

ТРЕНИРОВКА НА ФИЗИЧЕСКИТЕ И ДУХОВНИТЕ УМЕНИЯ

„А онези, които чакат Господа, ще подновят силата си, ще се издигат с крила като орли, ще тичат и няма да се уморят, ще ходят и няма да отслабнат“.

(Исая 40:31)



Въведение

1. Йоан 5:2, 3 | **Да си здрав и във форма – Божият начин**

През последното десетилетие светът беше изправен пред много бедствия и здравни епидемии. Учените проведоха редица проучвания и експерименти, за да установят каква е причината за тези събития. И докато те сякаш напредват, трябва да се запитаме дали наистина има подобрене в начина ни на живот. Този напредък в науката наистина ли ни прави по-здрави?

Някои от най-затлъстелите американци са също и посветени християни.

След като стигнал до извода, че някои от най-затлъстелите американци са също и посветени християни, д-р Дон Колбърт написал две книги: *The Jesus Diet* и кулинарната книга *What Would Jesus Eat*. Д-р Колбърт се надявал, че пациентите му ще обърнат внимание на това какво би направил Исус, дори и да не искат да се вслушат в съветите на докторите си относно здравословното хранене.¹ Той препоръчва диета подобна на средиземноморската, която е богата на пълнозърнести храни, зеленчуци и зехтин, без храни като свинско и морски дарове, които са богати на мастни киселини.

Д-р Колбърт смята, че ако хората се хранят според наставленията в Библията и се стремят към балансиран живот, могат да избегнат и дори да се преборят с някои болести. Но това не е нещо ново. Вече установени институции, като адвентната болница Пенанг и много други адвентни здравни заведения, се позовават на библейските принципи, за да се преборят с диабета.²

В ноемврийското издание на *National Geographic* от 2005 г. Дан Бътнър пише статия за дълголетието, подкрепена със статистика от проучване, проведено от Американския национален здравен институт. Това проучване показва, че адвентистите от щата Калифорния живеят средно от 4 до 10 години повече от калифорнийците, които не са адвентисти. Тези допълнителни години се дължат на лишената от мазнини вегетарианска диета, богатата на ядки и семена, и липсата на вредни навици като пушенето и консумацията на алкохол.

В 1. Йоаново 5:2, 3 се казва: „По това познаваме, че обичаме Божиите чедра, когато обичаме Бога и изпълняваме Неговите заповеди, защото това е любов към Бога: да пазим Неговите заповеди; а заповедите Му не са тежки.“

С помощта на медици като д-р Колбърт и обръщайки се към Библията за здравните въпроси, нека задълбочим наблюденията си над библейските принципи, които ще разгледаме тази седмица, за да разберем как Бог иска да се грижим за телата си.

1

Bible Inspires Florida Doctor's 'Jesus Diet'. <http://www.clickorlando.com/health/3952449/detail.html>. (06.03.2009).

² *Diabetic Reversal Program*. http://www.pah.com.my/services/diabetic_education_centre/diabetic_reversal_program.asp. (06.03.2009).

Псалми 139:13-16;
 Лука 15:4-24;
 Йоан 15:10, 11;
 1 Коринтяни 3:16, 17;
 9:24-27;
 Ефесяни 2:8-10;
 2 Тимотей 2:3-5;4:7;
 Евреи 11:6

Черно на бяло

Хвала на духовния и физическия фитнес

Създаден отвътре навън (Псалм 139:13-16)

Псалмистът хвали Бог, че го е създал. Той празнува това, че не е плод на някаква случайност! Ти не си се появил случайно – ти си проектиран и създаден. Ти не си вторичен продукт на природата, която следва своя си път. Псалмистът е бил съвсем наясно с това и в *Псалм 139* той хвали Бог, като Му благодари, че го е създал не по случайност. Псалмистът напълно съзнава Божията благодост и целенасоченост към него в описанието на това как се чувства поради факта, че е „страшно и чудно направен“.

Само с говорене без действие не става тренировка.

Храм телом и духом (1 Коринтяни 3:16; 9:24-27)

Да бъдеш християнин означава, че животът ти вече не е само твой, но на Христос (Галатяни 2:20). Тялото ти е обиталище на Святия Дух, „храм“ на Бога.

Както като общност, така и като личности, християните са „храм“ на Бога. Църквата като събрание на вярващи образува „тялото на Христос“ (Римляни 12:5), а всеки християнин, който приема Христос като свой Спасител, е духовен храм на Бога, защото Святия Дух живее в него. Тогава тези храмове стават част от Божията собственост. Те са святи, защото Бог е там. Павел предупреждава тези, които дръзват да стъпят в „святата собственост“, че ще трябва да живеят съобразно това.

Бог не може да позволи част от Неговите святи дела да бъде осквернена без възмездие. Предупреждението е отправено към всеки един, който дръзне да си помисли за грубо отношение към Божия народ, и към всеки от Божия народ. Като обиталище на Святия Дух трябва да се поддържа във физическа и психическа форма, за да можем да запазим Божието присъствие в нас.

Както физическия, така и духовния фитнес не е нищо по-различно от самодисциплина. Павел дава пример с игрите в Коринт, които били подобни на Олимпийските, за да илюстрира колко важна е самодисциплината. Тъй като сме християни, трябва да допринасяме за доброто си физически и духовно състояние. По този начин придобиваме максималната „награда“, както Павел пише в *1. Коринтяни 9:24-27*. Атлетите тренират, спазвайки строг режим и специални диети, за да дадат най-доброто от себе си. Тук Павел използва атлетите като пример, за да наблегне на нуждата от самодисциплина в християнската вяра. Само с говорене без действие не става тренировка.

Но всичко е по благодат, а не от дела (Ефесяни 2:8-10)

Въпреки че използваме самодисциплината, за да вървим в правилната посока, наградата в действителност е подарък от Бог. Единствено със самодисциплина няма да стигнем до никъде. Истинската

любов към нашия Създател, който ни е сътворил умишлено, ни помага да се дистанцираме от нещата, които отвличат вниманието ни от наградата – вечността с Бог.

„Благодатта, която спасява, е безплатната, незаслужена добрина и благожелателство на Бог. Той спасява не според делата на закона, а чрез вяра в Исус Христос. Благодатта в душата е живот на святост, тя означава да си роден от Бог: той живее избавен от вината на греха чрез опрощаваща и оправдаваща благодат.... Вярата, обръщането ни и спасението ни за вечен живот не са чрез дела, за да не би някои да се възгордее. Тези неща не са, за да пренебрегваме каквото и да било наше дело, но за да се възпре всяко самохвалство. Всичко е безплатен дар от Бога и последица от неговата животворна сила. Целта, с която ни е създал, благославяйки ни с познанието за волята Си и със Святия Си Дух, който ни обновява, е да хвалим Бог чрез доброто си общение и постоянство в святост. Никой не може да оспори тази доктрина чрез Словото, нито да я обвини в злонамереност. Всеки, който се опитва да направи подобно нещо, няма никакво извинение“³

Да стигнем финала с вяра (2 Тимотей 4:7; Евреи 11:6)

Без вяра в Бог не можем да стигнем до финала. Павел набляга на това, че е стигнал до финала, защото е запазил вярата си и наградата го очаква, а също така очаква и всички, който са стигнали до финала като него. Говорейки от физическа и духовна гледна точка, Павел осъзнава, че е бил създаден, само за да издържи състезанието, в което вярата му и тялото му са били тествани. Чрез вяра е напредвал в състезанието и е достигал до себеотрицание. Чрез вяра е достигнал финала и е заслужил наградата си.

Прочетете отново *Евреи 11:6*. „Има два начина да дойдем при Бог: (1) човек трябва да вярва, че съществува Бог и след това (2) да вярва, че Бог награждава тези, които Го търсят истински. Да повярваме, че Бог съществува е само началото; дори и бесовете вярват в Неговото съществуване (Яков 2:19-20). Бог няма да ни приеме само, защото осъзнаваме, че съществува. Той иска лична, динамична връзка в теб, връзка, която ще преобрази живота ти.“⁴

ТВОЙ РЕД Е:

1. Какви лични опитности имаш в живеенето с вяра, такова, каквото е описано от Павел – състезание или някакво физическо усилие?
2. Когато не правим физически упражнения, мускулите ни отслабват. По подобен начин вярата ни в Бог отслабва, когато не я прилагаме на практика. Как може човек да практикува вярата си? Ти колко често я практикуваш?
3. Физическите упражнения и добрата диета са важни. Обаче сами по себе си, те не ни дават вечен живот. Само вярата в Исус може да го направи. Защо е важно да разберем разликата тук?
4. Защо не е достатъчно да вярваме в 28-те доктрини на нашата църква?

³ *Matthew Henry's Concise Commentary on the Whole Bible*, коментар на Ефесяни 2:1–10. WORDsearch 7.

⁴ *Life Application New Testament Commentary*, коментар на Евреи 11:6. WORDsearch 7.

Свидетелства

1 Коринтяни 3:16, 17

Здравият дух се нуждае от здраво тяло

„Чистият въздух, слънцето, въздържанието, почивката, движенията, правилното хранене, подходящата диета, достатъчното количество вода, упованието в Божествената сила – това са истинските лечебни средства. Всеки трябва да ги познава и да знае как да ги използва.”⁵

Бог не ни създаде като работи.

„Не трябва никога да се забравя, че здравето не зависи от случайности. То е последица от познаването и спазването на здравните закони. Това е добре известно на спортистите. Те преминават през най-старателната подготовка; спазват най-строга дисциплина. Знаят, че една малка небрежност, претоварване или отпускане могат да нарушат баланса на органите и да доведат до сигурно поражение.

Още по-важно е да се полагат необходимите грижи, за да се подсигури добрият резултат в борбата на живота! Става дума за борба, от която зависят съдбовни резултати. Изправени сме срещу невидими врагове. Зли ангели се борят за завладяването на всяко човешко същество. Всичко, което вреди на здравето, не само намалява физическата сила, но отслабва и духовните и моралните възможности. Един вреден навик може да заличи способността на човека да разграничава доброто от греха, както и да подтисне силата му да противостои на злото. Всичко това води до увеличаване на опасността от грешки и поражения.”⁶

„Цялото тяло е предназначено за дейност и ако физическите сили не се запазят здрави чрез упражнение, това се отразява и върху умствените сили и те не могат да бъдат използвани до най-висшата им възможност.”⁷

„Всяко нещо, което отслабва физическата сила, омаломощава също така и ума и отнема способността му да различава доброто от злото. Така ставаме по-малко годни да избираме доброто и по-безволеви, за да вършим онова, което знаем че е праведно.”⁸

“Не знаете ли, че сте храм на Бога и че Божият Дух живее във вас? Ако някой оскверни Божия храм, него Бог ще развали; защото Божият храм е свят, а този храм сте вие” (1 Коринтяни 3:16, 17)

ТВОЙ РЕД Е:

1. Обясни защо липсата на физическо здраве и добра форма е еквивалентно на „оскверняване” на Божия храм?
2. Какви три малки промени можеш да направиш през тази седмица, с които да положиш началото на подобряването на физическото ти здраве?

⁵ Елън Уайт. *По стъпките на Великия Лекар.*

⁶ Пак там.

⁷ Елън Уайт. *Възпитание.*

⁸ Елън Уайт. *Притчи Христови.*

Левит 11:45

ФАКТИТЕ**Науката доказва, че Божиите закони са здравословни**

Много хора считат *Левит* за книга, която е неприложима за модерното общество. Но изучавайки библейските основания да се поддържа духовно и физически във форма, тази книга може да се окаже по-приложима, отколкото някога изобщо сме си представяли.

Когато става въпрос за здравословен начин на живот, Библията наистина е изпреварила времето си с векове.

Левит е една от петте книги на Мойсей. Написана е като част от закона и в нея има и малко история. Тя е била част от завета, който Бог сключва с Израил – завет, който гласи, че Бог ще се грижи за израилтяните, докато следват законите Му. Много текстове от Левит описват какво трябва да е поведението на свещениците по времето на Мойсей. Обаче, все още някои други текстове от Левит са приложими за нас и днес.

В *Левит* 11 глава Бог говори за чисти и нечисти храни. В ранната християнска църква доста от тези повеления са били считани за неуместни и неважни. Обаче, науката прави все повече и повече открития, които доказват, че Божиите закони са в наша полза. В *Левит* 11:7 и 8 се забранява консумирането на свинско месо. Днес, Световната Здравна Организация има строги изисквания за износа на свинско, тъй като има голям риск от причиняване на различни заболявания. Доказано е, че и други месни храни, забранени в Левит, като например раците и други морски дарове, също причиняват различни заболявания.

Когато става въпрос за здравословен начин на живот, Библията наистина е изпреварила времето си с векове. Много преди учените да разберат ползите от библейската диета, Бог вече е инструктирал народа Си как да се хранят и живеят правилно. В *Левит* 11:45 Бог ни призовава да сме святи, защото Той е свят. Това включва какво ядем, какво пием и какво правим. Бог ни дава подобни закони, за да сме щастливи. Дава ни напътствия как да живеем правилно, за да бъдат телата ни здрави. Когато живеем според законите Му, можем много по-лесно да се наслаждаваме на живота.

ТВОЙ РЕД Е:

1. Кои храни според библейските принципи в *Левит* 11 не трябва да консумирате?
2. Как можеш да промениш диетата си, така че да спазваш Божиите повеления относно храненето?

Йоан 15:5

Ноу-хау

Бъди здрава пръчка!

Много учени смятат, че има връзка между душевното и физическото ни здраве. Проучванията показват, че болните от рак се справят с болестта по-добре, ако са религиозни.

Чудото на цялостното излекуване на пациенти в напреднал стадии на болестта е озадачавало лекарите, след като вече са казали на семействата да се приготвят за най-лошото.⁹

Исус иска да сме благословение за хората около нас.

Често стресът и депресията в живота ни произлизат от факта, че сме се отдалечавали все по-повече и повече от Бог. И обратното, когато не се грижим за тялото си, се оказва, че сме се превърнали в едни слаби и недостойни Божии вестители. Не само, че нямаме необходимата енергия, за да работим ефективно, но и се превръщаме в безполезни примери на Неговия „изобилен живот“ (Йоан 10:10).

Исус казва, че Той е лозата, а ние пръчките. Затова трябва да останем свързани с Него, тъй като Той е източника ни на сили. Трябва физически да сме готови да изпълняваме заповедите Му, да Го следваме там, където ни води, да даваме ясен пример, че да си християнин означава да водиш по-здравословен начин на живот. И така, как можем да бъдем здрави пръчки?

Ежедневно общувай с Исус. Той ни кани да потърсим мъдростта Му, да размислим над Словата Му, да се позовем на силата Му. В замяна обещава да ни даде всичко, от което се нуждаем (1. Коринтяни 28:9; Матей 6:33).

Тичай с търпение. Писателят на Евреи ни окуражава: „с търпение нека тичаме на очертаното пред нас поприще“ (Евреи 12:1). За да успеем трябва да сме физически, духовно и умствено подготвени. Трябва да тренираме мускулите на вярата си, за да издържим на изпитанията, пред които ще се изправим по пътя си. Въпреки че тренировката ни може да бъде болезнена и далеч не приятна, „после донася правда като мирен плод“ (Евреи 12:11).

Бъди светлина. Исус е светлината на света и иска от нас да занесем тази светлина до всеки един около нас. Докато стоим свързани с лозата, сме призвани да даваме плод. Исус иска да сме благословение за хората около нас. Исква от нас да носим светлина и насърчение за хората, които са изгубили своята надежда и мир на хората, които се страхуват. Връзката ни с Бог Му позволяват да изгражда взаимоотношенията ни с нашето обкръжение. Радостта от дружбата с Него ражда духовно и физическо здраве (Йоан 8:12; 15:2).

⁹ *Researchers Look at Prayer and Healing.*

<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/03/23/Ar2006032302177.html>. (06.03.2009).

1 Тимотей 4:8

Гледна точка**Кои са приоритетите ни?**

Имам приятел, който се храни само с плодове. Според него да ядеш нещо различно от плодове е пагубно за здравето ти. Ако ни види да ядем нещо друго, веднага ни смърря и ни изнася лекция по здравословно хранене и как да пазим телата си за Божията работа. Този мой приятел също е адвентист от седмия ден.

Как определяме себе си?

Имам друга приятелка, която приема толкова на сериозно нуждата от физически упражнения, че разхожда кучето си по един час всеки ден. Тя е стройна и в добра форма. Също така е заклета вегетарианка, която не използва никакви подправки в храната си, тъй като Елън Уайт е против употребата им.¹⁰ Също така не се колебае да направи забележка на другите около нея, когато сметне, че имат недуховни здравни навици.

Един бърз поглед над диетата и физическите тренировки на тези двама мои приятели ще докаже, че са посветени последователи на Христовата диета. Но това ли е най-важното във връзката ни с Исус? Как се самоопределяме? Като фанатици, които се разхождат насам натам и мърмят хората, карайки ги да се чувстват осъждани и отлъчвани, само защото са предпочели сандвич с пуешко?

Вярващите в Бога се познават по плода – плода на Духа. Тази фраза е библейски термин, който събира е себе си деветте видими характерни черти на един процъфтяващ християнски живот. Според версията на Крал Джеймс в *Галатяни* 5:22, 23 те са: любов, радост, мир, дълготърпение, благодост, милосърдие, вяроност, кротост, себеобуздание. От Словото научаваме, че това не са индивидуални плодове, измежду които можем да си избираме. По-скоро те са един плод с девет аспекта, които характеризират всеки, който е верен на Святия Дух. Като цяло, това са характеристиките, които всеки християнин трябва да упражнява в живота си с помощта на Святия Дух.

В *1. Тимотей* 4:8 се казва: „Защото телесното обучение е за малко полезно; а благочестието е за всичко полезно, понеже има в себе си обещанието и за сегашния, и за бъдещия живот“. Забележете, че този стих не казва, че упражненото няма никаква стойност! Той ни казва, че упражнението е стойностно, но подрежда правилно приоритетите, казвайки че благочестието е на първо място.

ТВОЙ РЕД Е:

1. Отбягваш ли здравните навици, защото ги практикуват хора, които те вбесяват с своята вманиаченост?
2. Как можете да разпространявате вестта за здравословен начин на живот, без да ви считат за надменни и основани на собствена правда?

¹⁰ По стъпките на Великия Лекар; Свидетелства към църквата, том 2.

1 Коринтяни 6:19,
20

За изследване Да бъдеш храм

С ДВЕ ДУМИ

Бог е нашия създател и направил телата ни да бъдат храмове на Святия Дух. По благодат, като незаслужен дар, сме получили Святия Дух, Който се грижи за по-доброто ни духовно и физическо здраве. Също така ни е дадена Библията, която Духа използва в грижата си за душевното и физическото ни благосъстояние. Следвайки библейските наставления, можем да живеем по-дълъг, по-здравословен и по-щастлив живот. Без полагане на грижи за собствените си тела, можем да отслабнем физически и духовно. Един здравословен живот включва както физическо, така и духовно благосъстояние.

А ЗАЩО НЕ...

- ✎ Нарисувай представата си за „добро здраве“.
- ✎ Напиши личното си мнение за това как добрите здравни навици влияят на духовността ти.
- ✎ Напиши поема или песен за твоя живот и тяло като храм на Бога.
- ✎ Обсъдете в група как здравето се отразява на духовността. Сподели примери от живота си.
- ✎ Ходи пеша 30 минути поне веднъж всеки ден тази седмица. Чувстваш ли се по-отпочинал? Спиш по-добре? Вече чакаш с нетърпение тези 30 минути?
- ✎ Моли Бог да те води към по-добро духовно и физическо здраве и да ти открие чрез Святия Дух в кои области имаш нужда от подобрение.

ПОЛЕЗНИ ВРЪЗКИ

Елън Уайт. *Диета и храна*, глава 2.

Nellie Jones. *Religion and Health* //Vibrant Life. <http://www.vibrantlife.com/vl/article-81.html>. (02.09.2009).

Dr. Robert E. Baines Jr. and Daphene Baines. *Do you really Understand That your Body Is The Temple Of God?*. <http://www.christian-living-site.com/Temple-of-God.html>. (02.04.2009).