тялото. Съвършеното здраве изисква съвършено кръвообръщение.

Много жени се чувстват нервни и преуморени, защото лишават себе си от чистия въздух, осигуряващ добра кръв, и от свободата на тялото, която би изпратила кръвта, носеща живот, здраве и енергия, навсякъде по всички кръвоносни съдове.

Някои са станали почти инвалиди, докато биха могли да се радват на цветущо здраве.

За да се осигури възможно най-здравословното облекло, трябва да се изучат внимателно нуждите на всяка част от тялото. Трябва да се вземат предвид и характерът на климата, обкръжаващата обстановка, състоянието на здравето, възрастта и занятието. Всяка дреха трябва да може лесно да се съблича, да бъде лека, да не затруднява нито кръвообръщението, нито пълното, свободно дишане. Всичко, което се носи върху тялото, трябва да бъде дотолкова свободно, че когато ръцете се издигнат високо над главата, облеклото също да може да се повдигне съответно.

Жените, които имат проблеми със здравето, могат да направят твърде много за себе си чрез внимателно обличане и чрез активно движение. След като бъдат правилно и подходящо облечени за разходка навън, нека се движат и правят упражнения на чист въздух; отначало много внимателно, като постепенно увеличават количеството им дотолкова, доколкото могат да издържат. Така биха могли да постигнат здраве и живот, за да извършат своя дял в този свят.

## *СИЛАТА НА ВОЛЯТА*

Силата на волята не се оценява така, както би трябвало. Насочена правилно, тя ще придаде енергия на цялото същество, ще се окаже и чудесен помощник при поддържането на здравето. Тя е и голяма сила за справяне с болестите. Упражнена в правилна насока, контролира въображението и е потенциална сила, съпротивяваща се и побеждаваща душевните и соматичните заболявания. Ако бъде упражнявана и поставяна в правилно

отношение спрямо живота, пациентът може да направи много за своето възстановяване, сътрудничейки на лекарските усилия.

Хиляди човешки същества биха могли да имат добро здраве, ако пожелаеха. Господ не иска те да са болни, но да са добре и щастливи. Да решат да бъдат добре!

Някои хора биха могли да устоят на болестта, като просто откажат да се подчинят на болките и да се изложат на състояние на неактивност. Стараейки се да се издигат над мъките и болките, нека се ангажират с някаква полезна и подходяща за своето физическо състояние работа. Изобилието на свеж въздух и слънчева светлина би възстановило здравето и силите на много немощни.

### *Подходящи занимания*

Бездействието е най-голямото проклятие, което би могло да сполети повечето инвалиди. Лекото занимание с физически труд, което не преуморява ума или тялото, има благотворно въздействие и върху двете. Укрепва мускулите, подобрява кръвообращението и дава удовлетворението, че човек не е напълно безполезен в този зает свят. Отначало той може да е в състояние да върши нещо съвсем малко, но скоро ще открие, че силата му нараства и в съответствие с това се увеличава непрекъснато количеството на извършената от него работа.

### *КОНТРОЛ НАД ВЪОБРАЖЕНИЕТО*

При сътворението на човека Господ възнамеряваше той да бъде активен и ползотворен. Но животът на много хора в този свят е като безполезна машина – почти не се усеща, че

съществуват. Те не осветяват ничий път. Не са благословение за никого. Живеят само като товар на другите. А що се отнася до влиянието им по отношение на правото, там са само форма. Но по отношение на погрешното – натежават. Разгледайте по-отблизо живота на тези хора и едва ли ще откриете някакъв акт на милосърдие. Като умрат, и споменът за тях изчезва заедно с тях. Имената им се забравят скоро, защото не живеят в чувствата на своите приятели чрез истинско благочестие и добродетелни дела. Животът на такива хора е някаква грешка. Те не са се оказали верни стопани. Забравили са, че Творецът има претенции спрямо тях и че ги е създал да бъдат активни във вършенето на добро и за благословение на другите. Егоистични интереси са отвличали ума и са довели до забравяне и на Бога, и на целите, определени от Него.

Всички, които се смятат за последователи на Христос, трябва да чувстват, че техен дълг е да пазят телата си във възможно най-доброто здравословно състояние, за да бъдат умовете им ясни и да разбират духовните неща.

Умът трябва да бъде контролиран, защото оказва мощно влияние върху здравето. Често пъти въображението ни подвежда и ако му се поддадем, си навличаме тежки болестни състояния. Мнозина умират от заболявания, причинени в повечето случаи от въображението. Някои толкова се страхуват от простуда, че просто задушават телата си с дрехи. Стоят си вкъщи, обикновено бездейни, боящи се да не се преуморят и да не се разболеят. Те биха могли да правят обичайните си упражнения на открито всеки хубав ден, стига само да пожелаеха.

Постоянното обездвижване е един от най-големите причинители на немощта и заслабването на

тялото и ума. Болни са много хора, които би трябвало да са в добро здравословно състояние и да имат по този начин едно от най-богатите благословения, на които човек би могъл да се наслаждава.

Мнозина, които на външен вид са слаби и винаги се оплакват, не са толкова зле, колкото си въобразяват. Някои притежават силна воля и ако тя бъде правилно насочена, би била мощно средство за контролиране на въображението и за съпротива срещу болестта. Но твърде често волята упорито отказва да се подчини на разума. Тя е разрешила предварително въпроса – човекът си е инвалид и вниманието на околните е длъжно да се съсредоточава върху него като към болен, независимо от преценката им.

Така някои хора разболяват сами себе си. Пред лицето на светлината и познанието те се придържат към собственото си мнение. Разсъждават така: “Не сме ли мислили по този въпрос? И не сме ли го разбрали от опит?” Но опитът на човек, чието въображение е деформирано, няма голяма тежест.

Сезонът, от който такива хора най-много се ужасяват, е зимата. Тези жертви на болестно въображение се затварят вътре, затварят и прозорците, да не би въздухът да увреди техните дробове и глави. Фантазията се развихря. Те очакват да настинат и наистина ще настинат. Никакви доводи, никакъв разум не може да ги накара да повярват, че не разбират правилно тези неща. Та не са ли го доказали? Вярно е, че са доказали, но само едната страна на въпроса. Поради упорито следване на собственото си неправилно поведение те наистина настиват, ако се изложат и на най-малкия студ.

Защо не опитат противоположния начин и внимателно и разумно да свикнат с движение на чист въздух.

## УМЕРЕНОСТ В РАБОТАТА

За да спечелят още малко пари, доста хора съзнателно уреждат своите бизнесвъпроси така, че се налага да работят много и усилено, а също и да стоварват огромно количество задължения на работещите заедно с тях и на членовете на собствените си семейства. Кости, мускули и мозък – всичко се изтощава до крайност. Огромно количество работа стои пред тях и извинението е, че трябва да направят всичко, което е възможно, иначе ще претърпят загуба или нещо ще бъде прахосано. Всичко ТРЯБВА да бъде извършено, независимо какъв е резултатът.

Какво са спечелили такива хора? Може би са били в състояние да задържат доброто и да прибавят към него. Но от друга страна, какво са загубили? Техният капитал от здраве, неоценим както за бедния, така и за богатия, постоянно намалява. Майки и деца са черпили много пъти разточително от своя фонд от здраве и сили, мислейки, че такъв преразход никога няма да ги изтощи напълно, но в края остават изненадани, когато открият, че жизнената им енергия е изчерпана. Нищо не са оставили за непредвидени случаи. Сладостта и щастието на живота са вгорчени от раздиращи болки и безсънни нощи. Както физическата, така и умствената енергия са изчезнали. Съпругът, който заради печалба е уреждал неразумно своя бизнес (може би с пълното одобрение на съпругата си), е възможно в края на краищата да погребее и нея, и някои от децата си. Здравето и животът са били жертвани в името на парите. (Виж 1 Тимотей 6:10.)

Невъздържанието, проявено в ядене, в пиене, в труд, както и в почти всичко друго, съществува

навсякъде. Хора, които напругат силите си докрай, за да извършат колкото може повече работа за кратко време и продължават по същия начин, когато вътрешната им преценка и разумът им казват, че трябва да си починат, никога не са печеливши в този живот. Те живеят от капитал, взет назаем. Харчат жизнената сила, от която ще се нуждаят в бъдеще. И когато енергията, така безразсъдно изразходвана, им потрябва, те загиват от липсата ѝ. Физическата сила си е отишла; умствените сили са похабени. Те разбират, че са изправени пред загуба, но не знаят каква. Дошло е времето на нуждата, а физическите ресурси са изчерпани. Всеки, който нарушава здравните закони, някога ще страда в по-голяма или в по-малка степен. Бог ни е осигурил физическа сила, която ще ни трябва в различни периоди от живота. Ако безразсъдно я изчерпваме чрез постоянно претоварване, един ден ще открием, че сме губещи. Радостта ни ще намалее, а и самият ни живот ще бъде погубен.

Като правило дневният труд не трябва да продължава до вечерта. Ако всички часове на деня са разумно използвани, нощната работа е в повече и претоварва организма, така че той ще страда от наложения му товар. Виждал съм хора, които правят това, и най-често те губят повече, отколкото печелят, защото силите им са изчерпани и работят от нервна възбуда. Може да не разберат веднага вредата, която си нанасят, но трябва да знаят, че със сигурност подкопават силите на своя организъм.

Нека родителите посвещават вечерите на семействата си. Отстранете всяка грижа и безпокойство за дневния труд. Съпругът би спечелил много повече, ако установи като правило в своя



дом да не помрачава щастието на семейството с бизнеспроблемите си. Той може да се нуждае от съвета на съпругата си по различни въпроси и двамата биха постигнали облекчение от тревогите си, като заедно потърсят мъдрост от Бога. Но да се държи умът постоянно в напрежение заради проблемите на работата – това вреди на здравето – както на душата, така и на тялото.

Нека вечерите бъдат прекарвани колкото е възможно по-щастливо. Нека домът бъде място, където радостта, учтивостта, любовта изобилстват. Това ще го направи привлекателен за децата. Ако родителите постоянно са притеснени и се занимават с проблеми, ако са раздражителни и все намират грешки, то децата попиват същия дух на недоволство и домът става най-окаяното място на света.

Децата започват да се чувстват по-добре в обществото на чужди хора, в буйни компании или на улицата, отколкото у дома. Всичко това би могло да се избегне, ако се практикува въздържание във всичко и се култивира търпение. Самоконтролът от страна на всички членове на семейството ще направи дома земен рай. Нека той бъде място на радост и насърчение. Нека децата да го смятат за най-привлекателното място на света. Нека получават от вас такова отношение, че да не търсят улични компании, нито да мислят иначе за призрака на порока, освен с ужас. Ако животът у дома е онова, което би трябвало да бъде, формираните там навици ще бъдат силна защита срещу атаките на изкушението, когато младите напуснат домашното огнище и тръгнат по света.

## РЕД И ЧИСТОТА

Редът е първият закон на небето и Господ желае Неговият народ да направи домовете си образцови и в тях да царуват порядъкът и хармонията на небесните дворове. Истината никога не поставя деликатните си нозе в пътя на нечистотата. Тя не прави хората груби, нечисти или неугледни. Въздига на високо равнище всички, които я приемат. Под влиянието на Христос се извършва постоянно и все по-основно пречистване.

На израилтяните бяха дадени специални наставления всичко вътре или около техните шатри да бъде чисто и в ред, да не би ангелът на Господа, минавайки през лагера, да съзре нечистотата им. Дали е толкова стриктен и придирчив? Да, така е. Защото се заявяваше фактът, че ако я види, не би могъл да предвожда армията им в битките.

Бог, Който е толкова взискателен, че изискваше израилевите чеда да култивират хигиенни навици, не одобрява никаква нечистота и в домовете на Своя народ днес. Как да Го поканим въкъщи, ако там не всичко е чисто, подредено и спретнато?

### *Външен знак за вътрешна чистота*

Вярващите трябва да бъдат поучавани, че дори и да са много бедни, не е нужно да бъдат нечисти или неподредени – те самите като личности или домовете им. В това отношение е необходимо да бъде оказвана помощ на онези, които сякаш нямат усет за значението и важността на чистотата. Трябва да бъдат учени, че хората, които представляват възвишения и Свят Бог, пазят

душите си чисти и неопетнени, а също дрехите и всичко в дома си. Нека и служещите ангели да имат доказателство, че истината е постигнала промяна в техния живот, очистила е душата и е възпитала изтънчен вкус. Хората, които след като приемат истината, не предприемат никаква промяна нито в думи, нито в поведение, нито в облеклото или в обстановката, живеят за себе си, а не за Христос. Те не са сътворени наново в Господа в съвършенство и святост.

Самата същност на някои е нечиста. Те имат нужда да бъдат ръководени от Светия Дух, за да се приготвят за едно свято небе. Когато чадата на Израил дойдоха на Синай, за да чуят обявяването на закона, Бог заяви, че трябва да се приближат с чисти тела и дрехи. И днес Божиите люде трябва да Го почитат със своите навици на безукорна хигиена.

Християните ще бъдат съдени по плодовете, които принасят. Докато се предпазваме от ненужни украшения и външен показ, не трябва по никакъв начин да бъдем небрежни или равнодушни по отношение на външния си вид. Всичко в самите нас и в домовете ни трябва да бъде чисто и привлекателно.

### *Примерът на майката*

Облеклото на майката трябва да бъде семпло, но спретнато, чисто и изработено с вкус. Майка, която е раздърпана или нечиста и която мисли, че всяка дреха е достатъчно добра за възрастни, дава на децата си пример, насърчаващ ги към безредие и нечистоплътност. Нещо повече, тя губи авторитета и влиянието си над тях. Децата не могат да не забележат разликата между нейния външен вид и този на другите, които се обличат спретнато и

красиво. И тогава почитта им към нея ще намалее. Майки, поддържайте външността си привлекателна не като се обличате със сложно изработени дрехи, но чрез добре ушито и спретнато облекло. Нека външният ви вид бъде урок по естетичност. Нямайте право да губите почитта на децата си.

Още от най-ранна възраст децата трябва да получават уроци по чистота. Никога не е рано майката да започне да възпитава умовете им на святи мисли. И един от начините е, като поддържа всичко около тях чисто, спретнато и подредено.

Учете ги да поддържат облеклото и завивките си. Всяко дете трябва да има собствено място, където да ги прибира и да се грижи за тях. Малко родители са чак дотам бедни, че да не могат да осигурят за тази цел един по-голям шкаф, оформен с вкус.

### *Поучаване на духовните истини*

За да приучите децата си на ред и чистота, ще ви коства всекидневно старание. Но това не е загубено време. В бъдеще майката ще бъде повече от възнаградена за своите усилия.

Осигурете на децата си ежедневна баня, последвана от фрикции, докато телата им се зачервят. Обяснявайте им, че Бог не иска Неговите чеда да имат нечисти тела или раздърпани дрехи. След това отидете малко по-нататък и говорете за вътрешната чистота. Полагайте постоянни усилия да въздигате и облагородявате мислите на децата си.

Живеем в опасно време. Скоро Христос ще дойде, за да заведе народа си в жилищата, които е приготвил за тях. Но там няма да влезе нищо, което осквернява. Небето е чисто и свято място и които искат да преминат през портите на Божия град, трябва да бъдат външно и вътрешно чисти.

## ЧЕСТОТО КЪПАНЕ

Здравите хора не бива по никакъв начин да обръщат по-малко внимание на къпането. Трябва на всяка цена да се къпят най-малко два пъти седмично. Които не притежават добро здраве, имат нечиста кръв и кожата им не е в добро състояние. Множеството пори, чрез които тялото диша, се запушват и изпълват с отпадъчни продукти. Кожата се нуждае от внимателно и цялостно почистване, така че порите да могат да вършат работата си. Затова хора, които са болни или предразположени към заболяване, се нуждаят от благословенията на къпането най-малко два пъти седмично, а добре е и по-често.

Банята е успокоител за нервите. Тя подпомага общото дишане, ускорява кръвообръщението и действа благотворно върху бъбреците и отделителната система. Подпомага функцията на дебелото черво, на стомаха, пикочния мехур, черния дроб; дава енергия и нов живот на всеки орган. Правилно взетата баня укрепва организма и го прави по-нечувствителен към студа. Подобрява кръвообръщението и работата на вътрешните органи. Като повече или по-малко претоварени с кръв, те биват облекчени, защото тя се отвлеча към повърхността на тялото.

## КАК ДА ЗАПАЗИМ СВОЯТА ДУХОВНА ЧУВСТВИТЕЛНОСТ

Бог създаде човека "само малко по-долен от ангелите" и го надари с качества и способности. Правилно използвани, те биха го направили

благословение за света – същество, отразяващо славата на Твореца. Но макар и сътворен по Божия образ, чрез невъздържанието си човекът наруши Божия закон във физическото си естество.

Невъздържание от всякакъв вид притъпява сетивата и дотолкова омаломощава мозъчните нерви, че нещата от вечна стойност не могат да бъдат разбрани, а се поставят на едно равнище с обикновените. По-висшите сили на ума се поробват от по-ниските страсти... Съществува тясна връзка между физическото и нравственото. Апостол Петър разбираше това и издигна глас на предупреждение: “Възлюбени, умолявам ви като странници и пришелци на света да се въздържате от плътските страсти, които воюват против душата” (1Петрово 2:11).

Хората, които притежават светлина по въпросите на храненето, обличането с простота, по въпроса за съблюдаването на природните и моралните закони, но обръщат гръб на знанията, посочващи техния дълг, ще занемарят задълженията си и в други неща. Ако притъпяват съвестта си, заставяйки я да избягва кръста, който би трябвало да носят, за да бъдат в хармония с природните закони, те нарушават и Десетте заповеди. У някои хора съществува решително нежелание да понесат Христовия кръст и да презрат срама и укорите.

Верните ще бъдат заклеймявани заради своите принципи. Съобразяването със света непрекъснато печели почва сред Божия народ, който уж изповядва, че е пришелец тук и че очаква Господа.

Чрез ясните истини Бог очиства един народ от света и го освещава за Себе Си. Гордостта и нездравословните моди, слабостта към показ,

стремежът към одобрението на света – всичко трябва да бъде изоставено, ако искаме да бъдем подновени по образа на Този, Който ни е създал. “Защото се яви Божията благодат, спасителна за всичките човеци; и ни учи да се отречем от нечестието на световните страсти и да живеем разбрано, праведно, благочестиво в настоящия свят, очаквайки блажената надежда и славното идване на нашия велик Бог и Спасител Исус Христос, Който даде Себе Си за нас, за да ни изкупи от всяко беззаконие и да очисти за Себе Си люде за Свое притежание, ревностни за добри дела” (Тит 2:11-14).

## ЧАСТ ТРЕТА

# ДИЕТА И ЗДРАВЕ

## ХРАНЕНЕ, ЗДРАВЕ И МОРАЛ

Животът ни е отпуснат само като срок, даден назаем, и нашият въпрос трябва да бъде: "Как мога да вложа силите си така, че да донесат най-голяма полза? Как да направя най-доброто за прослава на Бога и за благословието на моите ближни? Защото животът е ценен само когато служи за постигането на тези две цели."

### Самовъзпитанието - дълг

Първият ни дълг към Бога и към нашите ближни е развитието на собствената ни личност. Всяка способност, с която Творецът ни е надарил, трябва да бъде култивирана и развита до най-висока степен на съвършенство, за да сме в състояние да извършим възможно най-голямото добро, на което сме способни. Следователно времето, изразходвано за развитието и укрепването на физическото и умственото здраве, е добра инвестиция. Не можем да си позволим които и да било от функциите на нашето тяло и ум да останат "джуджета" или да бъдат "осакатени". Допуснем ли това, със сигурност ще си понесем последиците.

Всеки човек има до голяма степен възможността да направи от себе си онова, което избере да бъде. Благословиенията на този живот, а също и състоянието на безсмъртие, са постижими за всеки.



Човек може да изгради характер от висока стойност, придобивайки все нова и нова сила. Може да напредва ежедневно в познание и мъдрост, съзнавайки новите радости в пътя на развитието и добавяйки добродетел към добродетел и благодат към благодат. Способностите му ще се развиват и усъвършенстват чрез употреба; и колкото повече мъдрост придобива човек, толкова по-голям ще бъде капацитетът му за развитие. Неговата интелигентност, познание и добродетели ще нарастват във все по-голяма степен и в по-съвършена хармония.

От друга страна възможно е да оставим силите си да "ръждясват" поради неупотреба или да ги извратим и покварим чрез лоши навици, чрез липсата на самообладание и самоконтрол или пък на морална или религиозна устойчивост. Тогава целият живот тръгва надолу. Такъв човек не е послушен на Божия закон, нито на здравните закони. Апетитът го завладява; наклонностите го ръководят. За него е по-лесно да позволи на силите на злото (които са винаги активни) да го влачат назад, отколкото да се бори срещу тях и да върви напред. Следват разпуснатост, болести и смърт. Това е житейската история на много хора, които иначе биха били полезни за делото на Бога и на човечеството.

### *Изкушението, наречено апетит*

Едно от най-силните изкушения, с които човек трябва да се справя, е апетитът. В началото Господ създаде човека с правилни наклонности и със съвършено балансиран ум. Всичките му органи бяха напълно и хармонично развити. Но поради отстъпване пред изкушенията на прелъстителното зло предпазните забрани на Бога не бяха зачетени

и пренебрегването на здравните закони разкри и своите последствия.

На Адам и Ева бе позволено да ядат от всички дървета в Рая с изключение на едно. Господ каза на святата двойка: "В деня, в който ядете от Дървото на познание на добро и зло, непременно ще умрете". Ева бе излъгана от змията и подведена да повярва, че Бог няма намерение да извърши онова, което е казал. Тя яде и, мислейки, че изпитва някакво усещане за нов и по-възвишен живот, занесе от плода и на съпруга си. Змията бе казала на Ева, че няма да умре и тя не почувства никакви болезнени ефекти при яденето на плода... Нищо, което би могло да се изтълкува като означаващо смърт, тя не само че не забеляза, но напротив – имаше приятно усещане, което според нея изпитват ангелите. Това, което извърши, бе пряко опълчване срещу заповедта на Господа. И все пак Адам също си позволи да бъде съблазнен.

Често откриваме подобни неща и в религиозния свят. Престъпват се изрични Божии заповеди и "понеже присъдата срещу злото дело не се изпълнява веднага, затова сърцето на човешките чедра е всецяло предадено да върши зло" (Еклизиаст 8:11). Изправени пред най-ясните Божии заповеди, много мъже и жени следват собствените си наклонности, а след това дръзват да се молят по въпроса, за да накарат Бога да им позволи да вървят срещу изричната Му воля. Сатана идва при такива личности, както постъпи с Ева в рая, и продължава да им влияе. Те правят известни умствени "упражнения" и това считат за най-удивителната опитност, която Господ им е дал. Но истинският духовен опит е в хармония с природните и Божествените закони. Фалшивата опитност е тази, която се опълчва срещу законите на живота и предписанията на Господа.

## *Апетитът управляваше предпотопните хора*

Още от първото си отстъпление пред силата на апетита човечеството все повече и повече се е предавало на себеугаждане, докато здравето е било пожертвано на олтара на апетита. Жителите на предпотопния свят бяха невъздържани в ядене и пиене. Искаха да ядат месо, макар Бог по онова време да не бе разрешил животинската храна. Те ядяха и пиеха, отдавайки се на извращения си апетит, и не знаеха никакви граници, докато станаха толкова покварени, че Бог не можеше повече да ги търпи. Чашата на нечестия им преля и Той очисти земята от моралната поквара чрез потоп.

## *Невъздържанието след потопа*

Когато след потопа човеците се размножиха по земята, отново забравиха Бога и се поквариха. Невъздържание от всеки вид се ширеше и растеше, докато почти целият свят се отдаде на неговата власт. Цели градове бяха пометени от лицето на земята поради долните престъпления и възмутителните нечестия, правещи ги петно върху красивата картина на сътворения от Бога свят. Задоволяването на извращения апетит доведе до грехове, които причиниха унищожението на Содом и Гомор. Бог отдава падането на Вавилон на неговата лакомия и пианство. Угаждането на апетита и страстите беше в основата на всичките му грехове.

## *Опитността на Исав*

Исав изпитваше силно желание към определени храни и толкова си бе угаждал, че не чувстваше необходимост от съпротива срещу желанието да притежава изкусителното ястие. Той позволяваше на въображението си да се занимава с това, докато изкушението на апетита разрушаваше всяко друго съображение и го завладяваше напълно. Мислеше, че ще претърпи голяма загуба или неудобство и даже смърт, ако не може да има някое вкусно ястие. Колкото повече разсъждаваше върху това, толкова повече се усилваше и желанието му, докато първородството му загуби своята стойност и святост в очите му и той го размени срещу храна. Залъгваше се, че може да продаде първородството си, а след това да го изкупи обратно, щом пожелает. Но когато поиска да го възстанови, даже с цената на голяма жертва, не бе в състояние да стори това. Тогава горчиво се разкая за своята прибързаност, глупост и безумие, но всичко вече бе свършено. Той беше презрял благословието и Господ го бе отнел от него завинаги.

## *Израилевият народ пожела египетските котли с месо*

Когато израилевият Бог изведе народа Си от Египет, преустанови до голяма степен яденето на месо. Даде му хляб от небето и вода от скалата. Израилтяните обаче не се задоволиха с това. Тази храна им беше отвратителна и те пожелаха да се върнат обратно в Египет, където можеха да седят край котлите с месо. Предпочитаха робството и даже смъртта, отколкото да се лишат от месо. Господ зачете желанието им и ги остави да ядат,

докато лакомията докара болест, от която мнозина умряха.

Могат да бъдат цитирани пример след пример, за да се изявят последиците от угаждането на апетита. Нашите първи родители счетоха за нещо маловажно престъпването на Божиата заповед – само един-единствен акт – яденето от дървото, което бе тъй красиво наглед и така приятно на вкус. Но това разкъса връзката им с Бога и отвори вратите за цял порой от грехове, окаянство и вина, които заляха света.

### *Невъздържание и престъпление*

Престъпленията и болестите се увеличават с всяко следващо поколение. Невъздържанието в ядене и пиене, както и отдаването на низки страсти, притъпява по-благородните способности на човека. Вместо владетел разумът е роб на апетита до обезпокоителни размери. Постоянно нарастващо желание за по-богата храна завладява хората все повече и повече, докато стане мода да се тъпче стомахът с всички възможни деликатеси. Особено на приеми, събрания, партита – там хората се отдават на апетита почти без никакви ограничения. Сервират се богати ястия и късни вечери, състоящи се от силно подправени меса, богати сосове, кейкове, пасти, сладолед, чай, кафе и пр...

Не е чудно тогава, че при такива диети хората имат мъртвешко-бледи лица и страдат от неизказаните болки на лошото храносмилане.

Срещу всяко престъпване на законите на живота природата изразява по някакъв начин своя протест. Тя понася злоупотребите, докато може; но в края последиците идват и се стоварват както върху душевните, така и върху физическите сили.

Но с това не свършва всичко. Резултатите от угаждането на апетита могат да се видят и в потомството на човека. Така злото преминава от поколение на поколение.

### *На нашите младежи липсва самоконтрол*

Младежите са сигурен показател за бъдещето на обществото; и когато ги виждаме, каква надежда можем да имаме за това бъдеще? Повечето са отдадени на удоволствия и нямат никаква склонност към труд. Липсва им морален кураж за себеотрицание, за да откликват на изискванията на дълга. Притежават съвсем слаб самоконтрол и са лесно раздразнителни, гневят се и при най-дребния повод.

Твърде много са хората, които във всяка възраст и във всяко положение на живота са без принципи или без съвест. Със суетните си разточителни навици те се втурват към порока, покварявайки обществото, докато светът не се превърне във втори Содом. Ако апетитът и страстите бяха под контрола на разума и на религията, то би представлявало нещо съвсем различно. Бог никога не е имал намерение на земята да съществува подобно състояние на нещата, което е последица от неимоверно дълбокото нарушаване на природните закони.

До голяма степен характерът се оформя в ранните години. Установените тогава навици оказват по-голямо влияние, отколкото естествените склонности, правейки хората или гиганти, или джуджета по интелект; защото и най-ценните таланти могат да бъдат погребани чрез погрешни навици. В колкото по-ранен етап от живота си човек придобие вредните привички, толкова по-твърдо те ще го държат в робство и толкова по-

сигурно ще успеят да понижат стандарта на неговата духовност. От друга страна, ако правилните навици и добродетелите са формирани още в млада възраст, общо взето те маркират поведението на личността през целия ѝ живот. В повечето случаи се открива, че онези, които в зряла възраст почитат Бога и правото, са усвоили този урок, преди светът да е имал време да отпечата образа на греха върху душите им. В по-късна възраст човек е общо взето по-нечувствителен към нови впечатления – като втвърдена скала. Но младостта е податлива. Тя е времето за придобиване на познания за ежедневните практики на целия живот. Точно тогава може да бъде формиран добрият характер. Тогава е времето да се установят правилните навици, да се печели и поддържа силата на самоконтрола. Младостта е времето за сеене. Посятото тогава семе ще предопредели жетвата както за този, така и за бъдещия живот.

### *Отговорността на родителите*

Родителите трябва да си поставят за цел да придобият познания как най-правилно да възпитават своите деца, за да им осигурят здрав ум и здраво тяло. Принципите на въздържанието трябва да бъдат практикувани до най-малките подробности в домашния живот. Нека децата да бъдат приучавани към себеотрицание и това качество постоянно и последователно да се формира у тях още от кърмаческа възраст. Учете малките, че трябва да ядат, за да живеят, а не да живеят, за да ядат; че апетитът трябва да бъде държан в подчинение на волята; и волята да бъде управлявана от спокоен, интелигентен разум.

Ако родителите са предали на децата си склонности, правещи много по-трудно

възпитаването им в строго въздържание, чистота и добродетелност, то каква тържествена отговорност лежи върху тях да противостоят на тези склонности с всяко средство, което е на тяхно разположение.

Колко прилежно и колко сериозно трябва да се стремят да изпълнят дълга си към своето нещастно потомство... Ако задоволяват апетита на детето и не го учат да контролира страстите си, след това може да видят в роба на тютюна и алкохола с угаснали сетива, с устни, изговарящи лъжа и низости, ужасната грешка, която са допуснали.

Невъзможно е хора, които отпускат юздите на апетита, да придобият християнско съвършенство. Усетът за морал на вашите деца не може да се пробуди лесно, ако не са чувствителни по отношение избора на своята храна. Много майки слагат маса, която е примка за тяхното семейство. Меса, масло, сирене, богати сладкиши, пикантни храни, гарнитури и сосове се сервират изобилно на млади и стари. Тези неща вършат своето дело – разстройват стомаха, възбуждат нервите и потискат интелекта. Кръвотворните органи не могат да превърнат такива храни в добра кръв. Готвената мазнина става трудносмилаема. Вредни са последиците и от употребата на сирене (някои видове сирена – бел. ред.).

Хлябът не се дава на организма с онези хранителни съставки, които се намират в пълнозърнестото брашно. Подправките отначало дразнят нежната обвивка на стомаха, а в края унищожават естествената чувствителност на тази деликатна мембрана. Кръвта става трескава, възбуждат се животинските наклонности, а моралните и интелектуалните сили отслабват и стават слуги на низките страсти.



Майката трябва да се научи да предлага на семейството си проста, но пълноценна храна. Бог е снабдил човека с изобилни средства за задоволяване на неизвратения апетит. Пред нас са произведенията на земята – изобилно разнообразие от храни, удовлетворяващи вкуса, и в същото време питателни за организма. От тях нашият щедър небесен Баща казва, че можем свободно да ядем. Плодове, зърнени храни и зеленчуци, приготвени по прост начин с добавка от мляко или сметана, свободни от подправки и мазнини, представляват най-здравословната диета. Те осигуряват на тялото хранителни вещества, придават сила, издържливост и енергия. Всичко това изобщо не може да се получи от една стимулираща диета.

### *Последици от яденето на месо*

Хората, които употребяват месо в изобилие, често имат подтиснат и пасивен ум, защото употребата на животинска плът води до нездрава пълнота и притъпява фината чувствителност на нервната система. Склонността към заболявания нараства. Не се колебаем да кажем, че месото не е жизнено важно за поддържане на здравето и силата.

Хората, които до голяма степен зависят от консумирането на месо, могат понякога да го избягват.

В много случаи процесът на приготвяне на животните за пазара прави месото им нездраво. Затворено за достъпа на светлина и чист въздух, дишащо атмосферата на мръсните обори, организмът на животното се обременява с нечистотии и с отровни вещества. Когато се при-

ема в човешкото тяло, такова месо замърсява и разваля кръвта и предизвиква заболявания. Ако човекът вече има нечиста кръв, състоянието му ще се влоши до голяма степен.

Но колко трудно е да се помогне на някой да повярва, че месото, което е изял, е отровило кръвта му и е причинило неговото страдание. Мнозина умират от болести, дължащи се изцяло на консумирането на месо, докато истинската причина остава скрита както за самите тях, така и за другите. Някои не чувстват незабавно последиците, но това не е доказателство, че месото не им вреди. То оказва своето зло влияние върху организма, макар известно време жертвата да не съзнава нищо.

Макар да е едно от най-употребяваните меса, свинското е най-вредното. Бог не го забрани на евреите само за да им демонстрира авторитета Си, но защото не е подходяща храна за човека. Бог в никакъв случай не е създал свинята, за да се яде. Невъзможно е плътта на което и да било живо същество да бъде здравословна, след като мръсотията е неговият естествен елемент и след като то се храни с най-отвратителни неща.

Главната цел на човека не е да задоволява апетита си. Естествено, има физически нужди, които трябва да бъдат удовлетворявани; но поради това необходимо ли е животът да бъде ръководен от апетита? Ще продължават ли хората, които се стремят да станат святи, чисти и благородни, за да живеят в обществото на небесните ангели, да отнемат живота на Божии създания и да се наслаждават на месото им като на лукс? Необходимо е промяна – Божият народ трябва да притежава умереност и въздържание във всичко.

### ***Правилното приготвяне на храната е дълг***

Има една категория хора, които смятат, че каквото и да изядат, то е загубено и че всичко, което бъде хвърлено в стомаха, за да го запълни, ще свърши своята работа не по-лошо от храната, приготвена интелигентно и грижливо. Но тялото ни се състои от онова, което ядем. И за да бъдат тъканите ни с добро качество, трябва да приемаме вкусна и пълноценна храна и тя да бъде приготвена с умение, отговарящо най-добре на нуждите на организма. Свято задължение е за онези, които готвят, да се научат как да приготвят храната по най-разнообразен начин, така че да бъде както вкусна, така и здравословна. Лошо приготвената храна ограбва от енергията и силата на живота хиляди хора по света. Много повече души, отколкото съзнаваме, са изгубени по тази причина. Такава храна уврежда организма и предизвиква болести. В създаденото по този начин състояние е затруднено и схващането на духовните неща.

Дори за приготвянето на един хляб се изисква много повече религия, отколкото мнозина си мислят... За да умеят да готвят, жените трябва да се учат, а след това търпеливо да прилагат на практика наученото. Много хора страдат, понеже не си дават труда да направят това. На такива казвам: "Време е да пробудите спящите си сили и да се просветите. Не мислете, че времето за придобиване на опит и познание в тази насока е прарасано. Независимо колко дълго трябва да се учите, ако имате отговорност за някое семейство, ваш дълг е да се грижите правилно за него. Ако е необходимо, идете при добра готвачка и бъдете на нейно разположение, докато овладеете готварското изкуство.

## ***Неправилният начин на хранене разрушава здравето***

Неправилният начин на хранене и пиене унищожават здравето, а с него – и сладостта от живота. О, колко често едно т. нар. “добро” ядене е било платено с цената на съня и почивката. Угаждайки на извращения си апетит, хиляди са си докарвали заболяване, което е завършило със смърт. Техните наслади са били платени с неимоверна цена.

Но макар да е погрешно да се яде само за да се задоволява извратеният апетит, от това не следва, че трябва да бъдем безразлични към храната си. Тя е въпрос от най-голяма важност. Здравните реформатори трябва преди всичко много да внимават да избягват крайностите.

Мнозина обръщат гръб на светлината и на познанието и жертват принципа заради вкуса. Ядат, когато организмът им не се нуждае от храна, и на нередовни интервали, защото не намират сила да се съпротивят на склонността. В резултат стомахът, с който се е злоупотребявало, се бунтува и следват страдания. Редовността в храненето е много важна за здравето на тялото и за бистротата на ума. Никога не трябва да се слага и един залък в устата между две хранения.

## ***Причина за лошо храносмилане***

Много хора имат вредния навик да ядат точно преди лягане. Може да са се нахранили преди това, но понеже усещат някакво прималяване, смятат, че трябва да хапнат нещо. С времето това им става навик и те чувстват, че едва ли не им е невъзможно за заспят без да са яли.

В много случаи прималяването идва от това, че храносмилателната система е била прекалено претоварена през деня, за да се справи с голямото количество храна, която ѝ е била стоварена. Тя има нужда от време за пълна почивка, за да възстанови изчерпаните си сили. Никога не бива да се поема друга храна, докато стомахът не е имал достатъчно време да се възстанови от труда, положен за смилането на предшестващата. Когато си легнем вечер, стомахът трябва вече да е свършил своята работа, та и той като другите органи на тялото да може да почива. Но ако е принуден да се справя с още храна, ще трябва отново да извършва същата рутинна работа и в часовете за отдих. Сънят на такива хора е смущаван от неприятни сънища и на сутринта се събуждат с чувство за умора. И ако това е ежедневие, храносмилателните органи губят естествената си сила и енергия и се стига до тежки храносмилателни разстройства.

Престъпването на природните закони обаче влияе неблагоприятно не само на отделната личност, но и на околните, които също страдат повече или по-малко. Стига такъв човек да бъде и най-малко предизвикан, веднага ще се види колко бързо проявява своето нетърпение и раздражение. Без специална благодат той не може да действа и да говори спокойно. Навсякъде, където отиде, той хвърля сянка. Как може тогава да се казва: "Моя работа си е какво ще ям и какво ще пия"?

### *Злини, които трябва да се избягват.*

Възможно е да се преяжда даже и с пълноценна храна. От това, че не се приемат вредни храни, не следва, че човек може да яде неограничено. Преяждането, независимо от качеството на храната, затруднява организма и пречи на работата му.

Мнозина правят грешка, като пият студена вода по време на хранене. Приета с яденето, водата намалява притока на слюнка. А колкото е по-студена, толкова по-голяма вреда нанася. Ледената вода или безалкохолната напитка, приети заедно с храната, преустановяват храносмилането, докато организмът не затопли достатъчно стомашното съдържимо, за да даде възможност на стомаха да поднови работата си. Дъвчете бавно, за да дадете възможност на храната да се ослюнчи достатъчно.

Колкото повече течност се приеме в стомаха заедно с храната, толкова по-трудно е тя да се смели, защото течността трябва първо да бъде абсорбирана. Не яжте голямо количество сол; откажете се от подправените туршии; не слагайте в стомаха люти и горещи храни; яжте плодове заедно с храната и раздразнението, което ви кара да чувствате жажда, ще престане. Но ако пак ви е нужно нещо, което да утоли жаждата, чистата вода е всичко, което природата изисква. Никога не приемайте чай, кафе, бира, вино или каквито и да са спиртни напитки.

### *Яжте бавно*

За да се осигури правилно храносмилане, храната трябва да бъде приемана бавно. Които желаят да избегнат проблемите на лошото храносмилане и съзнават, че организмът им трябва да запази всичките си сили в добро състояние, за да могат да отдадат на Бога най-добрата служба, ще направят всичко необходимо. Ако времето ви за хранене е ограничено, не се нахвърляйте на храната, но яжте по-малко и дъвчете бавно. Ползата, извлечена от храната, не зависи толкова от количеството на изяденото, колкото от цялостното му смилане; нито пък задоволяването на вкуса зависи толкова от количеството на

погълнатата храна, колкото от продължителността на времето, през което тя остава в устата.

Когато сте възбудени, неспокойни или бързате, ще направите по-добре, ако не се храните, докато не намерите време за почивка или облекчение; защото жизнените сили, които са вече тежко претоварени, не могат да доставят необходимите храносмилателни сокове.

Когато пътуват, някои хора почти постоянно гризат нещо... Това е крайно вредна привичка. Ако се хранят редовно с проста, питателна храна, те няма да изпитват такава умора, нито толкова много да страдат от болести.

За запазването на здравето е необходимо въздържание във всичко – в труд, в ядене и пиене. Нашият Небесен Баща е изпратил светлината на здравната реформа, за да ни предпази от злотворните резултати на извратения апетит. Всички, които обичат чистотата и светостта, ще знаят как да употребяват добрите неща, предвидени от Бога за тях, и чрез умереност в ежедневиия живот ще могат да бъдат осветени чрез истината.

На събирания и срещи трябва да имаме добра, пълноценна и питателна храна, подготвена по прост начин. Не трябва да превръщаме тези срещи в място за пируване. Ако ценим Божиите благословения, ако се храним с Хляба на живота, няма да бъдем толкова загрижени за угаждането на апетита. Голямата цел на мислите ни ще бъде – какво става с душата ни? Ще съществува копнеж за духовна храна – за неща, които придават духовна сила – така че няма да се оплакваме, ако диетата ни е семпла.

Бог изисква да Му посветим тялото си като жива жертва. Приношенията на древните евреи трябваше да бъдат без недостатък. Ще му бъде ли

угодно да приеме приношение, пълно с болести и поквара? Той ни открива, че тялото ни е храм на Светия Дух и изисква от нас да се грижим за този храм, за да бъде годен за Негово обиталище (1 Кор. 6:19, 20).

### *Здравословни храни*

Зърнените храни, плодовете, ядките, зеленчуците съставляват определената от Създателя за нас храна. Тези храни, приготвени просто и естествено, са най-полезни и най-питателни. Те дават такава сила, издържливост и бистрота на ума, каквито не могат да се получат от сложна и възбуждаща храна...

### *Разнообразие*

За да се запази здравето, необходимо е да се приема достатъчно количество добра, питателна храна.

Различни готови храни от ориз, пшеница и овес се разпрацат почти навсякъде, а също и боб, грах и леща. Те, заедно с местните плодове и зеленчуци, отглеждани във всяка страна, дават възможност да се състави диета, която и без употребата на месо е пълноценна...

Не е добре да се ядат едновременно плодове и зеленчуци.

Когато храносмилането е слабо, това причинява болки и неспособност за духовно напрежение. Добре е на едно ядене да се вземат плодове, а на друго зеленчуци...

Употребата на сода или бакпулвер за приготвяне на хляб е вредна и ненужна. Те причиняват възпаление на стомаха и тровят целия организъм. Някои домакини мислят, че без тях въобще не биха могли да приготвят хубав хляб, но се лъжат. Ако



биха се постарали да научат някои по-добри рецепти, хлябът им би бил много по-полезен и по-приятен за неизвратения вкус...

Когато приготвяме безквасен хляб, не бива да употребяваме мляко вместо вода. Млякото е излишен разход и прави хляба по-малко здравословен. Млечният хляб не остава след изпичането си тъй дълго вкусен, както този, приготвен с вода, и по-лесно ферментира в стомаха.

Хлябът трябва да бъде лек и да сладни. Не бива да се допуска и най-малко вкисване. Отделните хлябове трябва да бъдат малки и така добре изпечени, че квасните зародиши да са по възможност унищожени. Топлият или пресен квасен хляб е мъчносмилаем. Затова не бива да се поставя такъв на масата. Това обаче не се отнася за безквасния хляб. Съвсем малки кръгли питки от пшенично брашно без мая или квас, изпечени в гореща фурна, са много полезни и вкусни...

Супи или каши, приготвени от жито, трябва да се варят няколко часа. Меките или течни храни са по-нездравословни от сухите, които изискват по-основно дъвчене. Сухарът е една от най-лесносмилаемите и вкусни храни. Обикновен квасен хляб се нарязва на филии и се изсушава в топла фурна, докато от него изчезне и последната следа от влага. Тогава се оставя леко да се зачерви. Така може да се запази много по-дълго, отколкото обикновеният хляб. И ако преди употребата се затопли още веднъж, става така пресен, както токущо изпеченият...

### *Редовност в храненето*

Редовното хранене е от жизненоважно значение. За всяко хранене трябва да има точно

определено време, а след това да не се приема нищо до следващото. Много хора ядат, когато организмът им не се нуждае от никаква храна...

Въздържанието в храненето се възнаграждава с духовна и морална сила. То съдейства и за овладяване на страстите. Преяждането е особено вредно за хора, които са лениви по темперамент. Те трябва да ядат умерено и да правят повече движения. Има мъже и жени с прекрасни природни способности, които обаче не постигат и половината от онова, което биха могли, ако се владееха и ако отказваха на апетита.

Хора на отговорни длъжности трябва всеки ден да вземат решения, чиито последствия са от голямо значение. Често те трябва да мислят много бързо, а с това ще се справят успешно само ако упражняват строго въздържание.

Разсъдъкът укрепва при правилно използване на телесните и умствените сили. Когато не се злоупотребява в това отношение, когато напрежението не е твърде голямо, нова енергия ще идва при всяко натоварване.

Често обаче работата на хора, които имат да съставят важни планове и да вземат съдбоносни решения, има лоши резултати поради неправилно хранене. Разстроеният стомах причинява разсеяност и чувство на несигурност. Честа причина е за раздразнителност, грубост или несправедливост. Много планове, които биха били благословение за света, са били изоставяни, а несправедливи потиснически и дори жестоки мерки са бивали провеждани в резултат на болезнени състояния, предизвиквани от лоши навици на храненето.

Тук даваме един съвет за всеки, който има седяща работа, и главно за хората на умствения

труд. Които имат достатъчно морален кураж и самоконтрол, нека да го опитат: при всяко ядене приемайте само два или три вида проста храна и не яжте повече, отколкото ви е необходимо за утоляване на глада. Правете достатъчно движения и ползата ще е голяма.

Силни мъже, които извършват тежка физическа работа, не е нужно да бъдат така предпазливи относно качеството на храната си както хората на заседналия начин на живот; но и те биха имали по-добро здраве, ако се владеят в яденето и пиенето.

### СИЛАТА НА АПЕТИТА

Едно от най-силните изкушения, с което човек трябва да се справя, е това на апетита. Между ума и тялото съществува тайнствена и удивителна връзка. Те си влияят едно на друго. Небрежността и немарливостта към тялото са небрежност и немарливост към ума. Не е за Божия слава Неговите деца да имат болнави тела и обезсилени мозъци. Угаждането на вкуса за сметка на здравето е нечестива злоупотреба. Който се отдава на невъздържание в каквато и да е област, прехосва физическите си възможности и енергия и отслабва моралните си сили. Такива хора ще почувстват отплатата, която ще последва от престъпването на природните закони.

Спасителят на света знаеше, че страстта на апетита ще донесе физическа немощ и така ще притъпи и обезсили сетивните органи, че святите и вечни неща да не могат да бъдат разпознавани. Христос знаеше, че светът се е отдал на лакомия и че това ще изврати чувството му за морал.

Угаждането на апетита е оказало толкова силно влияние върху човешкия род, че за да елиминира силата му, Божият Син от името на човека трябваше да пости почти шест седмици. Тогаваше каква отговорност стои пред християнина да победи, както Христос победи! Силата на изкушението за себеугаждане и отдаване на извращения апетит може да се измери само с неизразимата агония на Христос в онзи дълъг пост в пустинята. Христос знаеше, че за да проведе успешно спасителния план трябва да започне изкупителното дело за човека точно оттам, откъдето започна падението. Адам съгреши чрез угаждане на апетита. За да запечата в съзнанието на човека задължението да бъде послушен на Божиите закони, Христос започна делото Си чрез реформиране на физическите му навици.

Упадъкът на добродетелите и дегенерацията на човешката раса се дължат главно на угаждането на извращения апетит.

### *Тържествена отговорност*

Тържествена отговорност лежи върху всички – особено върху проповядващите истината – да побеждават апетита. Тяхната полезност би била много по-голяма, ако контролираха апетита и страстите си. И умствените им възможности, и чувството им за морал биха били много по-силни, ако съчетаваха физическия труд с умствената дейност. Със строга умереност в навиците и чрез съчетаването на физически и умствен труд те биха могли да постигнат много по-голяма ефективност, както и да запазят силата и чистотата на своя ум. Ако постъпваха така, мислите и думите им щяха да текат много по-свободно; и религиозните им преживявания биха били много по-силни, а

влиянието върху слушателите им – много по-забележително.

### *Последиците от стимулиращи храни*

Невъздържанието започва от нашата трапеза с употребата на нездравословна храна. Упорстването в угаждането на апетита отслабва храносмилателната система и приетата храна вече не задоволява нуждите. Установява се нездравословно състояние с постоянно присъстващо желание за по-стимулираща храна. Чаят, кафето, месото носят непосредствен ефект. Под влиянието на тези отрови обаче нервната система се превъзбужда и за известно време умът сякаш е по-оживен и въображението – по-живо. Понеже като стимуланти, те произвеждат желани резултати, много хора заключават, че наистина се нуждаят от тях и продължават да ги употребяват. Но организмът винаги реагира. След като е била неподходящо възбуден, заема сила за момента от резервните си източници. Периодът на подобно снабдяване на организма с нервна енергия е последван от депресия. Пропорционално на временното съживяване е и обезсилването на възбудените органи, след като действието на стимулантите вече е преминало. Човекът жадува за нещо по-силно, което да увеличи приятната възбуда, докато угаждането на тази страст се превърне в навик и се установи постоянно влечение към по-силни стимуланти като тютюн, вино и спиртни напитки. Колкото повече се угажда на апетита, толкова по-интензивна ще бъде тази нужда, а и толкова по-трудна за контролиране. От друга страна, колкото по-изтощен и по-малко способен да мине без неестествени стимуланти е организмът, толкова повече страстта към тях

нараства, докато волята бъде победена; и като че ли няма сила, която да попречи на този неестествен стремеж.

Единственото безопасно поведение е да не се докосват, да не се вкусват, да не се пипат нито чай, нито кафе, нито вино, нито тютюн, нито опиати, или безалкохолни напитки. За нас днес е много необходимо да викаме на помощ силата на волята, укрепена чрез Божиата благодат, за да противостоим на изкушенията на Сатана и да се съпротивим и на най-малкото отдаване на извратен апетит, отколкото за предишните поколения. Съвременният човек много по-трудно успява да овладее себе си.

Хората, употребяващи стимуланти, са предали извратения си апетит и страсти на своите деца, на които е необходима много по-голяма морална сила, за да противостоят на изкушението във всичките му форми. Единственото абсолютно безопасно поведение, което човекът трябва да следва, е да застане твърдо на страната на въздържанието и да не дръзва да стъпва в пътя на опасността.

Великата цел заради, която Христос изтърпя дългия пост, бе да ни научи на необходимостта от себеотрицание и въздържание. Изкупителят на света слезе от небето, за да помогне на човека в неговата слабост, та чрез силата, която Бог ще му придаде, да може да побеждава апетита и страстите, както и да бъде победител във всяко отношение.

Ако се пробуди моралната сила на християните да проявяват въздържание **ВЪВ ВСИЧКО**, те биха могли чрез примера си, започвайки от своите маси, да помогнат на по-слабо владеещите се, които са почти безсилни да се съпротивляват на повика на апетита.

Ако ние, които разбираме, че навиците, формиранни в този живот, имат значение за вечните ни интереси; че вечната ни участ зависи от навиците за строго въздържание, усърдно бихме се старали, да го постигнем. А нашият пример и лични усилия ще бъдат средство за спасяването на много души от деградиране, причинено от невъздържание. Особено жените могат да извършат велико дело за спасението на другите, като поднасят само здравословна и питателна храна. Те могат да оползотворят скъпоценното си време, за да възпитават вкусовете и апетита на децата си, да формират навици на въздържание и умереност във всичко и да насърчават себеотрицанието и щедростта им за доброто на другите.

### *Резултатите от себеугаждането*

Въпреки примера на Христос в пустинята на изкушението, чрез който Той отрече властта на апетита и победи неговата сила, много майки християнки, чрез своя пример възпитават децата си като бъдещи лакомници и пияници. Често им се позволява да се отдават на ядене, което да си избират сами, без оглед на здравето. Чрез угаждане на апетита те са вече с увредено храносмилане още от най-ранна възраст. Невъздържанието в ядене нараства с времето и се засилва с възрастта...

### *ВЯРНОСТ В ЗДРАВНАТА РЕФОРМА*

По отношение на здравното реформиране имам вест към всички хора, защото мнозина са отстъпили от предишната си вяроност към здравните принципи.

Божията цел за Неговите деца е те да пораснат до пълния ръст на мъже и жени в Христос. За да

направят това, трябва да употребяват правилно всяка сила на ума, душата и тялото. Не могат да си позволят да ги прахосват по какъвто и да било начин!

Въпросът как да запазим здравето си е от първостепенно значение. Когато го изучаваме в страх Божи, ще разберем, че е най-добре както за физическия, така и за духовния ни напредък, да съблюдаваме простота в диетата. Нека търпеливо изучаваме този въпрос. Нуждаем се от знание и преценка, за да действаме мъдро. Не трябва да се съпротивляваме на природните закони, но да се съобразяваме с тях.

Бог изисква апетитът да се очисти и да се проявява себеотрицание по отношение на нещата, които не са добри. Голямо дело трябва да бъде извършено, преди Божиите чеда да застанат пред своя Небесен Отец като съвършен народ.

### *Лична отговорност*

Ние носим чудесна и съвсем определена вест. Тя означава много за получателя и трябва да бъде прогласена с висок глас... Някои изповядващи се за християни приемат само част от вестта, докато отхвърлят останалото, което порицава техни любими навици. Такива хора работят против собственото си благополучие и против благополучието на своите ближни. Много важно е да "ходим в светлината", докато я имаме. Претендиращите, че вярват в здравната реформа, които в същото време живеят противно на принципите ѝ в своето ежедневие, ощетяват собствените си души и правят лошо впечатление.

### *Сила чрез послушание*

Тържествена отговорност лежи върху всички, които знаят истината – делата им трябва да съответстват на вярата им, животът им трябва да



бъде чист и осветен и да бъдат подготвени за работата, която трябва да се извърши бързо в тези заключителни дни. Няма време, нито сили за пражосване в угаждане на апетити. До нас достигат с голяма сериозност думите: "Затова покайте се и обърнете се, за да се заличат греховете ви, та да дойдат освежителни времена от лицето на Господа" (Деяния 3:19). На много от нас липсва духовност и ако не се променят напълно, със сигурност ще бъдат изгубени. Можете ли да си позволите да се изложите на такъв риск?

Гордост и слаба вяра ограбват много хора от богатите Божии благословения. Ако не смират сърцата си пред Господа, мнозина ще бъдат изненадани и разочаровани, когато до тях достигне викът: "Ето, младоженецът иде" (Матей 25:6). Те притежават теорията на истината, но нямат "масло в свещниците си". Трябва да притежаваме маслото на Светия Дух, за да блесне светлината на живота и да освети пътя на "ходещите в мрак".

Трябва да започнем без отлагане и сериозно да работим за собственото си спасение "със страх и трепет..." О, да можеха тези, които имат толкова слаб духовен живот, да разберат, че вечният живот може да бъде подарен само на хора, станали участници в Божието естество и избягващи покварата на този свят!

Единствено силата на Христос може да издейства преобразяване на сърцето и ума. "Ако човек не се роди отново, не може да види Божието царство" (Йоан 3:3). Религията, която идва от Бога е религия, водеща при Бога. За да Му служим правилно, трябва да бъдем новородени от Божия Дух. Това ще ни направи бдителни. Ще очисти сърцата, ще поднови ума и ще ни даде нови възможности за опознаване и обич към Бога. Ще

ни даде доброволно съобразяване с всичките Му изисквания. Това е истинското богослужение.

Бог изисква от Свой народ да напредва. Имаме нужда добре да разберем, че угаждането на апетита е най-голямата пречка към умствения напредък и към душевното освещение. Но въпреки че изповядват принципите на здравната реформа, много хора се хранят по неподходящ начин. Угаждането на апетита обаче е най-голямата причина за физическа и умствена немощ и в голяма степен – в основата на преждевременната смърт. Нека всеки, който се стреми да притежава чист дух, да помни, че в Христос има сила, даваща му възможност да овладее апетита.

### *Месна храна*

Ако можех да ви кажа, че яденето на месни храни е поне малко полезно, бих го направила. Но не мога. Месните храни са вредни и трябва да се научим да минаваме и без тях. Хората, намиращи се на места, където е възможно да си осигурят вегетарианска диета, но избират да следват собствените си предпочитания, постепенно ще стават все по-немарливи по отношение на дадените им наставления, а също и по други въпроси на истината, и скоро ще загубят усета си за нея. Те със сигурност ще пожънат онова, което са посяли.

Нека и децата да участват с разума си в това дело.

Задължена съм да кажа на родителите: Застанете с душа и дух на страната на Господа по този въпрос. Винаги трябва да имаме предвид, че в тези последни дни сме поставени на изпитание пред Бога на Вселената. Ще се откажете ли да си угаждате с неща, които ви вредят? Религия или принципи

само на думи са без стойност; нека делата и себеотрицанието ви свидетелстват, че сте послушни на изискванията, които Бог поставя пред Своя народ. След това предоставете средствата, спестени чрез себеотрицание, в служба на Божието дело.

Мнозина смятат, че не могат да минат без месна храна. Но ако застанат на страната на Господа и решително тръгнат в Неговия път, ще получат сила и мъдрост подобно на Даниил и другарите му. Господ ще им даде здраве и правилна преценка.

Доколко живеем според светлината, която имаме? Твърде много хора отказват да живеят в хармония с Божиите съвети! А трябва да напредваме пропорционално на приетата светлина.

Нека ръководителите и учителите застанат твърдо на библейския принцип по отношение на здравната реформа и да бъдат пряко свидетелство пред вярващите в тези тържествени часове от земната история. Ясна разграничителна линия трябва да се види между хората, които служат на Бога, и онези, които служат на себе си. Сега е времето да се извади "светилникът изпод шиника" и да се остави да грее с ясните си лъчи.

"Принципите на здравната реформа означават твърде много за нас и като вярващ народ, и като отделни личности. Когато вестта за тази реформа за първи път дойде до мен, бях слаба и болна; често припадах. Молех Бога за помощ и тогава Той направи да се запознаем със здравната реформа. Разбрах, че онези, които пазят Неговите заповеди, трябва да влязат в святи отношения с Него самия и чрез въздържание и умереност в ядене и пиене да държат тялото и ума си в състояние най-благоприятно за служене. Тази

светлина се оказа голямо благословение за мен. И аз заех своето място като здравен реформатор, знаейки, че Господ ще ми даде сила. Днес съм по-здрава от всякога, въпреки напредналата ми възраст – много по-здрава, отколкото в младежките си години.

Някои разпространяват слуха, че не съм следвала принципите на здравната реформа така, както ги защитавам с перото си. Но аз мога да кажа, че наистина съм била и съм верен здравен реформатор. Членовете на многобройното ми семейство знаят, че това е вярно.

### *За Божия слава*

Ние не очертаваме никаква точна линия, която трябва да се следва в диетата. Но казваме, че в страни, където има в изобилие плодове, зърнени храни и ядки, употребата на месна храна не е правилна. Била съм наставена, че употребата на месо има способността да възбужда животинското у човека, да ни ограбва от любовта и съчувствието, което би трябвало да изпитваме един към друг и позволява на по-низшите страсти да контролират по-висшите сили на нашето естество. Макар яденето на месо някога да е било здравословно, сега не е. Различни видове рак, тумори и белодробни заболявания се причиняват до голяма степен от него.

Разбира се, употребата на месо не се представя като тест за църковно членство, но трябва да се има предвид какво влияние оказват изповядващите се за християни, които употребяват месни храни, върху другите. Като Божии вестители не трябва ли да казваме на хората: “Затова, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко правете за слава на Бога” (1Коринтяни 10:31). Не трябва ли да

свидетелстваме решително срещу угаждането на извратения апетит? Не трябва ли особено служителите на евангелието, провъзгласяващи най-тържествената истина, представяна на смъртни същества, да дадат пример, а не да се връщат към "котлите с месо" на Египет? Може ли онези, които се издържат от даренията на вярващите, да оставят поради себеугаждането отровни вещества да кипят във вените им? Ще зачетат ли светлината и предупрежденията, които Господ им е дал?

На здравето трябва да се гледа като на жизнено важно нещо за израстването в благодат и за придобиването на добър нрав и характер. Ако не се грижим правилно за стомаха си, няма да можем да изградим и правилен характер. Мозъкът и нервите са свързани със стомаха и се влияят от него. Неправилното ядене и пиене има за резултат неправилно мислене и действие.

Само когато сме разумни по отношение на принципите на здравословния начин на живот, ще можем да бъдем пробудени, за да видим лошите резултати от неподходящата диета. Тези, които са разбрали грешките си и имат куража да променят навиците си, ще открият, че процесът на реформиране изисква борба и постоянство. Но когато правилният вкус бъде формиран, ще разберат, че употребата на храни, считани преди за безвредни, поставя бавно, но сигурно основите на лошото храносмилане и на редица други болести.

Майки и бащи, бдете и се молете! Пазете се строго от невъздържание във всяка форма. Почавайте децата си на принципите на истинската здравна реформа. Съветвайте ги кои неща да избягват, за да опазят здравето си. Божият гняв е започнал да се излива над чедата на непослу-

шаннето. Какви престъпления, грехове и нечестия се разкриват навсякъде около нас!

### *Поучаване върху здравните принципи*

Трябва да се полагат големи усилия за възпитаване на хората по отношение принципите на здравата реформа. Трябва да се сформират готварски курсове...

Където и да се представя истината, хората трябва да бъдат учени как да си приготвят проста и апетитна храна. Трябва да им бъде обяснено, че хранителният режим може да се осигури и без употреба на месо.

Учете хората, че е по-добре да знаят как да се запазят здрави и жизнени, отколкото как да лекуват болестите си. Лекарите християни трябва да бъдат мъдри възпитатели, които издигат предупредителен глас срещу себеугаждането и потвърждават, че въздържанието от неща, които Бог е забранил, е единственият начин да се предотврати гибелта на душата и на тялото.

Много такт и проницателност трябва да бъдат проявени в приготвянето на питателни храни, които да заемат мястото на вредните... Вярата в Бога, сериозността на намеренията и желанието да се помогне на другите ще окажат своето въздействие. Диета, на която липсват подходящи хранителни съставки, докарва укор върху делото на здравната реформа. Ние сме смъртни същества и трябва да снабдяваме телата си с храна, която ни доставя необходимите хранителни вещества.

### *Крайности в диетата*

Макар съзнателно да се въздържат от консумирането на неподходящи храни, някои хора занемаряват снабдяването на тялото си с необхо-

димите за поддържането му вещества. Които приемат крайни възгледи по отношение на здравната реформа, изпадат в опасност да приготвят безвкусни ястия, дотолкова блудкави, че въобще да не могат да задоволят вкуса. Храната трябва да се приготвя по такъв начин, че да бъде и апетитна, и питателна. Тя не трябва да се ограбва от онова, от което организмът се нуждае.

Аз използвам сол, защото, макар и считана за вредна, тя е всъщност необходима за кръвта. Зеленчуците могат да бъдат приготвени много вкусно с малко мляко и сметана или нещо еквивалентно на тях.

Имало е предупреждения срещу опасността от някои заболявания, причинени от консумирането на масло, и затова, че изобилната употреба на яйца е вредна за малки деца. Все пак не трябва да считаме за нарушение на принципите на здравната реформа употребата на яйца от добре гледани и подходящо хранени здрави кокошки. Те съдържат хранителни вещества, които са лечебни средства по отношение изхвърлянето и неутрализирането на известни отрови от организма.

Като се въздържат от употребата на мляко, яйца и масло, някои хора не успяват да снабдят организма си с подходящи хранителни вещества и в резултат стават слаби и неспособни за работа. Така делото, което сме се опитвали да изградим солидно, се компрометира от странности, които нито Бог е изисквал, нито са правилни...

Ще дойде време, когато може би ще трябва да се откажем от някои неща, употребявани сега – например от млякото, яйцата и сметаната. Но не е необходимо да си причиняваме трудности чрез преждевременни и крайни ограничения. Почакай-

те, докато обстоятелствата изискат това, и Господ ще приготви пътя...

Нека никога не свидетелстваме зле срещу здравната реформа, като се лишаваме от пълноценна и вкусна храна на мястото на вредните неща, които сме изоставили.

По никакъв начин не насърчавайте и не подхранвайте апетит към стимуланти. Консумирайте само проста, чиста, пълноценна храна и благодарете на Бога за принципите на здравната реформа. Бъдете съвестни и искрени във всичко и ще спечелите скъпоценни победи.

### *Диетата в различни страни*

Макар че трябва да се съпротивим на лакомията и невъздържанието, в същото време трябва да отчитаме и условията, на които е подчинено човечеството. За живеещите в различните страни Бог е осигурил и различни храни. Всеки, който желае да Му сътрудничи, трябва внимателно да определи точно какви храни трябва и какви не трябва да яде. Необходимо е да сме във връзка с масите. Здравната реформа не трябва да бъде представена в крайни форми на хора, намиращи се в обстоятелства, които възпрепятстват възприемането ѝ. Това носи повече вреда, отколкото полза. На бедните аз казвам да консумират храна, която е възможно най-питателна. Не мога да им кажа: "Не трябва да ядете яйца, мляко или сметана. Не трябва да използвате масло при приготвяне на храната си..." Светлината трябва да стигне до бедните, но не е дошло още времето да се предписва възможната най-строга и ограничаваща диета.



### *Няколко думи на предупреждение*

Бог изисква да бъдем реформатори. Иска да живеем съобразно светлината, която ни е дадена. Тъжно ми е, като гледам християните, които би трябвало да са ревностни защитници на здравните принципи, как изобщо не обръщат внимание на правилния начин на живот. Моля се Господ да отвори умовете им, за да видят голямата загуба, която си причиняват...

Ако след толкова много светлина някой продължава да толерира погрешните си навици, угаждайки си и отказвайки да се коригира, ще понесе сигурните последици от престъпването на природните закони. Ако се реши да задоволява извращения си апетит на всяка цена, Господ няма по чуден начин да го спаси от последиците на себеугаждането. Той "ще легне в скръб" (Исая 50:11).

Онези, които самонадеяно и дръзко си мислят: "Господ ще ме излекува! Аз не се нуждая от ограничения. Мога да ям и да пия каквото си поискам", много скоро ще имат нужда от възстановителната сила на Бога.

Ако Господ милостиво ви е излекувал, не трябва да мислите, че можете да се отдавате на нездравословните обичаи на този свят. Направете така, както Той заповядва на един излекуван: "Иди си и не съгрешавай вече" (Йоан 8:11). Апетитът не бива да ви бъде бог. Господ каза на древния Израил, че ако спазва Неговите принципи и изисквания, ще го предпази от всички болести, които е допуснал на египтяните. Но обещанието бе дадено при условие за послушание. Ако израилтяните бяха изпълнили Божиите наставления и се бяха възползвали от техните предимства, щяха да бъдат нагледен урок пред света за здраве и благополучие. Те обаче не изпълниха Божията цел и пропиляха благосло-

венцията, които можеха да имат. В лицето на Йосиф и Давид, на Мойсей и Илия, както и на много други, имаме благородния пример за резултатите от правилния начин на живот. Същите резултати ще постигнат и верните днес. Колко много хора губят богатите благословения за здраве и духовно благополучие, определени за тях от Господа. Такива хора водят тежка борба, но когато изследват искрено и с молитва Божията воля за своето здраве, а след това я изпълняват без резерви или себеугаждане, ще намерят почивка.

“...Ако някой иска да дойде след Мене – казваше Исус, – нека се отрече от себе си, нека носи кръста си всеки ден и нека Ме следва” (Лука 9:23). Нека следваме Спасителя в Неговата простота и себеотрицание. Нека въздигаме Човека от Голгота с думи и със свят живот. Спасителят идва много близо до онези, които посвещават себе си на Бога. Това е времето, в което най-много се нуждаем от действието на Божия Дух в сърцата и живота си. Нека се хванем за Божествената мощ, за да получим сила за живот на святост и посвещение...

Докато сме свързани с Бога чрез вяра, грехът не може да доминира над нас. Господ търси да хване ръката на вярата в нас, за да ни ръководи и да постигнем съвършенство на характера.

## РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ПРЕНЕБРЕГВАНЕТО НА СВЕТЛИНАТА

Съвсем не беше необходимо толкова семейства да бъдат сполетени от болестите, които преживяха, ако бяха следвали познанията, дадени им от Бога. Подобно на древния Израил, те не зачетеха светлината и не видяха необходимостта от огра-

ничаване на апетита си. И те поискаха да ядат месо и казаха подобно на много други днес: "Ще умрем без месо". Господ даде на бунтовните израилтяни желаното, но Неговото проклятие беше с месото. Хиляди умряха още докато беше между зъбите им. Имаме примера на древния Израил като предупреждение, за да не постъпим като тях... Бог не може да направи много за Своите люде поради закоравялото им сърце и греховното им неверие.

Той не гледа на лице – във всяко поколение личности, които Го почитат и вършат правото, са приети от Него. Мърморещите, невярващите, бунтуващите се няма да имат Неговото благоволение, нито благословенията, обещани на онези, които обичат истината и съобразяват живота си с нея. Всички хора, които имат светлината, а не я следват и не зачитат Божиите изисквания, ще открият, че благословенията им са се превърнали в проклетия и милостите – в нещастия.

## *ВЯРНОСТ КЪМ ЗАКОНИТЕ НА ЗДРАВЕТО*

Убедена съм, че никой няма да се разболе, готвейки се за събрание на открито, ако спазва здравните закони. Ако не се приготвят кейкове, торти или сладкиши, но хляб от просто брашно или грахам и се осигурят плодове (консервирани, пресни или сушени), никой няма да се разболе, нито поради усилена подготовка, нито през време на срещите на открито. Разбира се, никой не трябва да остава без топла храна...

Ако човек се облича подходящо за утринния и вечерния студ и сменя облеклото си според промяната на температурата, ако си осигури правилно проветряване и стриктно държи на редовния си сън и на здравословното хранене, без

да приема нищо между закуската, обяда и вечерята, той няма да бъде болен...

Работещите усилено всеки ден в такъв случай намаляват активността си; затова не трябва да консумират същото количество храна като преди. Ако допуснат това, стомасите им ще бъдат претоварени. На тези събирания мозъчната сила трябва да бъде особено активна и в най-добро състояние, за да схваща истината, да я задържа и да може да я практикува след завръщането по домовете. Ако стомахът е претоварен с много храна, дори и проста, енергията на нервната система се извиква в помощ на храносмилателните органи. Така се стига до притъпяване на чувствителността на мозъка. И точно тези истини, които трябва да бъдат чути, разбрани и практикувани, са изпуснати и загубени поради това, че умът е почти парализиран в резултат на огромното количество поета храна.

### ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ГОТВЕНЕ

Много хора не считат, че това е нещо задължително. Ето защо не се и опитват да приготвят правилно храната си. Но тя може да бъде приготвена по един прост и здравословен начин без мас, лой, масло или месо. Умението трябва да се съчетава с простотата. За да постигнат това, жените трябва да четат и след това търпеливо да прилагат на практика прочетеното. Много хора страдат, понеже не желаят да си направят труд в това отношение. На такива казвам: "Време е да събудите дремещите си сили и да прочетете! Научете се как да готвите с простота и все пак така, че да осигурите на дома си възможно най-вкусната и най-питателна храна!"

Понякога намираме нечии кейкове или бисквити от пълнозърнесто брашно за сухи, недопечени и т.п. и тогава опитните готвачи казват, че е по-добре да се върнем към стария начин на готвене и че по този стар начин те са ги приготвяли много добре. И това съвсем не е за учудване. Именно неправилният и небрежен начин на приготвяне прави храната толкова безвкусна. Ако човек яде такава храна, със сигурност ще има проблеми с храносмилането.

Всички немарливи готвачи, както и онези, които ядат храната им, със скръб ще ни кажат, че здравната реформа не им подхожда. Стомахът им няма сила да се справи с тежкия и кисел хляб, за да го превърне в нещо добро. Обратно – той ще разболее здравия стомах. Но няма ли причини за това?

Някои наричат себе си здравни реформатори, но всъщност не са. Те приготвят храната по един и същи начин, без никакво разнообразие и организмът не получава нужната сила. Сякаш мислят, че придобиването на опит в готварското изкуство е прахосано време.

### *Научете се да готвите*

Сестри мои, често въобще не знаете как да готвите. На вас казвам: "Бих отишла при най-добрата готвачка и бих останала там колкото е необходимо, дори седмици, докато овладея това изкуство – интелигентното, майсторско готвене. Бих направила това дори да бях на четридесет години. Ваш дълг е да знаете как да готвите добре; ваш дълг е да научите и дъщерите си. Така ще издигнете около тях бариера, която ще ги пази от глупостите и от порока, които иначе може би биха ги изкушили. Ценя шивачката си, ценя и

машинописката си, но готвачката, която знае как да приготвя храната и как да поддържа живота и здравето ни, заема най-важно място сред помощниците в нашето домакинство.

## ЖИЗНЕНОВАЖНО ПОСТИЖЕНИЕ

Религиозно задължение за онези, които готвят, е да се научат как да приготвят разнообразна здравословна храна, която може да бъде консумирана с наслада. Майките трябва да обучават дъщерите си на това. Жизненоважно е изкуството на готвенето да се счита за едно от най-важните сфери на образованието и възпитанието. Има малко добри готвачки. Младите жени считат, че готвенето е унижително и "слугинско". Но това изобщо не е така. Те не разглеждат въпроса от правилна позиция. Това има пряко влияние върху човешкия живот, особено върху живота на онези, които са ни най-близки.

Религиозно задължение на всяко момиче и жена е да се научи да прави добър, лек и сладък хляб от непресято пшенично брашно. Майките трябва да взимат дъщерите си в кухнята със себе си още докато са много малки и да ги учат на готварското изкуство. Трябва да ги наставляват с любов, деликатно и мило и да правят работата приятна, доколкото е възможно, чрез бодрото си и радостно настроение и чрез насърчителни думи на одобрение. Ако децата не успеят веднъж, два, три пъти, не ги укорявайте. Обезсърчението оказва своето лошо влияние и ги изкушава да кажат: "Няма смисъл, не мога да го направя". Затова не е време за упреци. Така волята ще отслабне. Нужни са насърчения, спокойствие, думи на помощ и одобрение: "Не обръщай внимание на грешките,

които правиш. Ти сега се учиш и може да се очакват грешки. Опитай отново! Съсредоточи се върху това, което правиш. Внимавай, и със сигурност ще успееш”.

Много майки не схващат важността от подобно обучение и вместо да си създават трудности и грижи и да понасят грешките и неуспехите на децата си, предпочитат да правят всичко сами. Или когато дъщерите им не успеят в усилията си, те ги отпращат с думите: “Няма смисъл, не можеш да го направиш... Повече ме смущаваш и ме затрудняваш, отколкото ми помагаш”.

Така още първоначалните усилия на детето биват отблъснати и неуспехите охлаждат интереса и желанието му да се учи. Плашейки се от друго подобно изпитание, то предпочита да се занимава с какво ли не, но само не и с готвене.

Майките трябва да вземат дъщерите си със себе си в кухнята и търпеливо да ги възпитават. От такава работа и мускулите им ще придобият тонус и сила и мислите им ще бъдат по-здравословни и възвишени. Може да се изморят, но колко сладка е почивката след подходящата и добре извършена работа. Сънят, този сладък природен възстановител, възвръща енергията на умореното тяло и го подготвя за задълженията на следващия ден.

Не учете децата си, че е без значение дали се трудят, или не. Обяснете им, че тяхната помощ е необходима, че времето е нещо много ценно и че сте зависими от труда им.

## ПРОМЯНА В ДИЕТАТА

Хора, които си угаждат на апетита и ядат изобилно месо, силно подправени сосове, богати кейкове и консервирани храни, не могат веднага да

почувстват насладата от простата пълноценна и питателна храна. Вкусът им е извратен. Не може да се очаква незабавно да обикнат диета, така различна от досегашната. Ако простата храна ги отблъсква, трябва известно време да постят, докато започнат да я възприемат. Това постене ще им се отрази по-благоотворно от всяко лекарство, защото стомахът, с който е било злоупотребявано дълго, ще намери така нужната почивката. Тогава истинският глад ще може да бъде удовлетворен с проста храна.

Изисква се време, за да се възстанови вкусът от злоупотребите, на които е бил подлаган. Но постоянството в себеотрицание по отношение на ядене и пиене скоро ще направи простата, пълноценна и вкусна храна много по-желана от богатите лакомства. Стомахът вече няма да се възпалява от месото, нито ще се претоварва, но ще може с лекота да се справя с работата си. Реформата в храненето не трябва да се отлага! Трябва да се направят усилия да се запази грижливо останалата жизнена сила чрез премахването на всяко бреме.

Стомахът може никога да не се възстанови, но подходящата диета ще му спести по-нататъшни заболявания и слабост. Може и да го възстанови повече или по-малко, освен ако не се е стигнало твърде далеч поради самоубийствената лакомия.

### ПОГРЕШНА КОМБИНАЦИЯ

Познавам хора, които са се уплашили от здравната реформа и са казали, че не желаят да имат нищо общо с нея, понеже тя говорела против изобилната употреба на млякото и захарта.

Промените трябва да се правят много внимателно. Трябва да се движим предпазливо и мъдро; да имаме поведение, което само ще се



препоръча на интелигентните мъже и жени в страната.

Големи количества мляко и захар, консумирани заедно, са вредни. Захарта задръства организма и пречи на дейността му.

Често седя на масите на различни хора и виждам, че употребяват големи количества мляко и захар. Това съчетание задръства организма, дразни органите на храносмилателната система и уврежда мозъка. Всичко, което спъва активното действие на тялото, засяга пряко и мозъка. А от светлината, която имам, захарта, използвана изобилно, е по-вредна и от месото.

### *Безвкусна храна*

Познавам семейства, които са сменили месната диета с още по-лоша. Храната им е толкова зле приготвена, че стомахът се отвращава от нея. Точно такива хора са ми казвали, че здравната реформа не им подхождала; че физическите им сили намалявали. Ето една от причините! Те страдат от бедна диета. Храната се приготвя без каквито и да било усилия и не е разнообразна. Вярно е, че на едно ядене не трябва да се поставят много видове храна, но всички ястия не трябва да са приготвени от едни и същи продукти, без разнообразие. Тя трябва да е семпла, но вкусна, така че да приканва апетита.

### *ЕДНООБРАЗНА ДИЕТА*

Говорила съм, че е много важно количеството и качеството на храната да са в строго съответствие със здравните закони. Но не препоръчвам еднообразието. Показано ми бе, че много хора

възприемат погрешен възглед по отношение на здравната реформа и използват твърде бедна диета. Те живеят с евтина храна, недостатъчна по количество и недобра по качество, приготвена без особени грижи и без разчет на нуждите и изискванията на организма.

Изключително важно е храната да се приготвя с внимание и грижа, та ако апетитът не е извратен, да можем да ѝ се наслаждаваме. Понеже по принцип отричаме употребата на месо, масло, торти, подправки, животински мазнини, като лой, мас и др., и всичко, което дразни стомаха и руши здравето, то поради това не трябва да се стига до заключението, че е от малко значение какво ядем. Но някои хора стигат до крайности. Те си въобразяват, че трябва да ядат точно такава и толкова количество храна с точно такава и толкова качество и се ограничават до две или три неща. Позволяват само няколко вида храна да бъде поставяна пред тях на масата. Когато тя е малко по количество и не от най-добро качество, те не консумират онова, което ще изхрани добре организма им. Бедната храна не може да се превърне в добра кръв...

Бяха ми представени две групи хора: Първата са онези, които не живеят в светлината, дадена им от Бога.. Има много сред вас, които проповядват истината и са я приели, защото някой друг е направил това, но за самите себе си не бихте могли да дадете никакви основания. Ето защо сте слаби като вода. Вместо да прецените мотивите си в светлината на вечността, вместо да придобиете правилно познание за принципите, определящи вашите действия, вместо да копаете до дъно и да си изградите правилна основа, вие ходите в светлината на искрите, запалени от друг. И ще

претърпите неуспех, както сте претърпели неуспех в здравната реформа. Но ако се ръководите от принципа, няма да допускате повече това.

Някои хора не могат да бъдат впечатлени от необходимостта с храненето си да прославят Бога. Угаждането на апетита ги ощетява във всички области на живота. Това може да се види в техните семейства, църкви, молитвени събрания, в поведението на децата им. То е проклятие за потомството им. Не можете да ги накарате да разберат истината за времето, в което живеем. Бог е предвидял изобилно всичко за поддържането и щастието на Своите творения; и ако законите Му никога не бяха нарушавани, и ако всички действията в хармония с Божията воля, щяха да царуват здраве, мир и щастие, вместо мизерия и постоянно зло.

Друга група хора са приели здравната реформа, но са заели много крайно становище. Те го поддържат упорито, независимо от последствията...

Консумирането на месо ще развали кръвта. Стответе месото с различни подправки и го изяжте с богати торти и пасти и ще получите лоша кръв. Организмът ще се претовари твърде тежко, когато трябва да се справя с подобен вид храна. Тортите и сладкишите никога не трябва да намират място в никой човешки стомах. Те ще дадат кръв с много лошо качество.

Бедната по качество и количество храна, при това приготвена по неподходящ начин, също не може да осигури материал за добра кръв. Употребата на месо и луксозни храни, както и еднообразната диета, водят до едни и същи резултати.

## ФАЛШИФИКАТИ НА ЗДРАВНАТА РЕФОРМА

... Не трябва да демонстрирате колко различни сте от другите, но колко близо могат да бъдат до вас, които желаете да им помогнете... Такова поведение ще препоръча истините, които проповядвате.

Защитаващите здравната реформа трябва да представят предимствата на правилното хранене в най-добрата му светлина чрез онова, което слагат на собствените си маси. И по този начин да ги препоръчат на преценката на искрените и безпристрастните умове.

Съществува голяма група хора, които отхвърлят каквато и да било реформа, независимо дали е разумна или неразумна, ако тя поставя някакви ограничения пред апетита им. Те се консултират само с вкуса си, вместо с разума си. Тези хора ще се противопоставят на всички, които напускат утъпкания път на обичая. Но никой не трябва да позволява съпротивата или присмехът да го отклонят от делото на здравната реформа. Който е пропит с духа на Даниил, няма да бъде тесногръд, нито мнителен, но твърдо и решително ще застане на страната на правото. Пред всички познати, независимо дали споделят възгледа му или не, той няма да се отклонява от принципа, но няма и да пропусне да прояви благородно христово подобно търпение.

Когато защитниците на здравната реформа стигат до крайности, не трябва да упрекваме хората, че се отвращават от нея. Много често тези, които са били свидетели на лош пример, никога след това не могат да приемат, че в здравната реформа има нещо добро. Екстремистите в това

отношение вършат повече зло за няколко месеца, отколкото могат да поправят за цял живот. Те служат на дявола...

Не препоръчвам бедната, нито еднообразната диета. Мнозина вярват в ползата от здравословното живеене и по съвест приемат онова, което си мислят, че здравната реформа представлява, но се мамят. Те предполагат, че оскъдната храна, приготвена без каквито да било усилия и състояща се главно от каши и тъй наречените накиснати зърна, съответства на реформираната диета. Някои използват и мляко, и големи количества захар в кашата. Но захарта и млякото – съчетани – причиняват ферментация в стомаха и затова са вредни. Обилната употреба на захар под всякаква форма задръства организма и често е причина за заболяване.

В здравната реформа наистина има здрав разум. Хората не могат задължително да консумират едни и същи храни. Едни от тях – здравословни и вкусни за някой – могат да бъдат вредни за друг. Някой не може да употребява мляко, докато друг живее с него. За някого фасулът и грахът са много здравословна храна, докато други не могат да ги смилат. Някои стомаси са станали толкова чувствителни, че не могат да употребяват по-груба храна, като грахамово брашно например. Затова е невъзможно да се даде едно неизменно правило, което да регулира диетичните навици на всички.

Тесногръдите идеи и пресилването в дребните неща е нанасяло голяма вреда на здравното дело. Понякога се правят такива нелепи икономии в приготвянето на храната, че вместо здравословна, тя става оскъдна и еднообразна. И резултатът е бедна кръв. Срещата съм се с няколко случая на

заболявания, крайно трудни за лекуване, които се дължат на бедно и оскъдно хранене. Заболелите не бяха принудени да възприемат подобна диета поради бедност, но правеха това, за да следват собствените си погрешни идеи по отношение на здравната реформа.

Апелирам към мъже и жени, на които Бог е дал разум: "Научете се как да готвите! Не правя грешка, като казвам **МЪЖЕ**, защото и те като жените се нуждаят да разбират от просто и здравословно приготвяне на храна. Тяхната работа често може да ги заведе там, където няма да получат пълноценна храна. Възможно е да останат дни, дори и седмици в семейства, които са абсолютно невежи в това отношение. И тогава, ако имат познания, могат да ги употребят за добри цели.

### *Изследвайте своите навици*

Изследвайте своите диетични навици. Вървете от причина към следствие, но не свидетелствайте фалшиво срещу здравната реформа чрез невежо поведение, което се бори срещу нея. Не занемарявайте тялото, нито злоупотребявайте с него, правейки го негодно да отдава дължимата на Бога служба. Със сигурност знаем, че някои от нашите най-полезни служители са умрели от подобна небрежност. Да се грижи човек за тялото си, като го снабдява с нужната му храна, даваща сила – това е едно от най-важните му задължения. По-добре минете с по-евтини дрехи и мебелировка, отколкото да се скъпите и да икономисвате от необходимата за трапезата си храна.

Много хора се радват на по-добро здраве, като се хранят два пъти дневно, отколкото три пъти. На други поради определени обстоятелства може да се наложи понякога и да вечерят. Но това ядене

трябва да бъде много леко. Нека никой не се смята за критерий – всеки трябва сам да решава.

Никога не мамете стомаха си, като го лишавате от това, което здравето изисква; и никога не злоупотребявайте с него, като му налагате бремене, което не е в състояние да носи. Култивирайте самоконтрол. Ограничавайте и обуздавайте апетита. Дръжте го под контрола на разума.

Не считайте за необходимост да претоварвате масата си с нездравословна храна, когато имате гости. Здравето на вашето семейство и влиянието ви върху децата трябва да се взимат предвид толкова, колкото и навиците, и вкусовете на гостите...

Здравната реформа означава нещо много за нас и ние не трябва да я омаловажаваме чрез тесногърди възгледи и практики. Трябва да останем верни на своите убеждения за правото. Даниил бе благословен, защото остана твърдо решен да върши онова, което знаеше, че е право. И ние ще бъдем благословени, ако се стремим да почитаме Бога от сърце.

## ПРЕЯЖДАНЕТО

Много хора, приели здравната реформа, са изоставили всичко вредно. Но от това следва ли, че могат да консумират неограничени количества храна? Те сядат на масата и вместо да прегледат внимателно какво трябва да употребят, се отдават на апетита и поемат прекомерно много. И стомахът трябва да се справя с целия наложен му огромен товар. Организмът не може да извлече полза от тази храна, която е само товар за организма. Жизненоважните органи биват ненужно прето-

варени, а нервната енергия на мозъка се извиква към стомаха, за да помага на храносмилането.

Така силата на мозъка намалява и се изчерпва... Какво се усеща в резултат на това ненужно изразходване на жизнена енергия? Чувство на слабост, умора, прималяване, като че трябва да се яде още. Може би това чувство идва точно във времето за хранене.

Но какво го причинява? Организмът се е справил със своята работа, но е толкова изтощен, че човек изпитва чувство на глад. И си мисли, че стомахът иска още храна. Докато всъщност това прималяване ясно казва: "Дай ми почивка!"

### *Стомахът се нуждае от интервали на почивка*

Стомахът се нуждае от почивка, за да възстанови изразходваната енергия за друга следваща работа. Но вместо да му се позволи, се преценява, че му е нужна още храна и така върху него пада още един товар, вместо така необходимия отдих. Подобно на човек, който е работил през целия ден, докато се е уморил; прибира се и казва, че е много изтощен. Но му се заповядва да работи още и после да си почива. Точно това е начинът, по който някои хора третират стомаха си. Той е напълно обезсилен. Но вместо да го оставят да си почива, му дават още храна, за обработването на която се изисква жизнена сила и от други части на организма.

Много от вас от време-навреме чувстват някаква "вцепененост" на мозъка. Може би изпитвате и неразположение към работа, която ви предстои - умствена или физическа - докато премине усещането за това бreme, наложено на организма ви. След това отново чувствате прималяване и глад. И



мислите, че ви е нужна още храна и поставяте нов товар на стомаха си...

Приемайки такова количество, дори и да се грижите стриктно за качеството на храната си, вие не прославяте Бога с телата и душите си, които са Негови. Който претоварва така естеството си, не може да оцени истината. Такива хора не могат да събудят вцепенените си сетива, за да разберат стойността на изкуплението и на великата жертва, която е била дадена за падналия човек. Невъзможно им е да оценят и великата, скъпоценна награда, която се пази за верните победители. Ето защо животинската страна на нашето естество никога не трябва да бъде оставяна да управлява моралната и интелектуалната.

А какво влияние оказва претоварването на стомаха? Той се изтощава и омаломощава; храносмилателните органи отслабват и в резултат идва заболяването с всичките му лоши последствия. А ако дадената личност е била болна и преди, проблемите се усложняват и жизнеността ѝ угасва с всеки изминал ден. Такива хора прахосват жизнената си енергия за излишна дейност на храносмилателната система.

### *Претоварени и преуморени майки*

Непосилен труд се хвърля, за да се постави на трапезата храна, която до голяма степен вреди на вече претоварения организъм. Жените прекарват повечето от своето време над горещата печка, приготвяйки силно подправени храни, за да задоволят вкуса. И като последица – децата биват занемарени и не получават морално и религиозно наставление. Претоварената майка занемарява дълга си да култивира семената на един сладък нрав, който е като слънчева светлина в дома. Нещата от вечно значение остават на второ място. Цялото време отива

за неща, задоволяващи апетита, които разрушават здравето, създават кисело настроение и нрав и притъпяват способностите на разсъдъка. Реформата в храненето ще спаси и средства, и труд. Нуждите на семейството могат лесно да бъдат задоволени с проста и пълноценна храна.

## ЛАКОМИЯТА Е ГРЯХ

Грях е да бъдеш неумерен по отношение на количеството консумирана храна, дори и качеството ѝ да е неоспоримо. Мнозина смятат, че щом не ядат месо и мазни храни, могат да ядат проста храна, докато не могат повече да погълнат и залък. Това е грешка. Много от изповядващите се за здравни реформатори не са нещо повече от лакомници и чревоугодници. Те възлагат на храносмилателните си органи такива непосилни товари, че жизнената енергия на организма им се изчерпва в усилието да се справи с тях. Това оказва и влияние върху ума. Преяждането даже и с проста храна притъпява чувствителността на мозъка и понижава неговата жизненост. То има много по-лоши последици върху организма, отколкото преумората от работа. Жизнените сили се съсипват в много по-голяма мярка чрез невъздържание в яденето, отколкото чрез невъздържание в работата.

Организмът приема по-малко хранителни вещества от твърде многото храна, дори тя да е от най-добро качество, отколкото от едно по-умерено количество, прието на равномерни интервали...

Невъзможно е човек да има представа за вечните неща, ако умът не е обучен да се занимава с възвишени теми. Всички страсти трябва да бъдат поставени под съвършеното подчинение на моралните сили. Когато мъже и жени изповядват силна

вяра и сериозна духовност, аз знаая, че тяхното изповядване е фалшиво, ако не са поставили под контрол всичките си страсти. Бог изисква това.

Причината поради която преобладава такъв духовен мрак е, че умът се задоволява с ниски духовни стандарти и не е насочен нагоре към чистия и свят небесен Източник.

### *Избягвайте фалшивите стандарти*

Бихме искали да предупредим и онези, които изпадат в крайности – да не издигат фалшиви стандарти и след това да принуждават всеки да се съобразява с тях. Има хора, които са излезли напред и действат като здравни реформатори, но не са годни за това и нямат достатъчно чувство, за да се грижат дори за собствените си семейства, нито да заемат достойно мястото си в църквата. Какво правят те? Опитват са да действат като “лекари” за въвеждане на здравната реформа и се наемат с отговорността за живота на мъже и жени, когато всъщност нищо не разбират от тази работа.

### *Поучавайте мъдро и чрез пример*

Не се хващайте за изолирани идеи и не ги правете тест, като критикувате другите, чиито практики може да не са в съгласие с вашето мнение. Но изучавайте тази тема по-широко и дълбоко и се стремете да подчините идеите си на правото.

Много хора се опитват да поправят живота на другите, като ги атакуват по отношение на погрешните им навици. Отиват при тях и им посочват дефектите, без да се постараят да отправят ума им към истинските принципи. Такова поведение често не постига желаните резултати. Когато стане явно, че се опитваме да поправяме другите, твърде често възбуждаме тяхната съпротива и причиняваме по-

вече вреда, отколкото добро. А опасност съществува и за укоряващия. Този, който поема на себе си отговорността да коригира другите, има вероятност да култивира у себе си това като лош навик и скоро целият му интерес ще се съсредоточи в "точене на нокти" и намиране на дефекти. Не наблюдавайте другите, за да търсите техните недостатъци и да излагате на показ заблудите им. Водете ги към по-добри навици чрез силата на собствения си пример...

### *Нередовността в храненето и лошото храносмилане*

Лошото храносмилане е една от причините за лошо здраве и неефективност в работата. Невъзможно е мозъкът да работи добре, когато с храносмилателните органи се злоупотребява. Много хора поемат набързо най-различни храни, които обявяват война на стомаха и по този начин смущават и мозъка. Трябва еднакво да се избягва както употреба на непълноценна и нездравословна храна, така и преяждането (та било то и с най-пълноценната храна). Много хора ядат по всяко време на деня, независимо от здравните закони. И мозъкът им се помрачава.

Не считайте обаче за свое задължение да се подлагате на оскъдна диета. Сами проучете какви храни най-добре удовлетворяват нуждите на тялото, а след това следвайте разума и съвестта. Междувременно отхвърлете всяка грижа и всяка претоварваща мисъл. Не бързайте, но яжте бавно в бодро и весело настроение, със сърце изпълнено с благодарност към Бога за Неговите благословения. И не ангажирайте мозъка си с работа, непосредствено след храненето. Правете умерено активни движения и дайте време на стомаха си, за да започне своята работа.

Това не е маловажен въпрос. Трябва да му обръщаме внимание, ако искаме здравословна

енергия и добър тонус да бъдат придадени на нашите органи. Защото ефективността в работата зависи до голяма степен от физическото състояние на работещия. Много заседания, съвещания и събирания са се оказали изключително безуспешни поради състоянието на заседаващите. А колко проповеди са хвърлили черна сянка единствено поради лошото храносмилане на проповедника. Здравето е неоценимо благословение и човекът, свързан с религията, трябва да съзнава това много по-ясно.

### *Избор на храни*

При употребата на различни видове храни трябва да проявявате здрав разум. Когато откриете, че някой не ви подхождат, не е нужно да пишете писма, за да се опитвате да издирвате причината за смущението. Просто променете диетата си. Използвайте по-малко от съответния вид храна; опитайте друг начин на приготвяне. Скоро ще разберете ефекта, който някои комбинации от храни имат върху вас. Като интелигентни същества, нека индивидуално да изучим принципите и да употребим своя опит и преценка в избора на най-добрите за нас храни.

Те трябва да подхождат на заниманието, с което сме ангажирани, на работата ни и на климата, в който пребиваваме. Някои храни, подходящи за една страна, не са подходящи за друга.

За някои хора ще се окаже от голяма полза въздържанието от храна един-два дни седмично. Това ще има много по-добър ефект от което и да било лечение или медицински съвет. Ако постят един път седмично, ще им бъде от неоценима полза.

## *Употребата на ядкови храни*

Много често ядковите храни се използват съвсем не по мъдър начин. Консумират се твърде големи количества. Някои видове не са така пълноценни, както други. Бадемите са за предпочитане пред фъстъците; но пък фъстъците (в ограничени количества) могат да се съчетават със зърнени храни, за да се направи храната по-питателна и по-лесносмилана.

Маслините могат да бъдат приготвени така, че да се консумират с добри резултати на всяко ядене. Предимствата, които се търсят в употребата на масло, могат да се постигнат чрез подходящо приготвени маслини. Маслиновото масло облекчава запека, полезно е за туберкулозно болния, за хора, страдащи от възпаления, със слаби стомаси, за които е по-полезно от всякакви лекарства. Като храна то е по-добро от всяка друга мазнина от "втора ръка" (т.е. животинска).

Ще бъде добре за нас по-малко да готвим и да ядем повече плодове в тяхното естествено състояние. Нека съветваме хората да ядат изобилно пресни плодове като грозде, ябълки, праскови, круши, ягоди и др... Нека те бъдат съхранявани годни за употреба и през зимата чрез консервиране в стъклени съдове, а не в тенекиени или метални.

Що се отнася до яденето на месо, би трябвало да съветваме хората да го изоставят. Употребата му е противопоказана за развитието на физическите, интелектуалните и моралните сили.

Трябва да се произнесем ясно и против употребата на чай и кафе. Добре е също да се премахнат богатите десерти.

Млякото, яйцата и маслото не трябва да бъдат поставяни на едно ниво с месото. В някои случаи употребата на яйца е от полза. Не е дошло още вре-

мето да казваме, че млякото и яйцата трябва да бъдат напълно изоставени. Има бедни семейства, чието хранене се състои от хляб и мляко. Те не са в състояние да си набавят достатъчно плодове и не могат да си позволят да купят орехи и ядкови храни. Когато проповядваме здравната реформа, трябва да проявяваме здраво разбиране към хората. Докато не ги научим как да си приготвят здравословна храна, която да е и вкусна, и питателна, и в същото време на достъпна цена, нямаме свободата да им представяме по-напредничави предложения по отношение на диетата.

Нека реформирането в начина на хранене да става постепенно; нека хората бъдат научени как да приготвят храната си без мляко или масло. Кажете им, че скоро ще дойде времето, когато няма да могат да използват безопасно яйца, мляко, сметана или масло, защото болестите по животните нарастват пропорционално на тези сред хората.

Учете хората да запазват силите си, като избягват изразходването на огромно количество време и сили за готвене, изпълнило света с болни. Чрез рецепти и пример изяснете, че храните, които Бог е дал на човека за храна в безгрешното му състояние е същата, чрез която Той иска да го възстанови от състоянието на грях.

Всички, които проповядват принципите на здравната реформа, трябва да бъдат достатъчно интелигентни, за да познават болестите и техните причини; да са убедени, че всяко действие на човека трябва да е в съвършена хармония със законите на живота.

Светлината, която Бог е дал чрез здравната реформа, е за наше спасение и за спасението на света.

## **ЧАСТ ЧЕТВЪРТА**

# **ЖИВОТЪТ НА ОТКРИТО И ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ**

### **ПРИМЕРЪТ НА ХРИСТОС**

Животът на Спасителя бе живот на общуване с природата и с Бога. Докато работеше на дърводелския тезгях, Той носеше бремето на домашния живот и учеше уроците на послушание и труд. Намираще развлечение сред природата, събираше познания, като се стараеше да разбере нейните тайни. Изучаваше Словото на Бога и часовете на най-голямо щастие за Него бяха, когато можеше да отдъхне от Своя труд и да отиде на полето, за да размишлява в тихите долини, да общува с Бога върху планинския склон или сред дърветата на гората. Ранната утрин често Го заварваше на уединено място, изследващ Писанията или пък молещ се. С песен посрещаше утринната светлина. С песни на благодарност развеселяваше часовете на Своя труд, вдъхваше небесна радост на уморените от труда и на обезсърчените.

По време на земната Си служба Исус живееше до голяма степен на открито. Пътуваше от място на място пеша и много от проповедите Му бяха на открито. При обучението на учениците Си Той често се оттегляше от бъркотията и врявата на града в спокойствието на полята, където обстановката беше в хармония с уроците на простата вяра и



себеотрицанието. Христос обичаше да събира хората около Себе Си на някой покрит с трева хълм или на брега на езерото. Тук, заобиколен от делата на собственото Си творение, Той можеше да отклони умовете им от изкуственото към естественото. В растежа и развитието на природата се разкриваха принципите на Неговото царство. Когато хората повдигаха очи към хълмовете и гледаха удивителните дела на Божията ръка, можеха да схванат скъпоценните уроци на Божествената истина. А и в бъдеще уроците на небесния Учител щяха да им бъдат напомняни чрез нещата в природата. Умът щеше да бъде въздиган, а сърцето щеше да намира почивка...

Когато Исус каза на учениците Си, че жетвата е голяма, а жетварите малко, с това не ги подтикна към безспирен труд, но им заръча: "Молете се Господарят на жетвата да изпрати работници на жетвата Си". На Своите изморени от труд работници и днес, както на първите Си ученици, Той изговаря следните думи на съчувствие: "Елате малко на усамотено място и си починете"...

Всички, които се учат от небесния Отец, имат нужда от спокойно време за общуване със собственото си сърце, с природата и с Бога... Трябва лично да Го чуем как говори на сърцето. Когато всеки друг глас замлъкне и в спокойствие зачакаме пред Него, в мълчанието на душата ще можем да различим Божия глас. Той ни заръчва: "Замълчете и познайте, че Аз Съм Бог". Това е истинската и ефективната подготовка за всякакъв труд за Бога. Сред забързаната тълпа и в изпълнените с напрежение дейности на живота човекът, освежен по този начин, ще бъде обграден с атмосфера на светлина и мир. Ще приеме нова физическа и умствена сила. Животът му ще излъчва аромат, разкриващ Божията сила, която достига до сърцето на хората.

## УЧЕБНИКЪТ НА ПРИРОДАТА

Христос обучаваше учениците Си край езерото, на планинския склон, в полетата и гориците. Там те можеха да виждат нещата в природата, чрез които Той илюстрираше учението Си. И възприели уроците Му, те прилагаха знанията си на практика, като Му сътрудничеха в Неговото дело.

И ние трябва да се запознаваме с Твореца чрез творението. Книгата на природата е великият учебник, който трябва да употребяваме, заедно с Писанията, за да поучаваме другите и да водим изгубените овци обратно в Божиата кошара. Когато се изучават Божиите дела, Светият Дух внася убеждения в ума. Това не е убеждението, което дава логическото разсъждение. Ако умът не е твърде помрачен, за да познае Бога, нито очите твърде заслепени, за да Го виждат, нито ухото оглушало, за да чува Неговия глас, то дълбоко убеждение завладява душата и върховните истини на писаното Слово се запечатват в сърцето.

В тези уроци на природата има простота и чистота, които им придават най-висока стойност. Всички се нуждаят от поученията, извлечени от този източник. Сама по себе си красотата на природата отклонява душата от греха и от светските примамки и я насочва към чистотата, към мира и към Бога. Твърде често умовете са заети с човешки теории, със спекулации, с фалшиви науки и философии. Те се нуждаят от тесен контакт с природата. Нека да разберат, че творението и християнството имат един Бог. Нека се научат да виждат хармонията между природното и духовното. Нека всичко, което очите им гледат или ръцете им правят, бъде превърнато в урок по изграждане на характера.

Така умствените сили ще бъдат укрепени, характерът – развит и целият живот – облагороден.

Във всяка област на живота, в полезния труд и във всичко Бог желае да откриваме по един урок на Божествената истина. Тогава ежедневиият труд няма да поглъща вниманието ни изцяло и няма да забравяме Бога. Мисълта за Него ще минава като златна нишка през всичките ни занимания. За нас славата Му отново ще почива върху лицето на природата. Винаги ще научаваме нови уроци за Божествената истина и ще растем по образа на Неговата чистота. Така ще бъдем “научени” от Господа; и в положението, в което се намираме, и в своя жребий ще отразяваме Неговата слава.

### ПРОВИНЦИЯТА

Погрешно е болници или санаториуми да са в границите на града. Те трябва да се радват на предимството на много земя около тях, така че болните да могат да работят на открито. За нервните, мрачните и слабите пациенти движението и работа на открито са неопценими. Нека има цветни лехи, за които да се грижат. В употребата на греблото, мотиката и лопатата те ще намерят облекчение за много от своите болести. Бездействието е причина за много заболявания.

Животът на открито е необходим както за тялото, така и за душата. Той е Божие лекарство. Чистият въздух, добрата вода, слънчевата светлина, красивата природна обстановка – това са все Негови средства за възстановяване на здравето по естествен път. По-ценно от сребро и злато е за болните да лежат на слънчева светлина под сянката на дърветата. Изградени в провинцията, здравните заведения могат да бъдат обкръжени от

дървета, храсти и цветя. Тук за лекаря ще е лесно да черпи уроци за Бога от природата. Нека напомня на пациентите си за Онзи, Чиято ръка е направила отрупаните със зеленина дървета, избуялата трева и цветята. Нека ги насърчава да виждат във всяка разтваряща се пъпка израз на Неговата любов.

Здравните заведения трябва да бъдат изграждани далече от градовете. Доколкото е възможно, трябва да бъдат разполагани в спокойни и уединени места, където пациентите могат да бъдат наставлявани по отношение на Божиата любов и да научат за райския дом на първите ни родители, който чрез жертвата на Христос ще бъде възстановен.

В усилието да се възвърне здравето на болните, трябва да се използва красотата на Божието творение. Разглеждането на цветята, късането на зрелите плодове, слушането на веселите птичи песни имат особено успокояващ и ободряващ ефект върху нервната система. От живота на открито мъже, жени и деца придобиват желанието да бъдат чисти и сърдечни. Под влиянието на съживяващата, обновяваща и даваща живот природа функциите на тялото укрепват, интелектът се пробужда, въображението се съживява, духът се разведрява и душата се приготвя да схване стойността на Божието слово.

Тези влияния, комбинирани с ефекта на грижливото лечение и пълноценната храна, носят здраве на болните. Неуверената, немоцна стъпка възстановява своята еластичност. Очите добиват блясък. Безнадеждното битие се изпълва с надежда. Някогашното унило изражение излъчва бодрост и веселие. Вместо нотки на болка в гласа звучи задоволство. Думите изразяват вяра: "Бог е нам прибежище

и сила, сигурна помощ във време на нужда” (Псалм 46:1). Пропъдената надежда на християнина се завръща. Чуват се думите: “Да, и в долината на мрачната сянка ако ходя, няма да се уплаша от зло, защото Твоят жезъл и Твоята тояга те ме утешават” (Псалм 23:4). “Величае душата ми Господа и възрадва се духът ми в Бога, моя Спасител” (Лука 1:46, 47). “Той дава сила на отслабналите и умножава силата на немошните” (Исая 40:29).

Признаването на Божията доброта, когато се осъзнаят тези благословения, придава енергия и сила на ума и душата.

### *Източник на здраве*

Бог работи ден след ден, час след час, минута след минута, за да ни запази живи чрез природните средства, за да ни изгради и възстанови. Когато някоя част от тялото бъде увредена, веднага започва оздравителен процес. Природните средства са в действие, за да възстановят здравето. Но силата, работеща чрез тези средства, е от Бога. Всяка сила идва от Него. Когато човек се възстановява от заболяване, Бог върши това в него. Болестите, страданията и смъртта са дело на антагонистична сила. Сатана е унищожителят – Бог е възстановителят.

Това важи за верните сред Божия народ и за онези, които се грижат за здравето на тялото и на душата си: “Аз Съм Господ, Който те изцелява”.

Желанието на Бога за всяко човешко същество е изразено в думите: “Възлюбени, над всичко желая да процъфтява здравето ви, както процъфтява душата ви”.

Той е, Който “прощава всичките ти нечестия; изцелява всичките ти болести; Който изкупва живота ти от гибел; Който те облекчава с желание и милост”.

## СТОЙНОСТТА НА ЖИВОТА НА ОТКРИТО

Големите медицински институти осъществяват само малка част от доброто, което биха могли да извършат, ако пациентите можеха да се ползват от предимствата на живот на открито...

Нещата в природата са Божии благословения, предвидени да осигурят здраве на ума и душата. Те са дадени за всички, които се намират в добро здравословно състояние, за да ги запазят в такова, а на болните – за излекуване. Свързани с водолечението, те са по-ефективни от всички лекарства на света.

### МОЛИТВИ

Често се отправят молитви за нападнатите от някаква беда, за опечалените и обезсърчените. И това е право. Трябва да се молим Бог да изпрати светлина в помрачената душа и да утеши опечаленото сърце. Но Той отговаря на молитвите на онези, които сами се поставят в пътя на Неговите благословения.

Докато отправяме молитви за страдащите, трябва същевременно да ги насърчаваме да помагат на други, които са в по-голяма нужда. Мракът ще изчезне от сърцата им, щом се опитват да правят това. Когато се стремим да утешаваме другите с утехата, с която ние самите сме утешени, благословието се връща обратно към нас...

### *В съприкосновение с природата*

Творецът избра за нашите първи родители среда, която бе най-добра за тяхното здраве и щастие. Не ги постави в палат, заобиколени от изкуствени

украси и лукс, към какъвто днес толкова хора се стремят, но в близък допир с природата и в тясна връзка със светите небесни същества.

В градината, която Бог приготви за дом на Своите деца, окото срещаше навсякъде прелестни храсти и благоуханни, красиви цветя. Имаше най-разнообразни дървета, много от които бяха отрупани с ароматни и вкусни плодове. По клоните им птичките пееха своите хвалебствени песни. Под сянката им земните твари си играеха заедно без страх.

Адам и Ева се радваха в своята неопетлена чистота на онова, което виждаха и чуваха в Рая. Бог посочи и работата им в градината: да я обработват и пазят (Битие 2:15). Всекидневният труд им носеше здраве и радост и те се срещаха безкрайно щастливи със своя Създател, когато в прохладата на деня идваше и разговаряше с тях. Всеки ден Господ им предлагаше различни поучения...

Планът на живота, който Бог определи за нашите първи родители, съдържа урок и за нас. Макар грехът да е хвърлил сянката си над земята, Бог все пак желае Неговите деца да изпитват радост от труда на ръцете си. Колкото по-точно се следва Неговият план за живота, толкова по-чудесно ще действа Той, за да бъде възстановено страдащото човечество. Болните трябва да са в близост с природата. Животът там би извършил чудеса за много безпомощни и почти безнадеждно болни хора.

Шумът, вълненията и бъркотията в градовете, напрегнатият им и изкуствен живот действат много изморително и изтощаващо върху болните. Изпълненият с пушек, прах, отровни газове и болестни бактерии въздух представлява опасност за живота им. През по-голямата част от времето те остават между четири стени и се чувстват почти

като затворници. Гледат здания, тротоари и движещи се тълпи, без да могат да съзрат и късче синьо небе или някаква зеленина, цвете или дърво. Изолирани по такъв начин, те се изтормозват от страданията и мъката си и стават жертва на собствените си печални мисли.

За морално слабите градовете крият още по-голяма опасност. В тях пациенти, които трябва да се борят с извращения си апетит, са изложени на постоянни изкушения. Те трябва да бъдат настанени в нова среда, където мислите им да вземат нова насока; трябва да бъдат поставени под влияние, коренно различни от онези, които са превърнали живота им в развалина. Отдалечете ги за известно време от влиянията, отклоняващи ги от Бога и им осигурете по-чиста атмосфера.

Лечебните заведения биха имали много по-голям успех, ако се изграждаха далече от градовете. А и всички, които биха желали да възстановят здравето си, трябва да се установят да живеят в провинцията, където ще могат да се радват на благотворното въздействие на контакта с природата. Тя е Божият лекар. Чистият въздух, слънчевата светлина, цветята и дърветата, лозята и овощните градини, както и движението на чист въздух в такава среда, дават здраве и живот.

Лекари и болногледачи трябва да насърчават своите пациенти да остават по-дълго време на чист въздух. Той е може би едничкото средство, от което много болни се нуждаят. Притежава чудна сила да лекува болести, причинени от силни вълнения или от крайната разюзданост на модерния живот, който изтощава и руши силите на тялото, душата и духа...



## **Природата - Божият лекар**

В провинцията сред природата болните намират много неща, които отклоняват вниманието им от проблемите и от тях самите. Където и да погледнат, те могат да се радват на красоти: тревата, полята, дърветата, отрупани с плодове, сенчестите гори и полята с тяхната разнообразна растителност и многообразни форми на живот.

Те се различават сред тази обстановка и в същото време усвояват много нови и скъпоценни уроци. Заобиколен от удивителните Божии дела, умът се въздига от видимите към онези, които не се виждат. Красотата на природата го кара да се замисля за неподобната красота на бъдещата земя, неосквернена и неопетнена, която никога и нищо няма да унищожава, нито ще причинява болест или смърт.

Природата е Божият лекар. Чистият въздух, радостната светлина, цветята и дърветата, както и движението сред тази красива обстановка, са неща, които дават здраве - еликсира на живота.

Животът на открито е единственото лекарство, от което мнозина болни се нуждаят. Неговото влияние има мощна сила срещу болестите, причинени от модерния начин на живот, който отнема и сломява физическите, умствените и душевните сили. Колко благотворно се отразява спокойствието и красотата на провинцията върху болните, обременени от градския живот, от блясъка на многото светлини и от шума на улиците. Колко жадно биха се обръщали те към природните картини. Колко биха се наслаждавали на предимствата на здравно заведение, където могат да седят на открито, да се радват на слънчевата светлина и да дишат аромата на дървета и цветя. Даващи живот

вещества се крият в смолата на бора, в аромата на кедъра и на елата. А има и много други подобни растения, които укрепват здравето. Нека такива дървета не биват безмилостно изсичани. Съхранявайте ги там, където са в изобилие, и засаждайте повече от тях, където са малко. За хронично болния нищо не възстановява здравето и щастието така, както животът сред привлекателната провинциална обстановка. Тук и най-безпомощните биха могли да си лежат на слънце или в сянката на дърветата. Трябва само да повдигнат очи, за да видят над себе си красивия листак. Удивляват се, че никога преди не са забелязвали колко грациозно се навеждат клонките на дърветата, образувайки над главите им жив балдахин и подарявайки им сянката, от която се нуждаят. Сладко чувство на отдих и отпускане ги завладява, когато слушат шумолящия бриз. Отпадналият дух се съживява. Липсващата сила се възстановява. Умът несъзнателно се умиротворява и пулсът се успокоява.

Когато болните укрепнат, ще дръзнат да направят няколко стъпки, за да си откъснат прекрасно цвете – скъпоценен пратеник на Божиата любов до Неговото болно семейство на земята.

### *Полезните упражнения ще извършат чудеса*

Насърчавайте пациентите си да прекарват повече време на чист въздух на открито. Измисляйте начини да ги държите на открито, където чрез природата биха могли да общуват с Бога. Стройте здравните заведения на обширни парцели земя, където болните хора биха имали възможност да се движат на открито. Такива упражнения, съчетани с правилно лечение, ще извършат чудеса за възстановяването и оживотворяването на болното

тяло и ще освежат уморения и износен ум. Сред тези условия те не ще се нуждаят от толкова голяма грижа, както ако са ограничени в болница в самия град. Нито ще бъдат толкова склонни към недоволство, оплакване и хленчене. Те по-лесно ще схванат уроците на Божиата любов и ще са по-готови да повярват, че Този, Който се грижи така удивително за птичките и цветята, ще се погрижи и за творенията, създадени по Негов собствен образ.

### *Малък провинциален санаториум*

Мога да ви опиша един добре устроен санаториум. Беше обиколен от красиви дървета и храсти, зад които имаше градини и горички. В градините жени можеха да отглеждат цветя от всякакъв вид, като всеки пациент избираше специално място, за което да се грижи. Упражнения на открито бяха предписвани като част от редовното лечение.

Мога да ви опиша сцена след сцена. Известен брой пациенти бяха дошли в един от тези санаториуми. И колко преобразен бе техният вид! Болестта бе изчезнала, кожата бе чиста, изражението — радостно. Тялото и умът бяха оживотворени.

### *Живи нагледни уроци*

Когато болни възстановяват здравето си и се завръщат по домовете си, те ще бъдат живи нагледни уроци. Много хора ще бъдат благоприятно повлияни от това, което се е случило с тях. Много от болните и страдащите ще се обърнат от градовете към провинцията, отказвайки да се съобразяват с модите и начина на градския живот и ще потърсят помощ и здраве в санаториумите сред природата. Така, макар и отдалечени от градовете на четиридесет — петдесет километра, ще бъдем в

състояние да открием на хората, които желаят здраве, възможността да го придобият при най-благоприятни условия в нашите санаториуми.

Бог ще извърши чудеса, ако с вяра Му сътрудничим. Нека тогава да действваме разумно, та усилията ни да бъдат благословени от Небето и увенчани с успех.

## ДВИЖЕНИЯ НА ВЪЗДУХ И СЛЪНЧЕВА СВЕТЛИНА

Главната, ако не и единствената причина за огромния брой заболявания сред хората е, че кръвта им не циркулира свободно и че не стават необходимите за живота промени в тази жизнено важна течност. Те не са осигурявали на тялото си нужното му движение, нито храна за белите си дробове, която е чистият и пресен въздух. Затова е невъзможно кръвта им да бъде витализирана; и тя лениво следва своя ход из организма. Колкото повече се движим, толкова по-добро ще бъде кръвообръщението ни.

Много повече хора умират от обездвижване, отколкото от преумора...

Много по-зависими сме от въздуха, който дишаме, отколкото от храната, която ядем. Мъже и жени, млади и стари, които желаят да имат добро здраве, и които биха се наслаждавали на активен живот, трябва да помнят, че не могат да придобият тези неща без добро кръвообръщение. Каквито и да са заниманията, професията или наклонностите им, те трябва да решат да се движат на открито колкото е възможно повече. Трябва да считат за свое религиозно задължение да победят състоянието на здравето си, което ги е карало да водят

затворен начин на живот и да се лишават от движение и упражнения на открито на чист въздух.

Някои болни стават упорити по този въпрос и отказват да бъдат убедени в голямата важност на казаното по-горе. От страх да не настинат те продължават година след година да се водят по собственото си мнение и да живеят в атмосфера, почти лишена от жизненост. Невъзможно е в такъв случай да имат нормално кръвообръщение. Целият организъм страда от липсата на движение и чист въздух. Кожата става отпусната и много почувствителна към всяка атмосферна промяна. Прибавя се допълнително облекло и топлината в стаята нараства. На следващия ден те изискват още малко повече топлина и малко повече дрехи, за да се чувстват съвършено затоплени и така се продължава, докато им остане минимум жизненост, за да издържат на какъвто и да било студ.

Някои могат да запитат: "Какво да правим? Да се оставим да настинем ли?" Ако добавяте дрехи, нека това да бъде умерено, а се движете повече, ако ви е възможно, за да придобиете топлината, от която се нуждаете. Ако наистина не можете да правите активни упражнения, стоплете се край огъня; но веднага, щом се стоплите, махнете допълнителното облекло и се отдалечете от топлината. Ако тези, които могат се заемат с някакво активно занимание, отвличащо ума им от самите тях, общо взето биха забравили, че им е студено и не биха усетили никаква вреда. Трябва да намалите температурата в стаята си веднага щом постигнете естествената си топлина. За болни със слаби дробове нищо не е по-лошо от една претоплена атмосфера.

Не е Божията воля хората да бъдат натъпкани в градове, в апартаменти и жилища, разположени

нагъсто едно до друго. В началото Той подари на нашите първи родители дом градина. На тази гледка Той желае хората да се наслаждават и днес. Колкото повече се приближаваме до хармонията на първоначалния Божи план, толкова по-благоприятни ще бъдат възможностите ни за възстановяване на здравето.

### *ЗАТВОРЕНИ В УЧИЛИЩЕ*

Образователната система, прилагана в продължение на поколения, се е оказала деструктивна за здравето, а дори и за самия живот на учениците. Много деца прекарват часове наред всеки ден в училищните стаи, които не са добре проветрени, нито достатъчно хигиенични, за да осигурят благоприятни и здравословни условия.

Малки дечица, чиито крайници и мускули не са силни, и чиито мозъчета още не са добре развити, са затворени вътре във вредни условия. Много от тях притежават по-слаба жизненост. Ограничавани и обездвижвани в училище ден след ден, те стават нервни и болнави. Телата им остават недоразвити поради изтощеното състояние на нервната система. И ако лампата на живота изгасне, власти, родители и учители не считат, че имат пряко отношение към това.

Но да се обвинява в такъв случай за смъртта им Провидението, е богохулство.

### *Невежество по отношение на природните изисквания*

Родители и учители, поемайки грижата за децата, не чувстват своята отговорност пред Бога за това, доколко са запознати с анатомията на човеш-

ния организъм, за да могат да опазят живота и здравето им. Хиляди деца умират поради невежеството на родители и учители. Майки се ангажират с ненужна работа за приготвяне на тоалети за себе си и за децата си и след това се извиняват, че не могат да си отделят време да прочетат необходимата информация за здравето на най-милите си. Те мислят, че е по-малко обезпокоително да поверят телата им на лекарите. За да бъдат в съгласие с обичаите и модата, много родители са пожертвали здравето и живота на своите деца.

Да се запознаят с удивителния човешки организъм и да разберат зависимостта на един орган от друг за правилното им действие и развитие – към това повечето майки не проявяват никакъв интерес. Те не знаят нищо за влиянието на тялото върху ума и на ума – върху тялото. Умът, който свързва ограниченото с безкрайното, те, изглежда, нито познават, нито разбират. Всеки орган на тялото е бил създаден, за да служи на ума. Умът е “столицата” на човешкия организъм.

На децата се позволява да ядат месо, подправки, масло, сирене, свинско, тежки сладкиши, пасти... Позволява им се да ядат нередовно или между храненията, при това – нездравословна храна. Тези неща дават своя ефект за увреждане на стомаха, за възбуждане на нервите към неестествени прояви и действия и за отслабване на интелекта. Родителите не съзнават, че те самите сеят семето, което ще покълне във вид на болест и смърт.

### *Деца, увредени чрез твърде много учене*

Много деца са били погубени за този живот чрез насилване на ума и поради небрежност спрямо физическите им сили. Немалко са починали в най-ранна възраст, понеже са следвали поведение,

определено от безразсъдни родители и учители... Умовете им са били претоварвани с уроци, въпреки че физическото им състояние не е било достатъчно укрепнало, за да издържи умствените усилия. Малките дечица трябва да бъдат оставяни да тичат като агънца навън, да бъдат свободни и щастливи и да имат най-благоприятни възможности за полагане основите на здраво телосложение.

Родителите трябва да бъдат единствените учители на своите деца, докато те не достигнат осем или деветгодишна възраст. Те трябва да "отварят" пред тях великата Божия книга на природата в такъв темп, в какъвто детските им умове биха могли да я разберат. Майката трябва да има по-малко влечение към изкуствените неща в дома си и към приготвянето на тоалети за показ, а да намира време да култивира у себе си и у децата си любов към красотата в природата и към Бога, Който е направил всичко това. Тя може да отправя умовете им към Създателя и да пробужда в младите им сърца любов към Небесния Баща, Който ги обича толкова много.

Единствената класна стая за децата от осем до деветгодишна възраст трябва да бъде на открито, сред разтварящите се пъпки на цветята и сред красивите природни кътчета. А единственият учебник – съкровищата на природата. Тези уроци ще останат запечатани в съзнанието им завинаги.

За да са здрави, бодри, жизнени, с добре развити мускули и мозък, децата и младежите трябва да прекарват много време на открито на чист въздух и да имат добре регулирани занятия и забавления.

Децата и младите, които са държани в училище, приковани към книгите, не могат да имат здраво телосложение. Умственият труд по време на учебните занятия, без съответстващата



му физическа дейност привлича кръвта към мозъка и кръвообръщението остава небалансирано. Мозъкът получава твърде много кръв, а крайниците – твърде малко. Трябва да има правила, които да регулират времето за учене и да го ограничават само до известен брой часове, а също и да се осигури достатъчно време за физически труд.

Ако освен всичко това и навиците на хранене, обличане и сън на децата са в съгласие с физическите закони, те могат да постигнат добро образование и възпитание, без да се жертва физическото и умственото им здраве.

### *По-прости методи*

Завръщането към по-простите методи на обучение ще бъде високо оценено от децата и младежите. Работата в градината и в полето ще бъде приятна промяна от изморителното ежедневие на абстрактните уроци. Младите умове никога не трябва да бъдат ограничавани само с тях. За нервното дете, което намира уроците за изтощаващи и трудни, това ще бъде особено ценно. Здраве и щастие има за него в изучаването на природата; а придобитите впечатления няма да изчезнат от ума му, защото ще бъдат свързани завинаги с предмети и обекти, които ще са пред очите му.

### *Престоят на открито е от изключителна необходимост*

Колко благодарни трябва да сме, че Бог ни е дал красиви, райски места, в които могат да се построят домовете ни, а също и почивни станции, санаториуми, здравни заведения. “Вън от градове-

те! Вън от градовете!” – това е моята вест от години. Не можем да очакваме болните да се възстановят бързо, когато ги затваряме между четири стени в града, без никаква гледка, освен сгради, сгради, сгради – нищо, което да възвиси, да оживотвори. И въпреки всичко, колко бавно проумяваме, че претъпканите градове не са благоприятни места за здравното дело.

Издигането на здравни заведения в сърцето на града – това не е според Божия план. Колко незаети сгради има в провинцията, подходящи за тази цел, които се продават на ниски цени.

## ВЪРШЕНЕТО НА ПРАВОТО Е НАЙ-ДОБРОТО ЛЕКАРСТВО

Съзнанието, че вършиш правото, е едно от най-добрите лекарства за заболелите тела и умове. Човек, “чийто ум е спокоен и удовлетворен в Господа, е на път към здравето. Да имаш съзнанието, че Божието око е над теб и че Неговото ухо е отворено за твоите молитви – това наистина носи върховно удовлетворение. Да знаеш, че имаш един силен Приятел, на Когото можеш да довериш всички тайни на душата си – това е щастие, което думи не могат да изразят. Онези, чийто усет за морал е помрачен от болести, не представят правилно християнство или красотата на живота. Те твърде често се намират в огъня на фанатизма или в леда на студеното безразличие, или в някаква безжизнена меланхолия.

Хората, които не считат за свой религиозен дълг да дисциплинират ума си да се занимава със светли и приятни неща, ще се хвърлят към двете крайности: Или ще са изпълнени от въодушевление чрез

непрекъснати възбуждащи забавления, включително и разпуснати разговори, смях, шегуване; или ще са депресирани, преживяващи тежки притеснения и конфликти, които те смятат, че са дял на малцина. Такива хора могат да изповядват християнството, но мамят себе си.

## РЕЛИГИЯ И ЗДРАВЕ

Мъдрецът казва, че пътищата на мъдростта са пътища на радост и мир (Притчи 3:17). Но мнозина подхранват у себе си впечатлението, че усещането за здраве, радост и щастие в живота е чуждо на Бога. Хората, които "ходят в пътя на мъдростта" и светостта знаят, че благочестието е полезно за всичко и има обещанието за сегашния и за бъдещия живот. Те са чувствителни за радостите от истинските удоволствия на живота и не се смущават от излишни угризения за зле прекарани часове, нито от ужаса на помрачения ум, както става твърде често със светските хора... Религията и набожността не са в конфликт със законите на здравето, а в хармония. Ако хората бяха послушни на Десетте заповеди, ако съобразяваха живота си с Божиите принципи, проклятието на болестите, което сега залива света, нямаше да съществува.

Може да се твърди днес, че малките забавления са нещо необходимо, за да се издигне умът над отчаянието. Но по този начин той може да бъде отклонен само за известно време. След като възбудата премине, идва спокойното размисление, съвестта се пробужда и прави отново да се чуе гласът ѝ: "Това не е пътят за постигане на здраве, нито на истинско щастие".

Много забавления възбуждат ума, след което обаче със сигурност следва депресията. Но има и

много невинни и здравословни развлечения. Полезният труд, който позволява да се извършва физическа дейност, има още по-благоотворно въздействие върху ума, като в същото време укрепва мускулите, подобрява кръвообръщението и е мощно средство за възстановяване на здравето.

“Желае ли човекът живот, обича ли дългоденствие, за да види добрини? Пази езика си от зло и устните си от лъжливо говорене. Отклонявай се от злото и върши добро, търси мира и се стреми към него. Очите на Господа са върху праведните и ушите Му към техния вик. Лицето на Господа е против онези, които вършат зло, за да изстреби помена им от земята. Праведните изискаха и Господ послуша от всичките им беди ги избави” (Псалм 34:12-17).

## РЕЛИГИЯ И ДОВОЛСТВО

Още в рая Сатана накара Ева да си мисли, че се нуждае от нещо повече, отколкото Бог ѝ бе дал за нейното щастие; че забраненото ще окаже някакво особено възбудително влияние върху тялото и ума ѝ, което ще я издигне на по-високо равнище на познание. Но това, което тя мислеше, че придобива, се оказа за нея проклятие.

Има хора, за които религията е тиранин, управляващ с желязна тояга. Такива хора постоянно роптаят за своята развала и мърморят срещу предполагаеми злини. Любовта не съществува в сърцата им. Лицата им са намръщени; те се смразяват от невинния смях на някой младеж, или на когото и да било. Считат всички забавления за грях и мислят, че умът постоянно трябва да се занимава с нещо, което да го държи в напрежение. Това е крайност. Други пък смятат, че винаги трябва да

се измислят нови забавления и развлечения. Те се научават да зависят от възбужденията и се чувстват неловко без тях. Такива хора не са истински в своето християнство. Те отиват в крайности. Истинските принципи на християнството отварят пред всеки човек източник на щастие, на висини и дълбини, на дължини и ширини, които са необятни. Христос в нас е Извор на жива вода, от който християните могат да пият на воля, без никога да го изчерпят.

Онова, което почти винаги докарва болест на тялото и ума, са чувствата на недоволство, неудовлетворение, роптание. Такива хора не са се хванали за Бога като за яка котва. Постоянно се страхуват да не ги сполети някое тежко зло. Те позорят религията на Христос. Не носят в душата си истинска любов към Бога, нито към своите приятели, близки и деца.

Празните забавления никога няма да коригират ума им. Те се нуждаят от преобразяващата сила на Божия Дух, за да се чувстват щастливи. Имат нужда да се възползват от посредничеството на Христос, за да разберат какво значи истинска утеха... "Защото който желае да обича живота и да види добрини, нека пази езика си от зло и устните си от лъжливо говорене. Нека се отклонява от зло и да върши добро. Нека търси мир и да се стреми към него. Защото очите на Господа са върху праведните и ушите Му към тяхната молитва. Но лицето на Господа е против онези, които вършат зло" (1 Петрово 3:10-12). Които са преживели от опит това познание, са истински щастливи. Те считат одобрението на Небето за много по-достойно от което да било земно удоволствие. Христос в тях е надеждата на славата и Той ще бъде здраве за тялото и сила за душата им.

## БЕЗДЕЙСТВИЕ И УНИНИЕ

Чувствата на униние често са резултат от твърде дългото бездействие. Ръцете и умът трябва да бъдат заети с ползотворен труд. Хората, които уплътняват времето си по този начин, ще намерят полза и за самите себе си, без това да е била целта им. Бездействието позволява на мозъка да се занимава с въображаеми скърби и често пъти онези, които нямат истински изпитания и трудности, ще ги заемат от бъдещето.

Много измами се прокарват под мантията на религията. Страсти направяват ума на онези, чиито мисли и чувства са се покварили в резултат на гордост, изобилно хранене и дълго бездействие (Езекиил 14:49). Тези измамени души ласкаят себе си, че имат духовен ум и че са особено посветени, докато всъщност тяхната религия се изразява по-скоро в болнав сантиментализъм, отколкото в чиста, истинска набожност, благочестие и смирение на личното "аз". Умът трябва да бъде отклонен от "аз"-а. Неговите сили трябва да се насочат в търсене на средства за щастието и добруването на другите. "Чисто и неограничено благочестие пред Бога и Отца ето що е: да пригледва човек сираците и вдовиците в неволята им и да пази себе си неопетнен от света" (Яков 1:27).

Истинската религия облагородява ума, очиства вкуса, освещава преценката и прави човека участник в чистотата на светостта на небето. Сближава го с ангелите и го отделя все повече и повече от духа и влиянието на света. Навлиза във всички дела на живота и дава "дух на здрав ум"... Резултатът е щастие и мир.

## ПРАВИЛЕН И ПОДХОДЯЩ БАЛАНС МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИЯ И УМСТВЕНИЯ ТРУД

Всички сили на ума трябва да бъдат извикани в действие и да се употребяват и развиват, за да се постигне добре уравнивесен интелект. Светът гъмжи от непълноценни хора, които са станали такива, понеже е била развивана само една страна от техните способности, докато другите са били занемарени. Образованието на повечето младежи също е непълноценно. Те учат прекомерно, докато в същото време занемаряват подготовката за практическата страна на живота. Мъже и жени стават родители, без да зачитат отговорностите, които падат на тях; и потомството им потъва още по-ниско в скалата на човешкото несъвършенство. Така човечеството бързо дегенерира.

Непрекъснатото учене не е в състояние да подготви младите за практическия живот. Човешкият ум има нужда от активност. Ако не е активен в правилната посока, ще е активен в погрешната. За да се запази равновесието на ума, работата и ученето в училищата трябва да вървят ръка за ръка.

Ако имаше предприятия за земеделски или физически труд, свързани с училищата ни, ако младите навлизаха в различните области на науката и труда, посвещавайки част от ежедневието си на умствено развитие и друга – на физически труд, сега щеше да има хора с много по-възвишен характер, излизащи на сцената на активния живот и влияещи върху морала на обществото. Много от младите, които биха завършили образованието си в тези институти, щяха да

излязат оттам със стабилни характери. Щяха да притежават постоянство, твърдост и кураж, за да побеждават пречките. Щяха да имат принципи, които биха ги предпазвали от зли влияния, колкото и популярни да са.

Младите момичета трябва да се научат да готвят, да шият, да кроят, да преправят дрехи и да умеят да се справят с разнообразните практически задължения на живота. За младите мъже трябва да има работилници, където биха могли да усвоят различни занаяти, упражнявайки мускулите си, както и умствените си сили. Ако младите трябва да получават едностранчиво образование, кое е от по-голямо значение – познаването на науките в ущърб на здравето и живота, или познанията, свързани с практическия живот? Не се колебаем да отговорим: “Последното”. Ако едното от двете би трябвало да остане пренебрегнато, нека това да бъде усвояването от книгите.

Много момичета, които се омъжват и създават семейства, имат съвсем малко практически познания за нещата, които трябва да знае една съпруга и майка. Те могат да четат и да свирят, но не умеят да готвят. Не умеят да направят един добър хляб, нещо, което е жизнено важно за семейството им. Не знаят как да скроят и ушият някои необходими дрехи, защото никога не са се научили на това. Те считат подобни неща за маловажни и в брачния си живот са зависими от друг, който трябва да ги върши вместо тях. Именно това невежество по отношение на най-необходимите задължения на живота е направило много семейства нещастни. Впечатлението, че трудът е нещо унижително за модерния живот, е положило хиляди в гроба.

Хората на физическия труд често работят твърде много, без да си дават време за почивка;



докато интелектуалците претоварват мозъка си и страдат от липсата на здравословна енергия, която дава физическия труд... Ето защо тези, които са свикнали да седят и да се занимават с умствен труд, трябва да си отделят време за физическа работа дори и не поради нужда да се подпомогнат материално. Здравето трябва да бъде достатъчна подбуда, за да ги накара да съчетават физическия с умствения труд.

Моралната, умствената и физическа култура трябва да се съчетават, за да имаме добре развити и уравновесени мъже и жени.

Нервната система на занимаващите се с умствен труд се претоварва от твърде много усилена работа. Те често използват умствените си сили разточително. Съществува друга група хора, чието ежедневие е физическият труд... При тях мускулите са добре упражнени и развити, докато мозъкът е ограбен от интелектуална сила. Те се задоволяват само с физическия труд и с ролята на изпълнители, а оставят други да вършат умствената работа вместо тях. Такива хора ще имат наистина силни мускули, но ще останат със слаб интелект. Тяхното влияние за добро ще е много по-слабо от онова, което биха имали, ако използваха мозъците си така добре, както мускулите. Тази категория хора твърде често става плячка на различни заболявания, защото организъмът черпи виталност и сила чрез електрическата енергия на мозъка, за да противостои на болестта. Хората, които притежават добри физически сили, трябва да възпитават у себе си стремеж не само да действат, но и да мислят, а също и да не зависят от другите в това отношение – да не допускат те да бъдат мозъци вместо тях.

Популярна заблуда е работата да се счита за нещо унижително. Затова и много млади хора же-

даят да получат образование, за да станат учители, чиновници, търговци, адвокати и пр. и да заемат пост, който не изисква физически труд. Младите жени възприемат домакинската работа по същия начин, макар че физическите усилия за извършването ѝ, ако не са прекалено тежки, имат положителен ефект върху здравето...

Всичко това показва какво би могло да се постигне чрез една правилна система на възпитание и образование. Сега вече времето е твърде кратко, за да се осъществи онова, което можеше да бъде извършено за миналите поколения; но и ние можем да направим много даже в тези последни дни, за да коригираме съществуващите злини. И понеже времето е кратко, трябва да бъдем сериозни и да работим усърдно, за да дадем на младите онова възпитание, което е в съгласие с вярата.

## РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБЕЗДВИЖВАНЕТО

При сегашното планиране на образованието се отваря врата за изкушаване на младите. Макар да имат прекалено много часове за учене, всъщност те имат и много часове, в които не правят нищо. Това свободно време често се прекарва по един безразсъден начин. Лошите навици на младежите се предават от един на друг и така порокът се умножава. Много млади хора, които са били възпитани у дома в духа на религията и които не са отивали в събота на училище, невинни и добродетелни, биват покварени от общуването с порочни другари. Те губят самоуважението си и жертват благородните си принципи. Така са подготвени да продължават по пътя надолу; и понеже са злоупотребили със съвестта си, грехът не им изглежда вече толкова греховен.

Много родители надценяват стабилността и добрите качества на своите деца. Сякаш не отчитат, че те ще бъдат изложени на измамното влияние на порочни младежи. Разбира се, те се страхуват, когато ги изпращат на разстояние да учат, но се ласкаят, че тъй като са имали добър пример и религиозно възпитание, децата им ще останат верни на своите принципи. Родителите обаче имат съвсем слаба представа за степента на разпуснатост в учебните заведения. В много случаи те са се трудили усилено и са се подлагали на много лишения, за да постигнат дълго мечтаната цел – децата им да имат добро образование. Но след толкова много усилия и жертви мнозина ще преживеят горчивото разочарование да получат обратно децата си с разпуснати нрави и с увредено здраве. А често те вече са и непочтителни към родителите си, неблагодарни и несвяти. Обиждат ги и злоупотребяват с тях. Възнаградени по този начин от неблагодарните си деца, родителите съжаляват, че са ги отделили от себе си само за да бъдат изложени на изкушения и да се върнат като развалини – физически, умствено и духовно...

### *Ненормално учене*

Някои ученици отдават цялото си същество и концентрират умовете си само върху целта да получат образование. Мозъкът им работи активно, а физическите сили остават пасивни. Умът се претоварва и мускулите отслабват, защото не се употребяват. Когато такива учащи завършат, става ясно, че са постигнали своето образование за сметка на живота си. Учили са ден и нощ, година след година... Жертвали са всичко за научното познание само за да тръгнат по-рано към гроба.

Здравето е велико съкровище. То е най-богатото притежание, което смъртни същества

могат да имат. Богатство, почест или научни степени, са платени с твърде скъпа цена, ако е за сметка на здравето. Никое от тези постижения не може да осигури щастие, ако здравето липсва. Тежък грях е да се злоупотребява с него. Бог ни го е дал. Всяка такава злоупотреба принизява живота ни и ни прави губещи дори да сме спечелили известни земни ценности.

В много случаи богатите родители не смятат, че е важно да дадат на децата си такова образование по отношение на практическите занимания на ежедневиия живот каквото в областта на науките. Те не виждат необходимост да им дадат цялостно разбиране за ползността от труда по отношение на доброто за умовете и морала им. Това би дало възможност на децата им в случай на нещастие да останат благородно независими, знаейки как да употребят ръцете си. Ако притежават капитал от сила, те не могат да бъдат бедни дори да нямат и долар в джоба си. Мнозина, които в младостта си са живели охолно, могат да бъдат лишени от своите богатства и да останат с родители и близки, които да са зависими от тях за своето съществуване. Тогава колко важно е всеки да бъде научен на труд, за да бъде готов за всякакви обстоятелства и непредвидени случаи! Богатствата са истинско проклятие, когато техните притежатели ги поставят на пътя на своите синове и дъщери и те не могат да придобият достатъчно познания за полезен труд, необходими в практическия живот.

Които не са принудени да работят, често пъти не упражняват достатъчно активност за поддържане на физическото си здраве. Млади хора поради липсата на занимание за своите умове и ръце придобиват навици на мързел и, което е възможно

най-ужасното, улично възпитание. Те се разтакават по магазини, заведения; пушат, пият и играят хазарт...

В много случаи бедността се оказва благословение, защото спасява младите и децата от пагубното безделие. За собственото им физическо и морално здраве децата трябва да бъдат учени да работят дори и това да не се налага поради липса на средства. Удовлетворението им, че са полезни и че чрез себеотрицание могат да помогнат на другите, е най-здравословното удоволствие, на което те биха могли да се наслаждават. Защо богатството да ограбва родителите и техните мили деца от такова голямо благословение?

### *Безделието е нещо отблъскващо*

Родители, безделието е най-голямото проклятие, което може да сполети някога младите хора. На децата не трябва да се позволява да лежат до късно сутрин, и да проспиват скъпоценните часове, дадени им назаем от Бога. Те трябва да ги употребят за най-добрите възможни цели, защото ще дават отчет пред Бога за тях. Майката много вреди на децата си, като сама носи бремето, което те трябва да споделят с нея за собственото си настоящо и бъдещо добро. Поведението на мнозина родители позволява на децата им да бъдат мързеливи. Те задоволяват желанията им за четене на романи, което е неправилно, защото им пречи да се подготвят за реалния живот. Романи, разкази и разни истории са най-голямото зло, на което може да се отдаде един млад човек. Романите с любовни истории никога не са могли да възпитат едно момиче като добра и практична майка. Те правят от децата строители на въздушни кули, живеещи в нереален, въображаем свят. Такива хора стават

сантиментални и с болна фантазия. Техният изкуствен живот ги разваля и ги прави негодни за полезните неща. Умствените им сили остават недоразвити, макар може би да се ласкаят, че са повъзвишени от другите по ум и маниери.

Физическият труд няма да попречи на развиването на интелекта. Нищо подобно! Предимствата, спечелени чрез физически труд, ще направят личността уравновесена и няма да допуснат умът да бъде претоварван. Има много пропиляващи времето си жени, които считат, че не е женствено да се занимават с активен труд. Но характерите им са твърде прозрачни, за да измамат проницателните хора по отношение на тяхната истинска стойност. Те се държат предвзето и цялото им поведение е поза. Изглежда, като че не могат да изговорят и дума открито и прямо, но изкривяват всичко в преструвки и маниерничене. Това ли означава една жена да е дама? Те не са глупави по рождение, но са били възпитани така. Съвсем не може да се каже, че крехкостта, безпомощността, претруфеността в облеклото и бърбането правят от едно такова същество дама. Изисква се здраво тяло за един здрав ум. Физическото здраве и практическите познания върху всички необходими в домакинството задължения никога не ще бъдат пречка за един добре развит интелект. Напротив, и двете са много важни за една жена.

## ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА

Колкото и добре да се провеждат, упражненията в салон не могат да заместят физическата активност на чист въздух. Нашите училища трябва да предлагат по-добри възможности в това отношение.

Също и тенденциите на повечето атлетически спортове са предмет на загриженост от страна на хората, които имат присърце благополучието на младежта. Предизвиква безпокойство и влиянието на спорта върху развитието на ученика и върху успеха в живота му по-късно. Игрите, отнемащи голяма част от времето му, отклоняват ума от учението и не съдействат за подготовката му за практическия и сериозен труд в живота, не го водят към облагородяване, великодушие и мъжественост.

Някои от най-известните спортове, като футбола и бокса, са се превърнали в школи за бруталност. Те развиват същите характерни качества, както игрите в древния Рим. Властолюбието, парадирането с грубата сила и безразсъдното неуважение към живота влияят върху личността.

Не по-малко осъдителни поради крайностите, до които водят, са и други атлетически игри, макар и не така брутални. Те култивират вкуса към удоволствията и възбудителните забавления и така пораждаат отвращение към полезния труд и чувство на досада от ежедневните задължения и отговорности. Унищожават всяка охота за сериозната действителност на живота и за неговите тихи удоволствия. Така се отваря вратата за лекомисления и разпуснат живот с всичките му страшни последиствия.

### *Партита за удоволствие*

Както обикновено се провеждат, партитата за удоволствие също пречат за нормалното развитие на ума и характера: лекомислени компании, разсипничество, сластолюбие, а твърде често и разврат, които ориентират целия живот към зло. Родители и учители могат да направят твърде

много за да заменят подобни забавления със здравословни и жизнерадостни. По този въпрос, както и по всички други, засягащи нашето благосъстояние, Свещеното писание вече ни е посочило пътя. В ранните векове народът, когато е бил под Божие ръководство, е водел скромен живот. Хората са живели твърде тясно свързани с природата. Децата са участвали в работата на родителите и са опознавали красотите и тайните на природната съкровищница. В тишината на полето и гората те са размишлявали върху великите истини, предавани като наследство от поколение на поколение. Такова възпитание е изграждало силни хора.

### *Занимания на открито*

В нашия век животът е станал изкуствен и хората са се изродили. Не можем да се върнем съвсем назад към обичаите на предишните времена. Но можем да извлечем уроци, които да ни помогнат.

Въпросът за развлечението е тясно свързан с домашната и училищната обстановка. Тя трябва да се има предвид при избиране на жилище и училище. Хората, за които умственото и физическото благополучие са много по-важни от парите или от изискванията и обичаите на обществото, трябва да се стремят да дадат на децата си възможност да се ползват от поученията на природата и да намират развлечение сред нея. Голяма помощ за възпитанието би било училищата да са разположени в местности, предлагащи на учениците земя за обработване, а също поля и гори.

Участието на учителя в развлеченията на подрастващите носи добри резултати. Учителят по призвание може да предаде на възпитаниците си така ценния дар на личната дружба. Много верен



е и за мъжете, и за жените (а още повече за младежите и децата) принципът, че можем да разберем другите само когато се доближим до тях с обич и симпатия. Трябва да ги разбираме, за да им бъдем полезни. Малко са средствата, които помагат толкова осезателно за засилване на симпатията между учители и ученици, както приятното общуване извън класната стая. В някои училища учителят е винаги с учениците си в часовете за развлечение. Той се сближава с тях в стремежите и проблемите им. Добре би било това да се практикува навсякъде в нашите училища. Изискваната от учителя жертва е наистина голяма, но той ще пожъне голяма награда.

Никое развлечение не ще се окаже толкова голямо благословение за децата и младежите, както онова, което ги прави полезни и за другите. Вдъхновени и впечатлителни по природа, младите откликват на всяка възможност. Когато се занимават с отглеждане на растения, добре е учителят да събуди у тях интерес към разхубавяване на училищната земя и класната стая. Така ще се постигне двоен ефект: онова, което учениците са се постарали да разхубавят, няма да искат да бъде развалено или повредено. Така се възпитават и вкус към красивото, и любов към реда, и навици на прилежност. А развитият дух на общуване и сътрудничество ще се окаже благословение за тях през целия им живот.

Към работата в градината или към излета в гората и полето също може да се предизвика нов интерес, като се напомни за учениците, затворени в градските училища, далеч от тези благодатни места. Наблюдателният учител ще намери много случаи да насочи мисълта на учениците си към нуждите на другите. Особено малките деца възприемат учителя

с почти неограничено доверие и респект. Неговото мнение и предложения по отношение на помощта вкъщи, по отношение на вярното изпълнение на всекидневните задължения, както и за подпомагането на болни и бедни, ще даде своя добър плод. Любезният съвет ще въздейства и върху своя автор. Благодарността и сътрудничеството на родителите ще облекчат бремето на учителя и ще осветят пътя му.

### *Спасение от злото*

Посвещаването на известно време за размишление и за физическо възпитание без съмнение ще прекъсва понякога редовните училищни занимания. Но това няма да бъде пречка. Времето, употребено за ободряване на ума и тялото, за подхранването на несебелюбив дух или посветено на близостта между учител и ученици в общи интереси и в приятелска дружба, не е изгубено и ще се отплати стократно. Той ще даде безопасен излаз на онази неспокойна енергия, която така често е първопричина за гибел при младите. Като защитно средство срещу злото, заетостта на ума е много по-сполучлива и добра, отколкото многобройните забрани на строгата дисциплина.

### *ЗДРАВЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТ*

Тези, които искат да се справят добре с работата си и да служат пълноценно на Христос, трябва да притежават физическо здраве. За да бъде това възможно, те трябва да имат правилни навици и да възприемат здравословен начин на живот.

Мнозина постоянно се оплакват и от различни неразположения. Почти винаги причината е, че не работят разумно и не съблюдают здравните

закони. Често пъти остават твърде дълго затворени вкъщи, работейки в претоплени стаи с нечист въздух. Там се отдават на умствена дейност, движат се недостатъчно, и не сменят от време на време заниманието си. В резултат кръвообращението става лениво и силите на ума отслабват.

Целият организъм се нужда от съживяващото влияние на физическа активност на чист въздух. Няколко часа физически труд на ден ще подновяват телесната енергия и ще дават необходимата почивка и релаксиране на ума. По този начин ще се подобри и общото състояние на организма, ще се повиши и работоспособността.

Проповедниците, които са достигнали четиридесет или петдесетгодишна възраст, не трябва да смятат, че техните усилия са по-малко продуктивни от преди. Точно възрастните и опитните хора са тези, които трябва да полагат добре насочени усилия. Те са особено нужни в това време и църквите не могат да си позволят да се разделят с тях. Такива хора не трябва да говорят за физическа и умствена слабост, нито да смятат, че дните на тяхната полезност са изтекли.

Много от тях страдат от умствена претовареност, необлекчена от физическа дейност. Резултатът е угасване на силите и естествено – тенденция към избягване на отговорностите. Това, от което те се нуждаят, е повече активен труд. Същото се отнася не само за хората, чиито коси са посребрени от времето, но и за млади, изпаднали в същото състояние и с изтощен ум.

Старомодният вид пастор, който е пътувал на кон и е прекарвал голяма част от времето си в работа за своето стадо, се е радвал на много по-добро здраве, въпреки трудностите, на които е бил изложен, отколкото съвременните проповедници,

избягващи всякакви физически упражнения и ограничаващи се с изучаването на книги.

Възрастните и опитни проповедници трябва да чувстват за свой дълг да напредат с всеки изминал ден, като стават все по-ефективни в работата си и намират пресни и свежи неща, които да предлагат на своята аудитория. Всяко усилие да се проповядва евангелието трябва да бъде нов опит за по-доброто му представяне. С всяка година те трябва да развиват по-дълбока набожност, по-нежен дух, по-силна духовност и по-цялостно познаване на Библията. Колкото по-голяма е тяхната възраст и опит, толкова повече трябва да са в състояние да приближават сърцата си до хората, притежавайки по-съвършено познание от тях.

### ВРЕМЕ ЗА РЕЛАКСИРАНЕ

Ние вярващите като цяло работим твърде много, без да си позволяваме периоди на промяна или на почивка. Развлечението е нужно за хората, ангажирани с физически труд, но още по-необходимо е за занимаващите се с умствен труд. Не е необходимо за спасението ни, нито е за прослава на Бога умовете ни непрекъснато да работят, та даже и върху религиозна тематика.

Има забавления като танцуване, игри на карти, шах и др., които не могат да бъдат толерирани, защото Небето ги осъжда. Те отварят вратата за големи злини. И в никакъв случай не са от полза, но напротив – притежават възбуждащо влияние и стимулират в някои умове страст към игри, които водят към хазарт и разсипничество. Всички те трябва да бъдат осъждани от християните и замествани със съвършено безвредни.

Видях, че почивките, празниците и отпуските ни не трябва да бъдат прекарвани по образа на света, но в същото време не бива да бъдат отминавани незабелязано, защото това ще накара децата ни да се чувстват недоволни и недовлетворени. В тези дни, когато съществува голяма опасност най-милите ни да се изложат на лоши влияния и да бъдат покварени от удоволствията на света, нека родителите се научат как да намират неща, които да заемат мястото на повечето опасни забавления. Дайте на децата си да разберат, че имате предвид тяхното добро и щастие.

Нека няколко семейства, живеещи в един град или в едно село да се съберат и да напуснат заниманията си, които са ги претоварвали физически и умствено, и да направят екскурзия в провинцията, край брега на някое хубаво езеро или горичка, където има красиви природни кътчета. Запасете се с хляб, със здравословна храна, с най-добрите плодове и зърнени храни, които могат да се намерят, и сложете трапезата под сянката на някое дърво или под небесния балдахин. Язденето, ходенето, упражненията, красивата природа ще засилят апетита и ще се наслаждавате на хранене, на което и царе биха завидели.

В такива случаи и родители, и деца трябва да се чувстват свободни от грижи, труд и безпокойства. Бащите и майките нека станат деца с децата си, правейки всичко възможно да им бъде най-приятно. Нека целият ден бъде отдаден на развлечение. За хората, които са били затворени вътре и са извършвали седяща работа, движението и игрите на чист въздух ще бъдат от голяма полза. Всеки, който може, трябва да чувства за свой дълг да прави това. Времето и усилията ви няма да бъдат напразни, но ще спечелите много. Ще се

завърнете към работата си с нова жажда за живот и с нов кураж, за да я вършите с усърдие и при това много по-добре съпротивляващи се на болестите.

### *Слънчева светлина в дома*

Ако искате да направите домовете си годни за здравословен живот и приятни, нека те да светнат в слънце и чист въздух. Махнете тежките завеси и щори и отворете прозорците. Радвайте се на богатата слънчева светлина, даже и това да е за сметка на цвета на вашите килими. Скъпоценните слънчеви лъчи може да направят килимите ви да избелеят, но ще подарят здравословен цвят на бузите на децата ви.

### *ЗАБРАНЕНИ ЗАБАВЛЕНИЯ*

Играта на карти трябва да бъде забранена. Средата и влиянието в този случай са опасни. Князът на силите на тъмнината председателства игралните зали и помещенията за хазарт. Зли ангели са чести посетители на тези места. Подобни забавления не носят никаква полза нито за тялото, нито за душата. Темите на разговор са низки и порочни. Неподходящи смехове и вулгарни думи унижават достойнството на човека. Тези игри са най-безсмислените, вредни и опасни занимания за младежите. Хазартната възбуда постепенно ги завладява все по-интензивно и те скоро загубват всякакво желание за полезни и възвишени занимания. Вещината в боравенето с картите бързо ги води до желание да поставят това умение в полза на лично облагодетелстване. Отначало се залага съвсем малка сума, после по-голяма, докато страстта да се печели на комар ги доведе до сигурна гибел.

Колко много хора са били докарани до грях, бедност, затвор, убийство и до бесилката от това гибелно забавление! И въпреки всичко много родители не виждат коварната пропаст, която зее пред младите хора.

Едно от най-опасните места за забавление е и театърът. Вместо да е училище за морал и добродетел, както често пъти се твърди, той е по-скоро разсадник на неморалност. Чрез подобен род удоволствия се укрепват и утвърждават порочни навици и греховни склонности. Вулгарни, неприлични песни, нецензурни жестове, изрази и постъпки покваряват въображението и понижават морала. Всеки, който е свикнал да посещава такива места, ще се поквари. Няма по-мощно влияние, отварящо въображението, разрушаващо религиозните впечатления, притъпяващо желанието за спокойно развлечение и трезвия усет за реалностите на живота от театралните представления. Увлечението по тези неща нараства подобно на желанието за упойващи напитки. Единственото безопасно поведение е да се избягват театърът, циркът и всяко друго съмнително място за удоволствие.

Има начини на развлечение, които са полезни както за тялото, така и за ума. Просветеният преценяващ ум ще открие и много такива, които са невинни и обогатяващи.

## ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ КАТО ВЪЗСТАНОВИТЕЛ

Идеята, че хората с увредено тяло или ум и претоварилите физическите или умствените си сили трябва да преустановят своята активност, за да постигнат здраве, е голяма заблуда. В твърде

малко случаи е необходима пълна почивка за известно време. Но такива са редки. По принцип промяната е от изключително голяма полза.

Които са разрушили здравето си чрез интензивен умствен труд, трябва да си дадат почивка от него. Но да ги съветваме, че е погрешно и даже опасно да упражняват умствената си сила изобщо, това би ги накарало да мислят, че състоянието им е по-лошо, отколкото всъщност е. Те са нервни и накрая стават бремене за самите себе си, както и за всички наоколо. При подобно състояние на ума възстановяването наистина е трудно. Хората, които са претоварили физическите си сили, изобщо не трябва да бъдат съветвани да се откажат от труд. Да им се забрани всяко движение, това в повечето случаи ще попречи за възстановяването на здравето им. Волята е свикнала с труд, а когато нейната сила спи, въображението става ненормално, така че е невъзможно за страдащия да се съпротиви на болестта. Липсата на активност е най-голямото проклятие, което може да сполети някого в такова състояние.

Финият и чудесен механизъм на тялото има постоянна нужда да бъде в действие, за да е в състояние да служи за целите, за които е предназначен. Системата "стой със скръстени ръце" е опасна при всички случаи.

### *Ходенето като упражнение*

Слабите и ленивите не трябва да се поддават на желанието да бъдат неактивни, като по този начин се лишават и от въздух, и от слънчева светлина, но трябва да правят упражнения във на открито – например да се разхождат или да работят в градината. Те ще се изморяват, но това няма да им навреди... Не е правилно да се



отказваме от употребата на някои мускули, понеже чувстваме болка, когато ги упражняваме. Болката често пъти е причинена от усилията на природата да даде живот и енергия на тези части на тялото, които са станали практически безжизнени поради липсата на активност.

Ходенето във всички случаи (когато това е възможно) е най-доброто лекарство, защото от него се повлияват всички органи на тялото. Мнозина, които зависят от хапчета за затегнат стомах, биха могли да направят много повече за себе си чрез ходене, отколкото чрез хапчетата. В някои случаи липсата на движение кара червата и мускулите да отслабват и да се свиват; и тези органи, които са закърнели поради липсата на употреба, ще бъдат укрепени с физически упражнения. Няма упражнение, което можа да замести ходенето. Чрез него до голяма степен се подобрява и кръвообращението.

## ПОСЛЕДИЦИ ОТ ЛИПСАТА НА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Съчетаването на физически упражнения с умствен труд има благотворно влияние върху мозъка, укрепва мускулите, подобрява кръвообращението и носи на болния удовлетворение от съзнанието за собствената му сила и издръжливост. Ако той се лиши от здравословни упражнения, от движение и физическа работа, вниманието му се насочва към самия него. Той е в постоянна опасност да мисли, че е в по-лошо състояние, отколкото всъщност е, и че е заболял от какви ли не въображаеми болести, което още повече го кара да се страхува, че ще претовари издръжливостта си.

Като правило, ако се ангажира в някой добре избран труд, използвайки силата си (но без да злоупотребява с нея), той ще открие, че физическата активност е много по-мощно и по-ефективно средство за възстановяването му, отколкото дори водолечението.

Бездействието на физическите и умствените сили (доколкото се касае за полезен труд) държи много болни в състояние на слабост, което те не могат да преодолеят.

### ОТВОРЕТЕ ПРОЗОРЦИТЕ НА ДУШАТА

Бремето на греха с неговото безпокойство и неудовлетворени желания лежи в основата на голям брой болести, от които грешниците страдат. Христос е Великият Лечител на болната от греха душа. Тези бедни хора имат нужда от по-ясно познание за Господа, близостта с Когото означава вечен живот. Имат нужда да бъдат учени търпеливо и любезно и в същото време сериозно как да "отворят прозорците" на душата си и да оставят слънчевата светлина на Божията любов да влезе в тях, за да освети мрачните стаички на ума. И най-възвишените духовни истини могат да бъдат внесени в сърцето чрез нещата от природата. Птиците, летящи във въздуха, полските цветя с грациозната им красота, покълващото жито, плодоносните клонки на лозата, дърветата, отрупани с нежни пъпки, величественият залез, пурпурно-червените облаци, предсказващи хубаво утро, сменящите се сезони – всичко това може да ни подари скъпоценни уроци по доверие и вяра. Тук въображението има своето плодоносно поле, в което може да се развихря. Интелигентният ум ще размишлява с най-голямо удовлетворение върху

уроците на Божията истина, които Изкупителят на света е свързал с природата.

Христос остро укоряваше хората на Своето време поради това, че не са научили от природата духовните уроци, които би трябвало да знаят. Всичко в света – одушевено и неодушевено – открива пред човека познанието за Бога. Същият Божествен ум, Който действа в природата, говори на умовете и сърцата на хората и пробужда копнеж за нещо, което те нямат. Нищо земно не може да задоволи този копнеж.

## **ЧАСТ ПЕТА**

# **ЗДРАВНИ ЗАВЕДЕНИЯ, ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ, МЕДИЦИНСКИ ПЕРСОНАЛ**

### **ОТГОВОРНО ПРИЗВАНИЕ**

Всички професионалисти, независимо от своите познания, се нуждаят от Божествена мъдрост. Но лекарите имат особена нужда от нея, за да се справят с всякакви болести при всякакви хора. Лекарят заема положение по-отговорно дори от това на проповедника на евангелието. Той е призван да бъде сътрудник на Христос и има нужда да поддържа религиозните си принципи и постоянната си връзка с Бога на мъдростта. Ако се съветва с Всевишния, ще има Великия Лекар на своя страна в усилията си и ще действа с възможно най-голямата предпазливост, да не би чрез погрешно действие да навреди на някое Божие творение. Той ще бъде твърд като скала за принципа и в същото време ще е любезен, мил и учтив към всички. Ще чувства отговорността на своето призвание, работа и професия и практиката му ще показва, че е мотивиран от чисти и несебелюбиви подбуди и от желание да прилага красотата на Христовото учение във всичко. Такъв лекар ще притежава породено от Небето достойнство и ще бъде мощно средство за добро в този свят. Макар че може да не бъде оценен от онези, които нямат връзка с Бога, ще бъде почетен от Небето.

### *Пример за въздържание*

Лекарят трябва да бъде човек на строгото въздържание. Физическите болки на човечеството са безбройни и той трябва да се справя с всяка болест в различните ѝ и разнообразни форми. Знае, че много от страданията, които се опитва да облекчи, са резултат на невъздържание и какви ли не форми на себеугаждане. Той е призван да контактува с млади мъже и жени, които още в разцвета на своя живот са си навлекли болести, употребявайки наркотици и тютюн. Ако е умен и интелигентен, ще бъде в състояние да проследи болестта до нейната първопричина. Но ако самият той не е свободен от подобни пороци, ще се поколебае да постави пръста си "в раната"... Лекарят няма да пропусне да насърчи младите в необходимостта да скъсат с порочния навик, преди да се е затвърдил у тях...

От всички хора на света, лекарят и проповедникът трябва да имат най-стриктни навици на въздържание. Благополучието на обществото изисква пълното им въздържание от такива неща, защото влиянието им постоянно говори за или против моралната реформа за подобрене на обществото. Съзнателен грях е, ако са невежи по отношение на здравните закони и са безразлични към тях, защото хората ги възприемат като мъдrecи. Това е особено валидно за лекаря, който дава наставления по отношение на самия човешки живот. От него се очаква да не се отдава на навици, които намаляват жизнените сили...

Въпросът не е какво прави светът, но какво правят професионалистите по отношение на широкоразпространеното проклятие на тютюнопушенето. Ще бъдат ли достатъчно верни и честни

като хора, на които Бог е дал интелигентност и които са поставени на постове на свещено доверие? Ще следват ли разума? Ще водят ли личностите, поставени под тяхното влияние, в правилна или в погрешна посока? Ще бъдат ли образец на подражание за тях? Ще ги поучават ли чрез предписания и пример да спазват законите, които управляват техния организъм? Ако не прилагат на практика тези закони, ако предпочитат да си угаждат, а не да се съобразяват със здравия разум, те не са годни да им се повери и чуждият човешки живот.

Има много начини за практикуване на лечителско изкуство... Но само един е начинът, който Небето одобрява. Божиите лекарства са простите природни средства, които не претоварват и не оцетяват жизнените сили на организма. Чистият въздух, чистата вода, хигиената, подходящата диета, чистият живот и твърдото доверие в Бога са лекарства, от липсата на които умират хиляди. Но са старомодни, защото умението да се употребяват изисква труд, който хората не желаят да си направят. Чистият въздух, физическата активност, чистата вода и хигиената са достъпни за всички със съвсем малко разходи; докато лекарствата са скъпи както по отношение на средствата за набавянето им, така и по отношение на ефекта им върху организма.

### *Лечител на духовните болести*

Работата на лекаря християнин не свършва с лекуването на болестите на тялото. Усилията му трябва да се разпрострат и върху болестите на душата, и върху нуждата от Божието спасение. Може да не е негов дълг (освен ако не бъде помолен) да представи някоя точка от теорията на християнската истина; но той може да представя

Христос на пациентите си. Уроците на Божествения Учител са винаги подходящи. Лекарят християнин трябва да насочва вниманието на оплаквачите се към вечно свежите знаци на любовта и грижата на Бога, към Неговата мъдрост и доброта, изявена в делата Му. Умът може да бъде поведен чрез природата към Бога на природата и насочен към небето, което Той е приготвил за всички обичащи Го.

Лекарят трябва да знае как да се моли. В много случаи се налага да се увеличи страданието, за да се спаси животът. И независимо дали е християнин или не, пациентът чувства по-голяма сигурност, когато неговият лекар се бои от Бога. Молитвата ще укрепи доверието на болния. А много често, ако случаят му бъде представен на Великия Лекар със скромно, смирено доверие, това ще му донесе по-голяма полза от всички възможни лекарства.

Сатана е причинителят на болестите и лекарят воюва срещу неговото дело и сили. Болестите на душата заливат света. Девет десети от заболяванията на хората се коренят тук. Семейни проблеми като язва разяждат дълбините на душата и опустошават жизнените сили. Угризенията за греха подкопават здравето на организма и правят ума неуравновесен. Съществуват и погрешни учения, придаващи изопачен вид на Божия характер, които травмират чувствителния ум. Много от тези нещастни случаи безбожните приписват на безумието на религията. Но религията на Христос е толкова далече от безумието! Обратно, тя е едно от най-ефективните лекарства, защото е мощен успокоител на нервната система.

Лекарят се нуждае от мъдрост, по-голяма от човешката, и от сила, която ще му даде възможност

да обслужва многото объркани случаи при болестите на ума и сърцето, с които е призван да се справя. Ако е невеж по отношение на Божиата благодат, няма да може да помогне по най-добрия начин на болните и е възможно дори да утежни проблемите. Но ако има твърда увереност в Бога, ще бъде в състояние да направи това. Ще бъде в състояние да посочи на пациентите си Христос и да ги научи да стоварват всичките си грижи и трудности пред Великия Бременосец.

Съществува посочена от Небето връзка между греха и болестта. Никой лекар не може да практикува, без ясно да осъзнае този факт. Той може да го игнорира; умът му може да бъде зает с други въпроси; вниманието му може да е насочено не към това; но ако е наблюдателен и честен, не може да не признае, че грехът и болестта са в причинно-следствена връзка. Лекарят трябва бързо да схваща това и да действа съответно. Когато е спечелил доверието на пациентите, облекчавайки страданията им и връщайки ги от ръба на гроба, той би могъл да им помогне да осъзнаят, че болестта е резултат от греха и че падналият враг е, който се стреми да ги завлече в опустошителни за здравето и душата практики. Би могъл да впечатли ума им с необходимостта от себеотрицание и съобразяване със законите на живота и здравето. Особено при младите той може да култивира правилните принципи.

Бог обича Своите деца с любов колкото нежна, толкова и силна. Той е установил законите на природата; но те не са произволни изисквания. Всяко "не", без значение дали се отнася за природните или за моралните закони, предполага обещание. Ако се съобразяваме с Божиите предпазващи забрани, благословение ще придружава нашите стъп-



ки; ако не, резултатите са опасност и нещастие. Божиите закони водят народа Му по-близо до Него. Бог ще спаси човека от злото и ще го поведе към доброто, ако той желае да бъде воден. Но никога няма да насили волята.

С право можем да не се доверим на безбожен лекар. Вратата на изкушението е отворена за него, а само Божията благодат може да потуши бушувашите страсти и да се съпротиви на греха.

### *Привикване със страданията*

Почти всеки ден лекарят е изправен лице в лице със страданието и смъртта. И в много случаи привикването с тези неща води до безразличие и липса на съчувствие към човешката окаяност, а също и към необмисленост при лечението на болните. За такива лекари сякаш не съществува съчувствие. Те са груби и резки. Болните се плашат от тях. Колкото и големи знания и умения да имат, такива хора не могат да направят голямо добро на страдащите. Само когато любовта и съчувствието, проявени от Исус към болните, се съчетаят с медицинските познания, самото присъствие на лекаря ще бъде за благословение. Той не възприема пациента само като организъм, но и като човешка душа, която трябва да бъде спасена.

В тежките случаи болният чувства, че е оставен на милостта на лекаря. Той гледа на него като на единствената си земна надежда. Не трябва ли да се посочи на такава трепереща душа Онзи, Който е по-велик от всеки човек, Който е самият Божи Син, дал живота Си, за да я изкупи от смъртта, Който съчувства на страдащите и чрез Божествената Си сила може да даде мъдрост и умение на всички, които Го търсят.

И как трябва да се отговори на това голямо доверие? Винаги със спечелване на още една душа за Христос и с възвеличаване на Божиата слава.

Затова, когато кризата премине и успехът стане очевиден, независимо дали пациентът е вярващ или невярващ, нека няколко момента бъдат посветени на молитва заедно с него. Дайте израз на своята благодарност за живота, който е бил пощаден... Нека тя бъде отдадена на Бога, Който е присъствал невидимо. Край леглото на болния Христос често пъти бива приет и изповядан.

На устните на лекаря трябва да има думи на мъдрост и Бог ще полее посятото семе, за да израсне и да даде плод за вечен живот.

### *И лекарят се нуждае от съчувствие*

Тежки са задълженията на лекаря. Малцина разбират психическото и физическото напрежение, на което е подложен. Всяка сила и способност трябва да бъдат впрегнати в битката с болестта и смъртта. Често пъти той знае, че само едно непредпазливо движение на ръката, само на косъм разстояние в грешна посока може да изпрати душата неподготвена във вечността. Колко много се нуждае тогава верният лекар от съчувствието и от молитвата на вярващите. Лишен (както често става) от необходимата почивка и сън, той се нуждае от двойна мярка благодат, за да не изпадне в опасността да потъне в духовен мрак – повече от хората с други професии. И въпреки това често пъти е подложен на безброй укори, свирепи изкушения, чувствайки се сам и криворазбран, предаден и от приятелите си...

Хората, посветили се на тази професия, трябва да притежават природна енергия, сила и постоянство, които ще им дадат възможност да

достигнат висок образец. Не всеки може да стане успяващ лекар. Мнозина поемат задълженията на тази професия неподготвени...

Лекарят не може да извърши много, ако няма физическа сила. Ако е слаб, не може да издържа натоварванията на своята професия. Лекар със слаб организъм, с лошо храносмилане или без съвършено самообладание не може да придобие квалификацията, която ще му позволи да се справя успешно. Не бива да се насърчават към тази професия хора, за които няма разумна надежда, че ще успеят...

В този век съществува опасност за всеки, който се заеме с изучаване на медицина... Изкушения от всякакъв род ще застанат пред него; и ако няма сила да им се съпротиви, ще стане нечестен, пресметлив, алчен и ще се провини в много скръбни грехове... Но младите лекари все още имат достъп до Бога на Даниил.

Мнозина, които осмиват мисълта, че имат нужда да разчитат на Исус за мъдрост в работата си, биват хвалени като добри в професията. Но ако тези хора, уповаващи се само на своите научни познания, бяха осветени и от небесната светлина, колко по-превъзходни биха били техните постижения! Колко по-голяма щеше да е силата им и с колко по-голяма увереност щяха да се заемат с различните случаи! Който е свързан с Великия Лекар, има на разположение източници на помощ – и земни, и небесни – и може да работи с мъдрост и непогрешима прецизност, каквито безбожникът не може да притежава. Хората, на които е възложена грижата за болните, независимо дали са лекари, или медицински сестри, трябва да помнят, че делото им ще застане пред погледа на Бога. Няма друго работно поле, в което човек може да

извърши по-голямо добро или да спечели повече диаманти за своята небесна корона на радост от това.

### **Трябва да се прилага Христовият метод**

Трябва да се прилагат по-точно методите на Христос...

Онова, което лекарите само се опитват да постигнат, се извършва от Христос. Човешките инструменти се стремят да продължат живота. Христос е самият живот. Този, Който премина през смъртта, за да унищожи силата ѝ, е Източникът на всяка жизненост... Христос – Притежателят и Дарителят на вечния живот – е единственият, Който може да победи смъртта... Лекарят може да извърши едно благородно дело само ако е във връзка с Великия Лекар. За роднините на болните, чиито сърца са пълни със съчувствие към страдащия, той може да намери думи на живот. Може да утеши и да въздигне умовете на болните, отправяйки погледа им към Онзи, Който единствен може да избави напълно всички дошли при Него за спасение.

Когато Божият Дух действа в умовете на болните, водейки ги към истината, нека лекарят работи за тези скъпоценни души както Христос е работил за самият него. Не им налагайте никакви специални доктрини, но им представяйте Исус, прощаващия греха Спасител. И Бог ще освети ума и храма на душата...

### **ГОТОВ ЗА ВСЯКО ДОБРО ДЕЛО**

Работниците в реформаторските здравни институти трябва да са пример на онова, което желаят да бъдат пациентите на тези институти. Бог

е възложил голямо дело в ръцете на лекарите... Пациентът наблюдава онзи, който се грижи за неговото физическо благополучие. Действията и думите, дори изразът върху лицето на лекаря биват изучавани и следвани. Каква благодарност избликва в сърцето на страдащия, когато болката му бъде облекчена чрез усилията на верния лекар. Той чувства, че животът му е в ръцете на хората, които го обслужват. И лекарят, и медицинската сестра могат лесно да се доближат до него на религиозни теми.

Лекарят трябва стриктно да изпълнява професионалните си задължения. Не трябва да позволява нищо да отклонява ума му от работата, нито да отвлича вниманието му от хората, които разчитат на него и очакват избавление от страданията си. Дума на увереност и надежда, изговорена навреме, ще облекчи душата и ще спечели доверието на пациента. Трябва да се проявяват любезност и учтивост. Но обикновени, евтини разговори, така често срещани сред хората, наричащи себе си християни, не трябва и да се чуват в нашите институти...

Лекарят не трябва да кара хората да си мислят, че счита работата си за нещо второстепенно или евтино, но че за него тя е възвишена и благородна свята отговорност. Той работи с душите и телата на тези, които Христос е изкупил с безкрайна цена – със собствената Си скъпоценна кръв.

## ВЛАСТ НА УМ НАД УМ

При лечението умственото влияние не трябва да се подценява. Правилно използвано, то може да се окаже едно от най-ефективните средства за борба с болестите. Съществува обаче начин за лечение на ума, който е един от най-действените средства за зло. Чрез тази така наречена "наука" един ум се довежда под контрола на друг, така че личността на по-слабия се прелива в личността на по-силния. Една личност действа по волята на друга. Твърди се, че така можел да се промени общият ход на мисленето и че даващи здраве импулси щели да се предадат, за да може пациентът да победи болестта.

Но този тъй наречен "научен" начин на лечение се основава на фалшиви принципи. Не е според Божията воля което и да е човешко същество да подчинява ума и волята си под властта на друго, ставайки безволев инструмент в ръцете му. Никой не трябва да прелива личността си в тази на друг. Човешко същество не трябва да се възприема като източник на изцеление. Неговата зависимост трябва да бъде в Бога. В достоинството на дадената му от Всевишния зрелост, човекът трябва да бъде контролиран от самия Бог, но не от която и да било човешка личност, ум, интелигентност.

### *Всеки на своето място*

Лекарите не трябва да бъдат претоварвани с работа и нервната им система – изтощавана. Защото това състояние на тялото ги лишава от спокоен ум, от здрави нерви и окуражаващ, щастлив дух.

Лекарите в здравните институти не трябва да се ангажират с работа, която може да извърши помощният персонал. Те трябва да пазят силите си за успешното изпълнение на своите задължения.

Труден е техният пост. До тях стигат такива силни изкушения, че ако не е Божията сила, онова, което виждат и слушат в работата си, ще ги обезсърчи и ще поквари душите им. Затова мислите им трябва да бъдат въздигани непрекъснато към Бога. Това е едничкото им спасение.

В сравнение с всички други професии, човекът с медицинска професия най-много се нуждае (доколкото е възможно) от редовни часове за почивка. Това ще му даде сила да носи натоварванията на своята работа. Ако си отделя време за изучаване на Библията и за сериозна молитва, той ще открие, че те осигуряват енергия, ум и стабилност на характера в напрегнатото му ежедневие.

### *Опасности от успеха*

Нашето съвремие е опасно за всеки, който има таланти, притежаващи стойност в Божието дело. Изкушенията постоянно поставят примки пред такава личност, изпълвайки го с гордост и амбиция. И когато Бог употребява такъв човек, в девет случая от десет той става независим, уповаващ на себе си и се чувства способен да устоява самичък...

В тези случаи логиката, геният и красноречието не успяват. Но смирено доверяващото се сърце бива прието от Бога и Той чува молитвите му. А когато Бог помага, пречките биват преодоляни. Колко много хора с големи природни способности и с високо образование са пропадали, когато са били поставяни на отговорни постове, докато други с по-слаб интелект и подчинени на по-малко благоприятни обстоятелства, са успявали

по чуден начин. Тайната е, че едните са се доверявали на себе си, докато другите са се обединявали с Този, Който е "чуден по съвет и мощен...". Колкото и да е спешна работата ви и да ви е трудно да си отделите време за размишление и молитва, не пропускайте да направите това...

Занемаряването на публичното богослужение също е сериозна грешка. Светът се нуждае от лекари с по-добро познание на Библията, които да прилагат Христовия начин на лекуване.

Пред вас се открива голямо работно поле и трябва да бъдете активни и бдителни, отдавайки доброволно и безусловно послушание на Господа. Винаги имайте предвид, че усилията да реформирате другите трябва да бъдат полагани в дух на непресъхваща любов и любезност. Нищо няма да спечелите, ако се дистанцирате от хората, на които искате да помогнете. Трябва да представите пред умовете на пациентите си факта, че като предлагате реформа в навиците и обичаите им, вие им представяте нещо, което няма да им навреди, но ще ги спаси; че като се отказват от онова, което сега са ценили и обичали, те изграждат една по-сигурна основа на живота си.

Докато реформата в здравето трябва да се защитава с твърдост и решителност, то всякакъв вид фанатизъм или прекаляване трябва внимателно да се избягват. Нека се следват скъпоценните уроци на Христос при лекуването – търпение, толерантност и любов...

Нека всеки да има предвид, че великата цел за здравната реформа е да осигури възможно най-висшето развитие на ума, душата и тялото. Всички закони на природата – които са закони на Бога, – са предназначени за наше добро. И съобразяването



с тях ще ни осигури щастие още в този живот, ще помогне и за приготвянето ни за бъдещия.

### *Нужната квалификация*

Лекарите и помощният персонал трябва да бъдат хора от най-висш порядък – с опит и знания; внушаващи респект и на чиято дума може да се разчита; не с болно въображение, но личности със съвършен самоконтрол, които не са капризни, непостоянни, колебливи и променливи; хора, свободни от ревност, завист и мнителност, притежаващи силна воля, която не се поддава на леки неразположения; хора без предразсъдъци, които не мислят зло, които разсъждават и действат спокойно, разумно и поставят доброто на другите и Божията слава пред собствения си интерес.

Никой не трябва да бъде издиган на отговорен пост само защото той желае това. Трябва да бъдат избирани само годните за него. Личности, които трябва да носят отговорностите, трябва първо да докажат, че са свободни от ревност, че няма да им хрумне да мразят този или онзи и в същото време да фаворизират свои приятели.

### *МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ И ПОМОЩЕН ПЕРСОНАЛ*

Нужни са сериозни, млади хора, които да работят като медицински сестри и помощен персонал. Когато използват съзнателно придобитите познания, квалификацията им ще се повишава и ще стават все по-добре подготвени като помощна ръка на Господа.

Господ търси мъдри мъже и жени, които да работят като медицински сестри и помощен

персонал, за да утешават и помагат на болните и страдащите. О, да можеха всички болни да бъдат обслужвани от лекари и медицински сестри християни, които да им помагат и да представят техните изтощени и раздирани от болки тела на грижите на Великият Лекар, гледайки с вяра към Него за възстановяване!

Колко много случай за молитва и за съвместно четене на Библията ще намират сестрите мисионерки, които се грижат за болните и облекчават страданията им...

Много хора са изгубили вярата си в Бога и доверието си в човека. Но оценяват високо всички дела на съчувствие и помощ. Когато някой не за земна похвала и не за своя полза идва в дома им да обслужва болни, да храни гладни, да облича бедни, да утешава тъжни и нежно да им посочи Онзи, на Чиято любов и милост човекът е само пратеник – когато видят всичко това, сърцата са покъртени. Избликва благодарност; запалва се вяра. Бог се грижи за тях и те са готови да слушат Неговите думи.

Поучавайте хората на принципите на здравната реформа. Онези, които прегърнат възложената им работа, ще бъдат не само благословение за другите, но и те самите ще бъдат благословени. Съзнанието за изпълнен дълг ще рефлектира и върху собствените им души.

Хората, които се заемат с работа от дом в дом, ще намерят възможности за служене в много отношения. Мнозина невярващи могат да бъдат достигнати чрез дела на безкористно внимание. Най-напред трябва да бъдат посрещнати техните физически нужди. И когато видят доказателствата на несебелюбивата любов, ще им бъде по-лесно да повярват и в любовта на Исус.

### *Добро настроение, кураж*

В болниците и санаториумите, където медицинските сестри са свързани с голям брой болни, се изискват решителни усилия те да бъдат винаги любезни, вдъхващи кураж, бодри и разсъдливи във всяка своя дума и действие. От голяма важност е да вършат работата си по най-мъдър начин и най-добре. Те трябва винаги да помнят, че облекчавайки страданията на другите, служат на Господа. Докато провежда лечение за възстановяване на здравето, медицинската сестра християнка с радост и удоволствие насочва ума на пациента към Лечителя на човешките души и тела.

Работоспособността на медицинската сестра зависи до голяма степен от физическата ѝ сила. Хората, грижещи се за болни, трябва да обръщат особено внимание на своята диета, чистота, на чистия въздух и на физическата активност. Внимателното отношение от страна на семейството ще им даде възможност да издържат допълнителното бреме, възложено на тях, и ще им помогне да се предпазят от заболяване.

Помощният персонал не трябва да се чувства в правото си да присвоява храна, предназначена за пациентите. Изкушението е особено силно за ново-дошли, които трябва да бъдат обучени постепенно да се освобождават от гибелни навици. Всичко свързано със здравните заведения трябва стриктно да отговаря на законите на здравето. Нашият пример не бива да кара хората, дошли за помощ, да мислят, че могат да се толерират погрешни навици.

Никой не е поставен извън обсега на изкушението, защото всеки характер си има слаби страни, които има опасност да бъдат атакувани.

Онези, които започнат да стават невнимателни и безгрижни в постъпките си, ще открият, че още преди да са осъзнали, нозете им вече са оплетени в паяжина, от която е невъзможно да се изтръгнат. Честността и истинността трябва да бъдат фиксиран принцип. Независимо дали са богати, или бедни; дали имат приятели, или са сами; независимо какво желаят, те трябва да решат със силата на Бога веднъж завинаги, че никакво влияние не трябва да ги накара да извършат и най-малката погрешна постъпка. Веднъж завинаги трябва да осъзнаят, че от тях лично зависи благополучието на здравното заведение.

Умът трябва да бъде третиран чрез ежедневни тестове за придобиване навици на вярност и то до такава степен, че изискванията на правото и дълга да станат втора природа и удоволствие.

Учудвала съм се, като съм виждала ревност, завист, и когато съм слушала зли думи, безсмислен смях, безразсъдни разговори и глупави жестове и постъпки.

Някои се подиграват на хора, даже имитират думите и жестовете им... Млади мъже и жени са жестоко критикувани; ухажване и брачни отношения се дискутират по низък и отвратителен начин. Няма и една сериозно изговорена дума.

Може никога да не разберете резултатите от своето влияние, упражнявано ден след ден, но е сигурно, че то се разпространява надлъж и шир за добро или зло.

Както камъчето, пуснато в езерото, образува вълна, след това още една, и още една, които нарастват в концентрични кръгове и се разширяват все повече и повече, по същия начин и нашето влияние, макар и незабележимо, се разширява и отвъд нашето знание или контрол.

Доброто име е по-скъпо от злато. Нека всички, които искат да имат добро име и праведен характер, да избират за свои другари сериозни, разсъдливи и религиозно настроени хора. Това до голяма степен ще определи участието им и за този, и за бъдещия свят.

### *Избягвайте флирта*

Особено младите са в голяма опасност, но са слепи за склонностите си и за резултатите от поведението си. Много от тях флиртуват и изглеждат сякаш опиянени. Няма нищо свято и благородно в тези връзки. Но предупрежденията остават без резултат. Те са твърдоглави, упорити, нагли. Смятат, че съветите, предупрежденията и укорите не се отнасят за тях. Поведението им е безотговорно и те губят способността да различават между свято и долно. Дано да не е твърде късно, когато тези личности ще научат, че Бог ги държи отговорни за всяка дума и дело.

Не се срамувайте от работата си. Никой не трябва да се срамува от работата си, колкото нищожна и безплодна да изглежда.

Докато ръцете са ангажирани с най-обикновени дела, умът може да бъде възвишаван и облагороден чрез чисти и свети мисли.

Когато някой от служителите прояви липса на респект към религиозните неща, трябва да бъде отделен от делото на здравната реформа. Нека никой не смята, че тя зависи от него.

Когато виждам липсата на икономия навсякъде, душата ми се наскърбява. Защото знам, че дългове тежат на здравните институти. Прахосването капка по капка в продължение на години представлява значителна сума. Щяха ли някои хора да бъдат така безразлични, ако загубата

трябваше да бъде възстановена от тях самите? Не, щяха да знаят точно какво да правят, и как да го правят!

Забелязала съм в трапезарии и кухни белези на небрежност и нечи отота. Вратите не бяха чисти, виждаше се липса на ред. Тези неща говорят на всички, които влизат в стаите, за характера на работещите в тях. Старшата сестра, изглежда, виждаше същите неща, каквито и аз, но "добро-сърдечно" ги отминаваше, сякаш нямаше усет за сериозността на проблема. Някои се опитваха да променят нещата към по-добро, но срещу тях се надигнаха възмущение и протест, неприятни забележки и чувство на завист, така че бяха принудени да оставят нещата без последствие.

Това са някои от съществуващите злини в здравните заведения, които не трябва да се допускат.

### ***Нямаме нужда от санаториуми "мамути"***

Постоянно съм повтаряла, че не е мъдро да издигаме здравни заведения "мамути". Не в размерите на института е гаранцията за възможностите му. Огромните санаториуми изискват много служители. А където се съберат много хора, е изключително трудно да се поддържа висок образец на духовност. Освен това затруднява се работата по управлението, а също и поддържането на духовната атмосфера.

### ***Местоположението на санаториумите***

Може да изглежда, че е най-добре здравните заведения да се изграждат в градовете сред богати и пищни здания и че това ще придаде тежест на тези институции. Но Господ не гледа така както гледа човек. Колкото по-малки са зданията около инсти-

тутите, толкова по-малко трудности ще има. Много от богатите собственици са непочтителни или нерелигиозни. Светски забавления запълват времето им. Екстравагантност и лукс абсорбират средствата им. Много богати хора в Божиите очи не стопанисват вярно повереното им богатство. Така че колкото и големи да изглеждат предимствата, не е добре здравните институти да бъдат разполагани сред общество от подобен характер.

Себелюбивите богати хора могат да имат оформящо влияние върху умовете на другите. И неприятелят ще работи, за да сложи пречки на пътя ни... Там здравните заведения ще бъдат гледани като нещо ново и дразнещо окото, а също и неблагоприятно коментирани, понеже приемат страдащи от всички класи на обществото. Така че когато се планират такива строежи, трябва винаги да се страни от домовете на богати хора и да се оставят те сами да потърсят помощта, от която се нуждаят.

Защо изграждаме санаториуми? За да може болните да получат облекчение от физическите си страдания, а и духовна помощ.

Ние не изграждаме санаториумите за хотели. В тях трябва да се приемат само хората, желаещи да се съобразяват с правите принципи и приемащи храни, които можем с чиста съвест да поставим пред тях. Ако се позволи на пациентите да носят в стаите си алкохол или месо, няма да успеем да им окажем помощта, от която се нуждаят. Трябва да им се даде да разберат, че такива храни са изключени.

Желаем ли нашите близни да бъдат освободени от болести и недъзи и да се наслаждават на здраве и сила? Тогава нека останем верни на принципа както стрелката на компаса – към полюса.

## *Обезкуражение*

Нека не се обезкуражаваме един друг. На хора, които говорят обезкуражаващо за здравните институти, можем да кажем: "Съжалявам, ако е така, но нека им помогнем, след като са в затруднение".

Постъпим ли така, ще избегнем много от злините, които биха се получили, ако оттеглим съчувствието си и откажем да помогнем. А може и нещата да са били погрешно представени. Нека никога да не обезкуражаваме – даже и онези, които вършат нещо погрешно, третирайки ги, като че са извършили непростим грях...

## *Контрол над чувствата*

Ръководителите на институти винаги трябва да поддържат в тях високи морални стандарти.

Когато млади мъже и жени работят заедно, между тях се създава симпатия, често пъти прерастваща в чувство. Ако ръководителите останат безразличен към това, може да се нанесе трайна вреда на тези души и високият морален стандарт на института да се компроментира. Ако това фамилиарничене (независимо дали сред пациенти или персонал) продължава и след като са били мъдро посъветвани, те не трябва да бъдат задържани в института, защото влиянието им ще се отрази зле на невинните и нищо неподозиращите.

Младите трябва да бъдат учени да са откровени, но все пак скромни в своите връзки и приятелства. Трябва да бъдат съветвани да почитат авторитета на началниците си. Ако отказват, оставете ги да напуснат, независимо какъв пост заемат, защото ще деморализират и други.



Нахалството на млади момичета, които дръзко се присъединяват към компанията на млади мъже, мотаят се там, където те работят, и влизат в празни разговори с тях, е унижаване на женското достойнство. Това ги унижава дори и в очите на хора, които сами се отдават на такива неща. Нека заемат своите подходящи места с цялото си достойнство, като бъдат общителни и любезни към всички. Младите жени трябва да бъдат резервирани и скромни. Не трябва да дават поводи да се говори лошо за тях. Хора, чиито мисли текат в низки направления и чиито разговори действат покваряващо, а не въздигат, трябва незабавно да бъдат освободени от института и да нямат повече никаква връзка с него, защото ще деморализират и други. Моралната чистота, самоконтролът и силата за съпротива срещу греха трябва да бъдат твърдо и постоянно поддържани.

Лекарите трябва да избягват свободно държание към жени – омъжени или неомъжени. Трябва да бъдат винаги безукорни в своето поведение. По-добре е нашите лекари да бъдат женени и съпругите им да работят заедно с тях. И двамата трябва да са посветени християни. Ако е така, работата им ще бъде скъпоценна като чисто злато.

Най-силната крепост на порока в този свят не е нечестивият живот на отявления грешник, но човекът, който иначе изглежда почти благороден, но живее в грях или се отдава дори на един-единствен порок. За душата, която се бори тайно с някое гигантско изкушение, трепереща на ръба на пропастта, такъв пример е най-мощният подтик към злото.

## *Критикуване и намиране на грешки*

Ако хората, които посещават институтите на здравната реформа и виждат къде работата не върви както трябва, а са с по-голям опит и познават по-успешен начин на управление, трябва да посъветват ръководителите на института и да се постараят да им помогнат с правилни действия. Които не направят това, занемаряват своя дълг и проявяват неверност към дадените им от Бога отговорности...

Ако само намират грешки, без да предложат как да бъдат поправени, нанасят удар не само върху репутацията на института, но и върху служителите, които дават от себе си най-доброто, на което са способни.

На никой не трябва да се дава изключително голяма заплата, дори да притежава особено изяви способности и квалификация. Работата не трябва да се поставя на търговска основа, а да е за Бога и за Неговото дело.

Всеки работник в тези институти трябва да получава честна компенсация за труда си. Ако получава подходяща заплата, той с благодарност ще прави дарения за делото. Не е право някои да получават повече от другите. Разбира се, има случаи, когато трябва да се прави разлика. Всеки може да разбере, че не е справедливо заплатата на хора, които носят по-големи отговорности, да не е по-голяма от тази на помощния персонал.

Някои смятат, че е под достойнството им да се занимават с дребни неща. Но малките пукнатини потопяват голям кораб. Нищо не трябва да се прахосва. Липсата на икономия ще обремени институтите с дългове. Бог не иска делото Му да бъде постоянно смуцавано от подобни неща.

Не е мъдро в нашите институти да има много хора, които са неопитни и са дошли като учащи, а да липсват професионалисти. Нуждаем се от повече опитни кадри.

Духовната работа в здравните заведения не трябва да бъде под контрола на лекари. Това дело изисква мисъл и такт, а също и по-широко познаване на Библията. Проповедници, притежаващи необходимата квалификация, трябва да бъдат свързани с нашите санаториуми.

Трябва да се отбележи също, че една от най-скръбните трудности, които лекари и ръководители срещат, е следната: мъже и жени, възпитавани и подготвяни стъпка по стъпка за отговорни постове, дотолкова са омаяни от себе си и самоуверени, че застават твърде високо в собствените си очи и в оценката на собствените си способности. Ако такива хора мъдро и вярно използват талантите си в "малките" неща, ще бъдат готови да се справят и с по-големи отговорности... Човек винаги трябва да помни, че върши Божието дело.

## ПРОПОВЯДВАНЕ НА ЗДРАВНИТЕ ПРИНЦИПИ

Пред истинския реформатор ще се отворят много врати. Не е нужно да чакате, докато ви повикат в някакви далечни мисионски полета. Можете да започнете веднага там, където сте. Поемете работата, която стои непосредствено пред вас. Не чакайте други да ви подтикват към действие. Не се оглеждайте, за да видите има ли и други готови.

В усилието да извинят себе си някои християни казват: "Моите домашни задължения, децата ми, времето и средствата ми..." Родители, не оставяйте децата да ви бъдат пречка! Те трябва да

са ваша помощна ръка, увеличаваща силата и възможностите ви да работите за Господа. Децата са младите членове на Божието семейство. Те трябва да свикват да правят жертви за Бога, на Когото принадлежат по сътворение и изкупление. Трябва да бъдат обучени в различните области на несебелюбива служба. Заедно с децата си споделяйте както духовните, така и физическите задължения. Като помагат на другите, те ще увеличават и собственото си щастие и полезност.

Не крийте, че притежавате жив интерес към медицинската работа. Подгответе се, за да бъдете полезни. Изучавайте книгите, които са били написани за наше наставление по тези въпроси. Тези книги заслужават много повече внимание и оценка, отколкото са получавали досега. Изучаващите и практикуващите тези принципи ще бъдат богато благословени както физически, така и духовно. Разбирането на здравната реформа ще се окаже защита срещу многото злини, които постоянно нарастват.

Отделяйте си време да четете заедно със своите деца от здравните книги, както и от книги, третиращи практични религиозни въпроси. Учете ги, че е необходимо да се грижат за тялото си — дома, в който живеят. Образувайте домашен кръг за четене, в който всеки член на семейството ще остави настрана заетостта и грижите на деня и ще се посвети на това изучаване. Бащи и майки, братя и сестри, приемоте със сърце това задължение и обмисляйте как да подобрите още повече дейността на своето домашно училище. Подза ще имат особено младежите, които са свикнали да четат романи и евтини книжки.

Господ е определил младите да бъдат Негова помощна ръка.

Родителите трябва да се стремят да заинтересуват децата си от въпросите на физиологията. Сред младите има само малцина с добри познания върху тайните на живота. Изучаването на чудесата на човешкия организъм, на отношенията и зависимостта между неговите сложни органи е нещо, на което много родители отдават нищожен интерес.

Ако всички можеха да постигнат познание по този въпрос и чувстваха колко е важно да го прилагат практически, състоянието на нещата щеше да бъде много по-различно. Родители, учете децата си да разсъждават, движейки се от причина към следствие. Покажете им, че ако нарушават законите на здравето, ще платят наказанието чрез страдание. Покажете им, че безразсъдството по отношение на телесното здраве води към безразсъдство по отношение на морала.

Вашите деца изискват търпеливи, верни грижи. Не е достатъчно само да ги храните и обличате. Трябва да се стремите да развиете и моралните им сили и да всадите в сърцата им правилни принципи. Но колко често красотата на характера и привлекателността на темперамента се губят от очи пред жадното желание за показ. О, родители, не се ръководете от мнението на света! Работете не за да постигнете неговите стандарти! Решете в себе си каква е великата цел на живота и положете всяко усилие, за да я постигнете! Не можете безнаказано да пренебрегвате правилното обучение на децата си. Техните дефектни характери ще накажат вашата невярност.

Разпространяването на нашите здравни публикации е от най-голяма важност. То е дело, в което трябва да взимат участие всички вярващи в истините за това време. Бог желае както никога преди хората да бъдат дълбоко заинтересовани от въп-

роса за въздържанието и от принципите на истинската здравна реформа.

Чрез примера си трябва да представяме това учение. Истинската религия и законите на здравето вървят ръка за ръка. Невъзможно е да се работи за спасението на хората, без да им се представи нуждата от скъсване с греховните навици, които унищожават здравето, унижават душата и пречат на Божествената истина да докосне ума. Мъже и жени трябва да се вглеждат внимателно във всеки свой навик и във всяка своя дейност и винаги да скъсат с онези неща, които ощетяват здравето на тялото им и по този начин хвърлят сянка върху ума.

На всички здравни реформатори бих казала: Живейте стриктно, според убежденията си. Не се подвеждайте и не отстъпвайте на умоляванията на приятели. Практикувайте реформата у дома и навън. Живейте я! В подходящо време и място и по подходящ начин проповядвайте принципите ѝ. Никога не допускате противопоставянето или любезните умолявания на хора да вземат връх над вас. Дръжте правия път, вървете по него! Работете, за да помогнете на околните да осмислят важността на въпроса.

На здравните реформатори – възпитатели казвам: Вървете напред! Светът се нуждае от всяка искрица на влиянието, което можете да упражните, за да спрете вълната на моралното зло.

Много по-добри резултати би имал вашият труд, ако имаше и подходящо четиво за разпространение. Печатът е мощна сила, засягаща ума и сърцето. И ако светът е сграбчил печата и се възползва до крайна степен от него, за да отравя хората с литература, то колко по-голяма е нуждата от сериозно четиво, което да достигне до всеки.

Трябва да се правят най-сериозни усилия, за да бъдат хората посветени във великите въпроси на здравната реформа. Бог е дал предимствата на печата, който заедно с други средства ще действа успешно за разпространение на познанието на истината.

Физическото здраве е тясно свързано с евангелската поръчка. Когато изпрати учениците Си на мисионско пътуване, Христос им заръча: "Лекувайте болни, очиствайте прокажени..." (Матей 10:7, 8). Великият Лекар е Авторът на медицинската мисионска служба и Той ще благослови всички, които се стремят по този начин да представят истината.

Божията поръчка не се нуждае от реформиране. Христовият начин на представяне на истината не може да се подобрява. Спасителят даде на учениците Си практически уроци, наставлявайки ги как да работят така, че душите да се радват на истината. Той съчувстваше на уморените, на обременените, на потиснатите. Хранеше гладните и лекуваше болните. Постоянно обикаляше, за да върши добро. Чрез дела и думи Исус тълкуваше евангелието на хората. Колкото и да бе кратък периодът на Неговата служба, Той изпълни делото, за което бе дошъл. Колко впечатляващи бяха истините, на които поучаваше! Колко пълноценно бе делото на живота Му. Каква духовна храна раздаваше на хиляди гладни души. Животът Му бе жива служба. Той не обещаваше нищо, което не можеше да извърши. Думите на живота бяха предадени от Него с такава простота, че и малко дете можеше да ги разбере. Мъже, жени и деца бяха завладени от Неговите обяснения; те улавяха всяка интонация на гласа Му и имитираха жестовете Му. Младите харесваха Неговия дух на

служене и се стремяха да вървят по Неговите пътища, стремейки се да помагат на нуждаещите се.

Точно както можем да проследим път в поток по мократа дия, която оставя след себе си, така и Христос може да бъде видян в делата на милост, маркиращи пътя Му. Където и да отидеше, избликваха здраве и щастие. Слепите и глухите се радваха на присъствието Му. Думите Му към невежите отваряха пред тях извор на живот. Той раздаваше изобилно Своите благословения.

Христовото дело в полза на човека още не е завършено. То продължава и днес. Пратениците на Му трябва да разкриват евангелието и Божиата състрадателна любов към изгубените и загиващи души.

## ПЕРСПЕКТИВАТА

Светът се разпада пред очите ни. Когато се огледаме, действителността изглежда обезкуражаваща. Но Христос поздравява с увереност и надежда даже и хората, които са ни накарали да се обезкуражим. И в тях Той вижда качества, които ще им дадат възможност да заемат мястото си в "Неговото лозе". Ако те продължават да се учат, чрез Своето Провидение Той ще ги направи годни да работят отвъд своя капацитет. Ще им прираде сила.

Много от "неразораните целини" трябва да бъдат разработени от начинаещи. Светлият поглед на Спасителя към света ще вдъхне увереност на много хора. Ако започнат скромно и решат да работят вярно, те ще бъдат точно подходящите за своето време и място.

Христос вижда цялото окаянство и отчаяние на света – гледка, съкрушила и някои от християните с



големи възможности. Отчаяни от неизмеримата тежест на обезкуражението, те не знаят дори как да поведат хората към първото стъпало. Точните им методи са от малка стойност. Те стоят горе на стълбата и казват: "Качете се, където сме ние." Но бедните души не знаят къде да поставят нозете си.

Сърцето на Христос обаче бе насърчено и окуражено от онези, които бяха бедни във всеки смисъл на думата; от скромните и смирените, с които другите злоупотребяваха – от техния неудовлетворен копнеж за правда... Той посрещна нуждите на хората при такова състояние на нещата, което би обезкуражило мнозина. Кorigира нашето криворазбрано благочестие, като възложи бремето на работата за бедните и нуждаещите се върху верните Си служители, чието сърце може да съчувства на невежите и на вървящите "извън пътя". Тъй като имат малко доверие в себе си, те отдават на Бога цялата слава. Ръцете им може да са груби и да нямат умение, но сърцата им са податливи на съчувствие и жалост. Те са изпълнени с желание да извършат нещо, за да облекчат изобилстващото окаянство. И Христос е близо до тях, за да им помага. Той работи чрез хората, които виждат и Божиата милост, и мизерията, и печалбата в загубата на всичко. Когато Светлината на света грее край тях, всички пречки са привилегии, смущението и объркването – ред, а в онова, което изглежда като неуспех, те съзират успеха и мъдростта Божии.

Идете с вашето служене близо при хората! Привдигайте падналите. Третирайте бедствията като маскирани благословения, окаянството – като милост. Работете по начин, който ще направи надежда да избликне на мястото на отчаянието.

На всеки работник бих казала: Върви напред в смирена вяра и Господ ще бъде с теб! Но бди в

---

молитва! Това е науката на твоята работа. А силата е от Бога. Работи, поставяйки се изцяло в зависимост от Него! Помни, че си Негов сътрудник! Той е твоят Помощник. Твоята сила е от Него. Той ще бъде твоя мъдрост, правда, удовлетворение и изкупление!

# ЕЛЕНА ВАЙТ

## ЗА ФИЗИЧЕСКО И ДУХОВНО ЗДРАВЕ

- Здраве – още от утробата.
- Природни лекарства – свръхмощни, с неограничен диапазон на действие, суперевтини.
- Кой трябва да контролира душевния живот?
- Въздържанието и умереността – "еврика" на успеха?
- Работохолици или самоубийци?
- Християнската религия – стресов фактор или мощен успокоител?

Една суперсъвременна книга за здравето, изпреварваща днешната медицинска наука, а написана в края на миналия век! Парадоксално, но факт!

Елена Вайт – една от най-издаваните писателки в света – с необикновено проникновение и гениално просто разкрива нови и непознати, а всъщност стари като света връзки между здраве и духовност, между начина на хранене и успеха в християнския живот.

Сред многото литература и модни увлечения, тази книга, издържала изпита на времето, стои като уникално явление.



ИЗДАТЕЛСТВО

**НОВ ЖИВОТ**