

1. Сатана вызывает болезнь и страдание (см. Иов 2:7 и Лк. 13:16), но Бог желает, чтобы мы наслаждались здоровьем и счастьем. В 3 Ин. 2 сказано: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя». В этом уроке мы рассмотрим восемь шагов к исцелению, здоровью и счастью.

Питание

2. При творении Бог дал Адаму и Еве самое лучшее питание.

Быт. 1:29: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую _____, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого _____, сеющий семя, — вам сие будет в пищу». Поскольку через животную пищу передается много болезней, вегетарианская диета еще остается сегодня самой лучшей. Дополнение: «Чудесные бобы».

3. В 1992 г. мировое сообщество ученых выпустило новый указатель по питанию под названием «Пирамида питания», в котором рекомендуется употреблять меньше жиров и больше клетчатки. Рассмотрите помещенную здесь пирамиду питания, обращая внимание на классификацию и качество. Затем подберите соответствующие выражения:



- А. Углеводы: зерновые, хлеб, крупы _____ необходима треть самого большого количества.
- Б. Овощи и фрукты _____ рекомендуется самое большое количество.
- В. Протеин: яйца, рыба, бобы _____ рекомендуется самое малое количество.
- Г. Жиры, масла, сладости _____ необходима половина самого большого количества.

4. После потопа, когда растительная жизнь была уничтожена, Бог разрешил есть мясо. Однако Он уже тогда поделил животных на две категории.

В Быт. 7:1, 2 Он сказал Нюю: «И всякого скота чистого возьми по семи... из скота нечистого по два».

Как можно различить чистые и нечистые творения?

Прочитайте Лев. 11:3, 7, 9, 10 и определите каждое утверждение как правильное (П) или ложное (Л).

Наземные животные, предназначенные для употребления в пищу, должны иметь раздвоенные копыта и жевать жвачку.

Коровы, овцы и ослы чисты.

Свиньи, переносящие трихиноз, не чисты.

Водоплавающие должны иметь перья и чешую.

Крабы, омары и креветки чисты.

Морской окунь и треска чисты.

Стоит обратить внимание, что творения, питающиеся отбросами или падалью, а также плотоядные животные запрещены. Но что можно сказать о видении Петра в Новом Завете? Дополнение: «Видение Петра».

5. Тридцать пять веков назад Бог запретил употребление животного жира!

В Лев. 7:23—26 Он казал: «Никакого тука ни из вола, ни из овцы, ни из козла не ешьте. Тук из мертвого и тук из растерзанного зверем... не ешьте его.... И никакой крови не ешьте». В настоящее время медицинская наука подтверждает, что диета с низким содержанием жиров и высоким содержанием клетчатки значительно уменьшает риск заболевания диабетом, атеросклерозом и раком.

Кроме того, необходимо обратить внимание на следующее:

Сахар. В среднем каждый житель Земли потребляет более центнера сахара в год! Сахар подавляет иммунную систему, нейтрализуя деятельность нейтрофилов. Дополнение: «Нейтрофилы».

Соль. Хотя организм нуждается ежедневно только в половине чайной ложки соли, многие употребляют в десять—двадцать раз больше этого количества! Лишняя соль повышает кровяное давление, увеличивая риск сердечных заболеваний.

Ужин. «Ешь завтрак как король, обед — как принц, а ужин — как нищий». Пословица права: после обильного ужина у нас недостаточно времени и активности, чтобы сжечь ненужные калории.

Новые шаги

6. Еще в Едеме Бог снабдил первую супружескую пару целым комплексом полезных упражнений!

В Быт. 2:15 нам сказано, что «взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его». Каждый день, как минимум, 30 минут рекомендуется заниматься упражнениями. Самые полезные — это упражнения, способствующие улучшению кислородного обмена, следовательно, работы сердца и кровеносных сосудов. Пример: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание.

Ходьба — легче всего, безопаснее и лучше, потому что она:

Замедляет скорость работы сердца, которое делает 100 000 ударов в день, перекачивая более 7000 литров крови! Чем медленнее бьется сердце, тем дольше жизнь.

Уменьшает адреналин в крови, снижая вероятность стресса.
 Активизирует ферменты, помогающие нам чувствовать себя хорошо.
 Укрепляет иммунитет.
 Контролирует вес.

7. Вода. Около 70 % моего тела состоит из воды, и мои почки пропускают около 180 литров жидкости в день! Как вы думаете, правильны (П) или ложны (Л) следующие утверждения?

Я могу неделями жить без пищи, но только несколько дней без воды.

Чувство жажды — хороший указатель того, когда мне нужно выпить воды.
 Мое тело теряет от десяти до двенадцати стаканов жидкости в день, пища пополняет два—четыре стакана, и мне необходимо выпить шесть—восемь стаканов.

Лимонад и безалкогольные напитки — хороший заменитель воды.

8. Солнечный свет. Вот его воздействие на наше здоровье. Он:

Дает силу для роста растений, употребляемых нами в пищу.

Под его влиянием кожа производит витамин Д, тормозящий рост раковых клеток.

Делает кожу здоровой, если используется в меру, но при злоупотреблении вызывает рак кожи.

Убивает бактерии, содействует исцелению и укрепляет иммунную систему.

Увеличивает количество ферментов, влияющих на хорошее самочувствие.

Воздержание

9. Что означает воздержание?

1 Кор. 9:25 сказано: «Все подвижники _____ от всего».

Истинное воздержание означает умеренное использование того, что приносит пользу, и отказ от того, что причиняет вред. Подберите соответствующие выражения:

А. Алкоголь вызывает _____ болезни легких, эмфизему, рак.

Б. Табакокурение вызывает _____ галлюцинации, наносят вред уму и телу.

В. Пагубные наркотики _____ цирроз печени, болезни вызывают сердца, ослабление мышления.

10. Что мне нужно сделать, чтобы победить нездоровую привычку и начать жить по-новому?

Установить и устранить основную причину привыкания — вредная привычка лишь симптом.

Принять твердое решение: теперь я решаю оставить эту привычку!

Избегать мест и людей, которые могут искушать меня.

Заняться ходьбой и глубоким дыханием. Физкультура способствует отвыканию.

Пить много воды. Промывать организм.

11. Но, поскольку дурные склонности — это работа дьявола, для победы нам нужно не только человеческое усилие!

Прочитайте Мк. 11:24, определите главные условия победы и подберите пару для следующих выражений:

- А. Просите _____ Благодарю Бога за победу и веду себя как победитель.
- Б. Верьт _____ Каждое утро и в момент искушения молюсь о силе.
- В. Получайте _____ Уверен, что Бог ответил на мою молитву.

И если я когда-либо падаю, я должен помнить, что «семь раз упадет праведник и встанет» (Притч. 24:16).

Продолжайте восхождение!

12. Свежий воздух, которым мы дышим. Насколько важен воздух для жизни и здоровья?

В Быт. 2:7 сказано: «Господь Бог... вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою».

Каждые десять—пятнадцать секунд моя кровь проходит один круг кровообращения.

Кислород, заменяя углекислый газ, перекачивается по моим 96 тысячам километров кровеносных сосудов.

Животворный кислород снабжает мои 300 триллионов клеток тела!

Поэтому мне необходимо регулярно глубоко дышать чистым свежим воздухом.

13. Отдых.

В Мк. 6:31 Иисус пригласил нас: «Пойдите вы одни... и отдохните немного». Достаточно продолжительный сон — 6—8 часов — ежедневно вливает в тело новые силы. С другой стороны, недостаточный отдых ограничивает деятельность. Исследования показывают, что солдаты, которые отдыхают достаточно, служат хорошо, а те, у кого нормального отдыха нет, страдают от усталости и иногда испытывают тяжелую депрессию, которая оборачивается агрессивностью даже против своих сослуживцев.

Нам нужен не только ежедневный отдых, но и еженедельный отдых. Бог предназначил субботу для физического, душевного и духовного отдыха (см. Быт. 2:1—3).

Душевное здоровье

14. Доверие.

В Притч. 3:5, 6 нам сказано: «_____ на Господа всем сердцем твоим и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои». Жизнь полна проблем, и иногда нести их кажется слишком тяжело. Если я позволю стрессам всецело поглощать меня, они могут привести к душевному расстройству, которое, в свою очередь, может вызвать физическую болезнь. Эксперты—медики утверждают, что большинство современных болезней — это психосоматические, то есть обусловленные влиянием психики на тело. Поэтому Бог говорит: «Доверься Мне, и Я позабочусь о тебе». «У вас же и волосы на голове все сочтены» (Мф. 10:30). Доверие Богу — наш путь к миру и счастью, оно — лучшая гарантия душевного здоровья.

15. Обратите внимание на некоторые преимущества такого доверия Богу. Уверенность. «Итак, не заботьтесь и не говорите: „что нам есть?“ или „что пить?“ или „во что одеться?“ ... Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф. 6:31—33).

Мир. «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Ис. 26:3).

Здоровье и счастье. «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17:22).

16. Какая роль в Божьем плане оздоровления человека отводится врачу?

В Лк. 5:31 Иисус сказал, что «не здоровые имеют нужду во враче, но больные». Он подразумевал, что больной человек нуждается во враче!

В Кол. 4:14 Лука назван «врач возлюбленный». Однако, всякий раз, когда происходит исцеление, кто является истинным Врачом?

В Пс. 102: 2, 3 сказано: «Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои».

Иногда Бог действует медленно, используя естественные средства.

В других случаях Он действует непосредственно через земных врачей.

Бывают случаи, когда Он действует прямо, исцеляя чудесным образом.

Во всех случаях великим Врачом является Христос.

17. Всякий раз, когда требуется чудесное исцеление, нужно предпринять конкретные шаги.

В Иак. 5:14—16 сказано, что:

Все должны исповедать свои грехи и испытать прощение.

Пресвитеры должны помазать больного человека елеем.

Они должны помолиться с верой и ожидать исцеление.

Но всегда ли Бог дает физическое исцеление, когда мы молимся? Прочитайте 2 Кор. 12:7—9 и пометьте каждое следующее утверждение как правильное (П) или ложное (Л).

Апостол Павел имел недуг, «жало в плоти».

Он четыре раза молился об исцелении.

Вместо того чтобы дать ему исцеление, Бог дал ему силы перенести страдание.

18. Практическое занятие: проведем конкретное социологическое исследование.

У Василия Сергеевича сердечный приступ, и его жена и дети обсуждают, чем ему помочь.

Старший сын: «Мы используем восемь природных средств. Нам больше ничего не нужно».

Дочь: «Бессмыслица. Папе прямо сейчас нужен доктор!»

Младший сын: «Давайте используем силу молитвы. Подождем чуда!»

Чей совет должна принять мать? Почему? Что посоветовали бы вы?

Преимущества

19. Божья программа «Новый старт» повлияет на мое здоровье и исцеление (см. Притч. 3:7, 8). Однако должен существовать более высокий стимул!

В 1 Кор. 6:20 сказано: «Ибо вы куплены _____ . Посему _____ Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии».

А какой ценой я куплен?

1 Петр. 1:18, 19 отвечает: «Драгоценною Кровию Христа». Следовательно, мое тело не принадлежит мне, я не волен поступать с ним, как мне заблагорассудится. Христос искупил меня на Голгофе, и я должен угождать Ему и прославлять Его.

20. А когда я подчиню мое тело Иисусу, то испытаю славный опыт!

В 1 Кор. 6:19 сказано: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?»

2 Кор. 6:16 заявляет: «Вселюсь в них и буду ходить в них». Мое тело является Божьим храмом? Какое дивное преимущество! Какая драгоценная честь!

Да! Я принимаю «Новый старт» — план, предложенный мне Богом.

Я начну восхождение по восьми ступеням к здоровью и исцелению!

Посредством Божьей благодати я выполню главные условия победы.

Поскольку Иисус умер за меня, теперь я покоряю мое тело, чтобы Его Дух мог жить во мне.

21. Наш круг молитвы.

Молитва о чуде в моей жизни сегодня вечером.

Просьбы можно написать на карточках и положить в специальную корзину.

Все могут образовать круг молитвы.

Ведущий и другое лицо могут помолиться о просьбах.
Все могут славить Бога за ответы на молитвы.

Урок 14

Как помочь моему ребенку стать послушным

Некоторые родители специализируются в очень неподходящем способе воспитания — наказании. Этот урок продемонстрирует одно очень эффективное средство для изменения поведения. Такой динамичный способ будет полезен для воспитания детей разного возраста — от малышей до подростков, — и принесет счастье как родителям, так и детям.

Дополнение

Чудесные бобы

Горох, фасоль, чечевица, как никакие другие продукты, обогащают организм протеином! Однако среди всех этих бобовых царственное место занимают соевые бобы! Богатые высоким содержанием протеина, они легко растут и стоят недорого. Один гектар соевых бобов производит в двадцать раз больше протеина, чем мясо животных, которые пасутся на одном гектаре пастбищ. Эти универсальные бобы содержат вещества, которых нет ни в одном известном виде пищи. Вещества эти снижают риск заболевания раком, сердечными болезнями и остеопорозом. Это воистину чудесные бобы.

Видение Петра

Испытывая муки голода, апостол увидел полотно, сходящее с неба, наполненное нечистыми животными, и услышал голос, повелевающий ему есть. Когда он воспротивился, голос произнес: «Что Бог очистил, того ты не почитай нечистым» (Деян. 10:15). Пока Петр размышлял над этим, появились вестники, чтобы пригласить предубежденно настроенного иудея посетить сотника Корнилия, язычника, и научить его Евангелию. Вдохновленный Духом Святым Петр вдруг понял значение видения. Прибыв в дом Корнилия, он сказал: «Вы знаете, что Иудею возбранено сообщаться или сближаться с иноплеменником; но мне Бог открыл, чтоб я не почитал ни одного человека скверным или нечистым» (Деян. 10:28). Поэтому Бог не говорил о животных, Он говорил о людях. Урок ясен: все люди равны перед Богом. Все люди очищены кровью Иисуса.

Нейтрофилы

Нейтрофилы — это белые кровяные тельца, которые уничтожают бактерии. Одно исследование показало, что 10 чайных ложек рафинированного сахара — количество, которое находится в бутылке с безалкогольным напитком, за 5 часов снижает активность нейтрофилов на 50%, а 30 чайных ложек сахара полностью разрушают их способность уничтожать бактерии, тем самым уменьшая сопротивляемость организма инфекции и увеличивая степень ее попадания в организм.