

Митрополит Санкт-Петербургский
и Ладожский
Варсонофий

**О ПОЛЬЗЕ
ЗДОРОВОГО ДУХА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА**

Издательство «Православный
Саранск»
2016

12+

Митрополит Санкт-Петербургский
и Ладожский Варсонофий

**О пользе здорового духа для
здоровья тела. Тематическое
собрание проповедей**

АНО СНОЛД "ПАРТНЁР"

2016

Варсонофий М.

О пользе здорового духа для здоровья тела. Тематическое собрание проповедей / М. Варсонофий — АНО СНОЛД "ПАРТНЁР", 2016

ISBN 978-5-9908-7670-5

Книга представляет собой тематический сборник православных проповедей Митрополита Варсонофия, объединенный общей мыслью: «Здоровая душа – здоровое тело». Проповеди рассказывают о духовном совершенствовании, борьбе с искушениями и страстями, раскрывают значение и истинное содержание поста, влияние здоровой духовной жизни на здоровье человека. Книга предназначена как для православных верующих, так и для всех интересующихся православной культурой и вопросами здорового образа жизни.

ISBN 978-5-9908-7670-5

© Варсонофий М., 2016
© АНО СНОЛД "ПАРТНЁР", 2016

Содержание

Об издании	5
Предисловие	6
Об авторе	7
О духовном совершенствовании	9
О внимании себе	12
О здоровье и болезнях	15
О болезнях и больных	17
О чревоугодии и пьянстве	20
Чревоугодие, блуд, осуждение	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Об издании

Уважаемый читатель!

Перед Вами электронная книга Митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Варсонофия «О пользе здорового духа для здоровья тела. Тематическое собрание проповедей».

Книга представляет собой тематический сборник православных проповедей Митрополита Варсонофия, объединенный общей мыслью: «Здоровая душа – здоровое тело». Проповеди рассказывают о духовном совершенствовании, борьбе с искушениями и страстями, раскрывают значение и истинное содержание поста, влияние здоровой духовной жизни на здоровье человека. Книга предназначена как для православных верующих, так и для всех интересующихся православной культурой и вопросами здорового образа жизни.

Предисловие

Проблема здоровья духовного и телесного актуальна всегда. Однако сейчас пришло время “высокоэффективного человека”, который читает литературу о тайм-менеджменте, увлекается психологией, технологиями личностного роста, здоровым образом жизни. Кто-то изучает восточную философию, проникаясь её идеями. Но многие из современных поучений к жизни имеют иностранные корни. Они получили свое развитие под влиянием культуры и религии зарубежных стран. А все мы знаем, как тяжело приходится ребенку, вскармливаемому молоком неродной матери. Предвидя критику, хочу сразу отметить, что, бесспорно, нужно брать все лучшее, что могут предложить нам другие цивилизации. Однако, как не придет никому в голову строить многоэтажный дом без фундамента, так и наш личностный рост не может не основываться на базе родной культуры.

Вы спросите, где связь между православной проповедью и современной технологией личностного роста? Как православная вера может преподать урок эффективной жизни и исцелить нашу телесную оболочку? Эти вопросы являются результатом почти вековой прерванности естественного развития нашего отечества. Преобразования советской эпохи, принеся немало доброго, нарушили связь с культурным наследием предков. Огоньки веры тысячи людей стали едва различимы во тьме или вовсе потухли.

Современные технологии учат умению расставлять приоритеты, избавлению от лишнего, воздержанию телесному и информационному, борьбе со страстями, внутреннему совершенствованию, приемам здорового образа жизни.

Так прочитайте проповеди Высокопреосвященнейшего Варсонофия и ответьте, не о том же ли самом идет речь? Разве не ведет духовное здоровье к здоровью телесному? В одной из проповедей приводятся слова Иоанна Златоуста: «Чего только не исцеляет пост! ... Итак, кто любит здоровье, пусть усердно предается посту, который не требует платы за исцеление, но еще и сам прибавляет награду... – целомудренные помыслы; не золото, но добрые нравы; не серебро, но чистоту членов; не драгоценные камни, но благочестивые мысли; не блестящие одежды, но безгрешные чувства».

Хотите ли вы иметь ясную голову и трезвый ум в любом возрасте? Хотите ли вы выйти на заслуженный отдых и быть как можно дольше полезным для своих близких, активно помогая им в воспитании детей и ведении домашнего хозяйства, не принося им преждевременных забот и хлопот?

Полагаю, что ознакомление с проповедями Высокопреосвященнейшего Владыки Варсонофия заложит тот самый фундамент вашего личностного роста и обогатит знание о православной культуре, покажет связь между духовным и телесным, подскажет путь к долгим годам благой жизни...

Главный редактор издательства «Партнёр»
Ямашкин С.П.

Об авторе



**Высокопреосвященнейший ВАРСОНОФИЙ,
митрополит Санкт-Петербургский и
Ладожский, управляющий делами
Московской Патриархии**

Дата рождения: 3 июня 1955 г.

Дата архиерейской хиротонии:

8 февраля 1991 г.

Дата пострига: 30 марта 1978 г.

День ангела: 24 апреля

Митрополит Варсонофий (Судаков Анатолий Владимирович) родился 3 июня 1955 г. в с. Малиновка Аркадакского р-на Саратовской обл. Происходит из многодетной крестьянской семьи.

В 1972 г. окончил Малиновскую среднюю школу, в 1973-1975 гг. проходил службу в рядах Советской армии.

В ноябре 1975 г. после демобилизации из армии устроился алтарником в Михаило-Архангельский собор г. Сердобска Пензенской области, где настоятелем был один из самых заметных клириков Пензенской и Саранской епархии архимандрит Модест (Кожевников, в схиме Михаил).

В 1976-1979 гг. обучался в Московской духовной семинарии.

В октябре 1977 г. принят послушником в братство Троице-Сергиевой лавры. 30 марта 1978 г. наместником лавры архимандритом Иеронимом (Зиновьевым) пострижен в монашество с наречением имени Варсонофий в честь святителя Варсонофия, епископа Тверского. 27 апреля того же года архиепископом Дмитровским Владимиром (Сабоданом) рукоположен в сан иеродиакона, 26 ноября 1978 г. им же – в сан иеромонаха, а в 1982 г. возведен в сан игумена. В лавре нес послушание помощника ризничего и помощника благочинного.

В 1982-1986 гг. обучался в Московской духовной академии, защитил кандидатскую диссертацию по истории Афона.

После окончания МДА по просьбе епископа Пензенского и Саранского Серафима (Тихонова) направлен на пастырское служение в Пензенскую епархию. С 15 сентября 1986 г. по 15 июня 1988 г. был настоятелем Казанской церкви г. Кузнецка Пензенской обл., а с 15 июня 1988 г. по 7 февраля 1991 г. – настоятелем Успенского собора г. Пензы, секретарем Пензенского епархиального управления.

В 1987 г. возведен в сан архимандрита.

В 1988 и 1990 гг. был участником Поместных Соборов Русской Православной Церкви.

Решением Святейшего Патриарха Алексия II и Священного Синода Русской Православной Церкви 29 января 1991 года из состава Пензенской епархии в границах Мордовской ССР была выделена новая епархия – Саранская и Мордовская. Постановлением Священного Синода от 30 января 1991 года епископом Саранским и Мордовским определено быть архимандриту Варсонофию, клирику Пензенской епархии.

В феврале 2001 г. епископ Варсонофий возведен в сан архиепископа. Определением Священного Синода от 31 марта 2009 г. назначен исполняющим обязанности управляющего делами Московской Патриархии.

В 2009-2013 гг. – председатель Наградной комиссии при Патриархе Московском и всея Руси.

Решением Священного Синода от 25 декабря 2009 г. (журнал № 142) утвержден в должности управляющего делами Московской Патриархии.

Во внимание к усердному служению Церкви Божией и в связи с назначением управляющим делами Московской Патриархии – постоянным членом Священного Синода – возведен 1 февраля 2010 г. в сан митрополита.

С 22 марта 2011 г. – член Высшего Церковного Совета Русской Православной Церкви.

С мая по октябрь 2011 г. временно управлял новообразованной Ардатовской епархией. Решением Священного Синода от 5-6 октября 2011 г. (журнал № 132) назначен главой новообразованной Мордовской митрополии. Решением Священного Синода от 4 октября 2012 г. (журнал № 103) утвержден в должности настоятеля (священноархимандрита) Иоанно-Богословского мужского монастыря с. Макаровка Октябрьского р-на г. Саранска Республики Мордовия.

Решением Священного Синода от 19 марта 2014 г. (журнал № 8) назначен Преосвященным Санкт-Петербургским и Ладужским, главой Санкт-Петербургской митрополии, постоянным членом Священного Синода с сохранением должности управляющего делами Московской Патриархии.

О духовном совершенствовании

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Причиной многих зол в нашей жизни является неведение. Господь призывает всех нас к познанию Истины, и дает нам все необходимые средства, и желает, чтобы каждый преуспел на том поприще, где он подвизается.

Господь создал нашу душу со склонностью к прекрасному и совершенному. Господь постоянно человека привлекает к добру, ибо это несет человеку благо. Богодухновенное Священное Писание учит нас познанию истины, и если мы познаем Истину, то мы избежим многих зол. И когда мы познаем Истину, то руководимые Ею, будем на пути спасения. И тогда никакое плотское мудрование не собьет нас с истинного пути, ибо мы нашу волю будем согласовывать с волей Божией, а это «воля Божия благая, угодная и совершенная» (Рим. 12, 2).

Великое поле деятельности имеется для каждого человека, каждый человек за свою жизнь должен вырасти в познание истины в мужа совершенна, а не оставаться всю жизнь младенцем во Христе, питаясь млеком, а не твердой пищей. В плотской жизни мы не остаемся всегда младенцем, а постепенно растем, проходя все возрасты, так и в духовной жизни подобает расти. Наше духовное рождение произошло в Таинстве Крещения. Но есть небольшая разница. По плоти мы можем расти и стареть, без всякого на то усердия и труда. В духовной жизни по-другому, Господь свободному произволению человека предоставил труд, подвиг и терпение. Господь учит: «Подвизайтесь войти сквозь тесные врата» (Лк. 13, 24) и еще: «претерпевый же до конца спасется» (Мф. 10, 22) и: «терпением вашим спасайте души ваша» (Лк. 21, 19).

Преподобный Ефрем Сирий говорит: «В какой мере предается каждый телесному и душевному подвигу со всяким услаждением добрыми делами, в такой же мере приобретает он причастие Святого Духа к духовному возрастанию в обновлении ума; по благодати и туне получая спасение, а по вере, любви и подвигу свободного произволения входя в преуспеяние и меру, чтобы как по благодати, так и по правде стать наследником вечной жизни».

Дух Святой нас учит, что исполнение всех заповедей и удаление от всякого грехопадения есть совершенное дерзновение перед Богом. Мы должны собственной своей деятельностью отсечь от себя грех и в слове, и в помышлении, и на деле. Молиться, надеяться и верить, стараться ежедневно достигать совершенной чистоты духа. Душа наша, как невеста Христова, должна быть свободной от явных и тайных грехов, иначе как она может сочетаться со своим чистым и нескверным Небесным Царем?

Преподобный Ефрем Сирий учит: «ибо не от явных только грехов: блуда или воровства, или зависти, или чревоугодия, или клеветы, или лжи, или празднословия, или кичливости, или смеха, или острословия, или сребролюбия, или любостыжательности, должна быть чистою душа, которая устранила себя от мирского общения, обрекая себя пребывать в союзе и общении с нетленным Женихом, но тем паче надобно ей содержать себя в чистоте от сильнейших душевных страстей и тайных грехов, то есть от похотливости, тщеславия, човекоугодия, лицемерия, любоначалия, лести, злонравия, ненависти, неверия, зависти, превозношения, ревности, самоугодия, самолюбия, кичения и подобных сих невидимых страстей бесчестия».

Священное Писание учит нас делать всякое доброе дело во славу Божию, а не в собственную свою славу, не искать похвалы от людей, а ожидать похвалы и славы от Бога. Апостол Павел учит, чтобы всё, начиная от вкушения пищи, творили во славу Божию.

Только неверующие люди могут жаждать славы и похвалы человеческой, об этом прямо говорит Господь: «Каковы можете веровать, когда друг от друга принимаете славу, а славы, которая от Единого Бога, не ищите?» (Ин. 5, 44).

Иногда живут люди рядом, и друг друга ненавидят, и думают, а вернее не думают о том, что они человекоубийцы. И об этом прямо говорит Священное Писание: «Всякий, ненавидящий брата своего, есть человекоубийца; а вы знаете, что никакой человекоубийца не имеет жизни вечной, в нем пребывающей» (1 Ин. 3, 15).

Тайные грехи, они тем и опасны, что никем не обличаемые они могут годами жить в человеке и так укорениться, что они становятся с ним заодно, духовный человек становится плотью.

Царь Давид понимал, что это такое, когда в молитвах со слезами говорит Богу: «от тайных моих очисти меня, от умышленных удержи раба Твоего» (Пс. 18, 13). И как мы стараемся, если, конечно, стараемся, уберечься от плотских грехов, столько же нужно старательности и подвигов к охранению внутреннего человека, то есть нашей души.

Видя наше желание, видя наше стремление жить по заповедям Божиим, Господь силою Духа Святого непременно исцелит наши тайные страсти и отгонит бесов, искушающих нас. Господь заповедует неотступно молиться, как молилась евангельская вдовица, притесняемая соперником своим. Апостол Павел в своих посланиях постоянно призывает ревновать о дарах духовных.

Преподобный Ефрем Сирин учит: «все добродетели связаны между собою, и одна на другой держится, подобно некоей духовной цепи, все они одна от другой завязаны: любовь от радости, радость от кротости, кротость от смирения, смирение от услужливости, услужливость от упования, упование от веры, вера от послушания, послушание от простоты. Как с противоположной стороны худые дела одно с другим связаны: ненависть с раздражительностью, раздражительность с гордынею, гордыня с тщеславием, тщеславие с неверием, неверие с нерадением, нерадение с расслаблением, расслабление с леностью, леность с унынием, уныние с нетерпеливостью, нетерпеливость с сластолюбием и прочие члены порока находятся во взаимной между собой зависимости, так и на доброй стороне добродетели взаимно одна от другой завязаны».

Средств для приобретения различных добродетелей много, но одно из них— молитва. Через молитву мы испрашиваем у Бога все добродетели. В молитве наш ум приходит в единение с Господом и в той мере, в какой наша любовь простирается к Господу, мы преуспеваем в добродетелях. Конечно, как и в любом добром деле, в молитвенном подвиге также можно много встретить препятствий. По словам преподобного Ефрема Сирина, это: «сон, уныние, утяжеление тела, кружение помыслов, беспорядочность ума, нерадивость, нетерпение, расслабление и другие тонкие внушения злобы, за сим следуют скорби, восстания самих лукавых духов, которые ведут брани с душою, в действительности непрестанно взыскающей Бога, противоборствуя ей до крови и возбраняют приблизиться к Богу. Посему постоянно пребывающий в молитве должен мужаться со всею трезвенностью и тщательностью, и со всяким усилием души и тела, в терпении всякого рода».

Дьявол особенно нападает на тех, кто больше всех преуспевает в каком-то важнейшем добром деле, он старается запнуть его. Хорошо, конечно, для нашего христианского сообщества, если среди нас будут пусть несколько человек, которые произрастают в своей душе плоды любви, смирения, простоты, рассудительности, чтобы те, кто еще находится в духовном младенчестве, могли видеть, что дает человеку постоянное пребывание в молитве—и это возбуждало и всех остальных посвятить себя этому подвигу.

Мы должны всегда помнить—любой успех, в том числе и в молитве, должен обязательно облачаться в смиренномудрие и любовь, иначе это будет не истинной молитвой, а ее личиной. Это касается не только молитвы, но и всякого труда и подвига, будет ли это девство, пост ли или какое-либо другое служение. Если у нас в душе мир, любовь к ближним—мы на правильном пути, если нет—напрасно и суетно наше делание, и мы можем уподобиться пяти юродивым девам, которые не попали на пир к своему Жениху. Подвиг девства для них оказался недостаточным без действенного вселения в них Духа Святого.

Будем подвизаться, дорогие братья и сестры, по мере сил, чтобы и нам достигнуть той меры, которая характеризуется как мера мужа совершенна и не забывать о смиренномудрии, и тогда приобретем благодать у Бога и спасемся. Аминь.



О внимании себе

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Часто мы читаем у святых отцов, как они наставляли своих учеников, чтобы те внимали себе. В мирской жизни мы привыкли смотреть по разному поводу и без повода замечать недостатки ближних. А отцы подвижники учат внимать себе, то есть смотреть, что происходит у нас в нашей душе. Преподобный Серафим учил: спасать надо себя, тогда вокруг нас тысячи спасутся. И преподобный доказал это на деле. Даже после его смерти тысячи и тысячи людей едут в Дивеево, чтобы помолиться у его святых мощей и испросить поддержки у великого святого в своей жизни.

«Тебя беспокоят помыслы, понуждая смущать других и самому смущаться от других, – спрашивает преподобный Варсонофий Великий и отвечает, – знай, брат мой, что если кто оскорбляет Другого или делом, или словом, то после если бывает оскорбляем стократ более. Будь же долготерпелив ко всем и остерегайся примешивать к чему-либо волю свою. Внимательно испытывай помыслы свои, как бы они не заразили сердца твоего смертоносным ядом (серчанием), и не прельстит тебя принимать комара за верблюда и камешек за утес, так что тогда ты бываешь подобен человеку, который, имея сам у себя бревно, смотрит на чужой сучок».

Мы иногда любим себя называть самыми грешными, но если нас называют люди грешниками, нам это не нравится, а значит, что на самом деле мы себя грешниками не считаем. Когда человек признает себя грешником, он согласен с тем, кто его так называют, а если у него внутри вспыхивает какая-то досада, значит задела наше самолюбие. Значит, мы любим, чтобы нас называли святыми. Но это же обман, мы ведь таковыми не являемся.

Преподобный Варсонофий Великий говорит: «Признающий себя грешником и виновником многих зол никому не противоречит, ни с кем не сорится, ни на кого не гневается, но почитает всех лучшими и разумнейшими себя. Если ты грешен, то зачем укоряешь ближнего своего и обвиняешь его, будто через него приходит к тебе скорбь?»

Такое наше состояние свидетельствует о том, что мы считаем себя грешными только своими устами, внутри мы так себя не считаем. И вот эта наша мнимая праведность не оставляет нам возможности себя совершенствовать, мы не знаем, что в себе совершенствовать, ибо не знаем себя по настоящему. Не внимаем себе. Нам в себе быть не хочется, мы всё время пытаемся быть вовне, как бы выходим из себя.

Хотя как показывает опыт, застой плох везде, и в материальной жизни и в духовной. Иногда Господь посылает нам людей, которые, как нам кажется, искушают нас и мешают нам. На самом деле через них как раз мы и имеем успех. Мы не должны никого осуждать, тем более тех, кто нам послан для нашего испытания.

Праведник всегда благодушно переносит испытания и скорби, а грешник должен все переносить, как достойный этого наказания. А если посмотреть поглубже, то достоин еще большего. Но Господь по Своему милосердию не так бывает справедлив, как мы. Господь многое покрывает, Господь многое терпит. Он ждет, может быть мы хоть поймем Его любовь к нам, и начнем, жить как положено христианину, соизмеряя свою жизнь и мотивируя её Евангельскими заповедями.

Как проворны мы бываем в приобретении земных благ, так должны поспешить и в приобретении христианских добродетелей.

Преподобный Варсонофий Великий говорит: «Никто желая достигнуть города, не лежит; никто, желая работать и видя восходящее солнце, не предаётся лени; никто, желая удобить ниву свою, не нерадит о ней. Но хотящий достигнуть города спешит дойти туда, прежде чем

смеркнется; хотящий кончить работу свою, видя восходящее солнце, с бодростью спешит на труд, опасаясь быть задержанным чем-либо; и хотящий удобрить поле свое старается сделать это прежде, чем оно сделается никуда не гожим».

Как сказано в Писании: «Кто имеет уши слышать, да слышит» (Мф. 13, 9). Если мы будем внимать себе, то увидим, что едим мы больше, чем нам требуется, спим больше, чем необходимо организму, одежды имеем больше, чем нам нужно, разговариваем очень много, даже когда нас ни о чем не спрашивают, сами стараемся поддержать пустой разговор. Одним словом, нужно во всем иметь меру воздержания.

В пище святые отцы советуют, постепенно убавляя свой рацион – найти то, что нам необходимо. Мы увидим, что не так уж нам много и надо, просто мы привыкли переедать и наживать себе болезни. Чревоугодием страдают в нашем веке почти все. Чтобы узнать страдаем ли мы чревоугодием, можно проверить так, «если пища обладает помыслом твоим, – говорит преподобный Варсонофий Великий, – так что ты не можешь противиться ему, то ты чревоугодник». Кто из нас сокрушает этот помысел, тот значит от этой страсти избавлен.

От неумеренного приятия пищи, от пьянства наживаем мы много болезней. Но мы должны знать, что болезнь – это сигнал из вечности, это есть не что иное, как вразумление нам от Бога. Иногда мы даже говорим, что Бог посетил нас болезнью. В болезни мы начинаем как никогда внимать себе, и думать, за что нам эти страдания, почему. И если найдем причину, то болезнь поможет нам кое от каких своих греховных привычек отстать. Но за это надо благодарить Бога, а не роптать на Него, как страдающие не заслуженно. Часто на больных является слава Божия. И вот если мы потерпим свою болезнь, то и сами «увидим славу Божию» (Ин. 11, 40).

Некоторые верующие спрашивают, как при болезни поститься, когда врачи не советуют. Не только врачи, но и Церковь не налагает на больных пост.

Преподобный Варсонофий Великий говорит: «А что поститься не можешь (в болезни), не скорби. Бог ни от кого не требует трудов сверх силы. К тому же, что такое пост, как не наказание тела для того, чтобы усмирить тело здоровое и сделать его немощным для страстей. А болезнь более сего наказания, и вменяется вместо поста и ценится даже более его. Кто переносит её с терпением, благодаря Бога, тот через терпение получает плод спасения своего. Вместо того чтобы ослаблять силу тела постом, оно бывает уже ослаблено болезнью. Благодарим же Бога, что ты освободился от труда поститься. Если и десять раз в день будешь есть, не печалься; ты не будешь осужден за то, так как поступаешь так не в поблажку себе».

Приходить в себя, внимать себе мешает нам наша рассеянность. Это проблема у многих. Особенно многие жалуются на рассеянную молитву. Это тоже одним человеческим усилием не исправить, и поэтому мы обращаемся к Богу с молитвой, чтобы Он помог нам собрать наш рассеянный ум. Враг часто берет наш ум и ведет его по всем своим помойкам. Даже придя в храм, мы стоим здесь телом, а у многих ума в храме нет: либо он дома, либо на работе, либо в магазине. Мы не можем никак сосредоточиться на том, что поется и читается на службе. Постоянно нас призывает отец диакон возгласом «вонмем» – быть внимательными, сейчас совершается главное действие службы, читается Священное Писание. Мы должны внимать словам Господа. Но нам трудно это делать, ибо не привыкли владеть своим умом, своим сердцем. Они у нас как пленники у лукавого.

Вот почему, дорогие братья и сестры, нам мало дела до других, когда мы сами еще находимся в плену. Надо самим сначала освободить себя от пут греховных навыков, а уж потом указывать другим путь, чтобы они не попались, как мы, на приманку лукавого, и не променяли Царство Небесное на вечный плен у лукавых духов.

Будем трезвиться, будем на страже дома своей души, и не будем позволять никому хозяйничать в ней, кроме благодати Святого Духа. Будем понуждать себя на всякое добро, и тогда у нас не останется времени на различные увлечения и забвения о своем спасении. Аминь.



О здоровье и болезнях

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Говорят, что сейчас мало здоровых людей, дети рождаются больными, в армию с каждым годом все труднее и труднее делать наборы, так как многие призывники не подходят по многим параметрам, предъявляемым медициной для воинской службы. Причин болезней много, как же нам сохранять здоровье, какие здесь могут быть советы? Для этого обратимся к Слову Божьему. Существует мнение, что многие болезни берут свое начало от нервных стрессов, которых в нашей жизни предостаточно, следовательно надо избегать такого порока как гнев, особенно сильного, так называемого двугневия, когда мы не довольствуемся тем, что накричали на ближнего, но и после ссоры ходим, сами с собой разговариваем и сожалеем, что мало наговорили, надо бы еще жестче и крепче. Гнев как желчь разливается по нашему телу и душе, естественно повреждает здоровье и незаметным образом сокращает нашу жизнь. «Рвение и ярость, – свидетельствует Слово Божие, – умаляют дни» (Сир. 30, 26). Следовательно, кто удерживает себя от гнева, тот не повреждает своего здоровья и не умаляет дней своей жизни.

Сейчас врачи заявляют во всеуслышание, что мы едим не просто много, а очень много. Каждый средний человек по количеству съедает примерно в пять раз больше необходимого ему для жизни – это доказано. По статистическим данным медицины, в конце XX столетия от Рождества Христова лишь 5 процентов болезней на земном шаре связаны с недоеданием, а 95 – как раз с перееданием.

В традициях православного человека никогда не было переедания. Переедание – это точно такой же род наркомании, как курение и алкоголизм. Мы на опыте знаем, что у нас бывает хорошее настроение и хорошее самочувствие – это во время Великого Поста, когда чистый кишечник и в голове чистые мысли. Если чистые мысли, значит хороший сон.

«Сон здоровый, – сказано в слове Божиим, – от чрева умеренна» (Притч. 31, 32). А когда сон хорош, тогда и здоровье благонадежно. Следовательно, умеренность в употреблении пищи и питья может нам сохранить и продлить жизнь. И напротив, пресыщение производит болезни, которые, естественно, сокращают нашу и так не длинную жизнь. «Пресыщением бо, – уверяет Писание, – мнози умроша» (Сир. 37, 34). Итак, запомним: кто хочет продлить свою жизнь, пусть возлюбит воздержание в пище и питии.

Особенно мне хочется сказать о вине, а точнее о спиртных напитках. Вот уж что сокращает жизнь, убивает здоровье, делает из умных дураков, из талантов – глупцов. Пьянство – бич нашего общества. Печально, что вымирают крепкие мужчины в наших селах, и уж скоро некому будет обрабатывать наши поля, а все по одной причине: поголовно пьют самогон. Редко кто не пьет в селе, да и в городах не лучше. Много среди пьющих женщин и молодежи, а это наши матери и наше будущее, – какое у пьющих может быть будущее.

На пьяной почве много совершается и других пороков, и особенно прелюбодеяния, которое уносит много здоровья, сил, нервных клеток, а приносит разочарование, уныние и печаль. Печаль сердечная съедает и совершенно расслабляет человека, приближает его жизнь к финалу земного странствования.

Если есть мир в семье, порядок в доме – уважение младшими старших, детьми родителей, – то слава Богу. Сам Господь обещает долголетие всем детям, почитающим и прославляющим родителей своих. Пятая заповедь гласит: «Чти отца твоего и мать твою, да благо ти будет и да долголетен будешь на земли».

Кто имеет страх Божий, творит молитву и проливает слезы покаяния, тот в большой бывает милости у Бога, и Господь награждает его всеми благами, в том числе здоровьем и долголетием.

Мы живем в непростое в экологическом смысле время. Природа страдает от разрушения, среда нашего обитания сильно загрязнена, вся эта неблагоприятная атмосфера, безусловно, воздействует на наш организм, мы практически не можем ничем противостоять, – все это вызывает дополнительно болезни и страдания, а в конечном итоге смерть. Человечество, оказавшись с первых времен перед лицом болезней, страданий и смерти, пытается само, своими силами бороться с болезнями, продлить земную жизнь, противостоять смерти, для этого возникла и развилась медицина. Медицина много чего достигла, поборолла многие болезни, но на смену одним болезням приходят другие, и им нет конца.

Господь наш Иисус Христос, когда был на земле, столкнулся с массой больных людей, мимо которых Он не проходил, чтобы не исцелить их. Апостол Матфей пишет: «Приводили к Нему всех немощных, одержимых различными болезнями и припадками и бесноватых, и лунатиков и расслабленных, и Он исцелял их» (Мф. 4, 24). Эти чудесные исцеления не означали, что болезнь с этого времени должна исчезнуть с лица земли, но показывали, что Божественная всепобеждающая сила действует в падшем мире, и верующий в Бога имеет дерзновение получить исцеление. Болезнь, как одно из зол, будет окончательно уничтожена только в Царствии Божием.

Хотя болезнь, как и смерть, включается в домостроительство нашего спасения, она остается суровым испытанием для человека. Всякое желание помочь больному человеку, облегчить его страдания рассматривается в христианстве как добродетель, и оно должно быть нашей потребностью.

Господь приравнивает служение больным к служению Ему самому: «Я был болен, и вы посетили Меня» (Мф. 25, 36), – скажет Он в день Суда. Все мы так или иначе сталкиваемся с ситуацией или у себя дома, или у наших знакомых и близких, когда на нашем жизненном пути бывает больной человек, поправляющийся от болезни или готовящийся расстаться с этой землей и направиться в область Небесную. Тут нам очень важно уметь вести себя у постели больного, мы должны принести больному мир, радость, сердечное сочувствие, братскую любовь, а если будет на то воля Божия, подготовить его к достойной встрече смерти. У некоторых больные в домах лежат месяцами или годами, здесь от родственников требуется много терпения, любви, благоразумия и мужества духа. Больной человек нуждается в молитве, в таинствах Церкви, в чтении Слова Божия. Настоящая молитва у постели больного всегда приносит плоды: даже тогда, когда не наступает исцеление органического заболевания, с человеком происходит глубокое преобразование. В беседах с больными нужно проявлять мудрость и чувство меры. Слова, как и лекарства, следует употреблять с осторожностью.

Будем, дорогие братья и сестры, благодарить Бога за здоровье и за болезни, которые смягчают нас, смиряют нашу гордыню и самоуверенность в своих силах, со смирением и кротостью будем принимать все посланные испытания и просить Бога, чтобы Он, как любящий Отец, дал нам терпение перенести все. Аминь.



О болезнях и больных

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Все человечество и каждый человек подвергается болезням. Об этом знает Господь. Если мы посмотрим земную жизнь Спасителя, то вся она преисполнена служению страдающим и немощным. Господь в Своей жизни земной сострадал больным, исцелял их. У апостола Матфея читаем: «Приводили к Нему всех немощных, одержимых различными болезнями и припадками, и бесноватых, и лунатиков, и расслабленных; и Он исцелял их» (Мф. 4, 24). До сих пор Божественная всепобеждающая сила действует в падшем мире. Во всех евангельских исцелениях Господь вопрошал о вере, как бы ставя её условием исцеления, ибо как Он Сам говорил, что «всё возможно верующему» (Мк. 9, 23). Сегодня через церковные благодатные Таинства сила, исцеляющая больных, также действует как и тогда.

Болезнь, как одно из зол, возникших в результате грехопадения, будет окончательно уничтожена только в Царствие Божием. Болезнь всегда суровое испытание для человека. Всякое желание помочь больному, облегчить его страдания, рассматривается в Слове Божием как добродетель.

Господь наш Иисус Христос приравнивает служение больным к служению Ему Самому: «Я был болен, и вы посетили Меня» (Мф. 25, 36), – скажет Он в день Суда. С древности существует обычай всегда к больному приглашать на дом священника, чтобы он помолился о болящем, пособоровал и причастил Святых Христовых Тайн.

Древние христиане, в том числе и строгие аскеты, не считали лечение больных медицинскими средствами неугодными Богу. Они лишь всегда подчеркивали значение веры в Небесного Врача. Православная Церковь прославила многих врачей в лике святых, имена их у нас всегда в памяти. Многие из святых врачей были носителями обетованного Спасителем благодатного дара исцеления (1 Кор. 12, 28).

У нас у многих были, есть или будут дома больные наши родные. Мы не должны теряться при этом. Наша задача нести к постели больного мир, радость, сердечное сочувствие, любовь, если на то будет воля Божия, подготавливать к достойной встрече смерти.

Больному как никому нужна молитвенная поддержка и больной должен сам по возможности молиться, помня слова Спасителя: «И все, чего ни попросите в молитве с верою, получите» (Мф. 21, 22). Настоящая молитва должна быть искренней, живой, тогда она обретает силу. Святой праведный Иоанн Кронштадский писал: «Чувствуй только искреннюю нужду в том, о чем молишься, да искренне веруй, что всякое даяние благо и всяк дар совершен от Бога исходит, а не от людей, не от случая, не от обстоятельств, не от судьбы. Видит и слышит Владыка каждую твою нужду, каждое движение твоего сердца и твоих мыслей. Будучи всеблаг, всемогущ, премудр, Он в мгновение единым движением мысли Своей, через Сына в Духе Святом, может совершить для тебя потребное. Ибо от человека многое получить невозможно, но не от Бога».

Читая жития святых, мы находим много моментов, когда тот или иной больной после молебна перед какой-нибудь чудотворной иконой тут же получал исцеление.

Настоящая молитва всегда приносит плоды; даже тогда, когда не наступает исцеление органического заболевания, с человеком происходит глубокое духовное преображение. Отцу Иоанну Кронштадтскому приходилось часто бывать у постелей больных, и он как никто знал, что молиться не всегда легко, особенно в начальной стадии заболевания, когда человек неожиданно бывает лишен привычного образа жизни. «В болезни и вообще в немощи телесной, равно и в скорби, – говорит отец Иоанн, – человек поначалу не может гореть к Богу верой и любовью, потому что в скорби и в болезни сердце болит, а вера и любовь требуют здорового, спокойного

сердца. Поэтому не надо скорбеть о том, что в болезнях и скорбях мы не можем, как следовало бы, веровать в Бога, любить Его и усердно молиться Ему. Всею время. Бывает и неблагоприятное время и для молитвы».

Мы сами должны молиться за наших родных и близких, если они находятся в немощи. Будем помнить слова Спасителя: «Истинно говорю вам, что, если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного» (Мф. 18, 19).

К больным нужен и особый подход. Нужно всегда сохранять душевное спокойствие. В болезни человек становится обычно настороженно внимательным: он наблюдает за выражением лиц окружающих людей и посетителей, за интонацией голоса собеседника. Когда больной видит нас открытых, спокойных, слышит наш доброжелательный голос, и у него напряжение постепенно проходит. Не пренебрегая правилами санитарной предосторожности, мы должны уметь преодолевать чувство брезгливости, которое подчас вызывают тяжелобольные, престарелые люди. Не всякий больной может понять, что сторонятся не его, а болезни, и огорчается, если замечает брезгливый страх собеседника, желание присесть как можно дальше или поскорей уйти от него. Больных хорошо посещать после того, как сами побывали в храме, причастились за Божественной Литургией, когда у нас самих сохранилось благодатное состояние духа. Хорошо идти к больному и после спокойного размышления о предметах веры, когда сердце освещается, укрепляется и оживляется, а также после чтения назидательной душеполезной книги. Тогда беседа с больным более способна возбудить в его сердце веру, продлить в душу свет надежды и мира.

Учитывая, что нынешнее старшее поколение выросло практически неверующим, а значит гордым, то болезнь меняет человека. Она часто смиряет его гордыню и самомнение, показывает ограниченность и тщету человеческих усилий быть «хозяином своей судьбы», горделивого упования на собственные силы. Зачастую лишь в тяжелой болезни, ощущая, быть может, близость кончины, человек впервые серьезно и глубоко задумывается о прожитой жизни, чувствует угрызение совести за совершенные им греховные поступки, а главное, ищет и призывает Бога, ждет личной встречи с Ним с трепетом и страхом, предчувствуя Его праведный Суд. У многих возникает раскаяние в легкомысленно и поверхностно прожитой жизни, разочарование во всех увлечениях, идеалах, стремлениях. Все это приводит к чувству вины, опустошенности, безнадежности. Хорошо, чтобы в этот момент пригласили священника, который мог бы смягчить смертную тоску, подать надежду на милосердие Божие.

Люди смиренные и кроткие принимают болезни просто, с сознанием высокого смысла посланных испытаний. Больной стремится в эти последние недели, дни и часы очистить свою совесть Покаянием, просит помочь ему побороть смятение и страх, ловит каждое слово священника как посланное свыше, ждет совета, совместной молитвы, беседы, подготовляющей его к страшному часу смерти. Когда человек ожидает смерти со смирением и кроткой, открытой душой, с ним, без сомнения, можно прямо говорить о тайне кончины, о будущей жизни, не стараясь успокаивать его призрачными надеждами на выздоровление. Ему можно и надо говорить о приготовлении к смертному часу, утешая его надеждой на все покрывающее милосердие Божие, объяснить, что отходит он не в неведомую и мрачную страну, а возвращается в свое Небесное Отечество, к любящему и благому Отцу Небесному. Поменьше упоминая о Страшном суде и вечных муках, а побольше слов об усыновлении каждого человека Богом по слову Господа Иисуса Христа.

Будем помнить дорогие братья и сестры, о том, что истинная жизнь человека – в общении с Богом. Больные мы или здоровые, мы должны быть причастными этой жизни. И если мы будем в общении с Богом, то вместе с Ним будем и радоваться жизни и страдать, и умирать и воскресать. Аминь.



О чревоугодии и пьянстве

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Иногда посмотришь на нас, людей, то можно подумать, что мы родились только для того чтобы пить и есть. Повсюду реклама, призывающая к чревоугодию. Если человек не знает пользы поста, он обречен на постоянную жвачку и уподобление скотом несмысленным. Но мы состоим из плоти и духа, у нас есть разум, которым человек должен руководствовать и, наконец, быть воздержанными людьми нас учит Матерь-Церковь.

Древние люди знали, что пост или воздержание благоприятно отражаются на всем организме человека. Сегодня индустрия потребления так развита, что если человек будет вкушать беспорядочно всё подряд – то быстро отправится на тот свет.

Святитель Иоанн Златоуст учит: «Пресыщение приближает к старости, притупляет чувства, омрачает мысль, ослепляет пронизательный ум, наполняет тело влагами, скопляет гной, причиняет множество болезней и производит большую тяжесть и непомерную тупость».

Многие из нас наверно замечали, что если постоянно переедать, то это будет откладываться в жир. Тело наше становится дебелим, мы становимся рыхлыми, нападет на нас лень и сонливость. Возьмем читать книгу и сразу в сон, не говоря уже о другой работе, а о молитве нечего и говорить.

По словам преподобного Симеона Нового Богослова «Невозможно и плоть наполнять досыта брашнами и духовно наслаждаться умными и божественными благами. Ибо, в какой мере кто работает чреву, в такой лишает себя вкушения духовных благ; напротив, в какой мере кто станет утончать тело свое, соразмерно с тем будет наслаждаться пищею и утешением духовным».

Опасность многоедения и сладкоедения заключается в том, что наша плоть влияет на нашу душу, и делает наше сердце заземленным, т.е. лишает чистых и богоугодных помышлений.

Отец Иоанн Кронштадский говорит: «О, как страшно для забавы употреблять пищу и питье, пресыщаться и упиваться! Сытая утроба теряет веру, страх Божий и делается бесчувственною для молитвы, для благодарения и славословия Божия».

Совершенные люди и в наше время имеют беспристрастие к телу своему, стараются угождать не плоти, а Богу. Одни, придя в храм и чувствуя малейшую ломоту в ногах, пояснице, ищут, обо что бы опереться, другие не могут побороть в себе сон. Приходилось видеть на Афоне, как иноки борются со сном, понуждают себя со вниманием отстаивать всенощное бдение. И нам нужно меньше всего обращать внимание на свою плоть, ибо, по словам отца Иоанна Кронштадского– «плоть лжива».

Святые отцы замечают, как только человек предается чувственности, так он весь становится плотью, ибо дух Святой покидает душу такого человека, ибо не может свет общаться с тьмою. Мы, верующие люди, имеем пусть небольшой, но свой опыт молитвенного общения с Богом, знаем, что есть духовные и небесные наслаждения, если уж искать наслаждений, то только этих, а не увлекаться, уподобляясь неверующим и язычникам чувственными удовольствиями.

Святой праведный Иоанн Кронштадский, взирая на своих современников, говорил: «Вот наше современное в христианстве идолопоклонство: самолюбие, чистолобие, наслаждение земное, чревоугодие и любостяжание, любоддеяние: оно– то совсем отвратило очи наши и сердца от Бога и небесного отечества и пригвоздило к земле; оно– то искоренило любовь к ближнему и вооружило друг против друга. Горе, горе нам!».

Поистине великое горе и беда многих нынешних людей – это увлечение пьянством. От мала до велика сегодня употребляют спиртное, и не только мужчины, но и женщины. И не только женщины, но и девушки и парни, будущие родители, и совсем дети. Что же будет из таких семейных пар?

Как-то раз Святейший Патриарх Алексий II был в детской больнице в Москве, где лечат у малолетних детей пороки сердца. Святейший спросил у главного врача, откуда у грудных детей такие заболевания? Врач ответил – от греха родителей. Сколько больных детей производят на свет пьющие родители? Все видят, что очень много. Но водка и прочие спиртные напитки – это основной ходовой товар продуктовых магазинов, если хотите, чуть ли не основной источник пополнения бюджета многих сел и деревень.

В пьянстве человек теряет разум и ему уже нечем познавать Бога, совесть сжигается, и сердце становится бесчувственным к чужому горю, даже не замечает, что от его поведения в первую очередь страдают самые близкие и дорогие люди.

Священное Писание и святые отцы бичуют пьянство. Святитель Василий Великий говорит: «Скоты – и то не пьют больше нужды, – не бывают не в состоянии ходить, – не падают на землю, – не бьются о деревья, – не теряют дороги, после того, как напьются, а всё это случается с пьяницами. Кто не будет гнушаться сего порока, который унижает порабощенного ему человек ниже скотов?»

Возле церкви собираются с утра пораньше все те, кто подружился с вином, чтобы собрать милостыню и пойти опять купить спиртное, чтобы опохмелиться. Когда-то это тоже были солидные люди, имевшие семьи, деньги, квартиру, работу, – сейчас у них ничего этого нет. На что они надеются? Если их в дом порядочный не пускают, то неужели пустят в Царство Небесное? А все начиналось с дружеских вечеринок, пиршеств, попок, выездов на природу, где все предавались обжорству и пьянству, затем пошли ссоры в семьях, увольнения с работы, жизнь в долг. В конце концов, продали жилье и оказались на улице.

Мы уже здесь не говорим о духовных дарованиях – всё это оказалось в прошлом. Многие таланты загублены в стакане с вином. У многих были хорошие голоса, но, как говорится, где голосок, там и бесок. Свадьбы, проводы, поминки, именины, новоселья – ничего не обходится без винопития. Христианин не должен презирать вообще вино, он должен презирать пьянство. Как боимся мы огня, так нужно бояться и пристрастия к винопитию, незаметно пристрастишься, особенно в молодом возрасте – все, станешь конченным алкоголиком.

Святитель Тихон Задонский говорит: «Никто так не бывает любезен диаволу, как в пьянстве пребывающий, потому что никто так не исполняет его воли, как пьяница».

Пьянство не бывает само по себе, хотя с этим пороком уже лишаются Царства Небесного. В этом пороке заключаются все постыдные дела. Вряд ли в пьянстве можно сохранить целомудрие и чистоту сердца. Многие преступления совершаются в пьяном виде. Пьяные водители – это потенциальные убийцы, им ничего не стоит задавить человека, ибо в таком состоянии управлять автомобилем очень рискованно. И наоборот, пьяные пешеходы часто попадают под колеса автомобиля, ибо не в состоянии перейти дорогу. Драки и убийства без пьянства тоже не обходятся. Человеку хочется выпить, а денег нет, идет на воровство, грабежи и другие преступления, и бывает, за бутылку убивает человека. Вот почему опасны эти пороки – чревоугодие и пьянство. Да не будет в нашей Церкви страдающих этим злом.

Пусть Господь сохранит всех нас в трезвости, воздержании и целомудрии и поможет нам преодолеть все искушения, связанные с этим грехом, чтобы нам быть не плотскими, а духовными людьми. Аминь.



Чревоугодие, блуд, осуждение

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Для многих нынешних людей непонятно, зачем нужно бороться со своими страстями, ибо они так естественны? Всё, что приносит удовольствие, христианство запрещает. Как же тогда жить? Мы отвечаем: жить нужно так, как учит нас Господь, как наставляет нас Мать наша Церковь, как жили святые люди.

Мир сегодня до неузнаваемости поражен чревоугодием. Человек имеет телесную природу и душевную. Та и другая нуждается в пище. Но всем нужна мера. Тело надо поддерживать, чтобы оно жило. Кушать не грех. Грех кроется в многоядении, сладкоядении, в обжорстве и в пьянстве.

Уравновешивает наши потребности воздержание и пост. Во время поста нам становится ясно, что мы очень много передаем в другое время, набираем лишний вес, одышку и многие другие болезни.

Стоит нам только объесться – мы уже ни к какой работе негодны. Нас начинает одолевает лень и праздность, тянет ко сну, мы неспособны ни к каким духовным упражнениям.

Делая поблажки своей плоти, мы всё больше и больше разжигаем в себе страсть. А если сразу начнем придерживаться необходимой меры, она будет вести себя тихо. Святые отцы никогда не советуют есть до сытости, нужно вставать из-за стола с небольшим чувством голода – это нормально. От сытости происходит забвение Бога. Бог для чревоугодников – это чрево, и человек состоятельный все себе может позволить, а о Боге и не вспомнит.

Если говорить о винопитии – то это беда у нашего населения. Молодежь рано начинает пить и быстро теряет свежесть своего лица. К сорока годам пьющие выглядят как старики. Нечего говорить уже о здоровье! Вино и водка здоровья не прибавляют, а убавляют. Кто постоянно пьет, тот похож на медленного самоубийцу. Как только человек выпьет, его тянет покурить. Табакокурение тоже подтачивает здоровье. Здоровье – это дар Божий, и кто его губит, тот согрешает перед Богом.

После чревоугодия наиболее распространенный в нашем обществе является такой грех как блуд. Когда плотская похоть завладевает душою, она убивает в душе все добрые стремления. Человек не может молиться, ему стыдно предстать перед чистым Господом, который принял плоть нашу из девственных кровей. Плотские страсти отрицают христианство в нас. Плотская похоть считается самой низкой, самой срамной и самой порочной.

Святитель Феофан Затворник говорит: «надобно различать проявление незаконности в страсти похотной, Плотские движения естественны в теле, и в них нег греха. Грех в том, как относится человек со своею свободою и совестью. Кто услаждается этими движениями, произвольно возбуждает их и готов удовлетворять им, тот похотствует. Кто частым удовлетворением этой похоти образует в себе склонность к услаждениям её, тот заболевает похотною страстью, которая тяготит, томит и мучит его тирански. В этом состоянии она овладевает всем человеком, и он начинает проводить жизнь свою только среди таких порядков, которые могут питать и услаждать её. Ради сласти, доставляемой удовлетворением этой страсти, она называется сладострастием. По разрушительным действиям своим на душу и тело страсть эта у Апостола именуется «похотию злою» (1 Кор. 3, 5), а по унижению ею разумного существа – страстью бесчестия» (Рим. 1, 26).

Духовные люди замечают: у кого блудные страсти, тот человек делается мрачным и смрадным, хотя плотские люди перемены в человеке могут и не заметить. По замечаниям святых отцов, кто предаётся блудной страсти, тот быстрыми темпами вымачивает себе дорогу на кладбище, Ибо истощающие силы души и тела не способны сопротивляться многим вирусам и

бактериям, и человек быстро чахнет. Поэтому тот, кто постоянно блудит – тот сам себе ускоренно сколачивает гроб.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.