

На YouTube-канале «Бегущий в Небо» ищу способы роста физической и духовной личности

Меня зовут Сергей Грег, я уже 26 лет живу в Израиле. В 2001 году закончил духовную семинарию и с того времени являюсь пастором. Женат, двое детей – девочка и мальчик. Сейчас мы живем в Хайфе и я служу в общинах городов Хайфы, Назарет и в домашних группах в городах Маалот и Кармиэль. Увлекаюсь здоровым образом жизни, хожу в походы, занимаюсь спортом.

К своим увлечениям ты теперь добавил ещё одно – канал в YouTube. Как пришла идея его создания?

Идея создания канала в YouTube возникла неожиданно. В качестве личного развития мне предложили пройти курс «создание канала в YouTube» и по окончании курса у меня была твёрдая уверенность, что это абсолютно новая реальность и нам, верующим людям, необходимо быть и влиять на этой «платформе». Конечно, мне не просто, так как я родился в совершенно другое время, мое становление происходило по совершенно другим законам бытия. Но я понимаю, что сегодня реалии таковы: если тебя нет в интернете, то тебя не существует в современном мире. Назрела необходимость быть, существовать и в современных реалиях. Тем более, что YouTube – это то место, где до сих пор не существует цензуры и каждый может высказываться свободно. Появление на этой платформе явилось для меня естественной необходимостью жить в ногу со временем.

Кто тебе помогает? Расскажи о команде проекта.

Это интересный вопрос. Физически мне помогает Рома Стволинский, он «держит» телефон. Мы решили с самого начала, что не будем покупать дорогое оборудование, а будем

использовать то, что есть.

Но на самом деле у меня есть много друзей, которые вдохновляют, поддерживают, консультируют, принимают закадровое участие и просто по-дружески готовы всегда быть рядом. Это очень важно для меня.

Сейчас быть влогером не трудно, по-крайней мере создаётся впечатление, что для этого достаточно доступа к интернету и телефон, чтобы записывать видео. Чем твой влог отличается от других с подобной тематикой? Какова цель сюжетов?

Мы поставили цель – говорить о Важном на простом, понятном людям языке. Да, у меня есть хороший телефон, и я почти влогер (смеется). Я отличаюсь от других тем, что у меня есть свои личные особенности, впрочем, как и у каждого, свой стиль и индивидуальность. Я не стремлюсь быть на кого-то похожим, на экране я такой же, как и в жизни. Может быть преимущество – это место (страна), в котором я живу. Ведь чтобы снять очередной сюжет на библейскую тему, нам нужно просто выйти из дома и мы сразу попадаем в исторические места.

На какую аудиторию рассчитан канал? Это своего рода мотивация для тех, кто уже в церкви или попытка привлечь к теме духовного и физического развития тех, кто вне церкви?

Конечно, прежде всего мы бы хотели, чтобы нас смотрели светские люди, мы хотим донести до них наши (библейские) ценности. Мы только начали и нам нужна поддержка и реклама. Пока наша аудитория – это верующие, которым интересно увидеть библейские места и услышать нашу интерпретацию событий, но мы надеемся что наш «глас» будет услышан многими.

Что касается мотивации вести активный образ жизни, тут нет разделения на верующих и нет, все хотят жить долго, счастливо и не болеть. Сегодня для многих не секрет, что активный образ жизни дает энергию и жизненные силы и продлевает жизнь.

Как известно, целостная личность состоит из четырех сфер:

социальной, интеллектуальной, физической и духовной. На канале «Бегущий в Небо» мы будем искать связи и находить решения роста и укрепления физической и духовной личности. Другими словами, наша миссия – побудить людей развиваться как физически, так и духовно.

В первом видео ты ставишь цель – через полгода пройти дистанцию в триатлоне. Занимался ли ты спортом до этого, как часто и каким?

Я с раннего детства в спорте, но у меня был большой перерыв. Я всегда мечтал вернуться в любительский спорт, но ритм жизни и выстроенные приоритеты не позволяли сделать этого. И вот, около пяти лет назад, я попал в очень серьезную дорожную аварию: я ехал на мотоцикле и меня сбили. Я провел три дня в реанимации (смеется), как Иона во чреве кита. У меня были сломаны ВСЕ ребра, повреждено легкое и практически порвана аорта. Ещё бы один миллиметр, и мы с вами сегодня уже бы не разговаривали.

Но у Всевышнего были другие планы. Врачи очень скептически относились к моему будущему. Меня выписали с диагнозом «вертиго» – неконтролируемые головокружения. Через полгода, несмотря на физическое состояние, я принял решение заняться спортом и четыре года занимался функциональными тренировками, участвовал в любительских турнирах и даже занимал призовые места в своей возрастной категории.

Летом 2018 года я принял решение попробовать себя в циклических видах спорта – плавание, велосипед, бег. Это показалось мне достаточным вызовом моему физическому состоянию и я отправился в новое спортивное путешествие. Я преодолеваю себя, часто «торгуюсь» с собой перед тренировкой, не всегда есть желание одевать кроссовки, но после каждой тренировки испытываю физическое и эмоциональное удовлетворение. Сегодня я готов к соревновательным нагрузкам в категории любителей и чувствую себя отлично.

Прошла ровно половина намеченного тобой времени для подготовки к твоему первому триатлону. Какие успехи достигнуты за этот период?

Триатлон – это дистанция, где спортсмены плывут, едут на велосипеде и бегут. Я всю свою жизнь не любил бегать, я и сейчас заставляю себя выйти на пробежку. Но это единственный путь к развитию, вытащить себя из комфортной зоны, сделать усилие, достичь цели и ощутить удовлетворение. Я участвовал в забеге на 10 км, где из более 600 участников занял почетное 322-е место, то есть где-то посередине.

В каких соревнованиях или общественных спортивных мероприятиях ты уже участвовал?

Я пробежал Хайфский полумарафон. Впереди полумарафон в Тель-Авиве и 1 марта я участвую в своем первом триатлоне у подножия Гельвуйских гор. Плавательный этап будет проходить в озерах, где когда-то Гедеон отобрал воинов для битвы с мадианитянами.

Почему именно триатлон и что из трех дисциплин тебе дается тяжелее всего?

В триатлоне есть разные дистанции. Наверное, многие знают такую фразу, как айрон мэн (iron man – железный человек). Это так называемая железная дистанция триатлона. (*Ironman – серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона (WTC). Каждая отдельная гонка серии состоит из трёх этапов, проводимых в следующем порядке без перерывов: заплыва на 2,4 мили (3,86 км), заезда на велосипеде по шоссе на 112 миль (180,25 км) и марафонского забега на 26,2 мили (42,195 км). Триатлон Ironman считается одним из наиболее сложных однодневных соревнований в мире. – <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ironman>) Лучшие спортсмены делают это за 8-10 часов. Любители, такие как я, проходят за 13-17 часов.*

Почему я выбрал триатлон? Потому что ищу в своей жизни новые вызовы. Раньше я занимался различными видами спорта, кроме

бега и велосипеда. А бег – это то, что я не любил больше всего. Понимаю, что в моем возрасте и моем физическом и эмоциональном состоянии необходимо себя постоянно толкать и выводить из комфортной зоны покоя. Я решил, что, например, встать в пять утра, пробежаться 5 км и нырнуть в море – это очень серьезная нагрузка в эмоциональном плане, и я начал бегать. Хотя бегать я не хотел, не любил и никогда не бегал.

В детстве, как и любой ребенок, катался на велосипеде, хотя, когда сейчас едешь на шоссейном спортивном велосипеде в позе эмбриона – это немного другая езда (смеется).

С плаванием у меня все хорошо, потому что я с пяти до восьми лет профессионально занимался плаванием. Как бы это смешно ни звучало, я начал свою жизнь со спортивной школы, это была школа для будущих пловцов-олимпийцев. Плавали три раза в день – до школы, во время школы и после школы. Поэтому плавание мне дается в удовольствие, и это одна из трех дисциплин в триатлоне, которая у меня не вызывает эмоционального стресса. С велосипедом дела тоже неплохо, а вот с бегом у меня изначально не складывалось, потому что бег для меня – это нагрузка. Ты можешь, например, быть сильным физически, но если у тебя нет аэробной тренированности, тогда бегать на длинные дистанции сложно. Сейчас, спустя год после начала легких пробежек, я начал наслаждаться этим процессом.

Так что я выбрал триатлон ради вызова. Начну с короткой дистанции: 1,5 км плавание, 40 км велосипед и 10 км бег. Это называется олимпийская дистанция. Но моя задумка в будущем стать железным человеком (смеется), если не рассыплюсь раньше.

Сейчас твой канал в YouTube содержит и сюжеты о спорте, и экскурсии по Израилю. Какова его изначальная задумка?

В моей жизни часто бывает, что я задумал одно, а Господь вмешивается и корректирует, по ходу реализации одной идеи появляются новые (смеется). Я в процессе поиска, но задумка была и остается – говорить о библейской истине.

Я начал бегать и начал вовлекать в беговое сообщество всех моих друзей везде, где бы они ни находились, в любой части мира, мотивировать их своими занятиями.

Бегая, я размышляю о библейских текстах, жизненных ситуациях, связанных с духовностью. Когда ты бежишь, появляется свободное время для размышлений, никто не отвлекает. Я на пробежки не беру телефон и я перестал бегать в наушниках. Когда бегу, слушаю природу, себя и Господа.

Началось все с того, что я стал записывать короткие мотивационные видео в Фейсбуке для своих друзей, связывая физический рост с духовным ростом. Это было в начале 2018 года – сначала раз в месяц, потом раз в две недели и, наконец, раз в неделю.

В июне 2018 года я принял решение и начал подготовку к триатлону. Постепенно ко мне стали поступать предложения от друзей, чтобы я свои видеосюжеты делал на более серьезном уровне. И я перешел в YouTube, потому что это удобная платформа для такого формата видео. Когда я начал снимать одно мотивационное видео в неделю, то после определенного момента снимать было уже нечего, потому что я постоянно делаю одно и то же – либо бегаю, либо плаваю, либо кручу педали. Поэтому я решил использовать возможность показывать тот Израиль, который я люблю.

Постепенно влог перерос в нынешнее состояние – я делюсь своими спортивными событиями и историями, связанными с Библией. На канале в последнее время бега и спорта стало меньше, но я буду стараться делиться своими успехами и мотивировать зрителей.

В Израиле спорт популярен?

Есть мода на здоровый образ жизни и есть мода на красоту. По моим наблюдениям, за последние 15 лет многие израильтяне изменили рацион и перешли на вегетарианский образ жизни. Люди задумываются о лишнем весе, о тех проблемах, которые приносит сидячий образ жизни. Так что наши фитнес-центры заполнены

процентов на 60-70. Кроме того, много людей, кто прогуливаются, бегают вдоль берега моря.

Есть ли у тебя сейчас понимание, как интегрировать в жизнь твой канал, как его сделать возможностью одновременно и общаться, и заниматься спортом с людьми, живущими рядом?

У меня есть идея организации движения, которое нацелено на 30Ж. И у нас в общине уже есть такая группа. Это не обязательно триатлон, это могут быть утренние пробежки, плавание, скандинавская ходьба.

Что касается церкви, то многие братья и сестры, к сожалению, под здоровым образом жизни подразумевают только питание. Проще говоря, здоровый образ жизни – это то, что у них на тарелке. В церкви люди хорошо владеют теоретической информацией, но очень плохо воплощают ее в жизнь. Поэтому я предложил в нашей общине, чтобы каждое воскресенье вечером мы устраивали спортивные встречи у моря. Мы с сыном бегаем, а остальные, в зависимости от выбора, могут заняться скандинавской ходьбой, легкой пробежкой трусцой или ходьбой.

Вопросы – Валентин Загреба

YouTube-канал «Бегущий в Небо» здесь

Виртуальные путешествия, Израиль