

# Что Эллен Уайт писала по поводу здорового образа жизни?

Образ жизни сторонников миллеритского и впоследствии адвентистского движений формировался под влиянием окружающей социальной среды. В то время они еще не придавали значения важности вопроса здорового образа жизни как части своего учения.

Этот образ в американском обществе в середине XIX века был обусловлен рядом факторов.

(1) Их рацион во многом зависел от продуктов, которые можно было приобрести в магазинах. Ассортимент был весьма невелик. В основном он состоял из мяса, картофеля, соли и сахара. Люди старались возместить недостаток овощей и фруктов хлебными, мучными и кондитерскими изделиями. Торты, пироги, изделия из теста были обычными блюдами, подаваемыми на завтрак. Не было растительных масел. Мясо было дорогим, и самым доступным по цене было свиное. Очень широко использовались чай, кофе, табак и спиртные напитки. Это приносило своеобразное «утешение» в однообразии их жизни.

(2) Одежды в продаже было недостаточно. Особенно этот недостаток сказывался в холодное время года.

(3) Образ жизни людей также определялся трудностями, связанными с удобствами жилья. В те годы еще не было водопровода, электричества, стиральных машин, современного отопления. Дома отапливались печками и каминами. Окна на ночь плотно закрывались, поскольку ночной воздух считался вредным для здоровья.

В результате в начале XX века в США продолжительность жизни людей составляла в среднем 47,3 года. Учитывая антисанитарию,

несоблюдение правил гигиены, здоровье людей было слабым, а предрасположенность к различным заболеваниям очень высокой. В то время мало кто понимал, как диета и забота о теле влияют на их здоровье и склонность к заболеваниям.

В такой обстановке происходило становление адвентистского движения и его последующее формирование в церковь в период между 1844–1861 гг. В течение этого времени первостепенное внимание уделялось основополагающим доктринам, таким как святилище, Закон Божий и суббота. Относительно здорового образа жизни адвентисты были в неведении.

По Божьему провидению церкви необходимо было вначале заложить основание духовных истин. Период формирования доктрин стал процессом, который объединил и сплотил верующих до того, как была открыта истина о реформе здоровья. В то время только немногие люди придерживались советов о чистой и нечистой пище. Они настаивали, чтобы вся церковь приняла их взгляды. Но для всеобщего принятия требовалось время. В одном из писем от 1858 года Эллен Уайт писала о том, что отдельные личности не должны навязывать свои взгляды всем остальным. Если в этом состоит Божье намерение о церкви, то Бог «откроет ее больше, чем двум или трем личностям» (Свидетельства для Церкви, т. 1, с. 207). В «Ревью энд Геральд» от 31 декабря 1857 года Джеймс Уайт также писал о том, что недопустимо, чтобы отдельные личности принуждали тех, кому еще не открыт этот свет.

Одним из самых значимых видений Эллен Уайт было видение о реформе здоровья, посланное ей 6 июля 1863 года в Отсего, штат Мичиган. Заметим, что оно было дано ей через две недели после организации Генеральной Конференции Церкви АСД. Этот факт указывает на то, что реформа образа жизни была одной из Божьих приоритетных вестей, посланных вскоре после создания церковной организации. Хотя в видении были открыты и другие вопросы, вопрос о здоровье людей был главным. Это видение принято считать одним из основных, посланных Эллен Уайт. В нем также было показано, что ответственность каждого христианина состоит в том, чтобы жить в соответствии с принципами

здоровья, которые предотвратят заболевания.

Описывая видение, вестница Господня писала: «Я видела, что мы должны особым образом заботиться о здоровье, которое дал нам Господь». Она говорила о важности «состояния ума», призывая к миру в сердце, радости, доверию Богу и надежде. От состояния ума во многом зависит состояние здоровья человека. Э. Уайт также отмечала, что когда мы переутомляем свой организм, перерасходуя запас жизненных сил, мы можем легко простудиться, а различные осложнения после простуды приведут к другим серьезным заболеваниям.

«Богу не угодно, чтобы люди, не исполняющие данные Им законы здоровья, просили Его позаботиться об их здоровье и сохранить их от болезней, в то время как их образ жизни полностью противоположен словам их молитвы.

Я видела, что наша священная обязанность состоит в том, чтобы мы были внимательны к своему здоровью и побуждали других к исполнению их долга. Мы должны говорить и предупреждать о любом излишестве в труде, еде, питье, указывая им на замечательное Божье средство – воду, чистую воду, для их здоровья, чистоты и процветания» (Рукопись 1, 1863 г.).

Советы Эллен Уайт во многом относятся к правильному питанию. Она говорила об опасности употребления в пищу мяса в связи с ростом различного рода болезней в животном мире, обращала внимание на пагубную привычку переедания и поспешного принятия пищи. Э. Уайт предостерегала от употребления наркотиков, алкоголя, табака, чая и кофе.

Она обращала внимание на важность личной гигиены тела и жилища, важность физических упражнений на свежем воздухе, а также на надлежащие упражнения силы воли, говорила о важности и пользе чистой воды, свежего воздуха, солнечного света.

Было сказано о том, что те, кто не будет ничего делать для поддержания своего здоровья, а только обращаться к Богу

и просить у Него здоровья, разочаруются, поскольку Господь ожидает, что они сделают свою часть работы в этом отношении.

В те времена о бактериях и вирусах еще не было известно. Медицина лечила болезни опасными средствами: стрихнином, который теперь известен как очень ядовитый препарат, каломелью (содержащей ртуть), алкоголем и кровопусканием.

В видении 6 июня 1863 года ей не только были открыты основные принципы здорового образа жизни, но и было дано повеление, чтобы она и Джеймс стали наставниками в распространении вести о здоровом образе жизни.

Эллен Уайт понимала, что должна как можно скорее закончить работу по написанию открытых ей в видении принципов здорового образа жизни. Она отказалась от встреч с доктором Джексоном (одним из поборников реформы здоровья), с другими медиками до того, как завершила свою работу, чтобы никто не мог обвинить ее в заимствовании из других источников.

Эллен и Джеймс Уайт, посещая церкви, рассказывали о практическом применении принципов здорового образа жизни. Так они выполняли миссию, к которой были призваны.

Для распространения вести о реформе здоровья использовались печатные издания. В середине мая 1866 года Генеральная Конференция приняла решение о том, чтобы доктор Лэй издал в журнале «Ревью энд Геральд» серию статей по вопросам реформы образа жизни. Вскоре издательство «Ревью энд Геральд» стало выпускать ежемесячный журнал, за выпуск которого был ответственен доктор Лэй. Журнал называли «Реформатор здоровья», обычно он выходил объемом в 16 страниц.

«„Реформатор здоровья“ – это средство, при помощи которого лучи света должны осветить людей. Его надо сделать лучшим журналом, пропагандирующим здоровый образ жизни в нашей стране. Мы обязаны приспособить его к нуждам простых людей, он должен давать ответы на все возникающие вопросы и основательно объяснять фундаментальные принципы и законы

жизни; как их соблюсти и сохранить здоровье. Главная цель, которую надо иметь в виду при издании данного журнала, это благо и польза страдающих детей Божьих. „Реформатор здоровья“ должен дойти до простых людей, особенно для тех, которые не могут оплатить пребывание в институте и получить таким образом наставление» (Свидетельства для Церкви, т.1, с. 552, 553).

**По материалам сайта Духовно-Исторического наследия церкви  
Адвентистов Седьмого Дня  
Источник – [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**