

¹⁷ Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости. **Книга Притчей Соломоновых. Гл. 22**

«Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом»



«В здоровом теле – здоровый дух!» Казалось бы, нет ничего абсурднее, чем эта древняя поговорка. Попробуйте, произнесите её, глядя в полные злобой глаза молодцев скинхедовской группировки, качающих бицепсы в тренажёрном зале. Или на соревнованиях по бодибилдингу, среди надутых (в прямом и переносном смысле), часто с помощью допинга, манекенов. Или в палате для суицидных больных... Много ли здоровья духовного вы обнаружите в пустых лицах «бимбо» – «профессиональных» обитательниц фитнес-залов, у которых в жизни ничего не болело, кроме горла и стиснутой тесной туфелькой ноги?

Почему же тогда эту глупость, как заведённые, транслируют и журналисты, и продавцы

БАДов, и чиновники всех мастей и волостей, и адепты современных оккультно-языческих практик, начиная от «Детки» Порфирия Иванова и кончая столь популярной нынче йогой?! «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!», – внушают нам «продавцы здоровья» со страниц журналов, с экранов телевизоров, а уж как старается интернет!.. Под этим лозунгом презентуются и «Самовыздоровление от Геннадия Малахова», и астрал с магией, и женский журнал «Cosmopolitan», и народный целитель госпожа Лада, почерпнувшая это «сакральное знание»... в Тибете. На самом деле известная поговорка принадлежит римскому поэту-сатирику Ювеналу (около 60-140 гг. н.э.). К тому же то ли переведена была неверно, то ли усвоена неправильно.

Одни критики обвиняют переводчиков, выбравших в качестве значения латинского существительного «mens» русское слово «дух», хотя словари дают для него целую вереницу разных значений: настроение, рассудок, ум, разум... «В здоровом теле – здоровое настроение», «В здоровом теле – здоровый рассудок»... Ещё смешней!

Другие винят несчастных атеистов, якобы лукаво отбросивших вторую часть поговорки, звучавшей на самом деле примерно так: **«В здоровом теле здоровый дух – редкое исключение».**
«В здоровом теле здоровый дух – большая редкость».
«В здоровом теле – здоровый дух, если упорно молиться».

Третьи напоминают, что знаменитый афоризм – не более чем «литературное жульничество», поскольку древнего сатирика просто переврали, он написал не «mens sana in corpore sano» («в здоровом теле – здоровый дух»), а «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano», что можно перевести как: **«Хотелось бы, чтобы в здоровом теле был ещё и здоровый ум»** или в более современном варианте:
«Если бы бодибилдинг заодно развивал мозги!»□

«Неужели эта гора мышц способна ещё и думать?»

А в дореволюционном переводе Д.Гнедовича и Ф.Петровского эта пословица звучит так: **«Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом»**.

Кто тут прав, кто ошибается, нам судить трудно – в латыни специалисты небольшие, но очевидно, что в словах Ювенала было больше насмешки над культом силы и здоровья в Древнем Риме, чем пропаганды здорового образа жизни.

Не все грешники больны, не все святые здоровы□

Не подумайте, что мы с Ювеналом имеем что-то против чистки зубов, мытья рук перед едой или занятий физкультурой (не знаю, любил ли движение мой коллега, а я занимаюсь физическими упражнениями регулярно). Но вот насаждаемый в последнее время культ здоровья, пропаганда ЗОЖ (простите за то, что вынуждена воспроизводить эту неблагозвучную аббревиатуру) вызывают, как минимум, вопросы... Хотя бы к тем ухоженным, накачанным и физически вполне здоровым согражданам, которые тратят на поддержание своей формы столько усилий и времени. А сколько денег!

Что же на самом деле первично в неразрывной связке «тело и дух»? Разобраться жизненно важно, потому что когда эта связь разрывается, человек умирает.

Известный английский социальный психолог Майкл Аргайл, анализируя статистические данные (в России подобная статистика не ведётся, свои заключения учёный сделал на основании исследования, проведённого в католических и протестантских странах), пришёл к выводу: чем больше люди посещают Церковь, тем меньше болеют и умирают от различных соматических (телесных) заболеваний. Однако с рационалистической лупой в руках процессы духовного мира не разглядишь. Наверное, Аргайл прав, но мы-то знаем, болеют не только и не столько большие грешники, но и великие святые. В своей плоти носил жало [апостол Павел](#), сильно болели и преподобный [Серафим Саровский](#) и [Амвросий Оптинский](#), хворают малые детки, не имеющие личных грехов. И наоборот, подлецы и преступники наслаждаются здоровьем и земными радостями.

[Святитель Феофан Затворник](#) писал: «Грех совершается в душе и прямо делает её больной; но так как жизнь тела – от души, то от больной души жизнь нездоровая». Однако не стоит искать прямой связи между нравственно отрицательным поведением и болезнью. Медицинский психолог и религиовед К.В.Зорин подчёркивает, что это занятие таит серьёзную опасность – «соблазн по симптоматике вычислять грехи, осуждать человека за его недуг», чем порой активно занимаются наши прихожане. А вот епископ Варнава (Беляев) говорил: «Одна и та же болезнь может случиться у одного – за непочтение к родителям, у другого – за воровство; и даже у одного и того же один раз – за один грех, в другой – за иной».

Конечно, есть очевидные «цепочки», если, например, человек злоупотребляет

алкоголем, то странно было бы ему иметь здоровую печень, однако с православной точки зрения никаких жёстких схем по типу «причина-следствие», «преступление-наказание» не существует, подчёркивает Зорин: «Если бы от каждого содеянного греха люди умирали сразу же, род Адама просто исчез бы с лица земли. Поэтому нередко пути расплаты за грехи завуалированы, опосредованы разными условиями и обстоятельствами, скрыты от человеческого взгляда... Чем более согрешает человек, тем больнее его душа. Но отсюда не вытекает с неизбежностью, что тем больнее становится и его тело. Чем менее согрешает человек, тем более здорова его душа. Но отсюда также не вытекает с неизбежностью, что здоровее становится его тело». Известно, что святая блаженная Матрона Московская родилась слепой, в семнадцать лет обезножела, понесла столько болезней и своих и чужих – невозможно даже вообразить, и при этом была сосудом Духа не просто здорового – Святого. Тысячи страждущих исцелила она от телесных и духовных болезней своей молитвой.

Люди, действительно верящие, что от здоровья тела зависит их духовное благополучие, и всерьёз утверждающие: «Инвалид не может быть счастливым и полноценным, как мы», вызывают у меня чувство жалости. Ведь рано или поздно болезни настигнут любого, и что тогда?

Здоровье – слишком хрупкий идол, не стоит его создавать, а уж тем более ему поклоняться. Надо просто жить, не растрачивая этот талант, данный Богом, впустую, но и не зарывать его в землю, стараясь таким образом сохранить. Есть человеческие вещи, ради которых не жалко не то что здоровья – самой жизни.

Ирина ДМИТРИЕВА, инвалид детства 1-й группы

А что думают на эту тему те, кто каждый день, в силу своей профессии, имеет дело с человеческим страданием? Мы задали нескольким якутским врачам два вопроса:

1. Согласны ли вы с пословицей «В здоровом теле – здоровый дух»? 2. Влияют ли, по-вашему, вера и убеждения человека на процесс его выздоровления, перенесения болезни?

Не боюсь смерти

Геннадий Иванович ГРИГОРЬЕВ, анестезиолог-реаниматолог Республиканской больницы № 2 – Национального центра медицины, г.Якутск



1. Отчасти согласен. Заботиться нужно о здоровье и тела, и духа. Но первичнее, конечно, душа и дух. Например, один из семи смертных грехов – чревоугодие – напрямую ведёт к болезням тела. Духовно здоровый человек никогда своё тело не доведёт до «рукотворной» болезни. Что такое болезнь? В чём её смысл? Для чего её посылает Господь? Часто это физиологический финал земной жизни, последнее испытание человека перед встречей с Господом. Болезнь может посылаться не только Богом, но и тёмными, бесовскими силами. Тогда начинается битва светлых сил и злых, сатанинских.

В этой борьбе человек должен быть на стороне сил добрых и биться за себя, прежде всего, духовно. И опять же он испытывается в этот момент. А бывает болезнь как путь очищения. Это же массовое явление: когда человек попадает в беду или начинает болеть, то приходит к Богу. После болезни он начинает лучше понимать мир, близких людей, страждущих. В болезни сердца оттаивают, душа исцеляется. Здоровый дух, по моему мнению, – это совесть. Совесть не позволяет быть подлецом по отношению к людям и к себе. Но сколько угодно физически здоровых людей без совести.

2. Хотелось бы сказать, что верующие люди чаще выздоравливают, но я не могу этого подтвердить. Во-первых, не так много я встречал среди больных по-настоящему верующих людей. Во-вторых, сильные личности, люди с сильной нервной системой, даже неверующие, в любом случае легче выходят из болезни. А процент выживаемости одинаковый, я думаю. Но христиане не только болеют, они и умирают по-другому – не боясь смерти. Вот это наше преимущество перед неверующими – мы смерти не боимся. Смерть – смысл нашей жизни, переход туда, куда мы всю жизнь стремились. Если болезнь – это испытание, Господь поможет его преодолеть, а если конец пути, значит, слава Тебе, Господи! Несомненно, верующие люди сильнее.

Как младенцы



Яна Александровна АХРИМЕНКО, кандидат медицинских наук, доцент кафедры гистологии, зав. курсом микробиологии Медицинского института ЯГУ

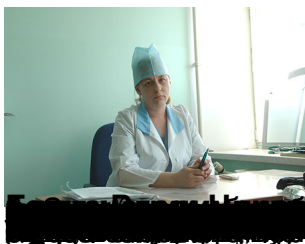
1. Думаю, что у человека, имеющего физические недостатки и заболевания, даже тяжёлые, может быть сильный, в прямом смысле здоровый дух, железная воля, богатый внутренний мир, духовное развитие, в отличие от некоторых здоровых физически, но весьма ограниченных людей. А вообще это идеал: здоровое тело + здоровый дух, ведь ещё Антон Павлович Чехов сказал, что в человеке всё должно быть прекрасно...

2. Да, влияют. Я считаю, что человек духовный, верующий выздоравливает быстрее и, если уместно так сказать, качественнее. Одна из заповедей медицины гласит: «Лечи больного, а не болезнь», то есть лечи не только тело, но и душу. Верующий человек в этом сам помогает – он уже является лекарем своей души, а Бог дарует ему выздоровление телесное.

Благотворное воздействие молитвы, особенно православной, подтвердили учёные Психоневрологического НИИ им. В.М.Бехтерева. Заведующий лабораторией нейро- и психофизиологии профессор Валерий Слёзин, сняв десятки электроэнцефалограмм, показывающих процессы, происходящие в мозгу человека во время молитвы, зарегистрировал неизвестное науке состояние человеческого сознания. До сих пор было принято выделять три основные фазы работающего мозга: быстрый сон, медленный сон и бодрствование. Каждой из этих фаз свойственен свой ритм биотоков. Как выяснилось в ходе эксперимента, во время молитвы ритм биотоков головного мозга замедляется настолько, что становится возможным говорить о существовании четвёртого состояния сознания – «молитвенного бодрствования». На электроэнцефалографе исследователи видели, что в результате постепенного урежения в мозге молящихся испытуемых (причём наиболее ярко и мощно это проявилось у православных) остались только медленные дельта-ритмы (с частотой 2-3 Гц). Такое состояние сознания бывает во время бодрствования лишь у младенцев до двух месяцев. У некоторых обследуемых энцефалограф показывал полное отсутствие альфа- и бета-ритмов. Были только дельта-ритмы. С точки зрения нейрофизиологии эти люди были в буквальном смысле слова как младенцы. И для многих это становилось толчком к выздоровлению.

Но молитва важна не только для пациентов. Знаю примеры, когда некоторые хирурги без молитвы перед иконами не входят в операционную, а врачи других специальностей, не помолившись, не подходят к больному. Может, так много стало врачебных ошибок и смерти из-за неверия нашего, из-за обнищания души человеческой?

Чудо на мониторе



Зачем в оздоровительном центре иконы?



Андрей Иванович Литвинов, руководитель физкультурно-оздоровительного центра «Кинезис», г.Якутск

1. Нет! Всё наоборот. Только когда дух здоровый, можно здоровье тела сохранить. Часто бывает, человек вроде здоров телом, а в духовном плане – инвалид. К нам в центр обычно приходят люди с потухшими глазами, заколотые лекарствами, измученные равнодушием, морально убитые врачебными установками: «Не делай того, не делай этого!» Бывает, достаточно одного разговора, чтобы он духом воспрял. Два-три дня позанимается человек в «Кинезисе», и у него настроение меняется, словно крылышки вырастают, хотя ему в первые дни очень больно может быть, ведь кинезитерапия по методике Бубновского – это правильные движения, которые, особенно сначала, могут сопровождаться сильными болями. Да, тело ещё больное, но у человека уже глаза горят, он хочет выздороветь, надежда появляется. Ему больно, но когда страх боли человек переборет (мы же объясняем, что плохо ему быть не может, потому что все движения физиологичные), начнёт заниматься, потихоньку (не сразу, конечно!) боль

уходит.

Только начинать, по-моему, надо с духовного здоровья самого врача. Сейчас многие медики ко мне обращаются, хотят в «Кинезисе» работать, но я не могу их взять. Врачи сами неправильный образ жизни ведут, не двигаются, лекарствами злоупотребляют. Сначала слово лечит, отношение, а потом уже таблетка. А у нас? Какое там душевное отношение! Не то что в душу к человеку заглянуть не хотят, на него самого не смотрят! Пичкают химией, режут грыжи диска...

Порой пациенты такие вещи о врачах рассказывают, что волосы дыбом встают. Спрашиваю: «Как всё началось?» Обычно с мелочи: упал человек, простыл... И начинают беднягу пинать от одного к другому, могут даже сказать: «Всё уже. Пора вам...» Некоторые медики даже желания не имеют, чтобы его пациент выздоровел. И больной это видит! Многие начинают думать, что все врачи такие, что это медицина так людей калечит, что они становятся злыми, циничными. Но я в это не верю. Если врач не способен к больному хорошо относиться, значит, он изначально был злым, бездушным, корыстным, а теперь всё просто вылезает. Ему не нужно было эту профессию выбирать.

Конечно, надо и фармакологию применять, и операции делать, и физиолечение проводить, когда другого выхода нет, но очень часто больному можно помочь словом, вылечить правильным питанием, движением. Я хочу взять молодого врача, который свободен от стереотипов, смотрит далеко вперёд. Он сам должен по методу Бубновского заниматься, прочувствовать на себе его эффективность, сам через эту боль пройти, только тогда он своих пациентов будет понимать, жалеть и помочь им сможет.

2. Вера и доверие очень важны. Причём в широком смысле слова. Если человек начинает заниматься без веры, он не выдерживает, уходит. Пессимист не понимает, что боль, копившаяся двадцать лет, не может уйти за два дня. На первом этапе, пока не началось улучшение, очень важно, чтобы человек верил врачу, в метод, в себя, в то, что всё получится. Те, кто с верой занимаются, даже за десять дней потрясающих результатов добиваются. Без веры очень тяжело выздороветь. Я пациентам сразу говорю: «Если вы хотите исцелиться, то должны потеть, терпеть, страдать».

А если человек верит в Бога, у него к болезни и к страданию другое отношение – без истерики, спокойное. У верующих и к врачу доверие есть, ведь они за него молятся, значит, контакт легче найти. Некоторые спрашивают: «Зачем иконы у тебя висят? А я и священника пригласил, чтобы центр мой освятил, потому что верю, что Господь и святой [целитель Пантелеимон](#) помогают тем, кто их просит с верой.

Помощь Божия человеку – реальность



Любовь Васильевна Александрова, зам. главврача по медицинской части Детской городской больницы, г.Якутск:

1. Мы часто эту поговорку используем, но, по сути, она не совсем точна. Возьмём спортсменов, моделей, тех, кто усиленно следит за своим телом, потеет, качая мышцы, истязает себя диетами, подвергает жизнь риску, делая пластические операции, и т.д. А цель-то у них какая? Иметь хороший внешний вид сегодня. А дальше что? Когда человек увлекается чисто внешней стороной жизни, дух у него пропадает, душа как-то черствеет в погоне за результатом, недаром говорят – «бездуховность». Дух – это движущая сила, от него зависят наши мысли, образ действий, вся жизнь. Для человека одухотворённого, нравственного, который живёт по совести, тело вообще может оказаться на втором месте. Он может не жалеть себя, рисковать жизнью, но ради высоких целей, ради других людей. Без нравственной основы культ здоровья – это современная духовная болезнь.

2. Я в этом абсолютно уверена. Вера – это основа жизни. У каждого человека бывает множество испытаний, но одни их выдерживают, а другие сдаются. Вера – это базисное качество, которое формируется длительное время. Я сама долго находилась в поисках, но теперь уже знаю, что не одна, что рядом с каждым из нас – Бог, мы в Его объятьях, под Его защитой...

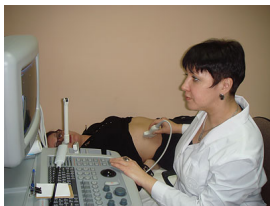
Вера в светлое и доброе у человека заложена с детства. Я смотрю на своих родственников и близких людей – они верят! У психологов и психотерапевтов есть разные методики, способствующие выздоровлению, основанные на формировании веры в какие-то образы. Но сейчас я отношусь к таким методикам осторожно.

Вера в Бога – другое, и я знаю, что помощь Божия человеку – реальность. Я сама очень поздно воцерковилась, когда потеряла обоих родителей. Мама моя была крещёная. К сожалению, в последние дни её жизни я даже представить не могла, что когда-то к Богу

приду. Она жила в далёкой деревне, где никогда не было никакого храма. Но, зная, как мама переносила тяжёлые недуги и испытания, относилась к людям, я понимаю, что именно такой и должна быть христианская жизнь. Она прожила тихую, незаметную, но светлую, добрую жизнь. К сожалению, мы не такие, но мне радостно, что у меня такая мама.

И ещё есть пример – племянница моего мужа, Александра Александрова. Она в 18 лет получила травму позвоночника и была парализована. Сейчас ей 36, живёт в Израиле, замужем, двое детей. А тогда... Мама умерла, когда ей было только двенадцать лет, папа чуть позже скончался от тяжёлой болезни. Девочка три года лечилась в больнице, перенесла тяжёлые операции. У Александры дух был сильный, характер твёрдый и целеустремлённый. Она с детства увлекалась шахматами, занималась спортом. До травмы отлично училась в университете. После поступила в Московский институт искусства для инвалидов. Девушка талантливая, одарённая – и сочиняет, и поёт, и на гитаре играет. Стала чемпионкой мира и Европы по шахматам среди инвалидов. Александра очень красивая, общительная, в институте познакомилась с молодым человеком Ильёй, слепым. Они поженились, перед свадьбой она крестилась. Когда Александра собиралась замуж, то всё время спрашивала, может ли родить ребёнка? Ей везде говорили: «Ни в коем случае!» Она всё же забеременела, но в Москве беременность прервали по медицинским показаниям. После этого их семья переехала в Израиль. И вот они там живут с мужем восемь лет, старшей дочке семь лет, младшей – год, и врачи говорят: «Предела нет, сколько хотите, столько рожайте». И это несмотря на тяжелейшие многолетние трофические язвы! Александра и Илья счастливы и воспитывают своих детей в любви и согласии. Молодые родители дочек очень любят и много занимаются с ними. И настроение у них прекрасное. Они ещё меня жалеют: «Как вы в России трудно живёте!» Это чудо!

Здоровье – это дар Божий



Светлана Анатольевна Смолянинова, главврач ГОКа АК «АЛРОСА» г.Айхал

1. Не могу сказать однозначно. Только здоровый духовно человек даёт здоровое потомство. Духовно больные люди не могут рожать здоровых детей. Могу утверждать как врач, девять лет проработавший акушером-гинекологом, а до этого – семь лет акушеркой. Придя к вере, я ужаснулась своей профессии – как можно сочетать несочетаемое? Помощь в появлении на свет нового человека и соучастие в убийстве только зародившейся жизни! Отказалась делать аборт. На работе с пониманием отнеслись к моему решению переквалифицироваться на врача УЗИ. А с другой стороны... Иной раз смотришь на инвалидов и поражаешься, насколько они стремятся к жизни, какие у них чистые души, глаза светятся, столько в них доброты, любви, радости, тепла душевного... Не все, конечно, но многие из них духовно более здоровы, чем мы. Надо больше показывать по телевизору людей, способных преодолевать трудности, которые не сломались, никого не винят в своих болезнях. У нас не так давно женщина родила ребёнка с синдромом Дауна. Ей предложили его оставить, но она сказала: «Нет, нет. Это мой крест. Я это заслужила». У человека есть переживание о совершённых грехах. Бог даст – в церковь придёт. Хотя, конечно, телесные болезни – не всегда за грехи посылаются, бывает и для вразумления, и для того, чтобы остановить человека от совершения чего-то плохого.

Здоровые люди порой по пустякам в уныние впадают, грехам предаются. Они, как правило, не ценят того, что им Господь дал. Ведь здоровье – это дар Божий. А люди пренебрегают им, в том числе православные. Часто бывают крайности в отношении постов, например. Порой предупреждаешь: «Осторожнее с постом, вы лучше с батюшкой посоветуйтесь, зачем на себя брать подвиг выше сил?» Потом ведь, глядя на них, окружающие будут Православие осуждать: «Вот, доголодался!» Есть верующие, которые не могут расстаться со своими пагубными привычками. Хотя Господь всем

помощь подаёт, знаю по себе – перестала курить по молитвам батюшки. Я уже года полтора в храм ходила, а бросить всё не могла. Однажды на исповеди, когда каялась в этом грехе, священник мне сказал: «Сейчас Вы причаститесь, и больше никогда не будете курить». И у меня никогда после этого даже желания, тяги к курению больше не возникло.

Да, пожалуй, в здоровом теле здоровый дух очень редко встречается. 2. Это, безусловно, так. И по моему личному, и по врачебному опыту люди верующие переносят болезни легче, они их воспринимают по-другому – как дар Божий или хотя бы как Божие попущение. Наверное, сначала и паника может возникнуть, но они быстрее осознают ситуацию правильно и принимают болезнь, тем более, что помощь Божия очень-очень ощущается. Я в этом не раз убеждалась.



Лет шесть назад моя семилетняя дочка баловалась и вдохнула маленький острый колпачок от гелевой ручки прямо в лёгкие. Произошло это на Благовещение. Дыхание у неё было ослабленное, мы решили делать бронхоскопию после Пасхи, через три дня. И вот после ночной пасхальной службы пришли домой, дочка запела тропарь: «Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ...» и внезапно закашлялась так сильно, что я даже испугалась. Вдруг этот колпачок, который так далеко в лёгких был, что дыхание почти не проводилось, вылетел со сгустком гнойной мокроты. Я считаю, что это чудо Божие. И таких случаев много. У меня, например, после соборования опухоль исчезла, слава Богу!

А дети! Беременные женщины, когда в храм ходят, причащаются, у них же детки рождаются – как ангелочки, спокойные. Потом они их на Причастие приносят, смотришь и радуешься. Бывают случаи, когда дети недоношенные или тяжёлые рождаются, и мамочки не отходят, стоят, плачут, молятся... И вымаливают деток! Педиатр наша, хоть и не воцерковлённый человек, но батюшку всегда приглашает, чтобы покрестил таких младенцев. И после крещения никто не умирает. Один только случай был, но ребёнок появился с тяжелейшими врождёнными пороками развития и после крещения сразу умер. Мы так и говорим мамочкам: «Вы должны помочь своему ребёнку, молитесь». И детки выкарабкиваются, хотя в нашем посёлке нет условий для выхаживания недоношенных.

Всё это на наших глазах происходит. Просто мы хорошее часто забываем. Господь поможет, а мы и спасибо-то не говорим.

Подготовила Марина ГОРИНОВА. Газета Логос, Якутия. Главный редактор газеты Ирина Дмитриева.