

# Фізична вправа корисна для тіла, яке є храмом Святого Духа

Олександр Коропець – любитель різного спорту. Починав з таких видів, як карате, бокс, кікбоксінг, бойовий гопак, вільна боротьба, пауерліфтинг. Має три вищих освіти: Національна академія державного управління при Президентові України, Український адвентистський теологічний інститут і Львівський державний університет фізичної культури. Пастор, співорганізатор молодіжного табору «Лінія відриву», керівник молодіжного відділу Західної конференції Церкви адвентистів сьомого дня.

**Чи потрібен спорт у християнському способі життя? Може, це просто Ваш спосіб підлеститися до молоді?**

До молоді підлеститися неможливо. Якщо ти не їхній, якщо не з ними, обманути можна на день-два, а потім не вдасться. Я люблю спорт. Фізична вправа для духовності мало корисна, бо для духовності корисна молитва, піст, читання Біблії, праця над своїм характером. А фізична вправа корисна для тіла, яке є храмом Святого Духа.

Основна мета спорту – досягнення високих результатів будь-якою ціною, приносячи в жертву своє здоров'я, життя. Головне – перемогти, а це не є корисним для християнина. Сам по собі спорт не є якимось позитивним явищем. Спорт починався з того, що тренувалися воїни, щоб воювати.

Потім це стало не войовничим, а цивільним змаганням. Змагання, нагороди – спортсмени жили за ці гроші. Хто перемагав в змаганні, ставав почесним жителем цього міста-поліса, бюджет фінансував його життя. Не факт, що це були здорові люди, зараз спортсмени також працюють на знос, щоб досягати результатів, але потім яке у них буде здоров'я в старшому віці?

Тому – саме фізкультура не спорт взагалі, а спорт у вигляді фізкультури, той, який я люблю, який пропагую. Ми відкриваємо спортзали для різноманітної молоді: бідних, багатих, середніх, складних. Спорт у вигляді фізкультури, бо інакше спорт травматичний. Ми робимо його у вигляді фізкультури, не ставимо за ціль досягнення якихось високих результатів.

Людина повинна бути здоровою фізично, духовно і морально. Якщо спорт ставить за мету досягнення, то результат – жертва дуже серйозна і даремна. Дуже мало спортсменів, які заробили великі суми, їх небагато. Але по телевізору ніколи не покажуть тих спортсменів, які «випали з обійми», у яких були переломи, травми, після яких вони вже не могли займатися спортом. Нам таке не імпонує.

### **Ваші рецепти молодіжної роботи. Що таке сучасна молодь?**

Мені також часто так видається, але я не звик капітулювати. Я вирішив просто бути чесним з ними, речі називати своїми іменами, перебувати з ними там, де вони перебувають. Я не маю на увазі нічні клуби, куди деякі заходять, туди – ні. Стараюсь бути з ними в Інстаграмі, у Фейсбуці, у Вайбер-групах, у діалогах.

Але стараюсь не давати настанов, не бути постійним повчальником, цього в їхньому житті вистачає. Крім настанов, має бути живий діалог, бо зараз такий час, коли потрібно більше послухати, ніж повчати чи давати поради, просто послухати. Це непорозуміння: «Батьки і діти», описане відомим автором, нікуди не зникло, воно було завжди. Завжди був і є конфлікт поколінь.

Свого часу ця молодь підросте, вони стануть дорослими, і в них буде те ж саме з їхніми дітьми. Але те, що Біблія пише, що в останній час це буде загострено, що діти будуть батькам неслухняні, жорстокі і т.д. – це помітно. Якщо дивитися старі фотографії, бачимо, що люди одягнуті по-іншому, у них обличчя інші.

Подивитися радянські фільми – люди не такі, як тепер. Є різниця. Але молодь старається, розуміє, ставить перед собою мету, прагне досягати, заробляти. І це нормально, ніхто не має права заборонити їм заробляти. Дуже часто старші люди кажуть: «Гріх гнатися за грошима». Так дайте їм тих грошей, вони не будуть гнатися. Але молодь має мету, хоче створювати сім'ю, мати житло, автомобілі, нормальний одяг – це треба сприймати нормально.

Секрету немає, по-перше – бути чесними. По-друге – бути з ними там, де вони є. Третє – не потрібно бути постійним ментором для них, просто старатися бути другом, пам'ятати, що ти сам ще недавно десь там палив за школою. Можливо, хтось скаже, що ніколи в житті не палив, але ж робив щось інше.

Треба пам'ятати, що ми теж били вікна, бешкетували, це – ненормально, але такі явища є. Ми чим можемо – допомагаємо, розкриваємо весь негатив шкідливих звичок, негатив дошлюбних статевих стосунків, стараємося мати діалог, а не монолог.

### **Розкажіть про своє навернення до Бога.**

Я не з адвентистської родини. Батьки здавали в оренду квартиру, в ній поселився пастор, якого порадив взяти мій брат. Так трапилося, що з братом щось сталося: він абсолютно змінився, робив все не те, що завжди. Спочатку я злякався: «Що зробили з моїм братом, зазомбували?». Він не брав участі у звичних речах, перестав вживати алкоголь, палити (цим не зловживав, але тут взагалі перестав), перестав вживати свинину.

Я вже думав, що якась біда. Пішов до пастора, щоб за брата відімстити. Пастор пригостив мене обідом, відповів мені на всі запитання, на все, що я в нього спитав, відповів по Біблії. Я тоді взяв Біблію, все перечитав, переконався, що все, що він говорив, так і написане в Біблії.

Я думав, що я теж християнин, вірю в Бога, але коли прочитав Біблію, зрозумів, що я не зовсім християнин, що в Бога я не

вірю (так себе оцінив). спершу чисто технічно (не духовно, не душею і серцем) зрозумів, що треба робити те, що написано в Біблії. Якщо так сказав Бог, треба робити. І я почав старатися так робити.

Взяв Біблію в гуртожиток, всіх хлопців «построїв», міг це зробити, і все це їм читав. Першу євангельську соціальну програму зробив, коли навчався в Академії держуправління при Президентові України. Запросив пастора: «Дивися, треба молодь спасати», хоча сам ще в той час мав погані звички. Жалію про це, але минулого не зміниш, можна теперішнім впливати на майбутнє.

Запросив пастора і зробив антиалкогольно-антицигаркову компанію. Ще запросив рок-гурт, тоді не знав, що це таке, мені було байдуже, просто хотів, щоб хлопці не палили, не вживали алкоголь, не кололися. Мій друг-художник зробив афішу. Було багато студентів, виступали лікарі і пастор. В кінці вийшов пастор, виступив перед народом.

Коли ми вийшли з актового залу, він каже: «Дивися, ти це зробив, тепер треба самому». Це мене підділо, зрозумів, що треба самому, але не вдавалося. За якийсь час він каже: «Ти просив допомоги у Бога, щоб Він тобі допоміг у цій справі звільнення від деяких залежностей?». Кажу: «Не просив, чому я буду Його турбувати такими дурницями своїми? Він же Бог, у Нього там дуже серйозні питання, а що там я?».

Він каже: «Ні, треба брати піст, молитися і просити у Нього. Я скажу церкві, а ти там собі усамітнись і молись». Я за одну ніч звільнився від тютюнопаління. Абсолютно щезла тяга. Я був шокований.

**Стрес – нічого такого не впливало, щоб з'явилися спогади?**

Ні. Але одного разу приснилося, що я закурив, і я проснувся в холодному поті, зрозумів, що я підвів Бога. У мене був великий стрес, але потім усвідомив, що це сон, що все нормально. З того часу вирішилося питання з алкоголем, з іншими проблемами,

і я прийняв хрещення.

Дівчина, з якою я зустрічався, спочатку відмовила мені в одруженні, бо я сказав, що хочу приймати хрещення. Весілля мало бути безалкогольним, а вона хотіла зробити, як хочуть батьки. Я шукав якогось компромісу. Але дружина молодець, вона мені тоді відмовила в такому компромісному рішенні.

Я потім тільки зрозумів. Я прийняв хрещення. За якийсь час і вона прийняла хрещення, потім – її рідна сестра, потім – її однокласник, потім – його дівчина, потім – ще хтось. Ці люди зараз на служінні. Це класно – бути християнином, це модно, це потужно, це природно, це надзвичайно і захоплює.

### **Як це синхронізувалося з Вашими духовними кроками?**

В Радянському союзі карате було заборонено, але мій брат дивився якісь фільми, вчив мене якимось прийомам, на мені відпрацьовував усе. Потім я записався на карате, коли воно було легальним. Потім пішов на бокс, батько забороняв, я втікав.

### **Чому батько забороняв?**

Батько – травматолог, і він розуміє, що це погано. Однозначно, мікроструси – це небезпечно. Ще карате – там, плюс-мінус, там є правила: в голову не бити, робота по корпусу, багато каратистів дуже загартовані, вони добре підготовлені, вони витривалі, готові до удару. Для самозахисту дуже класно.

Боксери теж готові, але дуже часто мозок підбитий трішечки. Люблю бокс, досить часто боксую «грушу», але недавно пішов на секцію пару раз – не моє, не до душі: тебе б'ють, ти б'єш. Попробував – ні, дискомфорт. Треба займатися тим, що не дає дискомфорту. Не тим, що модно, куди друзі кличуть, треба займатися тим спортом, який тобі комфортний, від якого ти добре себе відчуваєш.

А от фітнес і аеробіка – класно, якийсь пробокс (це фітнес

підтанцювувальний з боксом) – давай, карате – давай, дзю-до – плюс-мінус, айкідо – прекрасно, все чудово, боротьба – теж непогано. Це я кажу свою особисту позицію. Церква не до кінця сформулювала свою позицію щодо цих видів спорту, не може їх схвалювати, бо це – змагання, які вимагають домінації однієї людини над іншою.

Це природно, церква не повинна схвалювати таке, але приватно людина може займатися. В мене питають, чи мої діти займаються? Займаються. Дочка ходила на карате, на дзю-до, мала друге чи третє місце в Волинській області по дзю-до, молодша ходить на гімнастику в садочку, їй п'ять років.

### **На кандидата в майстри спорту тренувалися?**

Ні, виступав, боровся. Це була вільна боротьба і класика греко-римська. І там, і там виступали, тренер обкатував спортсменів. Одного разу хлопця з мого клубу кинув, і він приземлився неправильно, щось не спрацювало. Був осколковий перелом в лікті. Після того бажання боротись відпало. А це був дуже хороший чоловік, дуже добра людина, і, ще – з мого клубу, і так сталося.

Я його возив в лікарню, дивився той рентгенівський знімок з тими осколками костом, було якось не по собі...Бачите, харчування в студента невідповідне, ще десь недоспав, недоїв, і в результаті кістки стають не такі, ти не маєш такої сили, яку міг би мати. В спорті так буває. Він на мене не ображений, нічого, але після того мені боротися було тяжкувато.

Залишив, мусив писати диплом, закінчував вуз. Залишив. Я навіть відкрив боксерську секцію таку полегшену, там хто хотів, міг побоксувати. Але діти не хочуть боксувати, бо це страшно. Сучасні діти сидять в телефонах, в комп'ютерах, їм вистачає 30 секунд, щоб відчутти себе чемпіонами. Це добре, нормально, щоб не було травматизму.

Потім ми потихеньку перейшли до бодібілдингу. Пару років тому я почав вникати в пауерліфтинг, виступив на якихось локальних

турнірах, виховав спортсмена, майстра спорту, але помітив, що воно не корисно для здоров'я. Бодібілдинг – це коли ти просто піднімаєш, щоб гарно виглядати, накачуєш м'язи для краси. Пауерліфтинг – це коли ти рвеш великі ваги, щоб перемогти.

Воно не корисне, я подивився по собі, що воно не йде в плюс для здоров'я, дослідив із середини. Ми не досягаємо зараз результатів. Придумали багато різних змагань: жим на біцепс, наприклад, ще можна бенч-прес або жим штанги лежачи – нормально. А станова тяга, присід – все це дуже небезпечно і шкідливо, вертикальні навантаження на хребет, на коліна – дуже травмонебезпечно.

Якщо цим займатися, має бути спеціальне спортивне харчування, має бути включена фармакологія. Не допінги, а фармакологія, вона повинна бути. А Богом не заплановано, щоби людина її вживала, не заплановано вживати штучні добавки. Я впевнений, що воно потім проявиться, однозначно, в якомусь негативі в здоров'ї. Навчаючись в Університеті фізичної культури, я зрозумів до кінця – воно безслідно не проходить, так само, як і цигарки, алкоголь, наркотики.

Тому я «за» любительський спорт, проти професійних турнірів, проти великого професійного спорту, за те, щоб люди займалися спортом для свого задоволення. Хоче хтось тягнути станову тягу і присідати зі штангою – хай це робить, але розумно, щоб підказав спеціаліст.

Люди деколи тренуються і думають, що вони вміють, подивляться в Ютубі, як це робити, і думають, що вміють, і калічать себе. Має бути спеціаліст. Може хтось там має дуже сильні природні схильності, талант, то він лишиться живим і здоровим. А якщо у людини того немає, вона схоче повторити те, що роблять професіонали, тоді їй кінець, буде лікуватися.

Зараз я відвідую спортзал, вибрав програму тренувань таку, щоб підтримувати м'язи в тонусі, для спалення жиру, зменшення ваги. Вже рік я тренуюсь без великих ваг.

## **Великі ваги – це скільки?**

Я багато не піднімав, жав десь до 140, не професіонал в пауерліфтингу, станова тяга – десь 220, присідав десь 170-180. Це невеликі ваги, це – таке, це мало. Але зрозумів, що воно мені не потрібно на даному етапі. Жав ногами до 600 кг. Тільки спеціаліст зрозуміє – це багато чи мало. Якщо бути хворим заради такої похвальби, то воно не вартує. Будь здоровим, виглядай гарно, будь доброю людиною.

## **Скільки це займає часу? Чи не шкодить це іншим сферам життя: сім'ї пастора, саморозвитку?**

Воно допомагає, бо робота пастора пов'язана з різними стресовими ситуаціями. В спортзалі стрес непогано знімати, тому що зміна видів діяльності – це відпочинок.

Якщо весь час спілкуєшся з людьми, вирішуєш якісь міжособистісні конфлікти, потім пішов в спортзал, змінив діяльність, помовчав, ні з ким не говориш, піднімаєш якісь там гантельки – воно допомагає. Дружина зі мною займається, дочка старша плаває, молодша в садочку відвідує гімнастику, всі частково десь задіяні. Здоров'я потім за гроші не купиш. Переключення стресу.

## **«Лінія відриву» – це не тільки табір, а низка різних заходів і видів діяльності. Що це є, в чому концепція, в чому новаторство, які приносить результати?**

Нічого нового під сонцем нема, напевно, хтось десь колись робив. «Лінія відриву» працює вже сім років. Я був на першому таборі «Лінії відриву», потім кілька пропустив. Взагалі, є багато християнських адвентистських таборів в Україні. Кожен з них зайняв якусь свою нішу: лісові, в наметах, романтичні, де вогнище, складні умови, і є категорія людей, які їдуть на них.

Є табори на морі, де мінімум програм, максимум моря, пляжу. У нас – максимум програм, на даний момент хочемо створити максимум комфорту для відвідувачів табору. В кожному таборі є

своя категорія людей, які приїжджають. До нас приїжджають люди, багато з яких не є адвентистами

Три роки тому ми почали втілювати програму спортивного евангелізму. В Україні є кілька спортзалів, які працюють за ідеологією, яку ми пробуємо якось описати, вивести, придумати, вдосконалити. Ідеологія спортивного евангелізму – не тільки спорт, але й цілісне виховання особистості як духовної, моральної, фізично розвинутої людини.

**Що це за спортзали? Скільки їх? Вони орендовані чи організовані активістами цього року?**

Є десь п'ять-шість спортзалів, якісь працюють в різних приміщеннях. Тобто, у церкві є приміщення, і там працює спортзал. Є приміщення орендовані, деякі власники, підприємці-адвентисти, мали спортзали, вони просто приєдналися до цієї ідеології.

Зрозуміло, що треба виховувати людину не тільки фізично, але й виховувати, тренувати, щоб замислилася над питаннями Божественними, над питаннями духовності, вічності, тоді – це людина, особистість.

Цього року половина відпочивальників тут не є адвентистами. Ми на це спрямовані, це наша така ціль, щоб приїздили різні люди. Від цього є деякі труднощі з організацією порядку, але ми готові, у нас для цього є активна дужа охорона, яка дуже лагідно і культурно допомагає людям відпочивати, не заважаючи іншим.

**Скільки зареєстровано в цю зміну?**

Близько ста людей. Хай люди відпочивають, ми нікому нічого не нав'язуємо, не нав'язуємо Бога чи проповіді. Ми створюємо гарні умови, сприятливу атмосферу, щоб людина з бажанням слухала духовні теми.

**Який відсоток з цих ста осіб відвідують вечірні служіння?**

Я думаю, що не відвідує приблизно чоловік десять, вони міняються – можуть прийти, можуть не прийти, але переважно люди відвідують, тому що там є звіт про їх роботу. Там показують відео, яке вони знімали, монтували самостійно, якісь завдання виконували, нагородження. Проповідь є одним із пунктів програми. Тому їм цікаво прийти, не жаліються, не відвертаються від проповіді.

### **Із яких країн приїхали цього року?**

Дивлюся по номерах, то останні хто приїхав – з Фінляндії. Людина на машині приїхала сюди на табір. Є зі Сполучених Штатів, з Польщі, але це – українці, Білорусія, Румунія і Молдова. Це – міжнародний табір, нема тільки чорношкірих, шкода, ми б хотіли.

### **Розкажіть про тутешній концерт християнської співачки Брії Блессінг.**

Так. Люди приїхали не на Брію. В принципі, ми в рекламі афішували, що буде Брія, вона приїхала з друзями, вони багато співали. Брія – не адвентистка, але вона гарно співає гарні пісні про Бога.

Вона є досить популярною особистістю, співала в «Голосі країни», молодь її любить, чому б і ні? Послухавши Брію, я зрозумів, що ми теж маємо багато адвентистських талановитих співаків, дуже крутих, дуже класних, просто не таких розкручених, як Брія, але вони є.

### **Їм треба виступити на «Голосі країни»?**

Так, їм треба виступити на «Голосі країни», я в цьому впевнений на 200 відсотків, їм треба це зробити. Правда, світські журналісти можуть показати їх в негативному світі – за це я боюся. Але, якщо бути дуже уважним, то, може, воно буде класно. Вони зможуть проспівати на славу Бога.

**Коли там Брія прозвучала, вони нічим її репутацію не**

**зіпсували?**

Здається, нічим.

**Вона, навпаки, перетворилася із суто церковної співачки на визнану суспільством?**

Так, в таку соціальну суспільну особу. Я ще далі піду, ще більш ризиковану заяву зроблю – я думаю, що церква повинна створювати максимально позитивні сприятливі умови для виконавців музики, для музикантів, для співаків, щоб вони розвивалися, виходили на вищий і вищий рівень визначності, визнання, відомості. В принципі, церква може це робити таким чином: кожна громада Адвентистської церкви може закупляти якусь апаратуру, допомагати молоді проводити репетиції і ставати більш кваліфікованими, професійними музикантами.

І це робиться зараз, це класно. Церква робить багато концертів, багато виступів, потужні фестивалі, треба робити ще більше. В «Барвінку» в Новому Роздолі, де проходить табір «Лінія відриву», нещодавно проходив фестиваль «Я співаю для Ісуса». Виконавці могли проявити себе, були класні твори, було нагородження, є все на Ютубі, на каналі Західної конференції, який називається «Адвентист TV».

Цей фестиваль можна подивитися, він дуже класний. Ті можливості, які відкриває Церква перед молодими людьми – це супер! Я думаю, що державні інституції такого і не здійснюють. Є музичні школи, але щоби отак, такого немає.

**Є план запрошувати і інших відомих осіб? Мета – показати відому віруючу людину?**

Ні, не обов'язково. Просто є дуже цікаві люди, які не є адвентистами, а, наприклад, баптисти, п'ятидесятники. Але ці люди є хорошими високоморальними людьми, які ведуть здоровий спосіб життя, не обманюють, не крадуть, досягли успіху у своєму житті.

Я вважаю, що християнин повинен бути всебічно розвиненим, він має правильно поклонятися Богу, знати, як правильно поклонятися Богу – це раз. Друге – повинен знати Біблію, читати її, досліджувати, молитись, але він повинен також знати, як досягати успіху в якихось матеріальних речах: як займатись бізнесом, як бути відомим блогером, як бути відомим спортсменом по бігу, наприклад.

Ці відомі люди, які досягли успіху, вони це зробили, і можуть поділитися своїм досвідом. Я хочу, щоб з ними зустрілася молодь адвентистська і та, що також буде відвідувати наші заходи, не тільки табори, а й наші фітнес-уікенди. Плануємо зробити збір ютубовців-інстаграмерів відомих.

Хочеться запросити Ігоря Войтенка, але він ніяк не запрошується, у нього півтора мільйона підписників (відомий фітнес-блогер з Донецька, наразі мешкає у Росії). Він же крутий, йому складно реагувати на пропозиції якихось таких не дуже відомих діячів, як я, як команда мого табору. Але ми віримо, що ці люди можуть приїхати і щось розказати.

Бізнесменів і лікарів є достатньо серед адвентистів. Відомих, нас цікавлять відомі. Чому відомі? Мати визнання – це авторитет в суспільстві. Якщо, наприклад, приїде якийсь лікар-хірург, спеціаліст, але його ніхто не знає, тільки знають ті, хто хворів на рак. Так, він зробив багато чуд, Бог через нього врятував людей, але люди скажуть: «так, це класно», але чи він запалить, чи змотивує молодь?

Тому є бажання запрошувати відомих людей. Я вважаю, що це добре. Погане тільки одне – вони не знають Біблії, не живуть за Біблією. Але той досвід, який вони мають – це класно! Математика і фізика – це не релігійні предмети, віруючі люди їх вивчають і знають, це нормально, так це повинно бути.

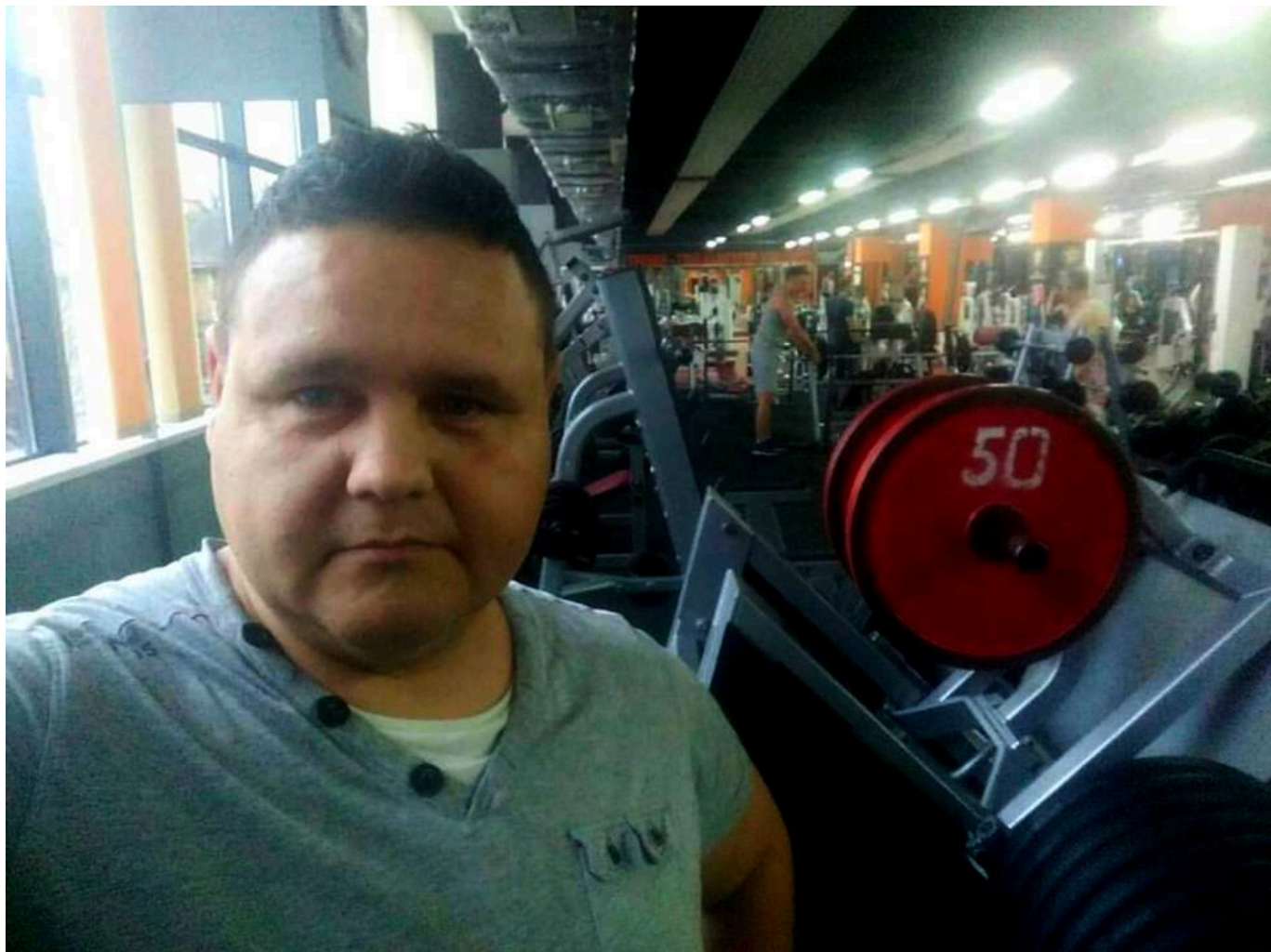
Наука і якийсь досвід чи успіх не мають релігійної приналежності. Релігійною може бути людина, а може нею і не бути. Нас цікавить спеціаліст, але він не повинен бути

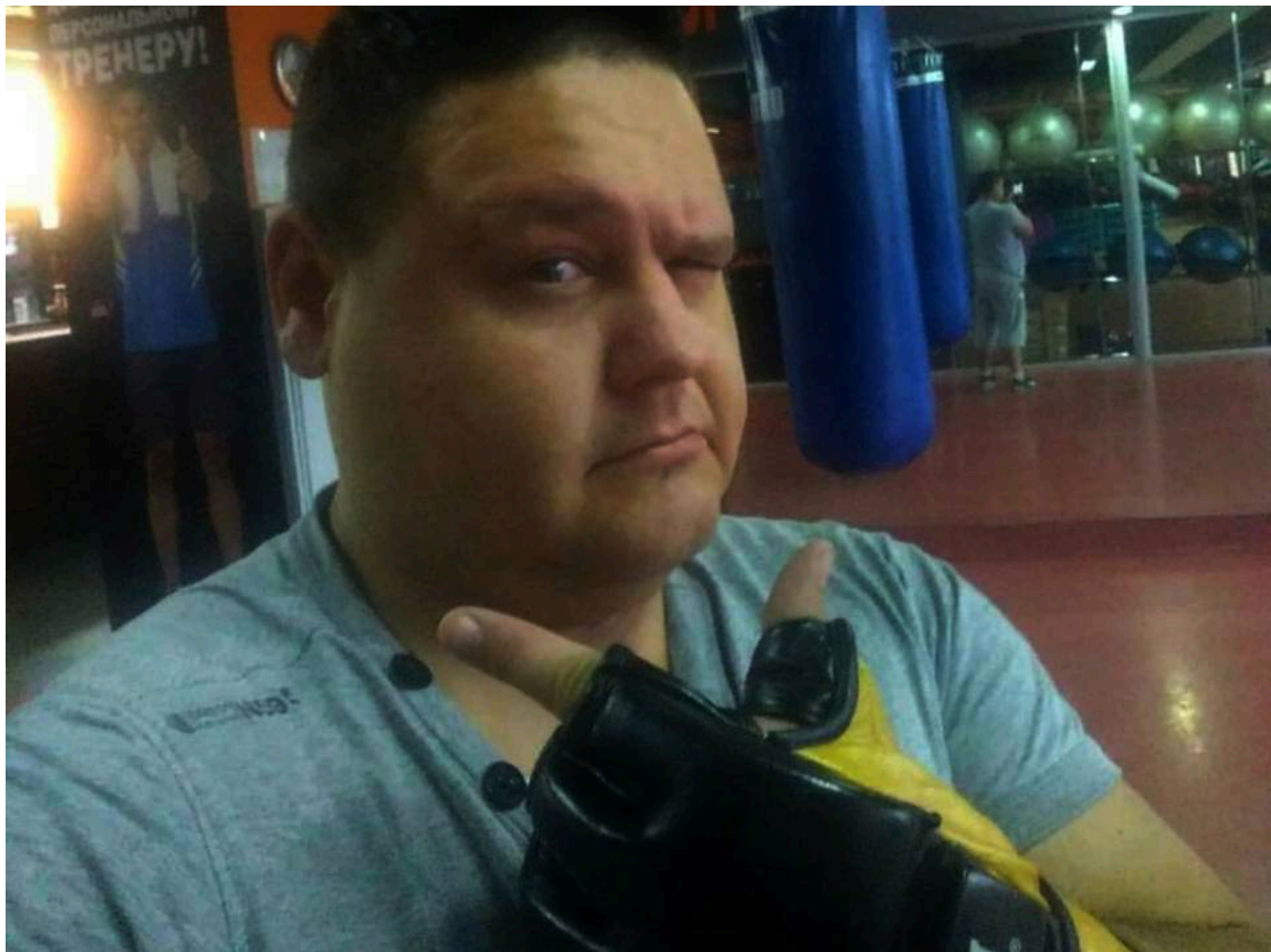
аморальним, має бути одруженим, у нас є певний перелік, набір критеріїв, яким має відповідати ця людина. Хотів запросити Василя Вірастюка – він не запросився. Ще хотів запросити Руслану Лижичко, теж не дуже запросилася. От, може, й добре.

А в майбутньому хочу запросити спеціалістів. Ігор Войтенко – ціль номер один, я буду писати йому щотижня, можливо до наступного табору він приїде до нас. Тоді нам треба буде прийняти півтисячі – тисячу людей. Вони приїдуть на Ігоря Войтенко і заодно послухають проповіді. Це не хитрість, це – нормально, це – маркетинг. У нас є людина, яка займається маркетингом, вона все це обдумує, прописує рекламну компанію, етапність і все інше. І ми так працюємо.

Поміж тим ми не плануємо опускатись на рівень «шоу зірок». Ключовою персоною, найбільшою зіркою у світі для нас залишається Ісус Христос.































**Запитання – Максим Балаклицький**