



1

ГЛАВА

---

НАСТАЛО ВРЕМЯ  
ДЕЙСТВОВАТЬ!

[<<>](http://kniga.biz.ua)



# ПОРА ПРИВЕСТИ СВОЮ ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИЕ

**ОДНАЖДЫ, КОГДА Я ПРО-ПОВЕДОВАЛ** в церкви в Техасе, ко мне подошел молодой человек лет тридцати. На вид он весил не меньше 200 килограммов. Мужчина рассказал мне, что был прикован к постели на протяжении нескольких лет из-за какой-то инфекции. От инфекции он избавился, но теперь, после длительного постельного режима, ему было трудно восстановить здоровье. И действительно, достаточно было просто взглянуть на него, чтобы понять, что у него начался лимфатический застой – настолько сильный, что его ноги разнесло до невероятных размеров. Уровень токсинов в его теле был так высок, что оно буквально превратилось в хранилище отходов.

Мужчина спросил, в чем заключается его проблема – почему он набрал такой огромный вес и чувствует себя так плохо. Я сказал ему, что, по всей видимости, это

произошло из-за того, что он почти никогда не «приводит свою жизнь в движение» и не выполняет физических упражнений.

Я люблю сравнивать физическую активность с тем, как кто-то приводит в движение воду в закрытом водоеме, поскольку наше тело на две трети состоит из воды. Вспомните, что происходит, когда вода долгое время неподвижно стоит в стакане, луже или пруду. Она со временем покрывается плесенью, начинает зацветать и становится токсичной и опасной для здоровья. Представьте себе зеленые, покрытые болотной тиной озера, которые вы видите, проезжая по проселочной дороге. Нечто подобное происходит и в организме многих людей.

С другой стороны, когда вода находится в движении, она несет всему окружающему жизнь. Проточная вода, как правило, свежая. Реки и водопады та-

кие красивые и манящие потому, что вода в них – живая. Это хорошая иллюстрация того, как благотворно физическая активность влияет на организм человека. Она освежает ваше тело и очищает его от токсинов и клеточных отходов, делая ваш разум более острым и даря вам силу и энергию.

Задумайтесь еще раз над тем, что ваше тело в основном состоит из воды. В Библии текущая вода часто ассоциируется с жизнью и исцелением. В Евангелии от Иоанна рассказана история о больных и увечных людях, которые лежали у купальни Вифезда, потому что знали, что ангел время от времени приводит воду в купальне в движение и тот, кто первым окажется после этого в воде, получит исцеление. Для этих людей движение воды символизировало жизнь (см.: Иоанна 5:2-7).

Там, где вода пребывает в движении, все растет и развивается. С другой сторо-

ны, там, где вода застаивается, царят смерть и уныние. Физические упражнения – это средство, которое поможет вам предотвратить омerteение и привести в движение вашу жизнь. Настало время взять ответственность за свое здоровье в свои же собственные руки и привести свою жизнь в движение с помощью физических упражнений.

## Занимался ли Иисус спортом?

В древние времена, описанные в Библии, люди постоянно находились в движении и жили активной жизнью. Они не считали, что занимаются спортом или тренируются, но именно это они и делали. Люди тяжело трудились физически и практически всегда добирались до нужного места пешком.

Иисус был плотником и поэтому также вел активный образ жизни. С пятилетнего возраста и вплоть до тридцати лет Он, вероятно, успел пройти пешком около 30 тысяч километров, если принять во внимание исключительно три совершаемых ежегодно похода из Галилеи в Иерусалим, которые упомянуты в Библии!<sup>1</sup> А прибавив к этому то количество километров, которое Иисус прошел за время Своего земного служения, у нас получится примерно 35 тысяч километров (сравните: окружность Земли по экватору составляет приблизительно 40 тысяч километров<sup>2</sup>).

**ТРЕНИРУЙСЯ и ЖИВИ!**



ДОН КОЛБЕРТ |

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)