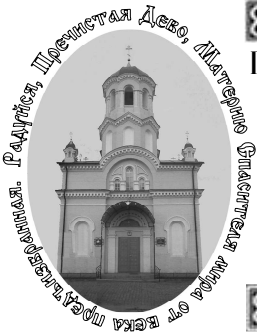


По благословению Высокопреосвященнейшего Агафангела, митрополита Одесского и Измаильского

# БЛАГОВЕСТЬ

Миссионерский листок.

Храм Рождества Пресвятой Богородицы г. Измаил



№ 12, апрель 2010 г.

## О ЧРЕВУГОДИИ



Святые отцы церкви выделили восемь основных страстей, которые борются с человеком: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие и гордость. Часто чревоугодие в этом списке ставят на первое место. Может показаться, что эта страсть самая безобидная и легко одолимая по сравнению с прочими. В нашем обществе принято относиться к чревоугодию как-то снисходительно и даже с юмором. На первый взгляд кажется, куда опасней гнев, сребролюбие или блудодеяние.

Но смотрите, что об этом говорит **Василий Великий** «Видех, многих страстями прежде обладаемых, но потом здравие получивших; не единого же не видех из тайноядцев, или чревоненасытных исправившегося; но все таковыи или от воздержного жития вовсе отторгшееся, в мире развернулись, или между воздержными скрытии себе покушаяся, к дьяволу сладострастием прилепитеся». Из этого ясно видно насколько коварно чревоугодие.

Всякая страсть берет начало из вполне естественной потребности человека. Мы биологически имеем нужду в пище и питье. Кроме того, яства и питье - дар Бога. Вкушая их, люди не просто насыщают организм питательными веществами, но и получают удовольствие. К тому же совместная трапеза, застолье - это возможность пообщаться с ближними, друзьями: она объединяет нас. Вкушая пищу, мы получаем радость от

общения и подкрепляемся телесно. Святые отцы называют трапезу продолжением литургии. На службе нас объединяет духовная радость от совместной молитвы, мы причащаемся от одной чаши, а потом разделяем с близкими по духу людьми и телесно-душевную радость. Тот, кто трапезничал в монастыре знает, насколько вкуснее может показаться обычная каша или картошка после молитвы за общим столом, чем те же блюда, приготовленные дома.

В первые века христианства после евхаристии устраивались так называемые Агапы, или вечера любви, где христиане за общим столом вкушали пищу, вели духовные беседы. Поэтому во вкушении пищи и употреблении вина нет ничего греховного и скверного. Все зависит от нашего отношения к этим потребностям и от соблюдения меры. Мера же определяется степенью внутренней свободы или несвободы нашей души от страстных привычек. Апостол Павел говорил: **«Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке. Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4: 12-13).**

Страсть чревоугодия бывает двух основных видов: чревобесие и гортанобесие. Чревобесие - это обжорство, когда чревоугодника интересует больше количество, а не качество пищи. Гортанобесие - лакомство, услаждение гортани и вкусовых рецепторов, культ кулинарных изысков и гурманства.

Чревоугодие, соединенное с тщеславием, порождает тайноядение. Тщеславный боится показаться обжорой. Он при людях ест воздержанно, когда же остается один, то спешит удовлетворить свою страсть. У него имеется заветное место, где он прячет пищу от посторонних глаз, и, оставшись один быстро пожирает ее. Надо сказать, что славянское слово «пожирать» означает «приносить жертву». Чревоугодник приносит жертву своему чреву как язычник идолу.

Также аскетическими правилами запрещено «кусочничать», то есть постоянно тянуть что-то в рот, перекусывать. Есть еще другие виды чревоугодия: раноядение - когда человек, едва проснувшись, не помолившись, принимается за еду, еще не испытав чувства голода; поспешное ядение - быстрое наполнение чрева и заглатывание пищи не разжевывая; несоблюдение постов, употребление из-за похоти гортани вредных для здоровья продуктов. Древние аскеты считали чревоугодием также чрезмерное употребление воды.

*«Если вода разделяется на многие русла, зеленеет вся земля, лежащая вокруг них; так, если и страсть чревоугодия разделилась в твоём сердце, она напоит все чувства, насадит в тебе лес пороков и обратит твою душу в жилище зверей»* - эту мысль Василия Великого продолжает епископ Игнатий (Брянчанинов): *«Если будешь угождать чреву и излишне питать себя, то низвергнешься в пропасть блудной скверны, в огонь гнева и ярости, отяжелишь и омрачишь ум, приведешь свою кровь в разгорячение».*

Есть грехи, родственные чревоугодию, например трапеза без молитвы, ропот на пищу, злоупотребление алкоголем, непристойные шутки, сквернословие, брань и ссоры во время еды. На такие застолья слетаются бесы, как мухи на мед, и оскверняют невидимыми нечистотами пищу. Можно сказать, что грех чревоугодия представляет собой постепенное поедание

телом души, в результате чего в человеке меркнет небесное, духовное начало, и он становится слепой плотью.

**Архимандрит Рафаил (Карелин) пишет:** *«В библейской Книге Бытия написано, что Бог взглянул на землю и увидел, что все люди плоть, и Дух Его не может пребывать в них. Дopotопное человечество не выполнило своего предназначения: плотское начало победило духовное, как бы поглотило его. Это был триумф плоти, который стал началом конца. Человечество не только погрузилось в болото материальности, но забыло Бога; став земным прахом, оно воздвигло себе из праха идолов - новых мертвых богов.*



*По всей земле стало распространяться как чума идолопоклонение, волшебство, магия, разврат и людоедство. Культ плоти превратил историю человечества в бесконечную оргию.*

*Уже до всемирного потопа человечество духовно погибло в потоке своих страстей. Всемирный потоп только как могильщик вырыл общую могилу для мертвецов и сделал дно океана кладбищем всякой плоти. Тела чревоугодников поглотило морское чрево, а души демоноугодников - ненасытное чрево преисподней.*

*История повторяется. Господь сравнил времена Ноя с последним временем. Снова плоть начинает торжествовать над духом, а демон - над плотью, растлевая, развращая ее, и всячески глумясь над ней.*

*Чрево, отяжелевшее от пищи, погружает ум в мрачную дремоту, делает его ленивым и тупым. Чревоугодник не может глубоко мыслить и рассуждать о духовном. Его чрево, как свинцовая*

*гиря, тянет оземленную душу вниз. Особенно остро ощущает такой человек свою немощь во время молитвы. Следует отметить, что чревоугодие помрачает также интеллектуальные и творческие силы человека. Почти никто из выдающихся поэтов и художников не отличался чревоугодием и не имел тела, напоминающего пивную бочку. Как на исключение можно указать на поэта Апухтина, похожее на картину Гаргантюа. Однажды ребенок, увидев в своем доме среди гостей Апухтина, удивленно закричал: «Мама, что это за человекообразное существо!».*

Страсть чревообъедения достигла своего апогея в Древнем Риме. Некоторые патриции, чтобы бесконечно наслаждаться на великолепных пирах, заводили себе специальные приспособления из птичьих перьев, чтобы после того, как чрево будет пресыщено до отказа, можно было, вызвав рвоту, опорожнить желудок. И снова удовлетворять безумную страсть чревоугодия.

*«Чревоугодие изгнало из рая Адама; оно же во время Ноя было причиной потопа; оно же и на содомлян низвело огонь. Хотя преступлением и было сладострастие, но корень той и другой казни произошел от чревоугодия. Нет ничего хуже, ничего постыднее чревоугодия. Оно делает ум тучным; оно делает душу плотскою; оно ослепляет и не позволяет видеть. Беги от чревоугодия, порождающего все пороки, удаляющего нас от Самого Бога и низводящего в бездну погибели»* - взывал Святитель Иоанн Златоуст. Как избавиться от чревоугодия? Святые отцы советуют вначале ограничить употребление пряной и раздражающей аппетит пищи, потом сладкой, услаждающей гортань, затем жирной, утяжеляющей тело. Следует есть не спеша - так скорее появляется чувство насыщения. Вставать с трапезы надо тогда, когда утолен первый голод, но еще хочется есть. В старое время был обычай трапезничать молча. Посторонние разговоры отвлекают внимание, и человек, увлекшись беседой, может машинально съесть все, что лежит на столе. Старцы также советовали во время еды читать Иисусову молитву.

**Архимандрит Рафаил (Карелин) советует:** *«Перед трапезой надо тайне помолиться, чтобы Господь дал воздержание и помог положить предел домоганиям чрева и гортани; помнить, что наше тело, падкое до пищи, рано или поздно само станет пищей для червей, взятое из земли - горстью земного праха; представить, во что превращается пища в чреве. Нужно мысленно определить для себя количество пищи, которую хотелось бы съесть, а затем отнять от нее четвертую часть и отложить в сторону. В первое время человек будет испытывать чувство голода, но когда организм привыкнет, то надо снова отнять от пищи четвертую часть - так советует преподобный Доротеф в своих поучениях. Здесь принцип постепенного уменьшения пищи до необходимого для жизни количества».* Насчет меры употребления воды следует помнить, что жажда бывает естественная и ложная. Чтобы различить их, надо поддержать во рту немного воды, не проглатывая ее: если жажда ложная, то она проходит, а если остается - то естественная. **Авва Серапион** наставлял: *«Если побежденный дух чревоугодия своим смирением начнет льстить тебе, упрашивая, чтобы ты сделал ему некоторое послабление, уменьшил ревность в воздержании и меру строгости, не сдавайся в ответ на его покорность. Видя, что ты стал немного спокойнее от скотского разжигания, не думай, что ты вне опасности нападения, не возвращайся к прежней невоздержанности или прихотям чревоугодия. Ибо побежденный дух чревоугодия говорит как бы так: "возвращусь в дом мой, откуда я вышел" (Мф. 12, 44). Тогда тотчас происходящие от него семь духов - пороков будут для тебя еще злее, чем страсть, которая вначале была побеждена тобою, и они скоро увлекут тебя к грехам...»* В юности нам легче справляться со страстью чревоугодия: выше динамика жизни, проще переключиться или увлечься каким-то делом, да и обменные процессы в организме проходят интенсивнее. Начиная со среднего возраста эта страсть все более неотступно следует за человеком. Чревоугодие принято оправдывать психическим состоянием - стремлением выйти из стресса, а с годами их количество лишь накапливается. Но в потакании чревоугодию приобретается не спокойствие, а лишние килограммы. Но даже, если следовать советам и проявить волю, эта страсть часто остается несокрушимой, или ненадолго отступив, через время возвращается, как к себе домой. Возможно, нам нужно в корне изменить свое отношение к пище. Например, люди светские из мира искусства или шоу-бизнеса часто как бы смещают удовольствие от еды в пользу больших удовольствий, которые им приносит успех в светской жизни. По принципу: из двух зол выбирай меньшее, а из двух удовольствий - большее. Для кого что дорого... Каждому из нас нужно научиться таким образом выстраивать свои отношения с Богом, чтобы это Богообщение и благодать, которую оно приносит стало вполне реальной и самой питательной пищей для нашей души. Тогда потребность в материальной пище займет свое истинное место и будет лишь поддерживать наши жизненные силы. *«Мы никак не можем презреть удовольствия настоящей пищи, если ум, предавшись Божественному созерцанию, не будет еще более наслаждаться любовью к добродетелям и красотой небесной. И, таким образом, каждый будет презирать все настоящее, как скоропреходящее, когда непрерывно будет устремлять взор ума к непоколебимому и вечному, и, еще пребывая в теле, будет созерцать блаженство Вечной Жизни.»* - **Авва Феона**.