

Святые отцы о Боге и о Его действиях в мире и человеке

Тема №23. О чревоугодии

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 насыщаем пищею и утешением духовными. Удивительное дело, что ум, будучи бестелесен, от тела оскверняется и омрачается и что, напротив, невещественное от поста утончается и очищается. Когда чрево утесняется, тогда смиряется и сердце, если же оно упокоено пищею, то сердце возносится всякими помыслами. Невозможно с насыщенным пищею чревом ополчаться против начал зла, против невидимых зложелательных сил тем, кто связан этой плотью тяжелою и всегда похотствующею на духа. Как от семени потоа постов произрастает колос целомудрия, так от сытости и пресыщения — нечистоты. При алчущем и смиренном чреве никак не проникнуть в душу срамным помышлением. Пост есть насилие естества, отвержение всего, что услаждает вкус, погашение телесного разжжения, истребление лукавых помыслов, освобождение от скверных сновидений, чистота молитвы, светило души, хранение ума, истребление сердечной бесчувственности, дверь умиления, воздыхание смиренное, радостное сокрушение, удержание многословия, причина безмолвия, страж послушания, облегчение от сна, здоровье тела, виновник бесстрастия, разрешение грехов, врата рая и небесное наслаждение. Будь господин над своим чревом, прежде нежели оно тобою возобладает. Кто угождает телу, тот усиливает его свирепость. Раб чрева рассчитывает, какими снедями почтить праздник, а раб Божий помышляет, какими бы духовными дарованиями ему обогатиться. Насыщение есть мать блуда, а утеснение чрева — виновник чистоты. Чревоугодие есть причина всех падений и отвержений своих обетов. Для принятия пищи следует назначить определенное время, чтобы постоянно не начинали мы есть все, что найдем, кроме как в назначенный час, в прочие же часы ограждать уста наши от вкусных блюд — за исключением того случая, когда находимся мы в великой немощи, проистекающей от болезни. Если душа желает различных снедей, то она ищет свойственного естеству своему, и потому против хитрого нашего чрева должно и нам употребить благоразумную осторожность, и пока нет сильной плотской брани и не предстоит случая к падению, то отсечем прежде всего утучняющую жирную пищу, потом разжигающую (калорийную), например мясо, а после и услаждающую — сладости. Если можешь, давай чреву твоему пищу достаточную и удобоваримую (быстро перевариваемую), например овощи, чтобы насыщением отделяться от ненасытной алчности чрева и через скорое переваривание пищи избавляться от разжжения плотского, как от бича. Вникнем и усмотрим, что многие из яств, которые утучняют живот, возбуждают и движение похоти. Против вина не показывай себя храбрым, ибо многих погубило вино (Сир. 31:29). Вино полезно для жизни человека, если будешь пить его умеренно. Оно сотворено на веселие людям. Отрада сердцу и утешение душе — вино, умеренно употребляемое вовремя (Сир. 31:31–33). Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною (1 Кор. 6:12). От пресыщения многие умерли, а воздержный прибавит себе жизни (Сир. 37:34).

Текст составлен из цитат величайших святых учителей Православной Церкви.

<http://www.princess-and-prince.com>