

СУТЬ КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ ДУХОВНО-ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Без здоров'я немає щастя. Ціну здоров'я знає лише той, хто його втратив. Ці приказки говорять про скорб, який важливо берегти, — здоров'я.

Згідно з Біблією, здоров'я є даром Господнім — немає такої хвороби, від якої б Господь не вилікував. Тому надія на одужання є завжди, навіть тоді, коли йдеться про онкологію, інсульт, паралічі та інші грізні хвороби. Людина, яка щиро вірує, завжди має шанс на одужання, ця надія постає з милосердя та любові Господа до людей.

Він прощає всі беззаконня твої,
зцілює всі твої хвороби.

(Псалми Давидові. Псалом 102)

Перебуваючи на землі, Ісус Христос зцілював багатьох. У Новому Завіті, особливо в Євангеліях, є багато історій про те, як Ісус повертав здоров'я. Ось розповідь про зцілення десятих прокажених.



Зцілення десятих прокажених

І, коли входив до одного села, перестріли його десять мужів, слабих на проказу, що стали здалека.

І голос піднесли вони та й казали: «Ісусе, Наставнику, змилуйсь над нами!».

І, побачивши їх, Він промовив до них: «Підійте і покажіться священникам!». І сталося, коли вони йшли, то очистились.

Один же з них, як побачив, що видужав, то вернувся і почав гучним голосом славити Бога.

І припав він обличчям до ніг Його, складаючи дяку Йому. А то самарянин був...

Ісус же промовив у відповідь: «Чи не десять очистилось, а дев'ять же де?».

Чому не вернулись вони хвалу Богові віддати, крім цього чужинця?».

І сказав Він йому: «Підведися й іди: твоя віра спасла тебе!».

(Євангеліє від Луки 17:11–19)

Варто сказати, що в ті далекі часи проказа (лепра) була невиліковною хворобою і призводила до неминучої інвалідності та смерті. У Біблії (у Книзі Левит) викладений навіть «закон про хворобу прокази», згідно з яким хворого спостерігав священник, оголошуючи його «чистим» або «нечистим». Люди не знали збудника хвороби і боялися цієї хвороби панічно. Хворі перетворювалися на вигнанців у суспільстві: їх живцем закопували в землю, спалювали на багаттях, скидали у прірву, топили в річках. У кращому разі їм забороняли наблизитися до людей — звідси й постав сучасний вислів «утікати, як від прокаженого». Тому історія зцілення десятих прокажених демонструє велику силу і любов Ісуса Христа. А водночас, на жаль, людську невдячність, що є ознакою нездорової душі.

Ця біблійна притча наводить на думку про те, що людина, покладаючись на Бога, повинна прагнути здоров'я і тілесного, і душевного.

А водночас людина несе персональну відповідальність за збереження свого здоров'я: Бог дав нам тіло, про яке ми повинні піклуватися. Це означає жити в мирі, дотримуватися здорового способу життя, уникати шкідливих звичок.

Хіба ви не знаєте, що ваше тіло — то храм
Духа Святого, що живе Він у вас...

(1-е до коринтян 6:19)

Чому ми хворіємо? Тому що відбувається інтоксикація нашого організму, виснаження нервової системи. До цього доводить нас алкоголь, тютюн, наркотики, непотрібні медикаменти із силою-силенною побічних наслідків. Ми перевтомлюємося, тягнучи по кілька робіт, дуже дратуємося, заздримо, неправильно харчуємося. Ми не вміємо правильно відпочивати, навіть не намагаємося дотримуватися здорових біоритмів, які нам передбачив Бог. А потім, коли сили нас покидають, опускаємо руки — замість того, щоб бо-дай у цей момент змінити себе і своє життя докорінно. Адже ніколи не пізно!

“

Якщо ви хочете зберегти чи відновити своє здоров'я, я хочу запропонувати вам систему, яку розробив та апробував на собі. Ця система сформувалася з двох джерел: родинного та духовного. Я з родини репресованих, яка зазнала багато випробувань, але зберегла найважливіше — любов до людей.

Мої батьки любили людей і були цілителями, зналися на травах; батько був костоправом — ці знання я від них перейняв. А згодом, багато переживши та передумавши, пройшовши через атеїзм (а такий період життя в мене справді був), я навернувся до Бога — Він став основним джерелом того, що я вмію і що віддаю людям.

Суть моєї комплексної системи духовно-фізичного здоров'я полягає в гармонійному розвитку всіх взаємопов'язаних складників: духовних, психічних, соціальних, культурних, фізичних.

КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ДУХОВНО-ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Цілісне духовно-фізичне здоров'я — поруч із вами. Треба лише відімкнути двері, за якими воно криється, чотирма ключами:

- 1) Віра в Бога (духовний складник).
- 2) Мир та асертивне спілкування з людьми (психічний і соціальний складник).
- 3) Культура харчування (фізичний складник).
- 4) Активний спосіб життя (соціально-культурний та фізичний складник).

Виконання цих настанов допоможе людині досягти довголіття, сповнених щастя років життя.

“

Так, я переконаний, що є безпосередній зв'язок між духовним і фізичним здоров'ям.

Духовно здорові й зрілі особистості мають оптимістичний, життєлюбний світогляд, що позитивно впливає на їхнє самопочуття. Вони рідше страждають від депресій, тривоги, не мають потреби зловживати психоактивними речовинами. Вони спокійніші, доброзичливіші, легше переживають складні ситуації. Це зменшує ризики негативних фізичних наслідків стресу, як високий кров'яний тиск і серцебиття.

себе. Вибір, який вони зробили, продемонстрував силу їхніх власних бажань. Наслідки цього відомі... Так і будь-яка сучасна людина має вільний вибір: вибрати звичне мирське життя чи довіритися Богу. Люди роблять різний вибір...

У Біблії є славнозвісна притча про сіяча, яка мовить про те, наскільки різною є сприйнятливість до віри в різних людей.



Притча про сіяча

Ось вийшов сіяч, щоб посіяти. І як сіяв він зерна, упали одні край дороги, і пташки налетіли та їх повідзьобували. Другі ж упали на ґрунт кам'янистий, де не мали багато землі, і негайно посходили, бо земля неглибока була; а як сонце зійшло, то зів'яли і, коріння не маючи, посохли. А інші попадали в терен, і вигнав-ся терен, і їх поглинув. Інші ж упали на добрую землю і зродили: одне в сто раз, друге в шістдесят, а те втридцять. Хто має вуха, щоб слухати, нехай слухає!

....

Послухайте ж притчу про сіяча. До кожного, хто слухає слово про Царство, але не розуміє, приходить лукавий і краде посіяне в серці його; це те, що посіяне понад дорогою. А посіяне на кам'янистому ґрунті — це той, хто слухає слово і з радістю зараз приймає його; але кореня в ньому нема, тому він непостійний; коли ж утиск або переслідування настають за слово, то він зараз спокушується. А між терен посіяне — це той, хто слухає слово, але клопоти віку цього та омана багатства заглушують слово, і воно застається без плоду. А посіяне в добрій землі — це той, хто слухає слово й його розуміє, і плід він приносить, і дає один у сто раз, другий у шістдесят, а той утридцять.

(Євангеліє від Матвія 13:1–9)

Біблійна алегорія спонукає нас замислитися над тим, а яким ґрунтом є наша душа? Наскільки ми готові відкрити своє серце назустріч Божому Слову?

Адже віра — активна. Вона не зводиться до того, щоб одягнути хустку, піти в церкву на свято й поставити свічку. Вдавані почуття, награність, виконання «обов'язку» навряд потішать Господа, адже Він бачить самісіньке серце людини. Про це мовить іще одна притча з Біблії — про фарисея і митаря.



Смерть і воскресіння Лазаря

Був один хворий, Лазар з Витанії, із села Марії та її сестри Марти.

Це була та Марія, яка помазала Господа миром та обтерла Його ноги своїм волоссям; її брат Лазар хворів. Сестри послали передати Йому: Господи, той, кого Ти любиш, хворіє.

Почувши це, Ісус сказав: Ця хвороба не на смерть, але для Божої слави, щоби Божий Син прославився через неї!

Ісус любив Марту, і сестру її, і Лазаря.

Та коли почув, що він хворіє, то залишався два дні на тому місці, де перебував.

Після цього звелів учням: Підемо знову в Юдею!

А учні сказали Йому: Учителю, таж ось юдеї намагалися Тебе камінням побити, а Ти знову туди йдеш?

Ісус відповів: Хіба не дванадцять годин є на день? Якщо хто ходить вдень, не спотикається, адже бачить світло цього світу.

Якщо хто ходить уночі, то спотикається, бо немає світла в ньому!

Сказавши це, вів далі: Наш друг Лазар заснув, — піді розбудити його.

А Його учні сказали: Господи, якщо заснув, то одужає!

Ісус сказав про його смерть, а вони подумали, що Він говорить про звичайний сон.

Тоді Ісус сказав їм прямо: Лазар помер; і радію за вас, що Я там не був, щоб ви повірили; та ходімо до нього.

Тоді Хома, званий ще Близнюком, сказав іншим співучням: Ходімо й ми, щоб померти з Ним!

Коли Ісус прийшов, то знайшов, що він уже чотири дні як перебуває в гробі.

Витанія була поблизу Єрусалима, якихось п'ятнадцять стадій,

тож багато юдеїв прийшло до Марти й Марії, щоб розрадити їх за брата.

Коли ж Марта почула, що йде Ісус, то вийшла Йому назустріч. Марія ж сиділа вдома.

Марта сказала Ісусові: Господи, якби Ти був тут, не помер би мій брат.

Але й тепер знаю, що Бог дасть Тобі те, що лише попросиш у Бога.

Ісус каже їй: Твій брат воскресне!

Говорить Йому Марта: Знаю, що воскресне у воскресінні, останнього дня.

Та Ісус їй сказав: Я є воскресіння і життя; хто вірить у Мене, — хоч і помре, буде жити.

І кожний, хто живе й вірить у Мене, — не помре по-вік. Чи віриш ти в це?

Каже Йому: Так, Господи, я повірила, що Ти — Христос, Син Божий, Який приходить у світ.

Сказавши це, вона пішла й покликала свою сестру Марію. Вона пошепки промовила: Учитель прийшов і кличе тебе!

Та ж, як почула, швидко встала й пішла до Нього, оскільки Ісус ще не прийшов до села, а був на тому місці, де зустріла Його Марта.

А юдеї, які були з нею в хаті й потішали її, побачивши, що Марія швидко встала й вийшла, подалися за нею, гадаючи, що вона пішла до гробниці, щоб там поплакати.

Коли Марія прийшла туди, де був Ісус, і побачила Його, то впала Йому до ніг і промовила: Господи, якби Ти був тут, мій брат не помер би!

Ісус, побачивши, що вона плаче, та юдеї, які прийшли з нею, також плачуть, розжалобився духом і Сам зворушився.

І Він запитав: Де ви його поклали? Йому відповіли: Господи, іди поглянь!

Ісус заплакав.

А юдеї загомоніли: Дивись, як Він любив його!

Деякі з них зауважили: Хіба не міг Той, Хто відкрив очі сліпому, зробити так, щоб і цей не помер?

Перебуваючи у внутрішній жалобі, Ісус підходить до гробниці. Це була печера, до якої прилягав камінь.

Ісус промовив: Відваліть камінь! Марта, сестра померлого, сказала Йому: Господи, вже чути запах, бо чотири дні вже минуло!

Ісус їй відповів: Хіба не сказав Я тобі, що коли будеш вірити, — побачиш Божу славу?

Відвалили камінь від печери, [де лежав померлий]. Ісус звів очі вгору й промовив: Отче, дякую Тобі, що Ти вислухав Мене.

Я знав, що Ти завжди Мене вислуховуєш, але задля натовпу, який стоїть довкола, Я сказав, — аби повірили, що Ти Мене послав!

Промовивши це, Він вигукнув гучним голосом: Лазарю, вийди сюди!

І померлий вийшов. Руки й ноги його були обмотані полотном, а його обличчя обв'язане хусткою. Каже їм Ісус: Розв'яжіть його й звільніть, щоб міг ходити.

(Євангеліє від Івана, глава 11)

Віра не зводиться до того, щоб «не заперечувати» й «не відмовлятися». Віра — це реальна готовність виконувати заповіді повсякчас, жити, як учив Спаситель. Віра завжди зрима й відчутна — вона проявляється в молитві, служінні Богу та любові до ближніх. Якщо людина відкрила своє серце Господу й пішла за Ним — її ество наповнюється трьома основними чеснотами: надією, вірою й любов'ю, з якими вона йде по життю.