

**№ 4**

*Кое что о борьбе со страстями*

**Как побеждаются страсти вообще и в частности**

«Рассуждением побеждаются все страсти», - сказал преподобный Ефрем Сирин. Но очень скорбно и печально, что сегодня нередко рассуждением не искореняются, а защищаются страсти. Это кривое «рассуждение» подобало бы назвать иным словом.

Особенно многочисленную армию таких «адвокатов» приобрела сегодня всем любезная страсть чревоугодия. Да, наверное, и не случайно. Ведь она является начальницей и основанием всех прочих страстей. Об укреплении ее дьявол заботится немало, внушая своим «поклонникам» благовидно обоснованные рассуждения и такие основательные, такие неопровержимые, что ими, как высокой стеной, как неприступной крепостью, ограждена в современном обществе эта страсть. «Да это не грех то, что входит в уста! Главное то, что из уст исходит! Нигде не сказано, что кушать это грех». И целый ряд подобных высказываний.

Подошел я как-то на исповедь к одному приезжему священнику и говорю:

- Батюшка, я согрешил тем-то, тем-то и тем, что я объелся.

Он говорит:

- Как это объелся?

- Вот так: много поел и почувствовал сильное отягощение пищей. Значит, я переел. В этом каюсь.

- Тебя что, рвало?

- Да нет, батюшка, не рвало, но чувствовалось отягощение.

- Да брось ты! Ты это выдумал. Тогда будет объедение, когда будет рвота!

Думаю: «Батюшка, откуда ты такое взял? Даже в медицине это не рвотой определяется, не то что в духовной жизни». Но спорить не стал.

Немало приходилось встречать случаев, когда по-разному защищается и языком, и руками, и ногами, и всем существом эта всем очень угодная «госпожа страстей», как называет ее Иоанн Лествичник.

Но если мы хотим спастись, то должны обратить должное внимание на эту страсть, потому что она является основанием для всех прочих страстей. А для тех, кто думает, что этот вопрос не заслуживает особого внимания и потому относится к этой страсти безразлично, не осознавая, что она в нем действует, могу рассказать такой пример из собственного опыта.

Пошел я однажды в селение. Это было в советское время, передвигаться приходилось тайно, поздно вечером или рано утром, чтобы люди не видели, куда ходим - это нужно было ради себя и ради хозяев, которые нас принимали. И вот пришел я в селение вечером, покушал немного и лег спать. Поспал несколько часов, встал, взял муку (с полмешка) и пошел. Было где-то пять часов утра, только начинался рассвет. С ношей нужно идти целый день, а еды с собой не оказалось. И это меня начало мучить: «Целый день идти, а есть нечего!» Хоть волком вой. «Что я буду делать? Как же я буду идти?» Я удивился сам себе, как меня мучает сознание, что нечего мне будет сегодня кушать - так сильно взбунтовала страсть чревоугодия. Если бы это было вечером, можно было бы оправдать естественной потребностью, а то - с раннего утра. Меня просто ужаснул такой «волчий аппетит» и такое страшное и мучительное чувство страсти. Мучает не естественная потребность, а сознание, что не будет сегодня ей удовлетворения. Хотя в Великий пост и по три дня не кушал.

Потом, наблюдая, я заметил, что проявление этой страсти бывает троякое: «когда кушать?», «что кушать?», но особенно мучительно, когда сознаешь, что «нечего кушать». Тогда эта страсть превращается в настоящего мучителя. И тогда познаешь в некоторой степени, как она будет мучить нас в вечности, если не избавимся от нее в этой жизни.

***Вопрос***: В какой мере, до какой степени нужно бороться со страстью чревоугодия? Только до той, чтобы не безпокоила блудная брань? Ведь нигде не сказано, что кушать - это грех. Относительно вкусной пищи тоже не сказано, что это грех.

***Ответ****:* На этот вопрос коротко и ясно ответил старец Серафим Романцов. Когда я говорил с ним об этом, он сказал: «Ешь, но не услаждайся». То есть, одно дело есть по потребности, кушать сообразно естеству, которое требует подкрепления в питании, а другое - есть с удовольствием, есть и наслаждаться. Это уже удовлетворение страсти, а не естественная потребность.

Между прочим, чтобы не говорить много, для наглядности можно привести такой пример. Один брат много «воевал» за то, чтобы не вдаваться в чрезмерный пост и воздержание, а воздерживаться лишь настолько, чтобы можно было сохраниться от блудной страсти. Однажды передали ему варенье из айвы. Он кушал с удовольствием и хвалил: «Какое вкусное варенье!» Кушал и радовался: «Мол, что здесь плохого? Ничего здесь плохого нет. Только радуешься, благодаришь Бога за то, что такое вкусное варенье!» И вот, через некоторое время снится ему сон, что он кушает это варенье. Ест и наслаждается. И так ему приятно. И все ему приятнее и приятнее становится. И вдруг он проснулся от того, что у него в теле началось действие блудного разжжения. Тогда он с удивлением заметил: «Я никогда не думал, что эти две страсти так тесно связаны между собой».

Многие не понимают той очень важной духовной основы, на которой зиждутся все наши страсти, и в первую очередь, чревоугодие и блуд. Основание их есть сластолюбие. И если мы этого не поймем и не начнем борьбу со сластолюбием - ни этих страстей, ни всех прочих мы искоренить просто не сможем.

***Вопрос****:* Растолкуйте попонятнее, что значит «сластолюбие»?

***Ответ****:* Поиск сласти. Сласть - это сладостное, приятное чувство, а сластолюбие - поиск этой приятности. Как один сказал «Мне, мне, мне! Еще, еще, еще! Повкуснее, поприятнее и побольше!» Святые же Отцы говорят: «Причина всякого порока есть тщеславие и сласть».

Вспомнился такой случай. Разговаривали мы как-то с одним братом. Он стал жаловаться, что «страдает» без чая. Я говорю:

- А почему тебе нужен чай? Разве у тебя физическая немощь?

- Да нет! Просто хочется чайку попить.

То, что это действует в нем страсть сластолюбия, принять он, конечно, не захотел. Начал спорить, приводить примеры: дескать, преподобный Амвросий Оптинский и святитель Игнатий Брянчанинов, такие старцы, пили чай, позволяли себе и ничего не усматривали в этом зазорного. Я ответил ему, что здесь нужно обратить внимание на то, почему нам хочется пить чай. Одно дело, если, допустим, предстоит какой-то умственный труд, тогда для бодрости мы пьем чай, это не зазорно и не предосудительно. Или, как святитель Игнатий Брянчанинов: он пил чай, как тонизирующее средство, потому что у него была телесная немощь. Кто читал его письма, тот знает сколько у него было болезней. А другое дело, когда современный здоровый человек, не имеющий почти никакой физической болезни, пьет чай ради удовольствия, просто как «приятный напиток». Попьет, потом у него появляется желание многословить, не может обуздать ни языка, ни прочих чувств, а то и похуже бывает. Самое же главное, что удерживается страсть **сластолюбия.** Как говорится у аввы Дорофея, что если продал человек все свое имение, а пристрастился к драной калоше, то на ней держится страсть любостяжания. Так и здесь этот «ничтожный» чай питает страсть сластолюбия.

Если рассмотреть внимательно, можно заметить, что если эта страсть имеется, то в монастыре, к примеру, она питается чаем. Если же по какому-то случаю такой человек вышел в мир, увидел мороженое - поел, пиво - попил, вино увидел - «О, хорошее винцо какое! Надо выпить!» А за винцом - пятое, десятое и т.д. Почему? **Потому, что не искоренено сластолюбие.** Потому и падает таковой при всяком удобном случае.

Еще раз хочу подчеркнуть, что пища не является сама по себе чем-то злым, что ее нельзя употреблять. Ее можно употреблять, но только чтобы это было не побуждением страсти. Все в свое время, в своей мере, по своей потребности, а не по прихоти. Ибо Господь создал «вся добра зело».

Грех обычно привлекает к себе обещанием сласти и удовольствия. А как сказал преподобный Кассиан Римлянин, «наша погибель суть утеха настоящей жизни» (24-ое собеседование).

Нужно нам усвоить себе: если мы не победим сластолюбие, то в борьбе с другими страстями **мы просто-напросто не преуспеем**, как бы мы этого ни хотели, как бы ни изворачивались, как бы ни оправдывали себя... Это закон, подтвержденный многолетним опытом и прежних Святых Отцов, и современных подвижников

***Вопрос:***Как заметить, имеется ли у нас сластолюбие?

***Ответ:***Сластолюбие это такая страсть, что вряд ли кто-либо обретается не подверженным ей. Но проявляется она особенно тогда, когда мы покушаем достаточно, а потом хочется еще «закусить» чем-то приятненьким... Или просто: «Чего-то мне хочется, чего-то хочется, но не знаю, чего мне хочется...» Змей показывает голову и шипит: «Дай, дай, дай! Хочу! Хочу!» И вот человек ищет, что бы ему дать - или конфетку, или шоколадку, или винца, или пивца, или еще что-нибудь... И если удовлетворяет свое «хочу», то кормит этого змея.

А если мы одержимы страстью сластолюбия, то без всякого сомнения, мы уже на дьявольском крючке. И он поведет нас в любую яму, в любую сеть, в любую страсть ...

***Вопрос*:** Когда «чего-то хочется», то всегда ли это шипение сластолюбивого змия? Бывает ли такое, что это чисто физическая потребность организма в каких-то веществах?

***Ответ:***Конечно, бывает. Вполне справедливо со стороны организма и правильно с нашей стороны удовлетворить такую потребность. В этом ничего греховного нет, только нужно различить, действует ли в данном случае страсть сластолюбия, или это просто потребность организма. Но здесь уже нужно рассуждать конкретно, одного правила на все случаи не существует.

***Вопрос:***Как бороться со страстью сластолюбия?

***Ответ:***Говорить подробно о том, как избавиться от нее, наверное, нет нужды. Как сказал некто из Святых: «Все мы знаем, как спастись, только не хотим бороться со своими страстями». Поэтому, кто желает бороться, Господь вразумит и поможет.

Для того, чтобы успешно бороться со сластолюбием, кушать, но не услаждаться, нужно просить у Господа помощи и вспоминать страдания Христовы - «Иже уязвляем бысть за грехи наши», Его оцет и желчь. Также помнить и о тех, кто насладившись на земле всех благ, теперь в адских муках просит хоть одной капли воды.

Этот вопрос, конечно, обширный и сложный, и в нем разобраться весьма-таки не просто. Каждый должен решать его пред Богом со своей совестью и со своим духовником. И тогда уже, с благоразумного совета и рассуждения, определять себе меру и качество пищи, потому что качество пищи тоже имеет большое значение.

Но может быть и другая крайность, когда человек несет неразумный пост. Тем более, когда это делается не по благословению. К примеру, один послушник не кушал пять недель, а потом начал и ночью есть. И все это по своему усмотрению, без всякого совета и благословения.

Нам нужно понять, что мы не телоубийцы, но страстоубийцы. Наша брань заключается в том, что мы должны воевать со страстями, а не со своим телом. Оно должно служить нам колесницею для исполнения всяких добродетелей. Но если это тело становится нашим предателем, нашим врагом, если через него враг воюет на нашу душу, тогда мы должны его всячески смирять: постом, бдением, изнеможением и так далее.

Во всем нужно рассуждение, почему и Отцы сказали, что выше всех добродетелей стоит рассуждение. Ну, а оно в каждом случае должно быть конкретное, согласно данного человека.

В заключение хочется еще раз подчеркнуть, что нам нужен не сам пост, как пост, т.е. скудость пищи (хотя во время брани она хороша), нам нужно уметь противостоять соблазнам, т.е. чтобы мы могли удерживаться от того, что нам нравится. Ведь в большинстве случаев сластолюбие проявляет себя тогда, когда мы кушаем то, что нам нравится. А мы на это не обращаем внимания.

Борьба со страстью чревоугодия сегодня приобретает особую злободневность, ибо уже ясно, что в недалеком будущем при «новом мировом порядке» удовлетворение этой «госпожи» затруднится весьма и весьма. Всем земнородным тогда представится возможность или повторить, или исправить в себе ошибку Адама и Евы, потерявших Рай и попавших в рабство дьяволу через чрево.

**Повествование о том, как**

**некий брат боролся со сластолюбием**

В наших местах жил некий брат-послушник, уже в зрелом возрасте. И вот, когда начали говорить за страсть чревоугодия и сластолюбия, он долго сопротивлялся, отстаивая эту страсть. Потом все-таки кое-как согласился начать бороться. Говорит:

- Допустим, вот мы кушаем мед. А как же бороться? Он-то приятный на вкус. Что делать? Не кушать мед совсем что ли?

- Нет, ты кушай. Только бери ложку меда и клади в стакан воды. Раствори в воде, а потом пей.

Это ему не понравилось, но все-таки послушался. А ему нужно было есть мед для подкрепления здоровья. Прошло некоторое время, он приходит и говорит:

- Мне кажется, лучше делать так: взять ложку меда, съесть, а потом запить стаканом воды.

- Нет, ты все-таки делай, как тебе сказано. Раствори ложку меда в стакане воды и пей.

И что вы думаете? Он так сделал еще несколько раз, потом пришел и говорит:

- Я так не могу! Уж лучше заберите у меня этот мед совсем. Не хочу я меда и не хочу так делать!

А почему? Ведь ты человек с высшим образованием, знаешь, что калорийность одна и та же, свойства меда сохраняются, ничего не исчезает, т.к. мед растворяется в холодной воде. Питательная ценность не теряется, а изменяется только вкус.

Он вспылил и говорит:

- Нет, я так не могу, потому что это невкусно. Если так невкусно кушать, то я и меда не хочу!..

Вот такая реакция «борьбы» со сластолюбием.