

Пастор Вильсон делится самым эффективным способом быть Вестником Христа

Здравствуйтесь, друзья!

Я надеюсь, что у вас была хорошая неделя, и вы недавно смогли присоединиться к нам для виртуального участия в I Will Go – объединяющего призыва к Полному Членскому Участию в достижении мира для Христа!

Сегодня мы рассмотрим один из наиболее эффективных способов быть вестником для Христа. Фактически, этот метод восходит к пророку Даниилу и его трем друзьям, когда они были взяты в плен в Вавилон.

Как мы читаем в 1-й главе Даниила, эти молодые люди были не обычными пленниками – они были знатными евреями, хорошо выглядели, одарены мудростью, обладали знаниями и были сообразительными. У них была возможность служить при царском дворце, и царь Навуходоносор был полон решимости дать им лучшее образование, которое предлагало его царство, – и диету, наполненную изысканными деликатесами и легким броженным вином.

Без сомнения, эти четыре молодых еврея были польщены великодушием царя, однако, вместо того, чтобы питаться от царского стола, они попросили очень простую диету на основе растений и разрешения пить чистую воду.

В книге «Пророки и цари» сказано, что «Даниил и его товарищи были воспитаны родителями в духе строгого воздержания. Их учили, что Бог возлагает на них ответственность за использование своих способностей и что они никоим образом не должны подрывать свои силы. Такое воспитание служило Даниилу и его товарищам защитой от тлетворного влияния роскошного, развращенного вавилонского двора» (с. 482).

Важно ли воздержание? Действительно ли имеет значение, что мы вкладываем в наши тела и как мы живем? Это, безусловно, имело значение для Даниила и его друзей, и я верю, что это имеет значение для нас сегодня. Как видите, следование здоровому образу жизни не только укрепляет наш разум и тело, но и служит мощным свидетельством для других.

Бог хочет, чтобы все были здоровы – и физически, и эмоционально, и духовно! Мы читаем в 3-й главе Евангелия от Иоанна 2: «Возлюбленный! Молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя»

И как прекрасно, что в Библии и в Духе пророчества Бог дал четкие инструкции о том, как вести здоровый образ жизни, показывая нам, что лучше есть, пить, как заботиться о своем теле и многое другое. Эти Божественные наставления, данные давно, доказали свою эффективность в улучшении здоровья многих людей и были подтверждены многочисленными научными исследованиями. Давайте кратко рассмотрим некоторые из этих важных жизненных принципов.

Как адвентисты, мы считаем, что употребление растительной диеты, состоящей из бобовых, орехов, цельнозерновых и свежих продуктов, обеспечивает прочную основу для хорошего здоровья. Многие научные исследования подтвердили преимущества употребления растительной диеты.

Держаться подальше от изменяющих сознание веществ, таких как табак, алкоголь и запрещенные наркотики, важно для поддержания здоровья нашего ума и тела.

Употребление большого количества воды – не менее 8 стаканов в день – помогает очистить наш разум и очистить наши тела от загрязнений.

Регулярные физические упражнения на солнце и свежем воздухе могут улучшить ваши умственные способности, а также укрепить тело и разум. Я стараюсь гулять не менее 1 часа каждый день!

Отдых также важен, и, хотя может показаться заманчивым сократить наш сон, исследования показали, что взрослым нужно спать от 7 до 9 часов каждую ночь, а детям и молодежи – еще больше.

Важно не только физический отдых, но каждую неделю Бог приглашает нас принять участие в особом духовном отдыхе, который Он обеспечивает каждую субботу, – напоминая нам «отдохнуть от наших трудов» и довериться Ему.

Жить здоровой, сбалансированной жизнью – физически, умственно и духовно – это прекрасный способ позволить любви Иисуса сиять через нас, когда мы следуем Его примеру, являясь благословением для мира. Если вы хотите больше узнать о том, как вести здоровый образ жизни, или поделиться тем, что вы узнали, с другими, я призываю вас скачать бесплатную копию книги «Здоровье и благополучие: секреты, которые изменят вашу жизнь» пастора Марка Финли и доктора Питера Лэндлесс. Вы можете скачать эту книгу (на английском языке) здесь.

Друзья, Иисус говорит нам в Евангелии от Иоанна 10:10, что Он пришел, чтобы у нас была жизнь, и чтобы мы могли иметь ее с избытком. Он приглашает нас наслаждаться этой более богатой жизнью благодаря Его благодати и силе сегодня!

Я приглашаю вас помолиться со мной прямо сейчас.

Отец Небесный, мы просим, ☐☐ чтобы Ты руководил всеми, кто слушает и смотрит нас прямо сейчас. Помоги им узнать, что Ты – Бог, который их создал, Бог, который их поддерживает, и Бог, который хочет, чтобы они жили в изобилии на этой земле и готовились к вечной жизни. Спасибо за Твои принципы здоровья. Благодарим за реформу здоровья. Благодарим Тебя за возможность не только жить по Твоей благодати с помощью Твоих наставлений, но и делиться ими с другими, потому что мы знаем, что здоровье очень важно не только для хорошего физического самочувствия, но и для духовного. Благодарим, что услышал нас. Во имя Христа, аминь.

Тед Н.К. Вильсон

По материалам Adventist Review

Источник: logosinfo.org