

# У ДИНАМИЧНЫЙ ПРАВИТЕЛ Ъ

Живой ■ покорный ■ неизменный ■ жертвующий

ОКТАБРЬ – ДЕКАБРЬ 2013

## УПРАВИТЕЛИ БОЖЬЕГО ХРАМА

### ОБРАЩЕНИЕ

КНИГИ И ПОСОБИЯ ОТДЕЛА  
УПРАВЛЕНИЯ РЕСУРСАМИ

КОНЦЕПЦИЯ  
Божий дар хорошего здоровья

НОВОСТИ ОТДЕЛА УПРАВЛЕНИЯ  
РЕСУРСАМИ

ИНТЕРВЬЮ  
СЛУЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД  
Управители психического здо-  
ровья

ПРОПОВЕДЬ  
Насколько ценно Ваше здоровье?

ПРАКТИКА  
Управители БОЖЬИХ ТАЛАНТОВ

ОБЯЗАТЕЛЬСТВО  
Величайший Божий физический  
дар – наши тела

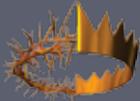
МОЛОДЕЖЬ  
ХРАМ ЛИЧНОСТИ УПРАВИТЕЛЯ

ОТЧЕТ  
ДЕСЯТИНА И ХРАНИЛИЩЕ

Вера, благодарность, радость и  
исцеление

*ВСЕ ПОСВЯЩАЮ ДЛЯ ЕГО СЛАВЫ*





Все, что есть у меня, в ответ на все, что Божье!

Редакция журнала «Динамичный управитель» дает разрешение на использование любых статей для печати (не для переиздания), а также в местных общинах, малых группах, классах субботней школы и аудиториях учебных заведений.

При использовании статей следует указывать ссылку: использовано с разрешения редакции журнала «Динамичный управитель». Охраняется авторским правом © 2013.

Для любого другого использования необходимо получить специальное разрешение. Журнал издается ежеквартально Отделом управления ресурсами Генеральной Конференции Церкви адвентистов седьмого дня®.

12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, MD 20904 USA.  
Тел: + 1 301-680-61-57; Факс: +1 301-680-61-55  
gcstewardship@gc.adventist.org  
www.adventiststewardship.com

Ответственный за выпуск русской версии журнала:  
П.И. ЛИБЕРАНСКИЙ

РЕДАКТОР  
Е.Н. ТОМПКИНС

ПЕРЕВОДЧИК  
П.С. АМИРХАНИЯ

Ответственные за выпуск журнала на английском языке:

РЕДАКТОР  
Ларри Р. Эванс  
EvansL@gc.adventist.org

ПОМОЩНИК РЕДАКТОРА ПО ГРАФИКЕ & МАКЕТУ  
Пенни Бринк

ПОМОЩНИК РЕДАКТОРА  
Джонетта Б. Фломо

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Джеймс Баду  
Уильям Багамбе  
Аниел Барбе  
Паоло Бенини  
Бхупал Чаданшиве  
Квон ДжонгХаенг  
Раафат Камал  
Павел Либеранский  
Джон Мэтьюс  
Хавьер Мехия Мехия  
Марио Ниньо  
Мигель Пиньеиру  
Даниела Шуберт  
Хэлпи Сибиланг  
Эрика Пуни

ПРИМЕЧАНИЕ РЕДАКТОРА: Статьи в этом издании были пересмотрены или обновлены в соответствии с предполагаемой аудиторией и особенностями журнала «Динамичный управитель».

## Обращение

Несколько лет назад мы с женой совершали поездку по Риму, Италия. Одним из основных пунктов нашего путешествия в этот исторический город было посещение Сикстинской капеллы. Хотя очередь на вход была очень длинной, мы были совсем не против отстоять ее, чтобы войти в такое примечательное место, о котором раньше мы только читали. Мы знали, что через несколько минут мы увидим там, на сводчатом потолке, главнейшее и величайшее произведение Микеланджело под названием «Сотворение Адама». В ярких красках изображается момент, когда Бог творит человека по Своему образу и подобию. Нам очень хотелось увидеть это произведение искусства своими глазами.

Очередь, идущая к часовне, продвигалась медленно. Затем мы увидели ее. На тротуаре гротескно лежала женщина и просила денег. Она едва ли представляла «образ» того, что нам предстояло увидеть. Ее ноги были сплетены, и в такой, казалось бы, мучительной и ужасной позе, она просила пожертвования от тех, кто

проходил мимо. Вскоре мы вошли в церковь. Наши ожидания того стоили. Какой, должно быть, это был момент, когда Бог сотворил человека! Это можно описать современным словом «потрясающе». Представьте, созданный по образу и подобию Бога!

Когда мы вышли из Сикстинской Капеллы, мы возвращались тем же путем, которым проходили, и там, на скамейке, сидела совершенно нормальная женщина, подсчитывающая свой «дневной доход». Ведь всего час назад она искажала себя и образ, по которому была создана. Я не мог не соединить эти два события и спросить: «Что значит быть созданным по образу и подобию Божию?» Какой риск Бог принял на Себя в тот день в Эдеме. Какой огромный дар Он дал Адаму, а затем Еве, да и всем после них с тех пор. Перед каждым поколением по-прежнему встает неотступный вопрос: «Понимаем ли мы, осознаем ли ценность дара жизни, данного нам?» Пожалуй, искренняя признательность – это то, что мы ощущаем в тот момент, когда жизнь вот-вот будет взята от нас, но это вряд ли является подходящим моментом для благодарности за этот Божий дар.

Степень признательности, соразмерно которой мы дорожим Божьим даром жизни, напрямую связана с нашим чувством личного управления ресурсами. Этот выпуск «Динамичного управителя» посвящен, хотя и в ограниченной степени, исследованиям того, с каким вниманием мы должны относиться к жизни, данной нам нашим Творцом. Иногда мы считаем, что здоровье – это просто отсутствие болезней. Но разве это все, что Бог имел в виду, когда творил человека? Жизнь – это не просто диета, физические упражнения, контроль над весом или даже наши попытки иметь позитивный настрой. Без сомнения, эти предметы важны, но сами по себе они не представляют Божественной цели. Они, однако, являются схемами, которые помогают открыть окна, чтобы мы могли видеть, с еще большей признательностью и ясностью, истинную ценность дара жизни, предоставленного нам. Они действительно являются частью нашего управления ресурсами. Мы управители Божьего храма (1 Кор. 3:13) и такая ответственность начинается с того момента, когда дыхание жизни, данное Богом, наполняет безжизненное тело человека (Бытие 2:7). Мы можем сказать с псалмопевцем: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Псалом 138:14).



*Ларри Р. Эванс  
Заместитель директора  
Отдела управления  
ресурсами  
Генеральной Конференции*



*Larry R. Evans*

**К**огда вы в последний раз отправлялись на поиски чудесного исцеления или «источника вечной молодости», надеясь на долгий период уменьшить тот след, который оставляет пребывание на этой грешной земле? На протяжении последних двух десятилетий было проведено много исследований по вопросу о влиянии религиозной жизни на наше эмоциональное, духовное и физическое здоровье. Документированные результаты поразительны. Знаете ли вы, что систематическая молитва, чувство благодарности и радости или дух прощения могут сильно повлиять на общее состояние вашего здоровья? Даже посещение церкви и чтение Священного Писания тесно связаны со здоровьем, счастьем и долголетием.

В книге *«Преимущества веры»* доктор Джулиан Мелгоса применяет исследования и личные истории, чтобы раскрыть удивительные преимущества, которые может получить каждый, следующий Господними путями и принципам христианской жизни. Иисус обещает, что каждый, кто следует за Ним, получит «во сто крат» (Марка 10:30). Доктор Мелгоса считает, что есть основания полагать, что эти благословения не только материальны, но также связаны с применением мудрости в жизни, гибкости и выносливости, что, в конечном счете, приводит к крепкому здоровью, счастью и благополучию. Джулиан Мелгоса является деканом факультета образования и психологии в университете Уолла Уолла.

**«Преимущества веры. Как вера в Бога влияет на вашу жизнь», д-р Джулиан Мелгоса: [www.adventistbookcentre.com](http://www.adventistbookcentre.com)**

**Х**отите найти простой способ снизить кровяное давление, предотвратить болезни сердца и прожить долгую, здоровую жизнь? Доктор Дон Холл посвятил свою жизнь изучению влияния диеты на здоровье тысяч людей. Используя пошаговый подход, доктор Холл описывает изменения, необходимые при переходе от насыщенной холестерином, закупоривающей артерии диеты из животных продуктов к полезному растительному рациону, состоящему из цельного зерна, бобовых, фруктов, орехов и овощей.

Из книги *«Преимущества вегетарианца»* вы узнаете, как быть уверенным, что ваша потребность в пище удовлетворена и как избежать ошибок, которые допускают многие начинающие вегетарианцы. Содержащиеся в книге руководящие принципы планирования питания и советы о том, каким образом применять диету на растительной основе, научат вас быть здоровым вегетарианцем. Внесите перемены в привычки питания сегодня, и вы тоже сможете наслаждаться долгой, здоровой и счастливой жизнью.

Дональд Р. Холл, доктор общественного здравоохранения, дипломированный специалист в области санитарного просвещения, является основателем и генеральным директором компании Wellsource, предоставляющей оздоровительные программы для корпораций, государственных учреждений, больниц и медицинских страховых компаний. Компания Wellsource теперь работает с 2000 корпораций и правительственных учреждений по всему миру. Активный поборник фитнеса и здоровья, доктор Холл участвовал в 19 марафонах, в велосипедных пробегах через 5 штатов, а также по Германии, Австрии и Швейцарии, и поднялся до Лагеря 1 на Эвересте.

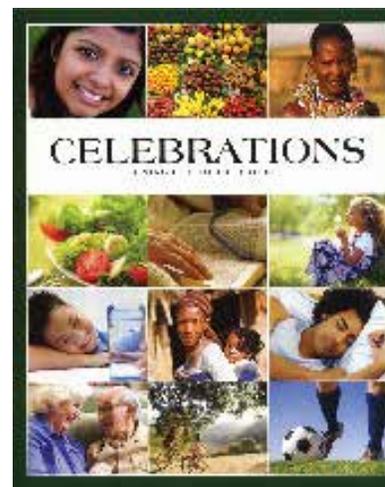
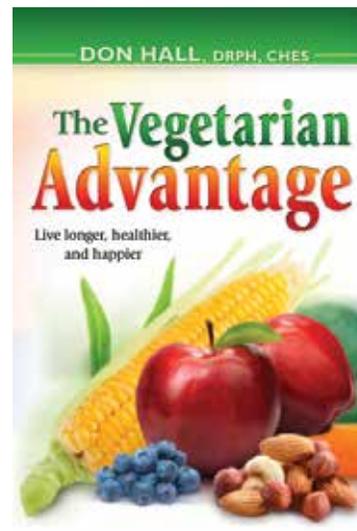
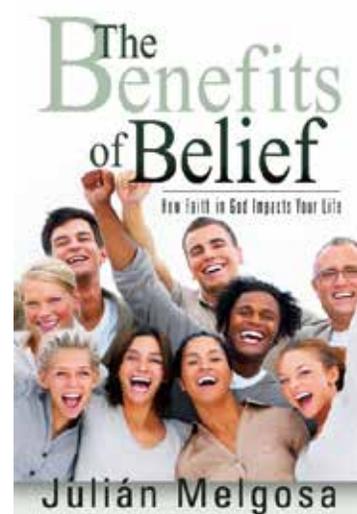
**«Преимущества вегетарианца. Живите дольше, здоровее и счастливее» д-р Дон Холл: [www.adventistbookcenter.com](http://www.adventistbookcenter.com)**

**А**вторы книги *«Торжество»* описывают акроним, как «секреты здоровья и восторженной признательности за радость хорошей жизни». Исследования здоровья в подавляющем большинстве случаев подтверждают, что это утверждение верно. Итак, кто хочет жить дольше и лучше - эта книга для вас!

Читатели не только будут иметь более полное понимание принципов здоровья, зависящих от личного выбора: употребление чистой воды, охрана окружающей среды, достаточный отдых, и др. - они также будут вдохновлены многочисленными яркими фотографиями, которые привносят в книгу жизнь. Радость служения Христу и Его любовь к Своим детям пронизывают все страницы этой книги и передают свежий взгляд на актуальные темы здорового образа жизни.

Написанная в соавторстве с докторами, которые возглавляют Отдел здоровья Генеральной Конференции адвентистов седьмого дня, книга «Торжество» предлагает множество медицинских и медико-просветительских идей, представленных сбалансированным, практическим образом для всех, кто желает жить здоровой жизнью и благоденствовать.

**«Торжество. Живите полной жизнью». Редактор: доктор Аллан Хэндсайде. Отдел здоровья Генеральной Конференции: [www.adventistbookcenter.com](http://www.adventistbookcenter.com)**



## Божий дар хорошего здоровья



**Эрика Ф. Пуни**  
*Директор Отдела управления  
ресурсами Генеральной  
Конференции*

Я пишу эту статью здесь, в штате Мэриленд, в День благодарения, и мое сердце переполнено благодарностью и признательностью Богу за Его чудесный дар жизни и крепкое здоровье. Да, бывает, я болею, даже прямо сейчас очень простужен; да, я устал, и, наверное, вешу на несколько фунтов больше, чем должен бы при моем росте. Но, несмотря на все это, я все же в состоянии делать то, что хочу сделать для своей семьи и на работе, и благодарен Богу за способность мыслить и свободно передвигаться. Мое тело и мое здоровье – все это благословения свыше.

### Управление ресурсами и правило Христа

Когда я пишу эти строки, я думаю о своем деде, Пуни Иероме, Самоанском вожаке и главном ораторе, который жил полной жизнью, пока не умер во сне в одно субботнее утро в 1967 году, в возрасте 106 лет. Вплоть до самой смерти он еще мог читать Библию и беседовать с людьми, не теряя сосредоточенности. Дед был примером и свидетельством того, что происходит, когда люди приоритетным ставят заботу о своем теле и уме, и придерживаются нескольких основных принципов здорового образа жизни. Это есть библейское управление ресурсами - жизнь под управлением Иисуса Христа и почитание Бога тем, как мы живем и что делаем в мире (Откр. 14:6,7).

### Здоровье - это духовная дисциплина

Теперь я первым готов признать, что мой дед не был идеален, и в течение жизни у него были свои проблемы со здоровьем и другие житейские неурядицы. Он болел не раз. Но факт в том, что он прожил дольше, чем многие его современники, отчасти благодаря своей христианской вере и образу жизни, которому он стал следовать, став верующим адвентистом. Здоровье для Пуни Иероме было духовной дисциплиной. Это было нечто большее, чем просто не есть свинину или воздерживаться от алкоголя. Это была жизнь, которая была постоянно подчинена воле Божией. Я знаю, что это правда, потому что я провел с ним четыре последних года его жизни.

### РАЗГАДКА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СБАЛАНСИРОВАННОСТИ

Несмотря на то, что адвентизм означал полное изменение образа жизни для Пуни Иероме и его семьи, акцент был поставлен на сбалансированность, которой он очень дорожил. Он знал, что существует тесная взаимосвязь между правильным питанием и долголетием, и понимал важность отдыха, в том числе остановки во времени и отключения от мирской деятельности, которой занимался в течение первых шести дней недели, для того, чтобы поклоняться Богу в седьмой день, субботу. Он полностью осознавал пользу тренировок и физического труда, поскольку работал на поле ранним утром, отдыхал после обеда, когда солнце было слишком жарким, и рыбачил по вечерам. У него не было автомашины, поэтому он всюду ходил пешком. Если его односельчанам или многочисленным членам семьи приходилось отправляться в особо длинный путь вдоль побережья, они преодолевали этот путь в баркасах. Когда дело касалось питания, оказалось, что в деревне было изобилие свежих тропических фруктов и овощей в садах и было много качественной питьевой воды для всей семьи.

### Социальное здоровье в обществе

Есть еще один драгоценный элемент здорового образа жизни, который, как я верю, способствовал долголетию моего деда, его бдительности и миролюбивому отношению к жизни до самого конца. Этим одним качеством были социальные отношения и общение с людьми.

Построение гармоничных, хороших отношений с людьми, как внутри своей семьи, так и в обществе, в котором мы живем, а также в церкви, может оказывать положительное влияние на благополучие человека и его здоровье в целом. И хотя в этом мире невозможно быть полностью свободным от стрессов, нам, как христианам, дан настоятельный совет любить друг друга, и жить в мире со всеми людьми (Евр. 12:14; Рим 13:8). Управление ресурсами - это принятие правильных решений в молодом возрасте и создание условий, при которых люди могут жить вместе для достижения Божьих целей в мире.



## НОВОСТИ ОТДЕЛА УПРАВЛЕНИЯ РЕСУРСАМИ

**К**лючевой стратегией Отдела управления ресурсами Генеральной Конференции на текущий пятилетний период 2010 – 2015 гг. является предоставление основанного на Библии обучения принципам управления ресурсами в церковных университетах по всему миру. Это служение обрело значительную поддержку в Южной Америке. Доктор Эрика Пуни и пастор Мигель Пиньейру совершили поездку по региону в мае 2013 г., обучая студентов и проводя консультации на факультете богословия в Перуанском унитарном университете близ Лимы (Перу), в адвентистском университете Ривер Плейт (Аргентина) и в Центральном адвентистском университете Сан-Паулу (Бразилия). Более 1000 студентов богословского факультета приняли участие в симпозиуме, связанном с управлением ресурсами, и взяли на себя обязательство быть частью процесса оказания помощи членам церкви для того, чтобы они могли испытать любовь Христа на личном опыте, и стать верными управителями Его Царства.



**В** августе доктор Ларри Эванс, заместитель директора Отдела управления ресурсами ГК, и пастор Уильям Багамбе, директор Отдела управления ресурсами Восточного Центрально-Африканского дивизиона, читали курс по управлению ресурсами для магистров делового администрирования адвентистского университета в Африке, в студенческом городке Найроби. Программа Магистр делового администрирования (МВА) проводится под руководством доктора Жозефины Гнау. Этот сорокачасовой курс по управлению ресурсами впервые был включен в основной учебный план программы МВА адвентистского университета. Группа из двадцати пяти человек состояла из казначеев, бухгалтеров и аудиторов, которые совершают служение в Восточном Центрально-Африканском дивизионе. Другие вузы также рассматривают вопрос о включении курса по управлению ресурсами в свой учебный план.



## СЛУЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



**Д-р Питер Ландлесс (ПЛ) дает интервью Ларри Эванс (ЛЭ)**

Питер Ландлесс, бакалавр медицины, бакалавр хирургии, магистр семейной медицины, член профессорско-преподавательского состава факультета общеврачебной практики медицинского колледжа в Южной Африке, а также факультета врачей консультантов, член Американской коллегии кардиологов, член Американского общества ядерной кардиологии, является врачом, обучался в Южной Африке, стране своего рождения. Во время своего первого срока миссионерского служения он завершил курс специалиста семейной медицины. В этот же период он был рукоположен как служитель Евангелия. Впоследствии он специализировался в области внутренней медицины, а затем кардиологии. На протяжении всего этого времени он принимал участие в миссионерских социальных программах и проводил пасторскую работу, а также продолжал академическую карьеру в медицине (клиническую работу, преподавание и научные исследования). С 2001 года он совершает служение на благо всемирной церкви адвентистов в качестве заместителя директора Отдела здоровья. С октября 2013 года он был избран в качестве директора Отдела здоровья. Он также является исполнительным директором Международной комиссии по предупреждению алкоголизма и наркотической зависимости, неправительственной организации с Уставом Организации Объединенных Наций.

**ЛЭ: Доктор Ландлесс, когда вы впервые обнаружили интерес к медицине?**

**ПЛ:** С раннего детства моя мама всегда говорила моему брату: «Ты станешь врачом, а он будет проповедником». Таким образом, я собирался стать пастором, и это было то, чего мне очень хотелось. С самого раннего детства я любил церковь. Мама всегда молилась: «Господи, сделай так, чтобы он был миссионером как на севере и юге нашего земного шара, так и на западе и востоке». Шло время, и, прочитав книги «Служение исцеления» и «Желание веков», я увидел, как тесно и неразрывно связаны между собой Евангелие и исцеление. Везде, где Иисус совершал чудо исцеления, присутствовала миссия.

**ЛЭ: Правильно ли я понимаю, что вы имели частную практику в течение ряда лет и освоили ряд специальностей?**

**ПЛ:** Да. Наше первое назначение было на миссионерскую церковную практику, которая, по сути, была частной практикой, но проводилась в рамках церкви. Мы получали церковную зарплату из заработанных денег, а остаток средств направлялся на церковную работу. Мы получили специальность по семейной практике и практиковали в ней в течение 11 лет. Позже я специализировался в области медицины внутренних болезней, кардиологии и ядерной кардиологии. Медицина внутренних болезней была частью основного курса в медицинской школе Южной Африки, где я прошел свое обучение.

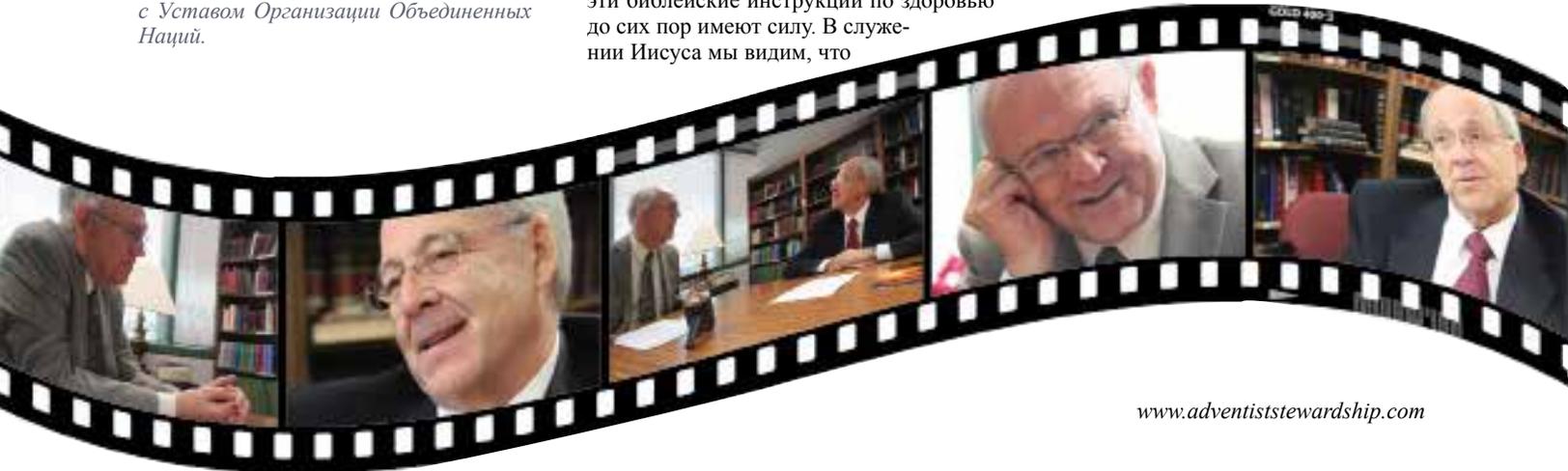
**ЛЭ: Что побудило вас оставить прекрасную медицинскую практику и стать мировым педагогом в сфере здоровья?**

**ПЛ:** Этот вопрос мне задают многие люди. После окончания медицинской школы, когда я в течение четырех лет совершал свое первое миссионерское служение, я получил призыв из униона, в котором говорилось: «Комитет проголосовал за то, чтобы рукоположить вас на евангельское служение». Этого я никак не ожидал. Когда человек принимает такой призыв, это означает, что он должен будет заниматься этим всю оставшуюся жизнь. Когда я узнал, что это назначение совпадает по времени с вовлечением доктора Аллана Хэндисайдса в медицинское служение в Генеральной конференции, моей первой реакцией было: «Нет». Я был на пике замечательной медицинской карьеры, но моя жена молилась: «Господи, дай ему сосредоточиться». Он показал нам в недвусмысленных выражениях, что на то, чтобы приступить к этому, есть Его воля.

**ЛЭ: Почему вы связываете медицинское служение с управлением ресурсами?**

**ПЛ:** Здоровье не является правом. Здоровье - это дар. Здоровье не зарабатывается. Его можно сохранить, о нем можно заботиться, его можно укреплять, но оно не является абсолютным правом. Естественно быть озабоченным своим собственным здоровьем. Тем не менее, если мы посмотрим на видения Елены Уайт 1848 г. и 1863 г., дело на этом не заканчивается. Причина, по которой были даны эти видения о здоровье, заключается в том, что мы можем послужить другим. Эти данные ей откровения изначально не были для нее понятны. Она решила, что их трудно реализовать, но лично восприняла наставление серьезно.

Мы часто думаем, что такой вопрос, связанный со здоровьем, относится только к нам. Дар здоровья фактически был дан нам, чтобы служить Богу. Мы являемся управителями этого дара, которым нужно делиться с обществом. Псалом 138 напоминает нам, что мы дивно устроены. Павел ссылается на храм тела. Когда Бог говорил с сыновьями Израилевыми, Он дал им инструкции относительно здоровья. Интересно, что эти библейские инструкции по здоровью до сих пор имеют силу. В служении Иисуса мы видим, что





Он не только упрекает и призывает, но также прилагает огромные усилия и отводит очень много времени на исцеления. И это то, что мы призваны делать. Мы были созданы для Его славы, мы были созданы, чтобы открыть Его, и по определению, если мы христиане, мы созданы, чтобы быть проводниками Его милости в падший мир.

**ЛЭ:** *Усложняем ли мы духовность, придавая особое значение принципам здоровья?*

**ПЛ:** Мы склонны делать это. Но Бог не хотел бы, чтобы так было. Вы помните, что сказал Иисус: «Если праведность ваша не превзойдет праведности фарисеев, правильных, на ваш взгляд, поступков...». Они возвращали десятину с самых малейших былинков трав, и так далее, и молились на углах улиц. Да, мы можем сделать это сложным. Тем не менее, это не является средоточием искренних отношений с Иисусом. Мы можем, например, ставить акцент на вегетарианстве вместо того, чтобы осознать, что Бог дал нам рецепт того, как это должно быть - *modus operandi* (метод работы или действий). Когда вы покупаете новый автомобиль, вы получаете вместе с ним технический инструмент. Мы поступим разумно, если будем изучать эти инструкции о том, как использовать этот технический инструмент и получить максимальную пользу от правильного следования этим инструкциям.

**ЛЭ:** *Поскольку вы упомянули вегетарианство, хотел бы задать такой вопрос: «Ушел ли в прошлое акцент церкви на вегетарианскую диету? Должны ли мы свести это к минимуму?»*

**ПЛ:** Совсем нет. Акцент церкви на вегетарианской диете следует рассматривать как компонент вести о здоровом образе жизни. Но сама по себе вегетарианская диета не является вестью о здоровом образе жизни. Иисус Сам сказал: «Не то оскверняет, что входит в уста, а то, что исходит из них». Поэтому нам необходимо осознать, что духовность связана с тем, как мы практикуем здоровье. Преимущества вегетарианства доказаны и весьма поощряемы в научном мире, но это не всегда было так. Когда доктор Мервин Хардинг пытался опубликовать статью на эту тему 40 или 50 лет назад, он получил категорический отказ от одного из ведущих медицинских журналов в мире. Они сказали: «Вегетарианство никогда не станет темой для какого-либо научного журнала». Однако сегодня мы видим иную картину.

**ЛЭ:** *Почему в церкви происходит путаница по этому вопросу?*

**ПЛ:** К сожалению, многие в церкви говорят: «Это всего лишь перечень того, что делать и чего не делать и так далее». Но это направление никогда не было предназначено быть перечнем дел. Иисус сказал: «Я пришел, чтобы вы имели жизнь, и имели с избытком». Это относится не только к вегетарианству. Под этими словами имеется в виду обеспечивать себе полноценный отдых, иметь позитивные отношения. Речь идет о том, чтобы знать меру, как в работе, так и в отдыхе, знать, какое количество воды нам необходимо выпивать, каких социальных отношений придерживаться. Все это важнейшие компоненты вести о здоровом образе жизни в контексте наших отношений с Иисусом.

**ЛЭ:** *Вы хотите сказать, что не важно, что мы едим?*

**ПЛ:** Нет, Господь ожидает, чтобы мы были управителями того, что Он дал нам. Весть о здоровом образе жизни была дана нам, чтобы сделать церковь счастливой, здоровой и святой. Вот для чего она была дана. Преимущества учения о здоровом образе жизни нашей церкви были отмечены журналами «Time», «National Geographic» и ведущей телекомпанией мира CNN, и, конечно, научные исследования здоровья адвентистов привлекли внимание многих. В то время как весь мир с интересом обсуждает эту тему, мы сами, к сожалению, не применяем это соответствующим образом. Эта весть была дана нам не только для того, чтобы подготовить нас к служению. Она также помогает нам иметь тесную связь с нашим Творцом. Она заряжает нас энергией, улучшает нашу способность различать, что есть истина, общаться и жить полноценной жизнью. Все это чрезвычайно важно, но все это должно находиться в тесной связи с нашим общением с Иисусом.

**ЛЭ:** *Из наших предыдущих бесед я знаю, что вы считаете, что мы не должны ограничивать вопросы укрепления здоровья только соблюдением диеты.*

**ПЛ:** Совершенно верно. Эмоции, например, чрезвычайно важны. Есть нечто большее для укрепления психического здоровья подавленного человека, чем просто говорить: «Ах, больше молитесь, делайте больше упражнений, питайтесь более здоровой пищей». Химический дисбаланс – это реальное расстройство. Это не фантазии или воображения людей. Правда и то, однако, что здоровая диета, физические упражнения, полноценный сон, вера в Бога, употребление воды, оптимизм, солнечный свет играют свою роль в том, как мы себя чувствуем и каковы наши эмоции. В миссионерской книге, которая выйдет в 2015 году, сильный акцент поставлен на психическое и эмоциональное благополучие. Я верю, что эта книга окажет влияние на наше здоровье.

**ЛЭ:** *Что является самой большой проблемой, с которой сталкивается церковь в аспекте нашего управления «храмом Божиим»?*

**ПЛ:** Я хотел бы видеть, как церковь полностью вовлечена в это благодатное служение. Мне бы очень хотелось, чтобы наши члены церкви увидели, что это не просто список того, что следует делать и чего не делать, и понимали, что мы не закабаляем себя, приняв весть о здоровом образе жизни. Нас освободили, чтобы быть способными к добротному служению и иметь неумную жизненную энергию! Мы получили все необходимые строительные блоки в качестве дара. Нам откровенно объяснили обо всем - питании, упражнениях, воде, солнце, вере в Бога, о воздухе, отдыхе и воздержании. Мы призваны быть оптимистами. Мы призваны сделать мудрый выбор. Мы должны заботиться о сохранении нашей окружающей среды, а также нам необходима социальная поддержка. Что бы я желал видеть в церкви? Я бы очень хотел, чтобы церковь приняла это как наилучший дар, который Бог дал нам, а не ограничительный барьер, который мы не переходим по принуждению. Я бы хотел, чтобы они услышали Его слова: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди». И мы испытаем благодатную и радостную жизнь, даже в нашем сокрушенном состоянии.



## Управители психического здоровья



**Джулиан Мелгоса**

*Джулиан Мелгоса, доктор философии, является профессором педагогики и психологии в университете Уолла Уолла. Он имеет большой опыт работы преподавателя от начального уровня до уровня аспирантов, администратора и психолога в Европе, Азии и Америке. Джулиан Мелгоса является автором нескольких книг о браке, старости, психологии помощи самому себе, а также связи между религией с психологией.*

Большинство людей имеют психическое здоровье, позволяющее им обладать хорошим самочувствием и наслаждаться жизнью. Но сохранение психического здоровья не всегда является естественным процессом, и необходимо научиться сохранять его в таком состоянии и проводить профилактику психических и эмоциональных расстройств. Это означает, что мы должны употреблять здравый смысл и совершать поступки, которые позволят нам оставаться свободными от страхов и тревог, понимать свой собственный потенциал, справляться со стрессами жизни, отдавать предпочтение любви, а не ненависти, и чувствовать счастье даже в этом несовершенном мире. За исключением некоторых крайних случаев, каждый имеет возможность сохранять и укреплять психическое здоровье. Да, здоровый дух - это неотъемлемая часть храма Святого Духа, который есть мы сами (1 Кор. 6:19).

По данным Национального института психического здоровья в текущем году около 26 процентов американцев от 18 лет и старше (что составляет око-

ло 60 миллионов человек!) страдают от диагностируемых психических расстройств.<sup>1</sup> Эти данные говорят о том, что необходимо найти способы избежать таких распространенных заболеваний. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) прогнозировала в 1990-х годах, что к 2020 году депрессия, наиболее распространенная форма психического расстройства, станет второй основной причиной нетрудоспособности во всем мире.<sup>2</sup> Предсказание оказалось слишком оптимистичным, так как та же организация в своем бюллетене N 369 (октябрь 2012 г.) сообщает, что депрессия является основной причиной нетрудоспособности во всем мире.<sup>3</sup>

Другие психические состояния следуют аналогичной модели, эффективно предупреждая каждого о необходимости применять профилактические и паллиативные меры. Многие могут быть сделаны путем самопомощи и силой Святого Духа, Который в наших телах и умах. Давайте посмотрим на три основные области, на которые следует обратить внимание с точки зрения психического и эмоционального здоровья.

### Управляя своими мыслями

Хорошая привычка мыть руки перед едой. Но, что произойдет, если время от времени кто-то забудет это сделать? Вероятно, ничего! Мытье рук снижает вероятность заражения, но это не единственный защитный механизм. Имунная система здорового человека существует для того, чтобы хорошенько нейтрализовать те микробы, которые пытаются провести это заражение через наш пищеварительный тракт. При всем том, грубость, произнесенная в минуту гнева, похотливая или алчная мысль могут внести опасную моральную инфекцию и причинить боль кому-то другому, ухудшить отношения, вызвать ответную реакцию со стороны соперника, или даже навредить всему обществу. Неподобающие мысли и морально необоснованное поведение вызывают чувство собственного осквернения. Именно это имел в виду Иисус, когда сказал: «Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления - это оскверняет человека, а есть неумытыми руками - не оскверняет человека» (Мф. 15:19,20). Этот принцип является верным руководством, которое мы можем использовать для защиты себя от неблагоприятных аморальных последствий.

Но как бы ни были важны моральные последствия наших мыслей, это не единственные последствия. Психическое здоровье отчасти зависит от того, как мы мыслим - наш стиль мышления, который зависит от нашего выбора. Возьмите обеспокоенность, например. Беспокойство может быть полезно, если оно рационально и сосредоточено на возможных решениях. Но когда беспокойство навязчиво, преувеличено, когда мы озабочены проблемами, которые могут произойти, и не в состоянии предложить решения, то это является предпосылкой беспокойства или обсессивно-компульсивного мышления, которого следует избегать. Другой пример: негативистское мышление о самом себе («Я никогда не смогу приспособиться к этому новому месту»), о прошлом («Я такой, потому что надо мной издевались в школе»), или о будущем («Сегодняшние финансовые проблемы никогда не решатся!»). Такие модели мышления были замечены у лиц с депрессивными, обсессивно-компульсивными и тревожными тенденциями. Именно поэтому психотерапевты учат своих клиентов менять образ мышления «все или ничего» («Либо я женюсь на Бриттани, либо вообще ни на ком»), катастрофическое мышление («Если я не получу эту работу, это будет ужасно»), или ошибочные атрибуции («Она попала в аварию, когда ехала на встречу со мной, значит, это я виноват»).

Как управитель своего психического здоровья, я должен сделать все возможное, чтобы развеять ошибочные, негативистские и ядовитые мысли. И в то же время, с уверенностью в Божьей помощи, я должен сознательно найти прибежище мышлению, которое будет питать мой разум (см. Фил. 4:8). Выше упоминалось, что люди часто используют стратегии консультирования, но религиозные стратегии могут быть весьма эффективны: горячие молитвы и чтение Библии (особенно отрывков из псалмов и Притчей) являются отличным способом развеять нежелательные мысли, получить утешение и стимулировать поток положительных эмоций.

## Управляя своим поведением

Существуют также модели поведения, способствующие эмоциональным и психическим расстройствам. Типичным примером является зависимое поведение. Не обязательно использовать химические вещества, чтобы быть зависимым. Многие христиане думают, что они не могут стать жертвами этого, поскольку они никогда не употребляют наркотики. Но люди, которые никогда не употребляли алкоголь или наркотики, могут в конечном итоге попасть в зависимость от питания, работы, порнографии, стяжательства денег, шопинга, компьютерных игр, интернета, азартных игр, мыльных опер и многого другого. Целый ряд признаков могут предупреждать меня об опасности того, что я впадаю в психологическую зависимость: я чувствую, что мне нужно больше уделять этому внимания или тратить больше времени на это, чтобы достичь удовлетворения. Если я бросил это, я чувствую себя очень некомфортно и имею сильное побуждение вернуться к этому. Я становлюсь слабее и меньше способен контролировать себя, в конечном итоге трачу слишком много денег и/или времени на такое поведение, лгу, чтобы скрыть свое поведение, и моя семейная/социальная жизнь ухудшается в результате моего такого поведения. Это серьезные предупреждения, и, если я замечаю какой-либо из вышеперечисленных признаков, как управитель своего разума, я должен что-то сделать для решения этой проблемы, и как сказал апостол Павел: «Все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6:12).

Пристрастия любого рода - настолько опасные формы поведения, что для борьбы с ними нужно внешнее воздействие. Во-первых, сверхъестественное вмешательство, а во-вторых, помощь одного или нескольких людей, которые могут контролировать наши попытки отказаться от пагубного поведения. Конечно, самый простой способ искоренить пагубные привычки – это избегать тех вещей, благодаря которым наши слабости могут проявляться. Но иногда люди уже попали в порочный круг и им нужно признать сложившуюся ситуацию и работать вместе с другими, чтобы преодолеть зависимость.

## УПРАВЛЯЯ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Понятие эмоционального интеллекта появилось в 1995 году после публикации книги Даниэля Гоулмана «Эмоциональный интеллект». Исторически сложившееся представление об интеллекте, как о конструкции, измеряемой IQ тестами, было опровергнуто, и в области психологии было добавлено более полное и реалистичное понятие интеллекта. Эмоциональный интеллект имеет отношение к управлению нашими эмоциями, чтобы достигать цели и строить отношения. Как управитель своего психического здоровья, я должен научиться управлять своими эмоциями и трансформировать негативные эмоции в позитивные. Мне также нужно научиться переносить те болезненные эмоциональные переживания, которые неизбежны, и занять позицию надежды, которую описывал Иисус.

Для борьбы с неблагоприятными эмоциями (в основном несчастьем) очень полезен отрывок из Евангелия от Иоанна 16:20-24. Это утверждение можно считать «золотым» правилом для верующих, которые должны отвергнуть такие настроения, которые могут привести их к депрессии. В этом отрывке Иисус говорит о несправедливости, которая порой может иметь место в жизни, когда Его ученики подвергаются преследованиям за то, что поступают правильно, и испытывают скорбь; Иисус обещает, что их скорбь будет обращена в радость. В нем говорится о помощи, которая придет к ним (в сравнении с тем, как быстро женщина забывает о боли после рождения ребенка). В нем говорится о неприятных прошлых воспоминаниях, которые будут стерты из памяти. Очевидно, Иисус знал, что большая часть страданий, которые испытывают человеческие существа, имеют отношение к болезненным опытам в прошлом. В этом отрывке говорится о горе, которое иногда необходимо («сейчас время скорби»), потому что часто боль имеет какой-то смысл. В нем говорится о радости, которая будет совершенной в момент Его возвращения, когда Он даст своим чадам вечную радость, которую никто не может отнять.

Иисус напоминает нам о том времени, когда никто ничего не будет просить, потому что все нужды будут удовлетворены. В то же время, Он приглашает нас прийти к Нему и научиться от Него, ибо Он кроток и смирен сердцем, и найти покой душам нашим (Мф. 11:29).



1. <http://www.nlm.nih.gov/health/publications/the-numbers-count-mental-disorders-in-america/index.shtml>, доступна на сайте с 29 августа 2013 г.
2. Murray CJL, Lopez AD. Глобальное бремя болезней: Комплексная оценка смертности и инвалидности от заболеваний, травм и факторов риска в 1990 году и прогнозы на 2020 год. Женева, Швейцария; Всемирная организация здравоохранения, 1996.
3. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>, статья доступна на сайте с 29 августа 2013 г.

## Насколько ценно Ваше здоровье?



**Дон Холл**

*Доктор Холл, доктор общественно-го здравоохранения, дипломированный специалист в области санитарного просвещения, является выпускником Университета Лома Линда. Он является основателем компаний Wellsource и Lifelong Health, которые разрабатывают ресурсы для продвижения здорового образа жизни; первая из компаний - для корпораций, вторая - для церквей. Он активно участвует в служении Отдела здоровья, помогая в Северо-Американском дивизионе, а также в корпоративной оздоровительной программе на всей территории США.*

**Б**ыть верным управителем означает больше, чем просто управлять своими деньгами. Это также означает заботиться о своем здоровье, одном из величайших даров Божиих. Я иногда спрашиваю людей: «Насколько ценно ваше здоровье?» Согласился бы любой из нас взять миллион долларов в обмен на хорошее здоровье и все, что ему надо было бы делать - быть больным и несчастным всю оставшуюся жизнь? Не думаю. Хорошее здоровье - это самый ценный актив, которым мы владеем. Следующий вопрос: «Что вы делаете, чтобы защитить свое здоровье и даже укрепить его?»

В недавней статье в «Журнале американской медицинской ассоциации» (JAMA от 10 июля 2013 г.), исследователи оценивали здоровье нации. Как нация, американцы не являются лучшими

управителями своего здоровья. В статье указывалось, что если сравнивать Соединенные Штаты с 34 другими развитыми странами по продолжительности жизни, США занимает 27-е место из 34. Это не очень хорошо, особенно если учесть, что США тратит на здравоохранение больше, чем любая другая страна. В статье указывалось, что средства, которые американцы, как нация, тратят на поддержание своего здоровья, не оправдывают себя.

Они также отметили самые распространенные причины преждевременной смерти в США. На первом месте было плохое питание, затем идут курение, высокое кровяное давление, избыточный вес, низкая физическая активность, высокий уровень сахара в крови, высокий уровень холестерина, загрязнение воздуха и алкоголь. Все эти факторы в значительной степени можно контролировать, и все они, за исключением загрязнения, зависят от образа жизни. Восемьдесят два процента лет жизни, потерянных в результате преждевременной смерти, можно отнести к этим первым восьми факторам.

Хорошие управители здоровья рассмотрят эти основные причины ранней смерти и примут предупредительные меры. Рассмотрим первую причину ранней смерти - плохое питание. Исследование показало, что существует 8 привычек в питании, являющихся причиной большинства случаев смерти: диета с высоким содержанием красного и обработанного мяса, подслащенных сахаром напитков, с добавлением сахаров, натрия и соли, диета с низким содержанием фруктов и овощей, цельного зерна (когда едят слишком много белого хлеба высокой степени очистки, белого риса, и хлопьев), орехов и семян, клетчатки. Кроме того, мы не потребляем достаточного количества здоровых жиров, которые содержатся в оливковом, соевом и растительных маслах, семенах льна, грецких орехах и авокадо. В то же время мы едим слишком много насыщенных жиров, которые содержатся в твердых жирах, таких как сливочное масло, кокосовое масло и животные жиры.

Звучит знакомо, не правда ли, и об этом говорится в нашей церкви уже более 100 лет. «Зерновые культуры, фрукты, орехи и овощи составляют рацион питания, избранный для нас нашим Творцом». («Служение исцеления», с. 296). Эта цитата перекликается в целом с растительной диетой, предписанной Богом в Бытие 1:29. Другие недавние исследования в рамках проекта «Исследование здоровья адвентистов», организованного Университетом Лома Линды (JAMA, «Медицина внутренних болезней»), опубликовано онлайн 3 июня 2013 г.) подтверждают, что вегетарианская диета с высоким содержанием фруктов, овощей, цельного зерна и орехов лучше подходит для нашего здоровья и уменьшает риск смерти по любой причине на 12 % (на 19% у придерживающихся веганской диеты мужчин). Прилагаемая передовая статья в том же медицинском журнале, комментируя это исследование, была озаглавлена: «Должны ли все быть вегетарианцами». Автор указывает на очевидные преимущества вегетарианской диеты для здоровья: низкий риск сердечнососудистых заболеваний, инсультов, диабета и многих видов рака. Научные данные показывают, что вегетарианцы живут значительно дольше, чем не вегетарианцы. Имеется в виду, что каждый сможет извлечь пользу, если будет больше питаться вегетарианской пищей.

Следующий вопрос звучит так: «Сколько наших членов церкви следуют этому доброму совету?» То есть многие ли из них едят здоровую пищу, имеют регулярную ежедневную физическую активность, сохраняют свой вес в норме, уверены, что их кровяное давление, уровень холестерина и уровень сахара в крови в норме? Если мы не будем активно работать над этими важными факторами здоровья, можем ли мы быть хорошими управителями?

Никто из нас не совершенен, физически или морально. Но все мы можем внести улучшения в нашу жизнь и здоровье и нуждаемся в Божьей помощи для того, чтобы быть верными управителями всех Божьих даров, данных нам. Когда мы ежедневно просим Божьего руководства, давайте включать в наши молитвы просьбу о помощи в управлении ресурсами здоровья. Как добрые управители своего здоровья, мы будем наслаждаться преимуществами хорошего самочувствия и долголетия. Кроме того, мы также станем более продуктивными в Божьем винограднике жизни, что является целью всех добрых управителей.



## Управители БОЖЬИХ ТАЛАНТОВ

**П**исание говорит о нашем физическом теле, как о храме Божиим (1 Кор. 6:19). Как может это влиять на здоровье нашего тела, ума и эмоций? Могут ли воздержание, питание или упражнения иметь что-либо общего с управлением ресурсами? Что мотивирует нас быть «Божьими управителями храма»?

В «Притче о талантах», рассказанной Иисусом в Евангелии от Матфея 25:13-30, мы находим важные ключи к нашему вопросу. В центре этой истории находится человек, который имел трех слуг. Перед отъездом в длительное путешествие он дал каждому из них таланты денег. Когда он вернулся, он обнаружил, что все, кроме одного, получили хорошую прибыль от денег, которые он дал им. Становится ясно, что Иисус представил Себя как Того, Кто отправился в длительное путешествие, а Своих учеников как слуг, которым были даны таланты, которые они должны будут использовать в Его отсутствие. Они должны были взять эти таланты и, как добрые управители, принести доход для своего Учителя. Они не должны были сидеть, сложа руки в ожидании Его возвращения.

Среди многих истин, содержащихся в этой мудрой притче, одной из важнейших является соблюдение принципов здоровья («Наглядные уроки Христа», с. 346-348). Как и многие другие «таланты», наше здоровье дается нам как дар, о котором мы должны заботиться и использовать для пользы нашего Учителя.

### Почему мы должны быть хорошими управителями тела?

К сожалению, можно попытаться сделать здоровье собственным спасением, но это не Божий план. Библия ясно говорит: «Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар» (Еф. 2:8). Только по Его безусловной любви и благодати мы будем иметь вечную жизнь. Управление ресурсами проявляет себя в ответ на этот дар, а не для того, чтобы достичь его. Но это ставит нас перед вопросом: «Почему же тогда мы должны быть хорошими управителями и заботиться о наших телах»? К счастью, мы имеем вдохновенный совет, который помогает ответить на этот вопрос. Есть как минимум четыре причины, которые мы должны рассмотреть:

**1. ПРОСЛАВЛЯТЬ БОГА:** Во-первых, мы призваны быть хорошими управителями, чтобы прославлять Бога. Чем здоровее наше тело, разум, эмоции и дух, тем лучше мы сможем прославить нашего Господа. Библия ясно заявляет: «Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор 6:19,20); «едите вы или пьете или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31). Нашей мотивацией должен стать чистосердечный и искренний отклик на Его любовь и милость к нам. Мы делаем это, чтобы прославить Господа славы.

**2. Преимущества полноценной жизни:** Во-вторых, мы должны быть хорошими управителями для своего же собственного блага. Бог дал нам принципы и законы жизни для нашего же блага. Как наш Творец, Он знает, что лучше для нас, в том числе что будет содействовать оптимальному психическому, физическому и духовному здоровью людей (Втор. 7:12-15; Иоанна 10:10). В этом запятнанном грехом мире Божьи принципы здоровья даны для нашего возрождения и являются гарантами благополучия - это реальный дар благодати!

**3. СЛУЖЕНИЕ ДРУГИМ:** Как хорошие управители наших тел мы в состоянии наилучшим образом отличать истину от заблуждения и использовать свои дары для благословения других.

«Здоровье - это благословение, которое мало ценят, но от него во многом зависит эффективность наших умственных и физических сил. Наше тело является обиталищем наших порывов и страстных побуждений, и оно должно содержаться в самом лучшем физическом и духовном состоянии, чтобы наши таланты могли быть использованы с наибольшей пользой» («Наглядные уроки Христа», с. 346).

**4. ДУХОВНАЯ ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ:** Все, что снижает физическую силу, ослабляет ум и делает его менее способным различать добро и зло. Нам становится



**Катя Райнерт**

*Катя Райнерт, кандидат программы Доктор общественного здравоохранения; обладает сертификатом, дающим право вести практику семейной медсестры; сертификат выдан Американским центром аттестации медсестер; частнопрактикующая медицинская сестра-специалист в области общественного здравоохранения со специализацией в лечении депрессии и интеграции веры и здоровья; диплом об образовании выдан Американским центром аттестации медсестер; церковная медсестра. Катя Райнерт совершает служение директора Отдела здоровья в адвентистской церкви в Северной Америке, занимала многие ключевые должности в медицинском служении. Катя Райнерт - соискатель степени доктора философии по сестринскому делу в Университете Джонса Хопкинса в Балтиморе, научный сотрудник Национального Центра Исследования Здоровья/Национального Института по проблемам детского здоровья и развития человека. Она занимается междисциплинарными исследованиями по проблемам насилия в семье.*

все труднее выбирать добро, и мы имеем меньше силы воли, чтобы делать то, что, как мы знаем, правильно!

Апостол Павел хорошо резюмировал это следующими словами: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа. Верен Призывающий вас, Который и сотворит сие». (1 Фес. 5:23, 24).



## Величайший Божий физический дар - наши тела



**Гари Фрейзер**

*Гари Фрейзер, доктор медицины, доктор философии (в области кардиологии), в настоящее время является профессором эпидемиологии и профессором медицины в Университете Лома Линда, а также директором адвентистского агентства Health Study. Гари Фрейзер - уроженец Новой Зеландии, женат на Шарон, они имеют четырех взрослых детей.*

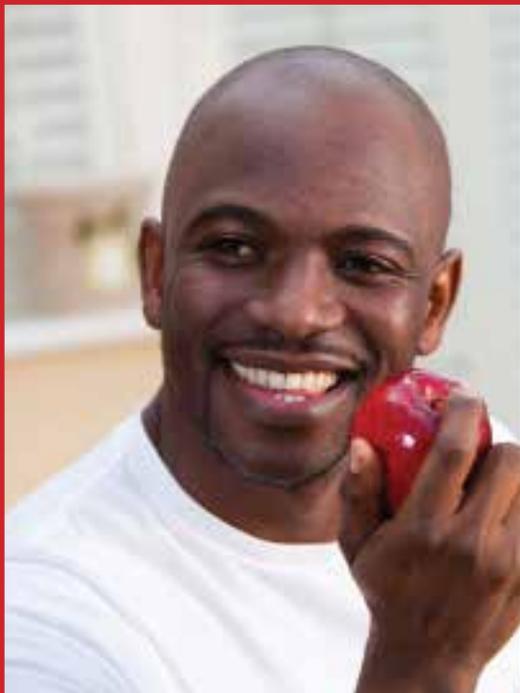
Вероятно, человеческое тело, в частности мозг, является самой сложной сущностью во Вселенной. При большом увеличении наблюдается поистине несметное количество ультрамикроскопических клеток и органов, и все они работают вместе в совершенной гармонии. А ведь этот замечательный дар принадлежит каждому из нас. Конечно, с обладанием таким чудесным и драгоценным даром наступает и большая ответственность. Итак, осознание и понимание акта творения и характера нашего благостного Бога естественным образом приводят к тому, что мы начинаем видеть тесную связь между религиозной и управлением ресурсами наших тел, как в их физическом, так и в духовном аспектах.

Хотя существуют и другие религиозные направления, которые признают эти факты, но такая естественная ассоциация, скорее всего, наиболее развита у адвентистов. Несмотря на это, практика ведения здорового образа жизни среди адвентистов не одинакова. Тем не менее, именно этот несколько печальный факт позволяет нам, благодаря проекту «Исследование здоровья адвентистов» (ИЗА), анализировать влияние различных образов жизни на последующее течение болезней. Адвентистов можно разделить на несколько групп по таким признакам: вегетарианцы (различных типов); не вегетарианцы; по их использованию определенных продуктов питания; по их склонности к физической активности; по массе тела; по посещаемости церкви; по методам решения религиозных проблем и многому другому. Люди в каждой из этих категорий имеют различную склонность к некоторым распространенным заболеваниям, а также различную продолжительность жизни.

Хотя здоровье не является показателем духовности, представляется целесообразным, с духовной точки зрения, защищать целостность нашего тела, чтобы максимизировать функциональность, удовлетворенность и наслаждение жизнью как можно дольше. Правда и то, что генетическая предрасположенность и то, что зачастую кажется просто злым роком, может влиять на здоровье. Вплоть до второй половины 20-го века адекватным объяснением состояния здоровья и продолжительности жизни обычно считалась «Божья воля» или просто судьба. Теперь же, в отличие от этого, эти вещи понимаются, как находящиеся в существенной мере под нашим контролем, и являются результатом нашего собственного выбора. Даже тогда, когда есть сильная генетическая предрасположенность к определенным расстройствам, образ нашей жизни кардинальным образом будет влиять на нашу дальнейшую жизнь и даже улучшит относительно плохой прогноз.

Хорошие вегетарианцы, в конечном счете «успокаиваются», т.е. умирают. Здоровый образ жизни не предохраняет от большинства хронических заболеваний, но вместо этого задерживает их наступление - часто до 10 лет. Вот почему адвентисты, как представлено в проекте «Исследование здоровья адвентистов», наслаждаются в среднем большей продолжительностью жизни, и эти дополнительные годы, как правило, проходят качественно. Тем не менее в конечном счете, мы все же зарабатываем большинство тех же недугов - просто значительно позже. Мы, как народ, наслаждаемся этими чудесными и ценными преимуществами вот уже более 100 лет. Это утверждение верно, по крайней мере, в отношении тех адвентистов, которые решили руководствоваться нашей вестью о здоровом образе жизни. К сожалению, наше исследование показывает, что даже адвентисты, в среднем, теряют около 5 лет жизни в результате того, что придерживаются далеко не идеального образа жизни.

Еще существуют так называемые «вегетарианские противоборства». Спор идет о том, что лучше - веганская пища (исключение продуктов животного происхождения) или лактоово вегетарианство (включение молочных продуктов и/или яиц)? Имеются убеждения, которые иногда основываются на предполагаемых последствиях для здоровья, но которые в некоторых случаях, возможно, построены больше на аргументах достижения большей моральной или духовной чистоты. На мой взгляд, эти последние мотивы не являются обоснованными. Мы находим в Послании к Римлянам 14:17, а также в нескольких других стихах, ключевой принцип: «Ибо Царствие Божие не пища и питье, но праведность и мир и радость во Святом Духе». Я не буду здесь рассматривать вопрос о различных возможных последствиях для здоровья, так как это было рассмотрено немного раньше в нашем исследовании. Интересно отметить, однако, что в среднем адвентистские лактоово вегетарианцы не так далеки от веганов в том, что они, как правило, употребляют молочные продукты и яйца в небольших



количествах. Тем не менее, веганы вместе с этим немного больше употребляют фруктов и овощей, а также различных питательных веществ и витаминов.

Что исследования говорят нам о состоянии здоровья адвентистов-вегетарианцев (различных типов, сгруппированных вместе) по сравнению с адвентистами-невегетарианцами, которые едят мясо, по крайней мере, один раз в неделю? Существуют серьезные различия, несмотря на то, что невегетарианцы едят, в среднем, менее 60 г мяса (красного и белого) каждый день. В нашей западной культуре чрезмерного потребления калорий вегетарианцы значительно стройнее, хотя только веганы не имеют избыточного веса. У вегетарианцев меньше встречается диабет, гипертония, и у них более низкий уровень холестерина. Как правило, риск у адвентистов-вегетарианцев снижен на 30%-50% по сравнению с невегетарианцами. Эти факторы риска связаны со всеми сердечно-сосудистыми заболеваниями. Приводит ли это к снижению риска сердечного приступа, как мы можем ожидать? Самый точный ответ мы получим, рассмотрев результаты исследования 34,000 адвентистов седьмого дня в Калифорнии, США: риск сердечного приступа у вегетарианцев был действительно ниже на 40-50%.

Рак, возникающий в разных частях тела (молочной железе, толстой кишке, и т.д.), имеет различные причины, хотя некоторые из них часто пересекаются. Не все виды рака связаны с диетой. В течение следующего года будут опубликованы результаты наших сегодняшних «Исследований здоровья адвентистов-2», связанных с раком. Очевидно, что колоректальный рак возникает реже у вегетарианцев, и это не удивительно, так как многие исследования (в том числе и «Исследование здоровья адвентистов-1») доказывают, что потребление красного мяса существенно увеличивает риск развития рака. В целом мы видим, что адвентисты-вегетарианцы на 10-12% менее склонны к раку, чем невегетарианцы, но это во многом зависит от формы рака. На сегодняшний день нам пока неизвестна какая-либо форма рака, которая чаще встречается у вегетарианцев, но с уверенностью можно сказать, что в некоторых случаях вегетарианцы менее предрасположены к раку, и существуют определенные формы рака, риск возникновения которых у вегетарианцев снижается на 20-40%. Подробности этого исследования будут опубликованы в ближайшее время.

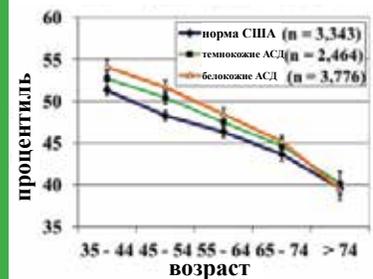
Лома Линда - город, окружающий адвентистский университет и медицинское учреждение с тем же названием, стал известен как единственная американская «голубая зона». Это термин, придуманный автором журнала National Geographic Дэном Бюттнером, относится к районам на земле, где наблюдается необычайно высокая продолжительность жизни. На самом деле, это не совсем Лома Линда, а адвентисты из всего штата Калифорния (по исследованиям ИЗА-1) способствовали результатам этого поразительного наблюдения. В частности, мужчины адвентисты живут на семь лет дольше, чем калифорнийские мужчины не адвентисты, а адвентистки женщины живут на четыре с половиной года дольше, чем их современницы не адвентистки. Это большое различие. Более того, как показано на диаграмме 1, качество жизни адвентистов, как мужчин, так и женщин (чернокожих и белокожих), как в физическом, так и психическом аспектах, практически в любом возрасте превосходит средние «национальные нормы» Соединенных Штатов. Таким образом, меньшее количество заболеваний не только увеличивает продолжительность жизни, но и гарантирует, что эти дополнительные годы будут прожиты, в среднем, более полноценно.

Несмотря на то, что я сосредоточился на еде и диете, которые являются важными факторами, влияющими на здоровье, есть и другие факторы, которые необходимо учитывать. Регулярная физическая активность, сохранение, по крайней мере, некоторых сильных социальных отношений и некоторых аспектов религиозной веры и обрядов - все это может оказывать значительное влияние. Наш нынешний анализ дает основания полагать, что влияние религиозных убеждений наиболее заметно влияет на психическое здоровье.

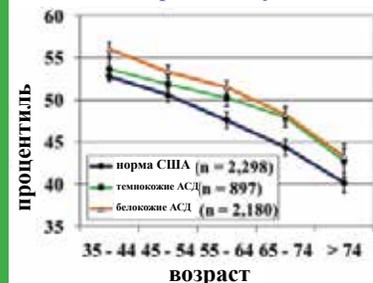
Таким образом, можно резюмировать, что адвентизм является мощным фактором улучшения здоровья. Это происходит благодаря рекомендациям по применению растительной диеты, а также обучению навыкам приготовления пищи. Изменения в отношении и подходах, в основе которых находятся имеющиеся духовные ценности, и здоровый образ жизни, которого мы придерживаемся, тоже имеют значение. Наконец, есть ментальное преимущество социальной поддержки, которая исходит от осознания принадлежности к сплоченной группе, и положительное влияние правильных отношений с Богом. В целом, весь пакет ценностей!

## Диаграмма по проекту «Исследование здоровья адвентистов-1»

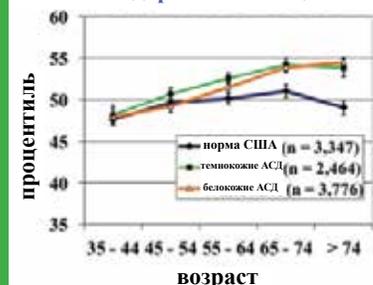
Выявленный показатель физического здоровья – женщины



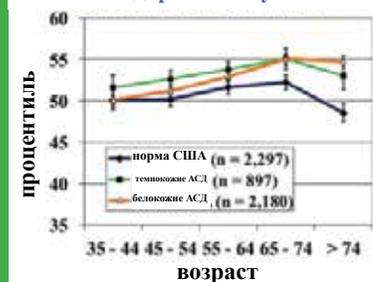
Выявленный показатель физического здоровья – мужчины



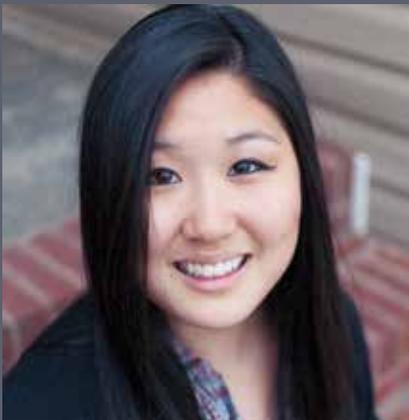
Выявленный показатель психического здоровья – женщины



Выявленный показатель психического здоровья – мужчины



## ХРАМ ЛИЧНОСТИ УПРАВИТЕЛЯ



**Шона Чунг**

*Шона Чунг, 22 года, окончила Южный адвентистский университет в Теннесси, США, получила диплом по специальностям «Английский язык» и «Музыка». С трехлетнего возраста Шона мечтала быть преподавателем и надеется добиться своей цели стать преподавателем английского языка. Она учит разговорному английскому в Южной Корее.*

У меня раздвоенное чувство национальной принадлежности. Хотя у меня корейские корни, но веду я себя как американка: гордо клянусь в верности флагу, ем вегетарианскую индейку (вегетарианский заменитель индейки, называемый “tofurky”, что соединяет в себе два английских слова: “turkey” – индейка – и “tofu” – соевый творог. Примечание переводчика) и картофельное пюре на день Благодарения, и учу исключительно английский язык с того самого дня, когда начала говорить. Переехав недавно в Корею преподавать английский язык в средней школе, я обнаружила в себе раздвоенное чувство национальной принадлежности.

Адаптация к корейской культуре оказалась сложной. Несмотря на мое

### Отдельная мысль...

Как изменяются мои мысли и поведение, когда я помню о том, что Дух Святой живет во мне – Божьей храме?

физическое сходство с местными корейцами, я сильно отличаюсь от основного населения, потому что не могла говорить по-корейски. Сначала я чувствовала себя дискомфортно, поскольку моя американская идентичность постоянно конфликтовала с моими миндалевидными глазами, темными волосами и оливковой кожей. Моя гордость говорила мне, чтобы я закрыла свой разум и оставалась прежней. Поняв, что это неэффективно, я, в конце концов, подавила свое самомнение, считая, что внешнее сходство (мимикрия) сможет помочь мне освоиться в этой культуре, однако, независимо от того, как сильно я пыталась выглядеть так же, как местные жители, одеваясь в ту же одежду и используя те же манеры, я все же была «аутсайдером». Это становилось очевидным в тот момент, когда кто-нибудь пытался заговорить со мной. «Я не говорю по-корейски. Я из Америки», - стало моим часто повторяемым выражением.

Все изменилось, когда я начала преподавать. Вдруг, мои способности говорить по-английски оказались полезны, и мне больше не нужно было подражать местному населению, чтобы чувствовать себя принятой. Для меня стало наилучшим поощрением видеть, как студенты относятся к моим урокам, и слышать, как заметно улучшается их английский язык. В самом деле, в тот момент, когда я полностью вошла в свою новую роль, я обнаружила, что мой кризис идентичности не представлял собой проблему. Вместо этого мое служение дало мне цель, и я посвятила себя тому, чтобы использовать свои языковые способности для облегчения процесса обучения моих учеников.

Таким же образом, когда мы становимся управителями «храма Божьего», происходит трансформация личности. Физически мы отражаем подобие Божье, будучи сотворены по Его образу (Быт. 1:27). Это тело, в соответствии с 1 Коринфянам 6:19, является Его храмом, а не замком, окруженным рвом или защищаемым огнедышащим драконом. Слишком часто, однако, мы становимся более похожими на крепости гордости, чем на святилище, где Святой Дух может пребывать. Когда это оказывается неэффективным, мы начинаем верить, что стать управителями храма - дома Господня - можно через следующие «правильные дела»: есть здоровую пищу, воздерживаться от вредных привычек, ежедневно молиться, быть умеренным во всем. Несмотря на то, что все это хорошо и является неотъемлемой частью христианской жизни, невозможно просто притворяться, чтобы претендовать на статус «управителя храма». Каждый должен понимать, что истинное управление ресурсами - это, прежде всего, внутреннее посвящение себя Иисусу и сосредоточение внимания на Нем, что в результате приводит к внешним проявлениям служения.

В книге «Желание веков» Елена Уайт утверждает: «Каждый человек телом, душой и духом является собственностью Бога. Христос умер, чтобы искупить всех» (с. 488). Бог избрал нас, боролся за нас и сознательно решил разбить лагерь в наших немощных, несовершенных телах. Если мы верим в эту истину, как мы можем отвергнуть ее своей гордостью или заменить ее рутинными, казалось бы, правильными делами? Вместо этого мы должны найти свою идентичность в нашей работе для Господа - превозносить Его жертву, делаясь Богом данными талантами с другими. Это новое самощущение позволяет Святому Духу найти гостеприимное место пребывания в нас, место, где Он действительно может изменить нас изнутри. Через такое физическое, эмоциональное и духовное служение Христу мы чтим Его в наших телах, что делает нас верными управителями храма Божьего.



## ДЕСЯТИНА И ХРАНИЛИЩЕ

### БОЖЬЯ ДЕСЯТИНА

Божье требование ясно: «Принесите все десятины в дом хранилища... ибо она принадлежит ГОСПОДУ, это святыня ГОСПОДНЯ». Он обращается через Малахию 3:8: «Можно ли человеку обкрадывать Бога?... Скажете: «чем обкрадываем мы Тебя?» Десятиною и приношениями».

Господь учредил партнерство между Богом и человеком для распоряжения финансами для Его царства; Он владеет всем (Пс. 49:10; Агг. 2:8), но Он сделал человека хранителем и управителем Своего творения.

Бог говорит нам: «Обратите сердце ваше на пути ваши. Вы сеете много, а собираете мало;... зарабатывающий плату зарабатывает для дырявого кошелька» (Агг. 1:6,8). «Тогда придите - и рассудим, говорит Господь. Если захотите и послушаетесь, то будете вкушать блага земли» (Ис. 1:18,19).

### «ДАВАЙТЕ РАССУДИМ»

Чья это десятина в любом случае? «В начале сотворил Бог...» (Быт. 1:1). «Все чрез Него начало быть...» (Ин. 1:3). Как Творец, Бог владеет всем!

### ДЕСЯТИНА

Слово Божье говорит нам, что за шесть поколений, прежде чем появился закон, Аврам «дал... десятую часть из всего» Мелхиседеку (Быт. 14:20); Иаков добровольно обязался в Вефиле: «из всего, что Ты, *Боже*, даруешь мне, я дам Тебе десятую часть» (Быт. 28:22); и Бог поручил израильтянам «отделять десятину от всего произведения семян твоих, которое приходит с поля *твоего* ежегодно» (Втор. 14:22).

Бог предусмотрел «хранилище» для десятины (Втор. 12). Изначально это было временное хранилище, а позже храм заменил хранилище (Неемия 10:37). Малахия 3:10 дает наставление: «Принесите все десятины в дом хранилища». В современной ситуации Его «церковь» считается «хранилищем». В целях распределения церковь адвентистов «хранилищем» назначила местную конференцию.

Бог постановил, что десятина была предназначена для левитов для «службы в скинии», и вместо наследия их в Земле Обетованной (Чис. 18: 21,24).

### ЦЕРКОВНАЯ ДЕСЯТИНА?

Церковь адвентистов седьмого дня следует Божьим наставлениям по использованию десятины. Раздел *Рабочего курса* V 05 05 Генеральной конференции гласит: «Десятина освящена для:

- поддержания служения;
- обучения Библии;
- обеспечения работы конференций/миссий/полей, которые призваны заботиться о местных церквях и несут ответственность за проповедь Евангелия на своей территории;
- социально-ориентированных программ на полях».

Каждую субботу верные члены церкви возвращают десятины в свои местные церкви, а казначей церкви переводит все в местную конференцию. Казначей конференции выплачивает полагающиеся зарплаты пасторам, совершающим служение в местной церкви, покрывает их расходы и перечисляет определенные проценты в пенсионный фонд работников. Местные церкви получают дополнительную поддержку от конференции в виде помощи от администраторов и отделов: общественному евангелизму, отделу здоровья, церковным школам и многим другим.

«Церковь» является временным хранилищем, каналом для сбора десятин.

### ВАША ДЕСЯТИНА?

Как Творец, Бог владеет всем, и дает силу приобретать богатство. Наш Небесный Отец благословляет нас материальными благами, талантами, возможностями и преимуществами (Иак. 1:17). «Но чтобы помнил Господа, Бога твоего, ибо Он дает тебе



**Эрик Корфф**

*Эрик Корфф, дипломированный бухгалтер-ревизор, совершал служение в адвентистской церкви в течение 44 лет, начиная с 1984 года: в качестве бухгалтера униона, казначея конференции, аудитора униона, казначея колледжа, аудитора дивизиона в Южной Африке и аудитора в Генеральной Конференции. Он ушел на пенсию в 2007 году после 12 лет служения в должности директора аудиторской службы Генеральной Конференции.*

силу приобретать богатство...» (Втор. 8:18).

Периодически члены церкви могут делать выводы, что что-то «в церкви» происходит не так, как должно быть, или что руководители в чем-то нечестны, и такие члены церкви склонны думать «Удержу-ка я свою десятину до тех пор, пока...!» Забота о церкви Божьей - это похвально, но (1) это не «моя» десятина, которую можно удерживать, и (2) есть определенные способы решения таких вопросов.

Возвращение десятины - это повеление; ее прирост является единственным условием. Десятина - это не второстепенное или дополнительное действие; она является наглядным свидетельством наших отношений с нашим Творцом.

\* All Bible texts in this article are from the New King James Version.

## Вера, благодарность, радость и исцеление

«Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Это несомненная обязанность — противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам. Такой же обязанностью является молитва. Если мы обручены с небом, то можем ли мы, словно группа плакальщиц, идти по дороге в дом Отца, стелая и жалуясь?»

... Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы ясно и конкретно выражаем их, — таков закон природы. То, что слова выражают мысли, так же верно, как и то, что мысли следуют за словами. Если бы мы сильнее выражали свою веру, больше радовались благословениям, которые мы, несомненно, имеем, а это великая милость и любовь Божья, то мы приумножили бы веру и радость. Если по достоинству оценить и понять доброту и любовь Бога, тогда душа получит благословения, описать которые не может ни один язык и постичь которые не в состоянии ограниченный ум человека. Даже на земле мы можем иметь постоянную радость, подобную неиссякаемому источнику, ибо он пополняется потоками, берущими свое начало от престола Божьего». («Служение исцеления», Елена Г. Уайт, с. 251-253).

«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь. Кротость ваша да будет известна всем человекам. Господь близко. Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе. Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте». (Филиппийцам 4:4-8).