Мы в пансионате “Десна” не работаем — мы живём

Рассказывает Денис Леганьков, ночной инструктор христианского пансионата «Десна» в Черниговской области.

Мы из разных мест: моя жена Елена родом из Донецка, я — из Беларуси. Жена работает доктором здесь, в пансионате «Десна». Мы познакомились в России под Ростовом-на-Дону. Мы с другом там хотели санаторий строить, а жена на то время уже работала доктором здесь, в пансионате. Приехала туда к подруге, мы познакомились, подружились. Потом я приехал в «Десну» и здесь остался.

До этого я был миссионером на Кавказе. В газете «Путь» как-то была статья о том, как в Дагестане взрыв был. Я тоже был участником того происшествия, был тогда на втором этаже здания…

Потом был миссионером в Южной Осетии, откуда меня депортировали. КГБ осудило по трём статьям. Такие «липовые» статьи придумывали просто для того, чтобы не было Церкви. Вот, как сейчас в Донецке, Луганске — то же самое было и в Южной Осетии.

Я остался миссионером там, в Ставропольском крае. Всего лет пять, наверное, там был. Участвовал в проекте «Киев — город надежды» ещё как представитель Северокавказской миссии вместе с молодёжью. Потом уехал в Ростов, а из Ростова вот сюда приехал, в Черниговскую область.

Если говорить о команде в общем — удивительно то, что люди из разных мест собрались под одной общей идеей, как капельки в один ручеёк на окне. Дождь идёт, капли собираются в один ручеёк, и получается такая вот река. Удивительно, что все с разными характерами, но объединены вот в эту синергию друг с другом. У каждого — свои таланты, у каждого — свои

возможности, все в это движение вливаются, и получается такое мощное движение.

Здесь коллектив за эти пять лет очень мало поменялся. Может быть, на каких-то предприятиях есть текучка кадров, у нас её практически нет. Все, кто уезжает от нас – это, в основном, по причине того, что женятся или выходят замуж. А так, в остальном, как началось – так и продолжается. Все эти пять лет – практически одним составом.

Чем Вы объясняете сохранность коллектива?

Заботой нашего директора Дениса Владимировича о своей команде. Вот, к примеру, последний его проект – анализ крови на витамины B12 и D. Он спонсирует это, заботится о том, чтобы команда была здорова. Мы посещаем бассейн, сауну. Мало, чтобы сотрудники говорили людям о здоровье – они должны жить этим.

У нас практически все и живут этим. На прогулки ходят, питаются правильно. Дополнительно кто-то ещё чем-то занимается. Юля, наш регистратор, например, по утрам бегает. Другая Юля, инструктор, тоже бегает. Повара постоянно на прогулки ходят. Вот так люди живут тем, о чём проповедуют. Не так, как бывает, например, у врачей в поликлинике: они знают, что такое здоровье, но сами ничего не делают.

Здесь этим именно живут, именно этой идеей. Не просто – как рабы, маленькие детали в каком-то большом механизме. Нет, это важные люди, их не используют «на износ», но заботятся о команде. К тому же, директор даёт нам возможность самореализации – каждый может вносить какую-то свою идею.

Вот, допустим, я принёс такую идею – делать мыло. Он это здорово поддерживает, помогает. То есть он вот такой, гибкий. Не тиран, который указывает, что кому делать, а прислушивается к мнению команды и руководит, направляет. Я считаю, что неменяющийся состав – это результат той руководящей политики, которую ведёт брат Денис.

Расскажите, пожалуйста, о своей методике бега. Вы пробежали марафон впервые в этом году (в 2018-м) на соревнованиях. Как долго Вы готовились?

На соревнованиях не бежал. Я сам для себя бежал. Для соревнований нужны были определённые условия. Я готовился к киевскому марафону, но Бог не допустил.

Как не допустил? Расскажите.

Дело в том, что я уже давно хотел его пробежать, в 2017 году. И летом я заболел воспалением лёгких. Я вообще даже простудными заболеваниями не болею – а тут заболел воспалением лёгких! Именно в тот момент, когда я уже хотел зарегистрироваться. Марафон проходит осенью, но летом регистрироваться дешевле где-то на 300 гривен. В общем, я заболел и не побежал.

В этом году, уже в 2018, я опять хотел зарегистрироваться, но вот тревога какая-то была. И я молился и всё время смотрел: что там может быть не так? То есть соперничество или ещё что-нибудь. Вроде бы всё нормально, но всё равно какая-то тревога. Я не мог понять, почему. Но вот как бы услышал чёткое Божье «нет». «Ну и ладно, – думаю, – нет, так нет, я побегу здесь». Здесь должны были бежать осенью.

Весь марафон я смотрел на видео: город, барабаны какие-то… Это было несравнимо с тем, что было здесь: эта осенняя листва, эта река, эта вода из родника, которая по пути была. Люди, которых я встречал, приветствовал их… То, что было здесь – природа Мезенского национального парка – это совсем другое. Плюс ещё деньги не надо вкладывать.

А методика – как обычно. Просто побегал. Но не могу сказать, что я как-то профессионально готовился, планы какие-то составлял. Просто иногда спринтерские (то есть интервальные) тренировки делал, на дальние дистанции бегал.

После каждого заезда я бегал полумарафон – 22 километра, как

бы для восстановления, для отдыха. И в течение недели – два-три раза по возможности, так как особо времени нет, чтобы специально заниматься. Немного так «побегивал». А потом поставил себе цель: вот, в этот день я побегу. И побежал. Я считаю, что здесь даже важнее психологический настрой, чем физический.

Как давно Вы тренировались для марафона?

В 2016 году я поставил себе в программе пробежать 1000 километров. А уже в 2018 году я поставил цель пробежать 1500 километров. В этом году была цель пробежать уже 2000 километров.

И Вы по обоим годам выполнили программу?

Выполнил. На 1 километр перевыполнил. На самом деле – это не большие объёмы, особенно для марафона, это маленькие объёмы. Для того чтобы пробежать марафон, надо 60 километров в неделю набегать. А у меня нет такого объёма, нет времени.

В чём Ваша методика, как Вы готовитесь? У Вас раз в десять дней получается 22 километра? А что ещё – какое-то питание, дыхание?

Это просто наш образ жизни, который мы здесь ведём. Питание вегетарианское, воду пьём и так далее.

Насколько я знаю, обычные спортсмены белковую пищу употребляют очень серьёзно. А как здесь, у вас?

Если брать марафонца, то для него важна не сила, а выносливость. Если посмотреть, самые выносливые животные – вегетарианцы. То есть, вот лев, допустим: он мощный, да, но долго не пробежит. Его в бою надолго не хватит, если с тем же слоном сравнить или с кем-то еще травоядным – с коровой той же.

Корова более выносliва. Она почему от льва убегает? Потому что он пару километров пробежит – и всё, он выдохся, он не может

больше пробежать. Потому, как написано в книге Иова, «спроси у скота, и научит тебя». Но самые выносливые животные – вегетарианцы. Важен – даже в том же марафоне – не белок, важен гликоген, глюкоза. А её, в основном, мы получаем из растительной пищи.

Вот, великие спортсмены – у них уровень гликогена в мышцах больше, чем у среднестатистического человека в 2-3 раза. Это и позволяет им бежать такие длинные дистанции. Когда бегаем тот же марафон, на трассе всегда дают бананы, яблоки, хлеб. Почему? Потому что глюкоза заканчивается, в мышцах гликоген заканчивается, и марафонцам её надо пополнять. Потому что мы работаем не на белке.

Если взять предсоревновательный день, вечером перед любым марафоном дают макароны. Называется это «Pasta Party». Никто из марафонцев с утра не будет употреблять белковую пищу, а будут употреблять глюкозу, углеводы.

Каша, хлеб и фрукты?

Овсяная каша.

То есть, Вы не чувствуете трудностей в подготовке?

Нет, вообще никаких трудностей. Даже больше преимуществ.

Как долго Вы являетесь веганом или вегетарианцем?

Десять лет я вегетарианец. Шесть из них я был строгим веганом, сейчас – лактоововегетарианец. В Южной Осетии четыре месяца я был фруктоедом, то есть питался одними фруктами. Какое-то время у меня тогда не было ни света, ни газа. Зато фруктов много было. Готовить некогда было, и я на фруктах четыре месяца жил. Шикарно себя чувствовал!

Люди, которые здесь отдыхают, находятся в идеальных условиях. А как насчёт команды? Насколько реально для вас придерживаться здорового образа жизни на работе в процессе заезда?

Цель инструктора здорового образа жизни – учить людей здоровому образу жизни. Мне нравится вспоминать учёбу в медико-миссионерской школе. Анна Георгиевна нам объясняла, кто такой медик-миссионер. Она говорила: «Миссионер – это тот, который имеет миссию. Наша миссия как медика-миссионера – нести людям эту весть о здоровье». Но чтобы эта весть имела силу, нам нужно жить этим, правильно? Если ты этим не живёшь, как ты можешь это донести человеку?

Если, допустим, я продаю кроссовки «Asics», а сам ношу «Adidas», то кто мне поверит, что «Asics» – это хорошие кроссовки? То есть, все наши инструкторы имеют возможность жить этим образом жизни. Даже теми условиями, которые у нас здесь есть – бассейн, тренажёр, сауна – они этим всем пользуются. Как написано: «Не затворяй рта у вола молотящего. О волах ли печётся Бог?». Весь этот здоровый образ жизни они не просто устами проповедуют – они все исполняют.

Юля, например, бегает. У неё болезнь какая-то, с гемоглобином связанная. Имеет слабое здоровье, но бегает, она бодрая, активная. Врачи даже удивляются: «Как при таком состоянии можно нормально, полноценно вести свою жизнь и работать?». Но она работает! Почему? Потому что придерживается вот этого образа жизни, поддерживает то, о чём говорит.

У нас в лекциях инструкторы рассказывают о том, чем живут – вода, движения… Но главное – вера. Это место на самом деле – эпицентр благословений. Здесь люди, которые работают, не тратят своё здоровье – они, наоборот, его восстанавливают. Потому что живут тем, что проповедуют. А как по-другому? По-другому нельзя!

Те же восемь принципов здоровья, которые нам даны через Дух пророчества. Можно принимать его на словах, а можно – на деле. Принятие Духа пророчества – это когда ты воплощаешь его в жизнь. Эту реформу здоровья мы принимаем и воплощаем в жизнь. У нас те же самые – хорошие – условия.

С тем же самым питанием: инструкторы закончили массажировать, пришли – для них уже еда готова! Причём, сбалансированная – в общем, всё как надо. Для каждого индивидуально даже. Вот, допустим, я не люблю картошку. Пришёл, а мне повара сделали гречневую или другую какую-нибудь кашу. Относятся с пониманием, всем по вкусам стараются угодить. Тёплые, заботливые отношения. Кроме того, у нас дают много фруктов. Апельсины дают, мандарины…

То есть питание у вас бесплатное для всех сотрудников?

Не бесплатное, но очень дешёвое.

Я видел, как вы вчера всей семьёй пришли в спортзал и занимались. Это важное преимущество, что у вас доступна эта инфраструктура, вы ею пользуетесь?

Например, если мы готовим лекцию, мы всегда должны иметь больше знаний о предмете. Прежде чем что-то объяснить человеку, нужно узнать гораздо больше, чем ты расскажешь. То же самое – и в отношении здоровья. Мы должны иметь больше здоровья, чем включается в это служение.

Вот, допустим, у Игоря, нашего инструктора, шесть массажей. Он должен иметь силы помимо этого ещё и на какую-то повседневную деятельность. На вдохновения, на какие-то домашние дела, с сыном пообщаться. Он, кроме того, пресвитер в Церкви. И для того, чтобы иметь эти силы, он должен тренироваться! Чтобы у него хватило сил на повседневную работу. Поэтому он по утрам обязательно делает зарядку.

Вы можете использовать бассейн, спортзал, палки для скандинавской ходьбы, другие возможности?

Здесь – природа. Люди бегают в парке, например, даже если в бассейн кто-то не ходит. У нас летом и повара, Света и Валя, бегают по три – по пять километров. Природа красивая, воздух чистый.

Как насчёт отдыха – действительно ли сотрудники могут лечь спать часов в одиннадцать, насколько во время заезда это получается?

Все по режиму работают. В 9 часов уже ни у кого особо работ нет. За исключением некоторых экстренных работ. Виталий – брат, который все здесь построил – бывает, на стройке что-то еще хочет успеть…

Но не круглосуточно?

Нет. Это из ряда вон выходящие случаи. И то, на стройке у него таких один-два дня в неделю бывает, когда он задерживается дольше. А так, в основном, в девять, в восемь часов у всех нас уже свободное время. В десять часов все отдыхают. Даже если посмотреть на общежития – в десять часов свет уже ни у кого не горит.

Сколько времени в сутки во время заезда получается уделять семье?

Если в моей семье – ребёнку уделить получается где-то четыре-пять часов. Это не то время, когда я его покормил или ещё что-то такое. Это именно время, когда мы с ним играем. Но это когда я – ночной инструктор, а когда нет (если, допустим, у меня массажи) – весь вечер я полностью с ним. Если мне надо какие-то лекции готовить – например, утреннее вдохновение – делаю это утром рано. В пять просыпаюсь, бывает. Но, всё равно, мы ложимся в девять часов. Летом мы всегда после обеда всей семьей прогуливались.

А супруга? Насколько у неё получается? Вы ведь ночной инструктор, у Вас дневных обязанностей чуть меньше, чем обычно.

Она по утрам работает. У нас два доктора, но один доктор сейчас на учёбе. И она после обеда тоже занимается семьёй. Я – до обеда, она – после.

Вы говорили о своей мечте иметь пятеро детей. Насколько Ваша семья сможет совместить активность на заездах и служение гостям с тем, чтобы не забыть о нуждах детей?

Дети – это всегда благословение!

Но я знаю несколько неприятных историй, когда дети восставали, будучи обижены на своих отцов: «Бог разделил меня с моим отцом!».

Это – вопрос психологической болезни, можно сказать, нестабильности. Знаете, кто такой зависимый? В мире больше 1500 зависимостей. Есть и религиозная зависимость, но это не вера. Трудоголики – тоже зависимые люди. Есть и созависимые – это те, кто чужими проблемами занимаются больше, чем своими.

Эти люди могут быть не обязательно пасторами, а обычными христианами, при этом они для служения отдают себя всего, а семье своей – ничего. Помните, как Павел говорит: «Кто о домашних своих не печётся, тот хуже неверного»? Вот это – проблема зависимостей.

Вот маленький тест. Зависимый человек своей деятельностью, своим увлечением разрушает четыре сферы своего существования: физическую, психическую, социальную и духовную. Страдает и он сам, и его семья, члены которой становятся созависимыми.

То, чем я живу, наоборот, должно укреплять мои четыре сферы – это и есть благословение. Оно не должно быть проклятием. Служение Богу никогда не должно быть проклятием, оно не разрушает, а созидает!

Если взять пример из Библии: Илий, священник. Вроде бы нормальный парень был, а детей не обуздал. Вроде бы работу свою хорошо совершал, а в семейном отношении – минус. Такая у него проблема была, что вся его деятельность, которой он занимался, не имела никакого значения. Бог сказал, что никакими жертвами не искупить этой вины.

Поэтому любая наша деятельность, которой мы занимаемся, должна созидать все наши четыре сферы. Мы здесь, в санатории, не работаем – мы живём. Можно посмотреть на семью Игоря: у него уже двое детей, он работает нормально. Ксюша, его жена, сейчас в декрете, чуть окрепнет маленькая дочка – она вернется к служению. До родов она обслуживала бассейн в гидрокорпусе вместе с трехлетним сыном.

Я уже говорил про директора. Для него сотрудники – не просто те, кто воплощает его планы. Всё делается добровольно, никто никого не контролирует: уже ползаезда прошло – директора даже не видно было. Все самостоятельно, ответственно подходят к своему делу.

Почему? Потому что это жизнь, это не просто где-то какое-то служение, какая-то отдельная сфера. Иногда с людьми так бывает: в церкви один, а на улице – другой. А тут – что в церкви, что на работе – ты везде одинаковый. Каждый болеет за успех предприятия, чтобы всё хорошо было.

Следующий вопрос – питание. Вы, как я понимаю, сейчас лактоововегетарианец. Расскажите о витаминах, добавках, в частности, о B12.

Пять или шесть лет был веганом. Общался с разными людьми – с вегетарианцами не только из нашей Церкви, но и просто с некоторыми умными людьми (сейчас много вегетарианцев). Они меня убедили в том, что витамин B12 вырабатывается в организме, то есть была такая версия. Я тоже убеждал в том, в чём был уверен: он у нас вырабатывается, и нет никаких проблем с этим. До того момента, как стал чувствовать себя немного плохо.

На каком этапе это произошло? Вы с 2007 года были вегетарианцем. А веганом сколько лет были к моменту ухудшения здоровья?

Пять лет.

И Вы на тот момент не принимали ни биодобавки, ни витамины, ничего?

Нет. Употреблял много разнообразных полезных продуктов – фруктов, орехов. То есть я не кушал макароны, капусту жареную с картошкой целыми днями. Всё разнообразно, по науке было. А потом возникла проблема со здоровьем. Просто была усталость, слабость.

Я думал: как это раньше я делал кучу дел одновременно, а сейчас какая-то вялость. Почему-то не можешь даже с одной какой-то обязанностью повседневной справиться. Не только руки, ноги были вялыми. Просто замечаешь, что медленно все делаешь, как будто не хватает энергии. Тебе надо быстро всё это сделать, а у тебя не получается.

И однажды, когда я был на проекте «Киев – город надежды», в нашем медцентре мне порекомендовали уколы препарата «Витаксон» – витамины B12, B6 и ещё какой-то витамин группы В туда входят. И я почувствовал такой прилив сил, такую бодрость! Массажи делал, с библейскими уроками ходил… Всего пять уколов (болючие такие, ногу тянешь, когда уколешь), но такой прилив сил был, такая бодрость – здорово! Но это недолго продлилось.

Спустя какое-то время я уже стал употреблять молочные продукты, яйца. Прошло 2 или 3 года. Потом я приехал сюда, в пансионат. Здесь стали поднимать вопрос проверки на витамин B12. В «Синево» съездили, я проверил – низкий уровень. Если не ошибаюсь, 123. И тут я понял, что какое бы сбалансированное питание ни было, чего-то всё равно не хватает.

Цианокобаламин (B12) надо было проколоть. Но я так не люблю эти уколы… Мне несколько раз прокололи его, стало легче, я стал бодрее. Но я не перешагнул уровень всё равно – я не прошёл курс полностью. От уколов категорически отказался: что же это такое, на игле сидишь. И я стал искать другие методы.

Посмотрел на пивные дрожжи – тоже есть B12. Потом мы нашли в «Эдемском саду» (сеть магазинов здорового питания) дрожжи,

обогащённые B12. Употреблял эти дрожжи, из Польши брат привез в порошке. На сегодняшний день (месяц назад сдавал анализы) у меня 579 единиц уже. Чувствую себя бодро, активно.

Это Вы рассказали о себе. А что команда?

Что касается команды, Денис оплачивает нам в «Синево» анализы: B12, витамин D. Практически у всей нашей команды показатели в норме. Жена директора делает молочные продукты – кефир, творог. Тоже употребляют дрожжи из «Эдемского сада», кто-то делает инъекции. Относительно B12 особой проблемы нет, не слышал сейчас, чтобы у кого-то из нашей команды был недостаток.

Хорошая работоспособность очень сильно зависит от того, чтобы уровень этого витамина был в норме. Потому что при его недостатке ты как будто ленивый, медлительный, ты непродуктивный и быстро устаёшь. На самом же деле организм просто не справляется с нагрузкой из-за недостатка витамина B12.

Но сейчас выявились проблемы с витамином D. Может, это связано с регионом, местностью – здесь не так много солнца. И, как инструкторы, мы большую часть времени в помещении находимся. Утром мы выходим на солнце во время прогулок, в обед – на грядки, на клумбы, но всё равно солнца не хватает.

Директор даже делал эксперимент по поводу витамина D. Он в начале лета сдавал анализ, потом в конце. Он косил траву, максимально находился на солнце. И всё равно, витамина D было не так много, чтобы хватило на целую зиму.

Я бегал на дальние дистанции – по три часа на солнце с голым торсом бежал (тут в полях можно побегать). Загорал, мы ездили на море с женой – то есть нормально, долго на солнце были. Сдаю анализы – 17,6. Это притом, что 30 – это ниже нормы.

Моя жена употребляла витамин D во время беременности и ребёнку давала как добавку. А сейчас уже мне даёт. Некоторые

инструкторы тоже отдельно употребляют витамин D. Но сейчас у нас встал вопрос: как ввести его в общую кухню. Не так, чтобы индивидуально каждый сам собой занимался, а чтобы это была общая кухня, чтобы человек не маялся, где этот витамин достать.

Это B12 можно добавить куда-нибудь, и всё. А витамин D так просто не добавишь, тут уже есть некоторые сложности: он масляный, но невкусный, салат им не приправишь. То есть сейчас задумываются над этим вопросом. О нас заботятся, чтобы питание было полноценным. Не просто чтобы человек поел, а чтобы он при этом был здоров.

Например, у нас Юля по пятницам вообще не ест ничего один день. Ольга Михайловна, по-моему, тоже не ела ничего по пятницам…

Они используют пост как лечебный приём?

Да. Недавно японский учёный Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию. Его работа описывает аутофагию. Механизм аутофагии включается при голодании, это процесс обновления клеток, интересная вещь. Где-то я встречал ещё такую информацию: если человек ежедневно 8 часов кушает, а 16 часов не кушает, то включается тот же механизм.

То есть нужно сократить суточное время, в которое ты ешь? Два раза в день есть — утром и в обед?

Утром и в обед! Это практически то, что говорила Эллен Уайт о лечебном здоровом двухразовом питании. Вот почему реформу здоровья надо соблюдать не отдельными частями какими-то: питание, воздержание, а надо смотреть весь комплекс.

Знаете, как в соблюдении рецепта. Если ты делаешь гороховую колбасу, а вместо кориандра добавил какую-то другую специю или вместо хлопьев взял просто горох, то хорошей колбасы не получится. То же самое — и в реформе здоровья, нужны полностью эти восемь составляющих.

Недавно я рассказывал о восьми принципах здоровья в католическом храме – в костёле. Представил их в виде семисвечника меноры:

- две внешние ветви – это наше окружение: воздух и солнечный свет;
- две внутренние – это то, что мы делаем: отдых и физические упражнения;
- ещё две внутренние ветви – то, что мы употребляем: вода и питание.

И все эти шесть ветвей стоят на одном стволе – воздержании. Все эти ветви должны контролироваться воздержанием. То же питание: что такое воздержание в питании? Отказ от вредного и умеренность в полезном. Все шесть ветвей регулируются или контролируются одним этим принципом воздержания. Воздержание – одна из граней плода Святого Духа, как написано в послании к Галатам.

И полного здоровья невозможно достичь, если не будет твёрдого основания, которое есть полное доверие Богу. Даже в мире говорят: «Все болезни от нервов». Если мы посмотрим, проблема болезней человека – это, прежде всего, грех. Не вирусы, не какие-то условия, радиация, экология, канцерогены или другие какие-то вещи. Это – грех.

Почему человек не хочет быть здоровым? Потому что грех включил вот этот механизм самоубийства человека. В 7-й главе послания к Римлянам апостол Павел описывает этот закон: «Что хочу делать доброго, того не делаю». Прежде всего, это последствия греха.

Человек запрограммирован на убийство. Это больше, чем случайность.

Да, и человек потребляет это. Почему человек любит жить в городе? Он ведь понимает, что это вредит его здоровью: шум,

загазованность. Почему же он любит жить здесь? Почему он любит эту жареную картошку со шкварками и не любит салат морковный?

Перед человеком стоит всё то, что его убивает. Это как мотылёк летит на огонь. Мотылька вообще не привлекает тепло, его привлекает свет. Но в разуме мотылька нет понимания того, что огонь и тепло — неразделимы. Он думает, что обманет природу: насладится светом и не потерпит урона от тепла. Но так не бывает.

Так и самообман у людей: «Я сегодня съем тортик на ночь, и мне за это ничего не будет». Писание говорит о том, что «не сразу случается с человеком горе, потому люди не боятся делать зло». То же самое — в сознании человека: «Может быть, это как-то меня минёт». А не минёт. И это — проблема греха.

Как говорит Гиппократ: «Лечить нужно не болезнь, а человека». Если человека нужно лечить от греха, то какой таблеткой, каким лекарством? Только Иисус Христос! Только Он тебе даёт силу утром вставать на пробежку, на зарядку. Потому что я утром иногда просыпаюсь, и у меня тоже борьба плоти и духа. И ты понимаешь, что на улице холодно, но тебе надо бежать.

И у тебя такая мысль возникает в голове: «Послушай! Тебе сейчас лень. А Ему не лень было взять тяжёлый крест и идти покорять ту высоту, которую мы называем Голгофа? Ему не лень было для тебя, такого ничтожного, совершать такой великий труд?».

То есть можно сказать, что адвентисты превращают заботу о своём теле в религиозную добродетель, в форму христианского подвига, идя не путем умерщвления плоти, а, наоборот, истинной заботы о ней?

Да! Это учение гностиков говорит о том, что плоть не имеет никакого значения. Кстати, в своей книге «Против ересей» Иероним говорит о николаитах. Это и есть гностики, а они утверждают: «Плоть не имеет никакого значения, важен дух». А в библейском понимании такого нет! Павел говорит в Первом

послании к Фессалоникийцам: «И ваш дух, и душа, и тело во всей целости да сохранятся без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа».

Даже во Второзаконии, в 6-й главе, когда Бог говорит: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, всеми силами твоими, всем умом твоим», Он тоже перечисляет три сферы жизни человека – это дух, душа и тело. Потому нельзя игнорировать это…

В Новых Обиходах была проповедь «Здоровый образ жизни по религиозным убеждениям». Человек не просто укрепляет какую-то одну из сфер, это его прямая обязанность. Это не то, что духовная добродетель. Человек, который не заботится о себе, нарушает заповедь «Не убивай». Если он ест неправильно, живёт неправильно, он же убивает себя.

Бог дал человеку этот потенциал, жизненные силы для того, чтобы он творил добро, был благословением для этого мира. А он эти ресурсы неразумно тратит и потом становится проклятием – маленькой болящей точкой на лице планеты. И вместо того, чтобы люди смотрели на него и говорили: «Только этот народ, который имеет такие мудрые законы – истинный народ от Бога!», на него смотрят как на жалкое существо и думают: «Да ты такой же!».

Я считаю, что реформа здоровья, которая в Церкви адвентистов седьмого дня – это вообще удивительнейшая вещь. И пренебрегать ею – это значит упускать великие возможности.

Я был в доме отца Пио, проповедовал. Католики говорили мне: «У нас есть социальные проекты». Ещё у них есть много всего, есть благословения. «У нас есть традиция. Но у нас абсолютно ничего нет о здоровье». И они с таким азартом слушали, впитывали то, что я рассказывал, то, что для нас – обычная вещь. А у людей – ноль, они вообще об этом многого не понимают, у них нет видения.

И поэтому в лечении человека вера в Бога – это фундамент. Без него это всё – ерунда. Кстати, если взять человека и лечить обычными медицинскими средствами – это, по сути, как к

колдунам ходить. Если посмотреть на «скорую помощь», реанимацию – везде эмблема эта, «звезда жизни» называется. И там есть посох Асклепия.

Кто такой Асклепий? Бог современной медицины. То, что сейчас мы имеем, то есть вся современная фармакология, на которой основано лечение человека – всё это ввёл Парацельс. А Парацельс кем был? Алхимиком. Практически, человек, основывающий свою надежду на современной медицине, обращается к колдунам, идет в обход Бога.

Я не говорю, что лекарства принимать нельзя. Но о том, что лечение должно быть основано именно на вере, на надежде на Бога, на исправлении своей жизни. Царь Аса, который обратился к врачам, но не к Богу, был болен ногами, а потом умер. Такова же участь верующих людей, которые больше акцентируют внимание на лекарствах, нежели на вере в Бога и на том, что Он велит соблюдать.

В восьми принципах здоровья, которые я объясняю на примере семисвечника меноры, фундамент стоит на доверии к Богу. Иаков говорит: «Болен ли кто из вас, пусть призовёт пресвитеров церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит…». И написано: «Признавайтесь друг перед другом в проступках».

Надо понимать, что корень болезни – это всегда грех, в любом случае. Не то, что человек согрешил и заболел. А он подвержен этой болезни, потому что он грешный по природе. Такая суть. Не так, как ученики Иисуса, проходя мимо слепорожденного, говорили: «Кто согрешил, он или родители его?». Не в этом суть. Суть в том, что грех уже существует в мире, и мы подвержены болезням.

Поэтому, чтобы человек был здоров, надо лечить корень – грех. А он лечится только Иисусом Христом. Всё остальное – это залечивание симптомов, полноценного лечения не будет происходить.

В 8 главе Евангелия от Матфея после нагорной проповеди Матфей описывает три эпизода исцеления, и в качестве итога он говорит, что это исполнение пророчества Исаии: «Да сбудется реченное через пророка Исаию, который говорит: «Он взял на Себя наши немощи и понес болезни» (Евангелие от Матфея, 8:17).

Это 53-я глава Книги пророка Исаии, но там говорится об искуплении от грехов. Чтобы понять, что такое исцеление от болезней и причём здесь искупление, нужно посмотреть еврейский текст этой главы. Там, где мы читаем в синодальном переводе: «Наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились», евреи переводят: «Наказание за благополучие наше – на нем, и ранами его исцеляемся мы» (Исаия 53:5).

Вопросы — Максим Балаклицкий