

ВІДДІЛ ЗДОРОВ'Я  
ЦЕНТРАЛЬНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

# ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

## РЕФОРМА ЗДОРОВ'Я ТА ВІСТКА ТРЕТЬОГО АНГЕЛА

Читання зі здорового способу життя для суботнього  
богослужіння  
(Матеріал підготовлений за книгою Е. Уайт «Поради щодо їжі та  
харчування»)

Другий квартал 2026 р

**4 квітня**

### **Як рука з тілом**

*Реформа здоров'я не є другорядною темою в духовному житті. Навпаки, вона займає важливе місце в Божому плані приготування людей до останнього часу. Часто духовні істини сприймаються окремо від фізичного стану людини, проте Біблія та християнський досвід показують тісний зв'язок між тілом і духом.*

*Саме з огляду на цей зв'язок Господь відкриває, що питання здоров'я нерозривно пов'язане з Його Законом і послухом Йому. Коли людина нехтує цими принципами, вона пожинає не лише фізичні, але й духовні наслідки.*

*Цей тісний зв'язок між здоров'ям і духовністю був відкритий Божим людям і в пророчих настановках. Зокрема, звернімо увагу на наступні слова:*

«10 грудня 1871 року мені знову було показано, що реформа здоров'я — одна з галузей великої справи приготування людей до Приходу Господа. Вона настільки тісно з'єднана з вісткою третього ангела, як рука з тілом. Людина легковажно ставиться до Закону Десяти Заповідей; але Господь не прийде покарати порушників цього Закону, не пославши їм спочатку вістки перестороги. Цю вістку сповіщає третій ангел. Якби люди завжди були слухняними Закону Десяти Заповідей, виконуючи у своєму житті принципи цих Заповідей, не існувало би прокляття хвороб, що заповнили сьогодні світ.» О.Уайт 3С 161, 162 (1873)

*Усе це відкриває перед нами важливу істину: питання здоров'я — це не щось другорядне, а частина наших стосунків із Богом. Але знання саме по собі не змінює життя, якщо не торкається серця. Тому зупинися на мить і чесно дай відповідь перед Богом — не формально, а щиро:*

**Запитання:**

1. Чому здоров'я пов'язане з духовністю?
2. Які наслідки має нехтування Божими законами природи?
3. Чи сприймаю я реформу здоров'я як частину своєї віри?

**11 квітня**

**Приготувати народ**

*Бог бажає приготувати Свій народ до майбутніх подій, і це приготування має всеохопний характер. Воно стосується не лише прийняття духовних істин, але й формування щоденних звичок життя. Порушення законів природи має такі ж серйозні наслідки, як і порушення морального закону.*

*Саме тому Господь у Своїй любові відкриває людям принципи здоров'я, щоб вони могли уникнути страждань і жити в гармонії з Його законами. Він не залишає людину в незнанні, але дає чітке світло щодо правильного способу життя.*

*Ці істини особливо виразно розкриваються в наступному натхненному свідченні:*

«Чоловіки й жінки не можуть порушувати закон природи, потураючи спотвореному апетитові, пожадливістю і пристрастям, не порушуючи при цьому Божого Закону. Господь дозволив світлу реформи здоров'я освітити нас, щоб ми могли побачити наш гріх у порушенні законів, закладених Ним у нашому єстві. Усі наші радощі і страждання можна розглядати як наслідок послуху або порушення закону природи. Наш милостивий Небесний Отець бачить сумний стан людей, котрі — одні свідомо, а багато хто через незнання — порушують установлені Ним закони. З любові й жалю до людства Він проливає світло на реформу здоров'я. Він проголошує Свій Закон та покарання, що спіткає його порушників, аби всі могли навчитися і бути уважними в тому, щоб жити в згоді із законом природи. Бог звіщає Свій Закон так виразно і робить його таким помітним, що він неначе місто на вершині гори. Усі істоти, здатні відповідати за свої вчинки, можуть зрозуміти його, якщо захочуть. Не відповідатимуть тільки розумово неповносправні. Пояснити закон природи та спонукати коритися йому, аби приготувати народ до Приходу Господа, — ось праця, якою супроводжується проголошення вістки третього ангела.» ЗС 161, 162 (1873)

*Ця думка підкреслює, що питання апетиту та самоконтролю має глибоке духовне значення. Саме тому біблійна історія дає нам яскравий приклад цього принципу:*

«Адам і Єва впали через неприборканий апетит. Христос прийшов, витримав найлютішу спокусу сатани і задля людства переміг апетит, показуючи, що людина може перемогти. Подібно до того як Адам упав через апетит, утративши блаженний Едем, так діти Адама можуть через Христа перемогти апетит і завдяки отриманню в усьому знову здобути Едем.» ЗС 161, 162 (1873)

*Ми не можемо залишити ці істини лише на рівні роздумів. Вони стосуються нашого щоденного життя, наших виборів і навіть нашої вічності. Бог уже відкрив світло — тепер відповідь за нами. Тому не поспішай читати далі, а дозволяй цим питанням звернутися особисто до тебе:*

**Запитання:**

1. Як мої щоденні звички впливають на моє духовне життя?
2. Чому Бог пов'язує здоров'я з підготовкою до Свого Приходу?
3. Що я можу змінити вже сьогодні?

**18 квітня**

**Допомога у розпізнанні істини**

*У час, коли істина відкривається особливо ясно, Бог не залишає людину в темряві. Він прагне, щоб кожен міг розпізнати Його волю та жити відповідно до неї. Проте здатність розпізнавати істину тісно пов'язана не лише з духовним станом, але й із фізичним життям людини.*

*Саме про цю відповідальність і важливість отриманого світла ясно говориться в наступному натхненному свідченні:*

ЗС 161, 162 (1873)

«Сьогодні незнання не може бути виправданням порушення закону. Світло світить ясно, і нікому не слід перебувати в незнанні, адже Вчителем людини є Сам великий Бог. Усі мають найсвятіший обов'язок перед Богом — прислухатися до здорового вчення та правдивого досвіду, котрі Він зараз передає їм стосовно реформи здоров'я. Його намір полягає в тому, щоб велику тему реформи здоров'я гаряче обговорювали і громадська думка була глибоко пробуджена для дослідження цього питання. Бо для чоловіків і жінок, з усіма їхніми гріховними звичками, які руйнують здоров'я і послаблюють мозок, неможливо розпізнати святу Істину, котра має їх освятити, очистити, піднести, зробити придатними перебувати в товаристві небесних ангелів у Царстві слави.»

*Ця думка природно підводить нас до ще глибшого духовного принципу — відповідальності людини за стан свого тіла перед Богом:*

«Апостол Павло закликає Церкву: «То ж благаю вас, брати: заради Божого милосердя, принесіть ваші тіла як живу, святу, приємну Богові жертву, як ваше служіння розуму». Люди можуть осквернити свої тіла через потурання гріховним бажанням. У такому разі вони не здатні поклонитися в душі та не достойні Неба. Якщо людина плекатиме світло, котре Бог у Своїй милості дає їй стосовно реформи здоров'я, вона може бути освячена Істиною, придатна для безсмертя. Але якщо вона нехтує цим світлом і живе, порушуючи закон природи, то повинна буде зазнати покарання.» ЗС 161, 162 (1873)

*Отже, стає очевидним, що послух законам природи є невід'ємною частиною послуху Богові. Це не лише питання фізичного здоров'я, але й формування характеру, здатного до самоконтролю, дисципліни та духовної чутливості. Через щоденні рішення — у харчуванні, відпочинку та звичках — людина або наближається до гармонії з Божою волею, або віддаляється від неї.*

*Більше того, саме від стану тіла часто залежить ясність мислення, здатність розрізняти істину та чутливість до голосу Божого. Тому ці питання не є теоретичними — вони безпосередньо стосуються нашого життя сьогодні:*

**Запитання:**

1. *Як фізичний стан впливає на моє мислення?*
2. *Чи використовую я знання, які Бог вже дав?*
3. *Що заважає мені жити більш дисципліновано?*

**25 квітня**

**Діяльність Іллі та Івана як прообраз**

*У різні часи Бог використовував людей, які несли не лише духовну, але й практичну реформу життя. Іван Хреститель був прикладом простоти, стриманості та самоконтролю.*

*Його життя показує, що підготовка до приходу Христа включає зміну способу життя.*

*Цей принцип особливо ясно відкривається в наступному натхненному свідченні, яке показує роль реформи здоров'я в Божому плані:*

ЗС 61-64 (1872)

«Упродовж років Господь повертає увагу Свого народу до реформи здоров'я. Це одна з великих галузей справи приготування до Приходу Сина Людського. Іван Хреститель виступив у душі й силі Іллі, аби приготувати шлях для Господа і навести людей до мудрості праведних. Іван уособлює тих, хто живе в ці останні дні, кому Бог довірив нести людям священні істини, щоб готувати шлях для Другого з'явлення Христа. Іван був реформатором. Ангел Гавриїл приніс безпосередньо з Неба настанови батькові й матері Івана стосовно реформи здоров'я. Він сказав, що той не питиме ані вина, ані міцного напою і наповниться Святим Духом від свого народження.»

*Далі опис життя Івана ще глибше розкриває практичний бік цієї реформи та її свідчення для інших:*

«Іван відокремився від друзів та життєвих розкошів. Простота його одягу, зітканого з верблюжого волосу, була постійним докором марнотратству й любові до показного єврейських священників і народу загалом. Його вегетаріанська їжа, що складалася із сарани і дикого меду, служила докором потуранню апетитові й загальній обжерливості. Пророк

Малахія звіщає: «Ось Я пошлю вам пророка Іллю, перше ніж День Господній настане, великий і страшний! І приверне він серце батьків до синів, і серце синівське до їхніх батьків». Цими словами пророк описує характер роботи. Люди, котрі мають приготувати шлях для Другого приходу Христа, представлені вірним Іллею, подібно до того як Іван прийшов у дусі Іллі, аби приготувати шлях для Першого приходу Христа.

Велику тему реформи необхідно гаряче обговорювати, громадська думка має бути пробуджена. Стримання в усьому має бути пов'язане з вісткою, щоб відвернути Божий народ від його ідолопоклонства, обжерливості, марнотратства в одязі та інших речах.» ЗС 61-64 (1872)

*Отже, приклад Івана Хрестителя показує, що справжня підготовка до зустрічі з Богом завжди проявляється в практичному житті. Це не лише слова чи знання, а конкретні зміни — у звичках, у виборах, у способі мислення.*

*Також і сьогодні Бог кличе Свій народ до особливого життя, яке відрізняється від світу і свідчить про Його істину. Це поклик до простоти, стриманості та вірності в малому — у всьому, що формує наш характер.*

*Тому важливо не лише захоплюватися прикладом Івана, а дозволити цьому прикладу торкнутися особисто нас. Зупинися на мить і щиро дай відповідь перед Богом:*

**Запитання:**

1. Які риси Івана Хрестителя я можу наслідувати?
2. Чи помітна різниця між моїм життям і життям світу?
3. Чи готовий я до змін заради Бога?

**2 травня**

**Помітний контраст**

*Бог бажає, щоб Його народ був прикладом для інших. Стриманість і самоконтроль мають бути протилежністю звичкам світу.*

*Наші рішення у питаннях їжі, одягу і способу життя впливають на духовність і характер.*

*Цей контраст між Божими принципами та звичками світу особливо чітко розкривається в наступному натхненному свідченні:*

ЗС 61-64 (1872)

«Самозречення, покірливість, стриманість, що вимагаються від праведних, котрих Бог особливим чином провадить і благословляє, мають бути представлені людям як протилежність марнотратним, руйнівним для здоров'я звичкам тих, хто живе в цей вік виродження. Бог показав: реформа здоров'я так тісно з'єднана з вісткою третього ангела, як рука з тілом. Ніщо інше не є такою великою причиною фізичного й морального виродження, як нехтування цією важливою темою. Люди, котрі потурають апетиту і пристрасті, заплющуючи очі на світло через страх побачити гріховні потурання, яких не бажають залишити, винні перед Богом.»

*Далі показано, до чого призводить відмова слідувати цьому світлу та як це впливає на духовне життя людини:*

«Хто відвертається від світла в одному питанні, той робить своє серце закам'янілим, здатним нехтувати світлом і щодо інших питань. Хто порушує моральні обов'язки в питанні їжі й одягу, той готує шлях для порушення Божих вимог стосовно справ, пов'язаних із вічністю.»

*Водночас Бог показує і позитивний ідеал — яким має бути Його народ, якщо він живе в послузі Йому:*

«Керований Богом народ буде особливим народом. Він не буде подібний до світу. Якщо він дотримуватиметься вказівок Бога, то виконає Його наміри і підкорить свою волю Його волі. Христос житиме в серцях. Храм Божий буде святим. Ваше тіло, каже апостол, — це храм Святого Духа.»

*І нарешті підкреслюється важливий баланс: Божі вимоги не є тягарем, а шляхом до справжнього життя і здоров'я:*

Бог не вимагає від Своїх дітей, щоб вони зреклися себе на шкоду фізичній силі. Він вимагає від них послуху заповіді природи задля збереження фізичного здоров'я. Шлях природи намітив Сам Творець, і цей шлях достатньо широкий для кожного християнина. Бог щедрою рукою забезпечив нас багатими різноманітними дарами для підтримки нашого життя й радості. Але для того, щоб ми володіли природним апетитом, який збереже здоров'я і продовжить життя, Він ставить межі апетиту. Він застерігає: бережіться, стримуйте неприродний апетит, зрікайтеся його. Якщо ми формуємо спотворений апетит, то порушуємо закони свого єства, беремо на себе відповідальність за зловживання нашим тілом та спричинені нами хвороби.» ЗС 61-64 (1872)

*Отже, життя християнина має відображати Божі принципи у всіх сферах. Це не лише внутрішня віра, але й зовнішній спосіб життя, який або свідчить про Бога, або суперечить Йому. Світ має побачити різницю — не через примус, а через свідомий вибір людини жити за Божими принципами.*

*Цей контраст стає помітним саме в дрібницях: у звичках, у щоденних рішеннях, у ставленні до власного тіла і дарів, які дав Бог. І саме ці, здавалося б, прості речі формують характер і визначають наш духовний напрямок.*

*Тому важливо не просто погодитися з цими істинами, а перевірити власне життя. Зупинися і чесно відповідай перед Богом:*

**Запитання:**

- 1. Чи є моє життя прикладом для інших?*
- 2. Які звички потрібно змінити?*
- 3. Чи керуюсь я Божими принципами у повсякденності?*

**9 травня**

**Відведіть питанню здоров'я належне місце**

*Реформа здоров'я не повинна бути відокремлена від Євангелія. Вона є частиною цілісного служіння.*

*Коли ці принципи застосовуються правильно, вони допомагають досягати серцець людей.*

*Цю важливу рівновагу між духовним служінням і реформою здоров'я чітко розкриває наступне натхненне свідчення:*

*«Байдужість, з якою багато людей ставиться до книжок на тему здоров'я, образлива для Бога. Не в Його планах відокремлювати питання здоров'я від Його великої справи. Істина для теперішнього часу включає в себе справу реформи здоров'я так само, як і інші аспекти євангельської роботи. Жодна галузь, відокремлена від інших, не може бути досконалим цілим.»*

*Далі показано, які труднощі виникають тоді, коли цьому питанню не приділяють належної уваги:*

*«Євангеліє здоров'я має здібних захисників, однак їхня робота значно ускладнилася через те, що багато служителів, президентів конференцій та інших впливових посадовців не приділили питанню реформи здоров'я*

належної уваги. Вони не зрозуміли, що в справі проголошення вістки вона як права рука для тіла. Хоч багато людей, і навіть деякі зі служителів, виявили дуже мало поваги до цієї галузі, Господь подбав про неї, сприяючи її рясному процвітанню.»

*Водночас відкривається і Божий задум — яке місце повинна займати реформа здоров'я в житті Церкви та кожної людини:*

«Якщо справа реформи здоров'я звершується належним чином, вона стає «забитим клином», який прокладає шлях до серця іншим істинам. Коли вістка третього ангела буде прийнята в усій її повноті, тоді реформі здоров'я буде відведено належне їй місце в радах конференцій, у роботі Церкви, удома, за столом та в усіх домашніх справах. Тоді права рука служитиме тілу й захищатиме його.»

*Однак важливо зберігати правильний баланс, щоб жодна частина не зайняла місце головного:*

«Але хоч питання реформи здоров'я займає своє місце в справі поширення вістки третього ангела, його захисники не повинні жодним чином намагатися поставити його на місце самої вістки.» 6С 327 (1900)

*Отже, здоров'я — це не самоціль, а засіб. Це інструмент, який Бог дає людині для служіння Йому і людям. Коли воно займає своє правильне місце, воно відкриває серця, полегшує сприйняття істини та робить служіння більш ефективним.*

*Водночас нехтування цим питанням або, навпаки, його неправильне піднесення може порушити гармонію в духовному житті. Тому кожному важливо знайти цей Божий баланс і свідомо жити згідно з ним.*

*Зупинися і замислись: яке місце займає це питання у твоєму житті насправді? Відповідай щиро перед Богом:*

**Запитання:**

1. Чи приділяю я належну увагу здоров'ю?
2. Як це допомагає мені служити іншим?
3. Чи бачу я зв'язок між здоров'ям і місією?

**16 травня**

## Необхідність самовладання

*Самовладання — це основа справжньої сили людини. Без нього ми стаємо легкою здобиччю для спокус і негараздів, а наш розум і серце втрачають здатність приймати мудрі рішення. Бог прагне, щоб ми розвивали контроль над тілом і думками, адже це не лише питання дисципліни, а ключ до духовного зростання та служіння іншим.*

*Ця істина особливо ясно розкривається в натхненних текстах, що підкреслюють наслідки втрати самовладання та шлях до його відновлення:*

«Одним із найсумніших наслідків первісного відступництва була втрата людиною сили самовладання. Тому справжній прогрес матиме місце тільки тоді, коли ця сила буде відновлена.»

*Далі показано, як фізичний стан тісно пов'язаний із силою розуму та характером людин.*

«Тіло — єдиний посередник, з допомогою якого розвиваються розум і душа задня збудування характеру. Саме тому ворог душ спрямовує свої спокуси на те, аби послабити і зменшити фізичні сили. Його успіх у цьому означатиме підкорення злу всього ества. Якщо нахили нашої фізичної природи не перебувають під владою вищої сили, вони неодмінно призведуть до руйнації та смерті.

Тіло необхідно підкорити. Панувати повинні вищі сили ества. Пристрасті мають перебувати під контролем волі, котра, у свою чергу, повинна перебувати під контролем Бога. У нашому житті має правити царствена сила розуму, освяченого Божественною благодаттю.»

*Насамкінець наголошується на моральному та духовному обов'язку людини:*

«Божі вимоги мають переконати сумління. Чоловіки й жінки повинні пробудитися для усвідомлення обов'язку самовладання, необхідності чистоти, свободи від будь-якого порочного бажання і поганої звички. У їхній свідомості має закарбуватися такий факт: усі сили розуму й тіла — це дар від Бога, тому їх необхідно зберігати в якнайкращому стані для служіння Йому.» СЗ 129, 130 (1905)

*Отже, справжня сила людини — це не лише фізична міць чи інтелект, а здатність керувати собою з Божою допомогою. Самовладання*

*відкриває шлях до духовної зрілості, внутрішньої свободи та ефективного служіння іншим.*

*Зупинися на хвилину і чесно оцін себе:*

**Запитання:**

- 1. У яких сферах мені бракує самоконтролю?*
- 2. Як Бог може допомогти мені?*
- 3. Чи прагну я змін?*

**23 травня**

**Служителі і народ повинні діяти разом**

*Реформа здоров'я — це не окреме завдання кількох осіб, а спільна справа всієї Церкви. Вона вимагає активної участі кожного, адже кожен член громади має свою відповідальність. Ніхто не може зробити цю роботу за іншу людину, бо Бог покликав нас до особистого і свідомого служіння. Від нашого ставлення залежить ефективність служіння Церкви загалом і вплив істини на світ.*

*Це підтверджується у свідченні про обов'язки служителів та народу щодо реформи здоров'я:*

*«Важлива частина роботи служителів — правильно представити народові реформу здоров'я в її зв'язку з вісткою третього ангела як невід'ємну частину цієї вістки. Вони обов'язково повинні самі прийняти її та переконати в її необхідності всіх, хто сповідує віру в Істину.» 1С 469, 470 (1867)*

*Наступна цитата підкреслює, що це завдання — і особисте, і колективне, і ніхто не може його перекласти на іншого:*

*«Мені було показано, що реформа здоров'я — частина вістки третього ангела і зв'язана з нею так тісно, як рука з тілом. Я бачила, що в цій великій роботі ми як народ повинні рухатися вперед. Служителі і народ повинні діяти разом. Божі діти не готові до гучного поклику третього ангела. Вони мають виконати для себе роботу, котру не можуть полишити*

Богові, щоб Він виконав її для них. Цю роботу Він залишив їм для виконання. Це індивідуальна робота, ніхто не може виконати її за іншого.»  
1С 486 (1867)

*Отже, ефективність служіння Церкви залежить від поєднання особистої відповідальності та взаємної підтримки. Кожен покликаний діяти свідомо, піклуватися про своє життя, дбати про здоров'я та водночас підтримувати ближніх. Саме так народ стає єдиним, готовим відповісти на поклик вістки третього ангела і свідчити про істину у світі.*

*Тому важливо задуматися над власною роллю:*

**Запитання:**

- 1. Яку роль я виконую у підготовці сердець до вістки третього ангела?*
- 2. Чи підтримую інших у прийнятті істини та дотриманні Божих принципів?*
- 3. Чи беру особисту відповідальність за своє духовне та фізичне життя перед Богом?*

**30 травня**

**Не вся вістка, а її частина**

*Реформа здоров'я є важливою складовою духовного життя, проте вона не повинна замінити основну звістку Євангелія. Ключовим є баланс: ми маємо дбати про тіло та здоров'я, але водночас не відводити увагу від того, що є центром нашої віри — Божих заповідей, істини та вістки третього ангела. Мудрість полягає в умінні правильно розставляти пріоритети та не дозволяти будь-якій частині істини займати місце цілого.*

*Цю істину підкреслюють натхненні слова, які пояснюють роль реформи здоров'я у вістці:*

*«Реформа здоров'я тісно пов'язана зі справою третьої вістки, однак вона не є самою вісткою. Наші проповідники мають навчати реформи здоров'я, проте не повинні робити її головною темою замість вістки. Її*

місце — серед тих істин, які здійснюють підготовчу роботу для зустрічі з подіями, на котрі вказує вістка. Серед цих істин вона посідає помітне місце. Нам необхідно наполегливо дотримуватися кожної реформи, однак слід уникати того, щоб створювати враження, ніби ми не стійкі та схильні до фанатизму.» 1С 559 (1867)

*Далі автор наочно пояснює взаємозв'язок між реформою здоров'я та вісткою:*

«Реформа здоров'я з'єднана з вісткою третього ангела так тісно, як рука з тілом; однак рука не може замінити тіла. Проголошення вістки третього ангела, Заповіді Божі та свідчення Ісуса становлять сутність нашої справи. Вістку необхідно проголошувати гучним покликом, вона має звучати по всьому світі. Викладення принципів здоров'я має поєднуватися з цією вісткою, однак у жодному разі не може бути незалежним від неї або займати її місце.» Лист 57 (1896)

*Отже, у Божому плані все має займати своє належне місце. Реформа здоров'я — це важливий засіб підготовки сердець, однак вона не є метою сама по собі. Важливо дотримуватися правильного балансу, розуміти своє покликання і не дозволяти жодній частині істини замінити все. Усвідомлюючи це, ми зможемо служити Богові і людям розумно та ефективно.*

*Зупинися і задумайся: чи правильно я розставляю пріоритети, чи не впадаю в крайнощі та чи зберігаю баланс у своєму житті та служінні?*

**Запитання:**

1. Чи правильно я розставляю пріоритети?
2. Чи не впадаю в крайнощі?
3. Чи зберігаю баланс?

**6 червня**

**Реформа здоров'я та медичні заклади**

*Служіння здоров'ю відкриває двері до сердець людей і є важливим засобом поширення Божої істини. Воно повинно тісно поєднуватися з Євангелієм, адже тільки через духовну основу наше служіння стає повним*

*і ефективним. Важливо розуміти, що допомога тілесна завжди має бути інструментом духовного впливу.*

*Це підтверджують слова натхнення щодо санаторіїв, лікарів і ролі медичної місії в євангельському служінні:*

«Створені санаторії повинні бути тісно й нерозривно поєднані з Євангелієм. Господь навчав, що необхідно проголошувати Євангеліє, а воно включає реформу здоров'я в усіх її аспектах. Наша робота полягає в просвіті світу, бо він сліпий щодо тенденцій, які розвиваються, готуючи дорогу для покарань, котрим Бог дозволить вилитися на світ. Вірні Богові вартіві мають дати застереження.

Реформі здоров'я необхідно відводити більш помітне місце в проголошенні вістки третього ангела. Принципи реформи здоров'я містяться в Божому Слові. Євангеліє здоров'я має тісно поєднуватися зі служінням словом. Задум Господа полягає в тому, щоб відновлювальний вплив реформи здоров'я став частиною останнього великого зусилля в проголошенні євангельської вістки.»

*Далі підкреслюється важливість освячених і духовно підготовлених працівників у медицині:*

«Наші лікарі повинні бути Божими працівниками. Вони мають бути людьми, чії сили освячені і перетворені благодаттю Христа. Їхній вплив слід підкріпляти Істиною, котру потрібно представити світові. Справа реформи здоров'я виявить дану їй Богом силу в досконалій, повній єдності з євангельським служінням. Під впливом Євангелія медична місіонерська робота здійснюватиме великі реформи. Але відокремте медичну місіонерську роботу від Євангелія — і роботі буде заподіяна шкода.» P23 (1901)

*Ці принципи продовжуються і уточнюються у наступній цитаті, яка підкреслює важливість освяченого життя і практичного застосування реформи здоров'я у повсякденності:*

«Наші санаторії та церкви можуть досягти вищого, більш святого стандарту. Наш народ повинен навчати реформи здоров'я і застосовувати її у своєму житті. Господь закликає до відродження принципів реформи здоров'я. Адвентисти сьомого дня мають виконати особливу роботу як вісники, що працюють для людських душ і тіл.

Христос сказав про Свій народ: «Ви — світло для світу». Ми — покликаний Господом народ, щоб звіщати істини небесного походження.

Найбільш урочистою, найбільш святою справою, будь-коли даною смертним людям, є проголошення світові першої, другої і третьої ангельських вісток. У наших великих містах мають бути заклади здоров'я, щоб доглядати за хворими та навчати великих принципів реформи здоров'я.» Лист 146 (1909)

*Отже, допомога людям фізично — це не самоціль, а шлях до духовної допомоги. Служіння тілом і духом має йти разом, щоб впливати на серця людей і готувати їх до прийняття істини. Усвідомлюючи це, можна гармонійно поєднувати власні можливості та віру у щоденному служінні, стаючи прикладом Божої любові та істини.*

*Подумай над цим: як я використовую свої сили для допомоги іншим і чи поєдную служіння та віру у своєму житті?*

**Запитання:**

1. Як я можу допомагати іншим?
2. Чи використовую свої можливості?
3. Чи поєдную служіння і віру?

**13 червня**

**Забитий клин**

*Реформа здоров'я є потужним засобом для досягнення людей, серця яких інакше залишалися б закритими для істини. Через піклування про фізичне здоров'я ми відкриваємо двері для духовного впливу, адже допомога тілу стає шляхом до досягнення душі. Божя робота через реформи здоров'я допомагає людям усвідомити істину, пробуджує їх до життя у гармонії з Богом і готує їх до прийняття Євангелія.*

*Це підтверджують натхненні слова щодо важливості своєчасної та відданої роботи у цій сфері:*

*«Мені було сповіщено, що ми не повинні зволікати з виконанням роботи, яку необхідно звершити в галузі реформи здоров'я. З допомогою цієї роботи ми маємо досягти душ, які перебувають на дорогах і роздоріжжях.» Лист 203 (1905)*

*Продовжуючи цю думку, О. Уайт підкреслює, що медична місіонерська робота є «забитим клином», який відкриває доступ до сердець людей:*

«Я можу бачити в Господньому провидінні, що медична місіонерська робота має бути великим забитим клином, з допомогою якого можна знайти доступ до хворих душ.» ПЗ 535 (1893)

*Далі наголошується на духовному значенні цієї роботи та на важливості співпраці з Богом:*

«Справа реформи здоров'я — це засіб Господа для зменшення страждань у нашому світі й очищення Його Церкви. Навчайте людей, що вони можуть діяти, як помічна Божя рука, співпрацюючи з Великим Майстром у справі відновлення фізичного й духовного здоров'я. Ця справа несе на собі печатку Неба та відчинить двері для інших дорогоцінних істин. Місце для праці є для всіх, хто розумно візьметься за цю роботу.» 9С 112, 113 (1909)

*Отже, реформа здоров'я — це не просто медична чи соціальна діяльність. Це ефективний інструмент Божої роботи, який допомагає відчиняти серця для істини, сприяє духовному та фізичному відновленню людей і готує їх до прийняття Євангелія. Кожен з нас може стати частиною цієї справи, використовуючи свої сили і можливості на благо ближніх, поєднуючи служіння і віру.*

*Подумай про це: чи використовую я цей інструмент, як можу через нього свідчити іншим і чи готовий я служити, беручи активну участь у справі Божої любові та відновлення?*

**Запитання:**

1. Чи використовую я цей інструмент?
2. Як через нього свідчити іншим?
3. Чи готовий я служити?

**20 червня**

**Усунути упередження – збільшити вплив**

*Правильний підхід до здоров'я має надзвичайне значення для того, щоб люди відкривали серця для істини. Наш спосіб життя і турбота про тіло не лише відображають Божі принципи, але й формують перше враження про нашу віру. Коли люди бачать, що ми дбаємо про своє здоров'я розумно і відповідально, вони легше сприймають інші істини*

*Євангелія. Навпаки, нехтування цими принципами часто підживлює упередження та сумніви щодо нашого духовного послання.*

«Більшість упереджень, які перешкоджають істині вістки третього ангела досягти сердець людей, можна було б усунути, якби більше уваги приділялося реформі здоров'я. Якщо люди виявляють зацікавленість у цьому питанні, це часто готує ґрунт для прийняття інших істин. Коли люди побачать наш розумний підхід до питання здоров'я, вони швидше повірять, що ми маємо правильні позиції в біблійних доктринах.»

*Проте для досягнення цього результату потрібна активна участь Церкви та її членів:*

«Ця галузь Божої справи не отримала належної уваги, і внаслідок такої недбалості багато було втрачено. Якби Церква виявила більше зацікавленості в реформах, з допомогою яких Сам Бог прагне приготувати її до Свого Приходу, її вплив був би значно більшим, аніж зараз. Бог промовляє до Свого народу й очікує, що він почує Його голос і підкориться йому.»

*Важливо пам'ятати, що реформа здоров'я не є заміною вістки третього ангела, але тісно з нею пов'язана і підсилює її вплив:*

«Хоч реформа здоров'я — це не вістка третього ангела, однак вона тісно поєднана з нею. Люди, котрі проголошують вістку, повинні також навчати реформи здоров'я. Ми повинні розуміти цей предмет, аби бути готовими до прийдешніх подій, і йому необхідно відвести значне місце. Сатана та його прибічники намагаються перешкодити цій роботі реформи, і вони чинитимуть усе можливе з метою бентежити й обтяжувати тих, хто охоче займається нею. Але через це ніхто не повинен падати духом або послаблювати свої зусилля. Про одну з рис Христа пророк Ісаї каже: «Не втомиться Він і не знеможеться, поки присуду не покладе на землі» (Ісаї 42:4). Тож нехай Його послідовники не розповідають про невдачу або розчарування, натомість пам'ятають про ціну, заплачену за спасіння людини, щоб вона не загинула, але мала життя вічне.» ХСБГ 121, 122 (1890)

*Наш спосіб життя і ставлення до власного здоров'я можуть стати потужним свідченням для інших. Вони або відкривають серця людей для прийняття істини, або закривають їх. Турбота про тіло, дисципліна та демонстрація Божих принципів у щоденному житті допомагають*

*зміцнити довіру до нашого свідчення та зробити Євангеліє більш зрозумілим і прийнятним.*

*Подумай про це: чи моє життя допомагає людям відкритися для істини, чи воно може створювати перешкоди? Як я можу покращити свій приклад, щоб посилити вплив Божої справи?*

**Запитання:**

- 1. Яке свідчення дає моє життя?*
- 2. Чи допомагаю я людям прийняти істину?*
- 3. Що потрібно змінити?*