

Более изобильная жизнь

Хотите жить здоровой жизнью? На этой неделе президент всемирной адвентистской церкви Тед Н.К. Вильсон делится несколькими важными советами о том, как жить более изобильной жизнью.

С Новым годом, друзья! Всем нравится начинать заново – особенно после того, как мы столкнулись с такими проблемами, с которыми мы столкнулись в 2020 году! И хотя мы не знаем точно, что нас ждет в новом году, мы можем быть уверены, что Бог это знает, и мы можем быть уверены в Нем и в безопасности, если мы доверяем Иисусу и последуем за ним в 2021 году.

Новый год – это подарок, возможность начать все заново. Пришло время попробовать что-то новое, изменить старые привычки и сделать лучший выбор – особенно когда дело касается здоровья – как физического, так и психологического.

Как адвентисты седьмого дня, мы давно знаем о важной связи между разумом и телом. В 1875 году Елена Уайт писала:

«Между нашим мозгом и телом существует загадочная и чудесная взаимосвязь. Они влияют друг на друга. Первым делом нашей жизни должно быть поддержание телесного здоровья, чтобы все части тела, этого живого механизма, функционировали согласованно. Пренебрегать своим телом – значит пренебрегать разумом. Дети Божьи не смогут прославить своего Создателя слабоумием или телесной немочью» (Свидетельства для Церкви, т. 3, стр. 485).

Адвентистские методы здоровья были замечены во всем мире, и исследования показывают, что те, кто придерживается адвентистского образа жизни, придерживаются растительной диеты, регулярно занимаются спортом, воздерживаются от вредных веществ, таких как алкоголь и табак, поддерживают здоровую массу тела и регулярно едят орехи, могут значительно увеличить продолжительность жизни – на несколько лет.

Хорошее начало может иметь большое значение для сохранения здоровых привычек. Мне повезло, что с детства мои родители очень аккуратно относились к ведению здорового образа жизни. Я всю жизнь был вегетарианцем. Вода, отдых и упражнения были важными аспектами жизни в нашем доме.

Я считаю, что родителям жизненно важно вести здоровый образ жизни. Это закладывает фундамент, который сохранится на все время в жизни их детей. И нужно предоставление не только инструкций, но, что еще более важно, демонстрации повседневной практической жизни, что многое скажет для молодых людей в доме. Родители, вы оказываете огромное влияние на своих детей.

Всю свою жизнь я продолжал практиковать то, чему научился в ранние годы. У меня не было проблем с растительной диетой, и исследования показали, что эта диета обеспечивает гораздо большую физическую выносливость и значительно снижает вероятность сердечных заболеваний и инсульта.

Нэнси прекрасно готовит и нашла много способов приготовить очень вкусные и восхитительные вегетарианские, растительные блюда.

Что касается упражнений, мне очень нравится ходить, и я стараюсь проходить не менее 2 миль (3 км) каждый день. Хотя ходьба занимает больше времени, чем бег трусцой или езда на велосипеде, она настолько проста, что во время прогулки вы можете замечать много прекрасных вещей вокруг себя. Кроме того, во время прогулки вы можете загружать и слушать Библию, Дух пророчества или другой вдохновляющий материал. Чтобы найти время для молитв и упражнений, важно заранее спланировать эти важные аспекты сильной и здоровой жизни.

Сон – еще один очень важный компонент здорового образа жизни. Врачи рекомендуют взрослым спать от 7 до 9 часов каждую ночь, а детям и подросткам – еще больше. Достаточное количество сна имеет множество преимуществ для здоровья, в том числе укрепляет нашу иммунную систему и помогает нам ясно мыслить.

Когда мы не высыпаемся, это влияет на нас многими негативными факторами, которые пагубно сказываются на хорошем здоровье. Это так важно – полноценно отдыхать и спать.

Другой способ оставаться здоровым – пить много воды – не менее 8–10 стаканов в день. Вы будете поражены, насколько это освежает и какой заряд энергии может дать простая чистая вода! Пребывание на свежем воздухе и солнечном свете также важно для хорошего здоровья. Даже в холодную погоду вы можете тепло одеться и выйти на прогулку или заняться чем-нибудь приятным на свежем воздухе.

Как последователям Христа, нам важно тщательно выбирать, что мы едим и пьем, уделять время упражнениям, пить много воды, обязательно получать столь необходимый нам отдых и подумать о том, как мы смотрим на жизнь в целом, как мы полагаемся на Христа каждый день.

Интересно отметить, что духовные и физические аспекты жизни очень тесно связаны. Об этом нам напоминает 1 Коринфянам 6:19 и 20: «Или вы не знаете, что тело ваше есть храм живущего в вас Святого Духа, Которого вы получили от Бога, и вы потому не принадлежите себе? Вы куплены, да какую ценою! Пусть же тело ваше приносит честь Богу» (ИПБ). Я призываю вас прочитать Слово Бога и увидеть, сколько благословений для здоровья предусмотрено в Писании. Я также призываю вас читать такие книги, как «Служение исцеления», «Медицинское служение», «Советы по здоровью» и «Советы по диете и питанию». Все эти книги и многие другие можно бесплатно загрузить на сайте egwwritings.org.

Когда мы подчиняемся Господу и следуем Его законам здоровья, изложенным в Библии и Духе Пророчества, мы становимся здоровее, счастливее и святее – во всем благодаря силе и благодати Иисуса Христа. Без Него ничего из этого невозможно. Но Бог добавит Свои невероятные благословения, когда вы попросите Его помочь вам жить здоровой жизнью и в полной мере наслаждаться жизнью. Иисус сказал, в Иоанна 10:10 «...Я пришел

для того, чтобы имели жизнь и имели ее с избытком».

Желаю вам счастливой, здоровой и насыщенной жизни в этом новом году!

Помолимся вместе. Отец Небесный, благодарю Тебя за чудесные наставления, которые ты дал нам в Библии и Духе Пророчества о том, как жить здоровой жизнью, что наш разум и наше тело так чудесно связаны между собой и что мы должны правильно есть и правильно пить, заниматься физическими упражнениями и поддерживать наше тело в хорошем состоянии, достаточно отдыхать и доверять Тебе во всем. Господь, благослови нас сейчас, когда мы вступаем в Новый год, дай нам понимание твоей миссии и видения нашей жизни, поскольку мы помогаем людям сосредоточиться на потрясающих посланиях Откровения 14, этих Вестях Трех Ангелов со Христом и Его праведностью в основе, привлекающих людей к истинному поклонению Богу и помогающих им готовиться через благодать Иисуса, через силу Святого Духа, к скорому Второму пришествию Христа. Благодарим, что услышал нас, и благодарим за Твое благословение на протяжении этого Нового 2021 года, во имя Иисуса мы просим об этом, аминь!

По материалам ANN

Источник: logosinfo.org