

Высказывания святого праведного Иоанна Кронштадтского о посте, взятые из его дневников^{1,2,3}.

Принято считать, что строгий пост возможен только в монастыре. В этой связи бесценным представляется опыт святого праведного Иоанна Кронштадтского, святость которого закалялась не в затворничестве монастырских стен, а в самой гуще городской мирской суеты. О том, насколько это трудно, о том, что подвиг этот указывает на святость особо высокой пробы, видно из письма к о. Иоанну святителя Феофана Затворника. В нем он высказал опасение, что отец Иоанн взялся за такую подвижническую жизнь в миру, среди всех житейских соблазнов и невзгод, которая неминуемо должна привести его к страшному падению или окончится ничем; что никто еще со времен принятия христианства, не только в России, но и на Востоке, не решался на подобный путь, будучи не монахом, а священником, живя вне ограда монастыря.

Опыт своего спасения Иоанн Кронштадтский изложил в дневниках. Примерно 10 – 15% приведённых здесь его дневниковых записей в той или иной степени касаются поста. Из них видно, какое огромное значение отец Иоанн придавал посту в деле своего спасения, а также то, как он согласовывал указанную в Церковном Уставе практику проведения поста с условиями и искушениями жизни в миру.

Иоанн Кронштадтский показывает, что различные, казалось бы, безобидные формы чревоугодия являются главными питающими источниками страстей человека, отрывающими его от Божией Благодати. Своим опытом он говорит, как покаянной молитвой, соединенной с постом и решительным сердечным устремлением к исполнению заповедей Христовых, с помощью Божией пополаются греховные страсти и возвращается Его Благодать.

¹ Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том III. Дневник. 1863 - 1864. – М.: Издательство «Отчий дом», 2005. – 845 ст.

² Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том IV. Дневник. 1862. – М.: Издательство «Отчий дом», 2006. – 668 ст.

³ Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том V. Дневник. 1863 – 1864. – М.: Издательство «Отчий дом», 2009. – 668 ст.

Том III

Пироги – враги – верно [Т.3, С. 15].

Как нам приобрести страх Божий, – говорил Авва Пимен, – когда у нас чрево, как сосуд, наполненный сыром, и как бочка с солеными припасами? (Необходимость воздержания в пище и питии для стяжания страха Божия.) 268 страница. О подвижничестве святых отцев. [Т.3, С. 23].

Кто сытно кушает, тот связывает невидимо и неуловимо душу по рукам и по ногам, по мыслям и по сердцу. [Т.3, С. 32].

Как скромная пища способна *одебелять*, загублять сердце (Ср.: Ис. 6,10; Деян. 28, 27), так постная – утончать, умягчать. Когда желудок в посте, тогда и сердце чище, нежнее, тверже в вере, способнее к молитве, к святым ощущениям. [Т.3, С. 34].

Те, которые идут к Богослужению покушавши, добровольно налагают на себя ненужную и вредную тяжесть и заблаговременно заглушают сердце свое для молитвы, преграждая к нему доступ святых помыслов и святых ощущений. Крайне надо остерегаться, чтобы не есть сытно пред Богослужением. Помнить надо, что *Царство Божие несть брашно и питие* (Рим. 14,17), то есть не может царствовать Бог в том сердце, которое отягощено объедением и питьем. [Т.3, С. 41].

Ты совершенно должен отложить всякое попечение о тленной пище: потому что Господь питает тебя ежедневно нетленною пищею, бесконечно превосходнейшею, чем всякая тленная пища. Твоя пища – Тело и Кровь Христовы. [Т.3, С. 45].

На все христианину надо класть печать разумности, на все свои религиозные действия, все начинать краткою молитвою; начинаешь пост, помолись так: Господи! даруй мне наступающий пост принести в жертву Тебе благоугодную и мне спасительную. [Т.3, С. 55].

Един Живот и истинная Сладость моя, пища и питие мое – Христос. Так говори врагу, прельщающему тебя сладостию брашен и жалением их для других. – По Макарию, нужно радоваться, что они истребляются другими; чрез это меньше бремени на душе, легче восходить ей на небо. [Т.3, С. 68].

Пресыщение – лишение веры, сердечного умиления и молитвы, холодная бесчувственность, бессилие сердца для всякого духовного делания, отпадение от благодати, источник гордыни, потеря смирения, отвержение вышней помощи, источник хулы на Бога и святых, ненасытимая жажда большего, недовольство тем, что имеешь, лживость сердца – *да не насыщъся ложь буду* (Притч. 30, 9). — Если бы вы спросили: отчего много лю-неверующих, не молящихся, не живущих по христиански, преданных всяким порокам? Ответ готов: от служения чреву-богу. [Т.3, С. 75].

По тому одному, что враг часто запинаят меня пищею и питием, буду, во славу Божию и с помощью Божиею, осторожно употреблять пищу и питье. [Т.3, С. 88].

Вкушая тленную пищу, помни о нетленной пище пречистого Тела и Крови Господних и – не прельщайся сладостию *брошен гбнущих* (Ср.: Ин. 6, 27). [Т.3, С. 104].

Пища *во чрево* вмещается и *афедроном* исходит (Ср.: Мк. 7,19). Смотри, как недалеко назначение пищи? – *Во чрево* вмещается и *афедроном* исходит – со смрадом. Смотри дальше: вот тело мертвеца, безжизненное, хладное, гниющее – вот последний конец всякой пищи; далее не простирается никакая пища: вот где получают конец все лакомства, все пресыщения, пьянство, всякое невоздержание плоти. Что же ты ценишь в пище? Что ты к ней привязываешься? Что ты так много об ней заботишься? – Безумство! [Т.3, С. 108].

Как диавол склоняет человека ко всяким грехам? Он заседает в сердце и оттоле требует удовлетворения всем *похотям плоти, похоти очей и гордости житейской* (1 Ин. 2, 16). Так, у сластолюбивого и пьяницы он сидит в сердце и требует вкусной пищи и вина; у пристрастного к дорогим и нарядным одеждам, к богатой домашней обстановке – сидит в сердце и требует нарядов и блестящей домашней обстановки; у любящего общественные удовольствия – он сидит в сердце и возбуждает тоску сердечную; словом, он всячески на всех действует; он – в ворах жаждет прибыли, в убийцах – крови человеческой, в лжецах – лжи, в неверах он богохульствует; благочестивых запинаят сомнениями, ко всем приспособляясь, во всех действует сообразно с греховными привычками, расположениями и страстями каждого, чтобы как-нибудь *кого поглотить* (Ср.: 1 Пет. 5, 8). [Т.3, С. 128].

Чем более чрево питается и услаждается снедями, тем менее сердце становится чувствительно к великим, потрясающим душу своим величием истинам Божиим, открытым нам в Слове Божиим; тем бессильнее становится внутренний наш человек для веры, надежды и любви: потому что пища оземляет, одебеляет его, делая его плотию. К сытым всегда людям идут слова Божий, сказанные о допотопных людях: *не имать Дух Мой пребывати в человецех сих во век, зане суть плоть* (Быт. 6, 3). – Нет и не может быть у таких людей в сердце *воды живой*, которая у верующих и постящихся течет реками (Ср.: Ин. 7, 38). [Т.3, С. 136].

Потому ты не получаешь от Бога просимого, что мерзости идолопоклонства не оставляешь: служения чреву. Бога истинного просишь, а богу-чреву работаешь. *Не может человек двумя господинома рабо-тати* (Ср.: Мф. 6, 24; Лк. 16, 13). Перестань служить идолу-чреву и тогда надейся получить просимое от Бога. Истинного Бога просишь, а ложному божку служишь: у него и проси, если может он дать. [Т.3, С. 169].

Сытость плоти производит мало-помалу расслабление сердца в вере и добродетели; охлаждает молитву, превращая ее в поверхностный перечень слов, заученных однажды; делает холодным и нечувствительным к бедности и бедствиям других, значит, изгоняет любовь из сердца, удаляет от нас Духа Божия, *не имать*, сказано, <Дух Мой> *пребыватти в человецех сих... зане суть плоть* (Ср.: Быт. 6, 3) и подвизает на нас гнев Божий. Содом и Гоморра *сытостью хлеба и вина* (Ср.: Иез. 16, 49) довели себя до того, что вдалились во все пороки, ударились во все мерзости и – лишились совершенно Божией милости. – Как поэтому необходим пост! [Т.3, С. 174].

Вот вы, возлюбленные братья, вступили во святую великую Четыредесятницу. Поститесь же так, чтобы иметь всегда в виду пример Самого Иисуса Христа, постившегося *нашего ради спасения* сорок дней; поститесь именно для того, чтобы иссушить или, по крайней мере, уменьшить нечистые потоки греха во плоти, которую доселе прилежно питали и утучняли и чрез то подавали ей силу – больше и больше удалять от Бога ваше сердце. Возлюбленные братья, тесное сродство и связь между обильным и приятным насыщением чрева и между всяким грехом находится: обильная и приятная пища удаляет сердце от Бога. Этого нет нужды и доказывать: всякий, сколько-нибудь наблюдавший за собою, за своею духовною жизнью, знает это. – Итак, поститесь с тем, чтобы ослабить грех во плоти (чтобы чрез пост телесный и вместе духовный), поститесь вместе и телесно и духовно, удаляя от себя всякую неправду, – и вы проложите путь к соединению с Богом, ибо Бог не может пребывать в сердцах тех людей, которые усердно служат плоти, – и надежда на спасение, как заря солнечная, взойдет в ваших сердцах, пока не озарит вас ясный, нескончаемый день будущего века (который узреть да сподобит Господь всех нас Своею благодатию и человеколюбием во Христе Иисусе Господе нашем, Которому слава со Отцем и Святым Духом ныне и всегда и во веки веков. – Аминь.) [Т.3, С. 210].

Чтобы иметь истинно христианскую надежду, для этого нужно познать самого себя, свою природу, именно – касательно тела надо знать, что оно для своего питания требует очень, очень малого; что блаженство сердца нашего, жадного до удовольствий, не на земле, а в Боге, что почестей, до которых жаден дух наш, – не здесь, на земле, надобно искать, а на небесах – по чести *чад Божих* (Ср.: Рим. 8, 21.) [Т.3, С. 211].

Гленная пища, в умеренном количестве и в простом виде принятая, питает и укрепляет тело, а в излишестве и изысканная и приготовленная с искусством – расслабляет его и ввергает в неизбежные болезни. Та же пища – и жизнь, и смерть. Так и нетленная, Животворящая Пища Тела и Крови Христовой – для достойных бывает жизнью и *жизнию с избытком* (Ср.: Ин. 10, 10), а для недостойных – смер-

тию; *сега ради*, то есть ради недо-стойкого причащения Тела и Крови Христовых, говорит Апостол, *в вас мнози немощни и недужливи, и умирают довольни* (1 Кор. 11, 30). [Т.3, С. 218].

Отчего меня постигла вчера на исповеди такая страшная сухость сердечная, такая жгучая раздражительность? Не оттого ли, что я не ходил ко службам в продолжение Первой недели (не служебная неделя моя) и не постился, как должно, пил чай сладкий и ел вдоволь? Не оттого ли, что не приготовил души своей, как должно, к подвигу – врачеванию кающихся? Страшно! Сердце мое, кажется, изнежилось и не любит трудов! Это и было видно пред составлением бесед: как неохотно принимался за беседу. Не довольство ли во всем научило сердце мое неге и нетерпению? Господи, помоги! [Т.3, С. 232].

Сладость плотская и сладость духовная несовместимы в человеке. Потому, желающий сердечной, духовной сладости боится вкушать плотских сладостей, чтоб они не изгнали сладости Духа Святого. [Т.3, С. 242].

Прими решительное намерение – избавиться от тиранства жестокого тирана – жадности к пище и питию. – Эта страсть водит тебя ежедневно за нос и лишает душу твою многих духовных плодов, особенно – плодов молитвы, сердечной веры, надежды и любви, и погружает тебя в *мирское слияние*, отчуждая от духовного. [Т.3, С. 285].

Когда сядешь за стол обедать или пить чай, будь внимателен к голосу твоего ума касательно количества принятия пищи и не преступай его, иначе ты преслушаешь глас Ангела-хранителя твоего. [Т.3, С. 290].

Кушать или не кушать в пост рыбную пищу – большая разница; не кушать – большая польза для души; кушать, особенно если не очень умеренно – вред для души. Сердце чувствует, что, когда мы не употребляем рыбной пищи, оно бывает тоньше, чище и легче; удобно обитает в нем живая вера и смирение и чувство Божия присутствия, легка для него бывает пламенная молитва, близки к нему слезы и недалек Владыка сердца. Когда же вкушаем рыбу в довольном количестве: сердце отолстеваает, делается холодным, бесчувственным, мало верным, удаляется от Бога, тупеет и помрачается для молитвенных созерцаний. – Потому весьма благоразумно поступают те люди, которые, прилежа молитве, не вкушают никакой рыбы: они предохраняют тем сердце свое от духовной очерствелости и нечувствия. – Ах! Как потребен пост христианам для угождения Богу и для успехов в очищении сердца; также – для успешной молитвы! – Пост – украшение нашей природы; посильное уподобление бестелесным существам; путь к соединению души с Богом, изводитель очистительных для сердца слез, сильный помощник в молитве. [Т.3, С. 293].

Все, не имеющие брачного законного соития, ведайте и помните, что вам, для сохранения своего тела в чистоте и целомудрии, нужно осторожно, с рассмотрением употреблять пищу и питье, и именно в скоромное время употреблять меньше пи-

тательной пищи, мяса, молока, яиц и пить вина, пива, а в постные – стараться или не есть свежей рыбы вкусной или есть умеренно, и при том – соленую; наше тело очень немного требует для поддержания его сил и здоровья, и если вы будете употреблять пищи и питья больше, чем сколько следует, то природа будет усиливаться извергнуть лишнее от себя чрез извержение семени; от того будет происходить раздражение половых органов и требование природы удовлетворить им – требование, которого вы виною будете сами. Не пейте много сладкого чаю и не кушайте много сладкого: это также влечет за собою извержение семени. [Т.3, С. 302].

С жадною торопливостью никогда не употребляй.пищи, а равнодушно, спокойно, с рассуждением. Кто ест с жадною торопливостью, в том коварствует бес и непрерывно <тот> будет часто ввергаться от него в объядение. Жадность к пище есть страсть; во всех страстях участвует диавол. Не надо забывать, что *ядию* он поверг в *тление* весь род человеческий, и теперь он многих, многих предает вечной погибели чрез пищу и питье. – Посмотрите, как сильно обаяние пищи и питья; как неосторожные, оземленившие себя люди изысканно приготавливают себе пищу и все свое удовольствие, всю жизнь свою поставляют в пище и питии. [Т.3, С. 308].

Зачем я доселе не попираю сердцем тленных снедей и не вмняю их наравне с *брением путей* (Пс. 17,43)? – Еще я плотской человек, страстный, еще надеяние во плоти крепко во мне. – Замечательно, что когда я употребляю с услаждением и в обилии разнообразную и приятную пищу: тогда в сердце моем бывает крепче надеяние на пищу, сильнее бывает привязанность к ней; удобнее овладевает мною враг и труднее соединяюсь я с Богом. [Т.3, С. 309].

Знайте и твердо помните, что чрез невоздержание в пище и питии постоянно пленяет вас диавол и держит в своей власти ваше сердце, а с сердцем и всего человека с его мыслями, намерениями, словами и делами. [Т.3, С. 310].

Сколько раз я испытывал, что тленная пища, чуть-чуть лишне принята, отягощает тело и душу, помрачает, между тем как нетленная пища и душу веселит и укрепляет и телу доставляет покой, живость и легкость!

Слово *насущенный (хлеб)* (Мф. 6, 11) показывает, что мы должны просить и употреблять хлеб только для поддержания жизни, не больше. Разуметь хлеб небесный. [Т.3, С. 320].

Умножение употребления пищи и питья – умножение в живом теле тяжести, болезней и тления. Воистину. [Т.3, С. 320].

Не прельщайся брашнами: употребляя питательную пищу и в довольном количестве, ты делаешь из нее крепость врагу в сердце своем и горько раскиснешься в этом, ко-

гда будешь исполнять святое дело: осилит тебя тогда враг *и не будет Помогаящего* (Ср.: 4 Цар. 14, 26; Пс. 106, 12): ибо *сей род исходит молитвою и постом* (Ср.: Мф. 17, 21). Особенно в Великий пост не прельщайся пищею: враг особенно воюет на нас в это время. Крепко храни среды и пятки, как в пост Великий, так и в другое время. [Т.3, С. 342].

Всякая привязанность к деньгам или к пище и питию – яд для сердца. Здесь яд, говори. [Т.3, С. 344].

Христос, создав мне тело, дал мне позыв на пищу и питье, без которого я забывал бы принимать ее и тем поддерживать мое тело; дал мне позыв ко сну и *сон в упокоение немощи* моей *плоти*, дал мне вату и лен – для согревания и прикрытия тела; для размножения рода человеческого дал мне необыкновенно сильное возбуждение половых органов, подчинив их, впрочем, моему рассудку – так что я и по телу живу совершенно Им, Его премудростию и вполонину есмь страдательное орудие Его премудрости: говорю – вполонину, потому что я почтен свободою, и влечения природы, выходящие из границ закона и умеренности, должен обуздывать силою моей воли, покорной закону Божию; и в этом случае, по благодати Владыки, я могу обращать в добродетель и естественные свои стремления обузданием их. [Т.3, С. 344].

Ничтожность тленной пищи, кроме ее тленности, видна еще из того, что и много раз евши, все хочется есть, а Иисус Христос – есть Пища, которую идущие *не будут алкать никогда* (Ср.: Ин. 6, 35). [Т.3, С. 344].

Не прельщайся сладостями вкуса и не кушай их – от сластей легко рождается сладострастие плотское, и враг легко запинаят во сне и наяву сладко вкушающих и пьющих. – С тех пор, как плоть стала воевать на дух (Ср.: Гал. 5, 17), ей с большою осторожностью нужно позволять сладости: иначе усилим грех, в нас живущий, сладострастие или похоть плоти. [Т.3, С. 344].

Как многие из-за удовольствия сладко и сытно покушать лишают себя сладких и питательных для души плодов молитвы! [Т.3, С. 396].

Не есть хлеба черного и белого вместе. Вредно. Простота, недвойственность начал нужна и в пище. [Т.3, С. 398].

Пища телесная, едва-едва не в меру употребленная, и от Бога душу удаляет, и в болезнь телесную ввергает: *вменяй же ее в уметы* (Ср.: Флп. 3,8), равно и то, на что она покупается, то есть деньги. – С Божиею помощью, пекись о любви ко всем – этой пище Ангелов и святых человеков, сладостной и животворящей. [Т.3, С. 419].

Когда горько пожалеешь пищи для приходящей братии, вспомни о Владычице Богородице, так часто избавляющей и душу и тело твое от скорбей тесноты и болезней, или взгляни на Ее образ и вспомни, что Она в славе Своей живет не пищею и питием, а Самим Богом – Животом нашим. Так и ты знай, что Живот наш Бог, а не пища и питье. (Они – только средства жизни телесной. Но если угодно, и тело Бог поддержит значительное время без всякой пищи.) *Несть Царство Божие брашно и питие, но правда и мир и радость о Дусе Святе* (Рим. 14, 17). [Т.3, С. 426].

Тише едешь, дальше будешь. Меньше ешь, дольше проживешь. Как так? – Вот как. Меньше дров, меньше пламя; и дольше печка не растрескается. Кроме того, машина выдерживает больший напор сил, когда больше дров в печи и больше паров. А при большой силе огня и паров может и котел лопнуть. – Может быть и остановка всей машины. – А тело наше – как машина, притом мягкая, нежная, удобообразуемая. – Желудок – печь и вместе котел. – Клади много дров, увеличивай жар – ускоришь ход жизни всего тела, сообщишь ему излишнее количество крови, соков и чрез меру напряжешь его силу, а этим излишком отнимешь у него все те силы, которые, быв сбережены умеренностию, могли бы поддерживать его на будущее время. Помни, что в теле постоянное горение совершается. – Вот отчего постники всегда почти долголетны. Итак, не прельщайся насыщением чрева. – Святой Митрофаній Воронежский сказал: воздержно пей, мало яждь – здрав будеши. –

Не обилие пищи старайся привлекать в себя, а обилие Духа: и будешь благонадежен, покоен и блажен! Ядущие тебя еще взалчут... Не множеством брашен плотских обременяй себя, а обилием брашна духовного, то есть Слова Божия и молитвы – питай сердце свое и ум свой, – да духовного созерцания и размышления. [Т.3, С. 438].

Помни, что аппетит дан не для наслаждения яствами и питьями, а для удобнейшего поддержания жизни, и употребляй пищу и питье не для наслаждения, а для утоления голода и укрепления телесных сил; как же скоро утолил голод и силы свои подкрепил достаточно, оставляй пищу и питье, хотя бы аппетит и еще продолжался. Человек большею частию жаден: он продолжает есть, когда следовало бы кончить, и глазами готов бы пожрать все, что есть на столе, и желал бы иметь десять желудков, чтобы продлить наслаждение вкуса и чрева. –

Если чрево насыщено, а сердце верою и любовью с Богом не сопряглось, то все и пища, какая бы она ни была: не может она насытить или наполнить пустоты сердца или расширить тесноту его. – Но если сердце соединено верою с Господом: тогда и при голодном желудке легко и покойно. [Т.3, С. 448].

Слава благодати поста! Ему я обязан тем, что молюсь с сердечной преданностию и благоуспешностию и сладрстию; ему обязан богатством святых и возвышенных мыслей; ему обязан удобному соединению сердца с Владыкою посредством живой веры. Мая 19 дня 1861 года, пятница. [Т.3, С. 452].

Питая брата трапезою своею, говори в себе о пище: это малоценно и ничтожно, как сор, а о брате: а он бесценен и един с Господом. [Т.3, С. 458].

Не забывай в нужных случаях, когда подстрекает страсть и распаляет враг, заповедь Спасителя: *аще око твое десное (сердце) соблажняет тя, изми е и верзи от себе: уне бо ти есть, да погибнет един от уд твоих* (Мф. 5, 29) (*умертвите уды ваша, яже на земли: блуд, нечистоту, похоть злую и лихоимание*) (Кол. 3, 5) – *а не все тело твое – не весь плотской, ветхий, греховный человек твой ввержен будет в геенну огненную* (Мф. 5, 29). Много зла терпят люди от несоблюдения этой заповеди Спасителя. [Т.3, С. 471].

Если сердце твое пожалеет для брата тленных снедей, то вспомни, что жизнь наша не в снедях, а в любви к Богу и друг к другу: да любовь есть жизнь нашего сердца, потому что *Любовь есть Бог* (1 Ин. 4, 8,16)... [Т.3, С. 474].

Обряды Церкви над умершими имеют целию – привести на память всем предстоящим при гробе неизбежность смерти, мысль о тленности всего земного и заботу о приготовлении к вечности; но люди плотские вопреки Церкви, в противоположность всему тому, что она поет и говорит над умершим, приходят на похоронные обеды для того, чтобы здесь – за множеством пищи и питья – заглушить все благие мысли и чувства и расположения сердца, вдохновенные Церковию при созерцании обрядов над умершим, и задавить и залить их пищею и питьем. Да, братия, в этих поминках шумных нет ничего христианского, а много языческого, идолопоклоннического: тут видно самое усердное служение идолу-чреву. Хорошо, безгрешно после трудов провожания и после скорби о покойном подкрепить силы души и тела и телесным утешением: для этого и приготовляются обеды, но не одобрительно на них множество кушаньев и вин, грешно пресыщение и пьянство после того, когда все ясно видели суету и тленность пищи и питья на мертвецех. Стол должен быть умеренный, подкрепляющий и ободряющий, не более. Три кушанья во славу питающей и милующей нас Троицы и две рюмки вина – и довольно. Если кто Боголюбив и Церкви - матери своей послушен, да делает впредь так, да утешает ее своим послушанием и благоразумным деланием; да не радуется более диавола, посмевающегося уставам матери нашей Церкви; да не раздаются на поминках наших голоса пьяных и пресыщенных; да будет удалена безумная игра дарами Божиими – разумею бросание во время стола хлебом. Как, (по неизреченной милости и щедротам Божиим) вы пресыщены и смееете пренебрегать так нагло тем самым, чем Господь напитал вас? Как! Вы пьяны – и избытками даров Божиих плещете, как рыбы водою? *Седоша людие – безумнии людие ясти и нити и восташа играти* (Исх. 32, 6). *Горе вам, пресыщеннии ныне: яко взалчете. Горе вам смеющиеся ныне: яко восплачете и възрыдаете* (Ср.: Лк. 6, 25).

Вспомните, что в это самое время, как вы пресыты и пьяны, многие из братии ваших едва имеют насущный кусок хлеба, добытый *в поте лица* (Ср.: Быт. 3, 19); и тогда как вы напились вином, они пьют воду и благодарят Бога. А у вас нет благодарности к Богу и за такое обилие благ Его земных. Хорошо бы хотя остатки стола

погребального отдавать бедным на помин души покойного. Это было бы полезнее для него в сто раз, чем угощение пьяных гостей, и этим исполнена была бы заповедь Спасителя: *егда твориши обед или вечерю, не зови... <будет ти> воздаяние; зови же мало-мощныя...* (См.: Лк. 14, 12-14.) Как бы вы, учредители обедов, благоразумно поступили, если бы поступили так! Я думаю, что слово Спасителя нашего для всех нас имеет всю важность! Я думаю: глас Жизнодавца раздастся не в пустыне. *Иже Христовы суть, да распнут плоть свою со страстьми и похотьми* (Ср.: Гал. 5, 24), паче же – страсти невоздержания в пище и питии, и да поступят так, как хочет Церковь. Доколе нам, христианам, по-язычески жить? [Т.3, С. 479].

Алчное чрево, ради которого я так много беспокоюсь, ради коего я так часто смущаюсь, которое так часто само болит, доколе я буду работать тебе? Вот придет час, в который оставит тебя оживлявшая тебя и действовавшая тобою душа, – и ты не потребуешь ничего; бросят тебя – землю в землю – и ты сравнешься там с прахом. – Для чего же, в самом деле, я много суечусь и беспокоюсь, для чего возмущаюсь страстями из-за тебя? Для чего ты, душа моя – небесная, бессмертная жительница, теряешь свою свободу, свою светлость, свое достоинство – из-за этого праха? – Презирай чрево и все страсти плотские и *мудрствуй горняя* (Ср.: Кол. 3, 2). [Т.3, С. 481].

Когда молишься Господу или Пречистой Его Матери или святому об исцелении тебя от какой-либо телесной болезни, и молишься искренно: не жди тотчас чуда над собою, но позаботься удалить причины, которые произвели болезнь; как и в духовных болезнях – только удали причину болезни и сейчас исцелешь. Ибо одни и те же законы Господни как в жизни духовной, так и в жизни телесной: и душа и тело суть дело рук Божиих. Так, например, если у тебя страдает желудок, возьми себе врачом – пост, не пренебреги и другими врачебными пособиями, очищающими и направляющими его к надлежащей деятельности, и не жди, чтобы желудок твой в минуту исцелел. Тебе нужно и наказание за наслаждение чрева. Болят у тебя зубы? – Удали причины, производящие приливы крови к голове и поставляющие кровь в необходимость устремляться извне к оконечностям: оставь жирную и вообще скоромную пищу, не ешь сытно, брось курить табак, пить вино, имей более движения на свежем воздухе; избегай раздражительности, пей воду, ешь простую и более жидкую пищу, и ты вскоре увидишь, что болезнь твоя прошла. А то мы – о глупые мы люди – сами на себя наводим болезни потому именно, что не хотим оставить того, что страстно любим: лакомой пищи, вин, табаку, потому что не хотим обуздать страстей своих: и вот мучимся, ибо *ими же кто согрешает, сими и мучится* (Прем. 11, 17). – И поделом! А жалоб-то на климат, на погоду, на воду, на всех и на все – сколько их? – Не оберешься. [Т.3, С. 481].

А ты, чревоугодник, ищущий вакхических удовольствий, – знай, что уста твои прежде всего должны издавать славословие и благодарение Богу от избыточествующего верою и любовью сердца; знай, что в тесной связи с твоим чревом находится сердце твое, или то, что ты называешь душою своею, этот внутренний человек, который связывается, подавляется и становится сам плотским от твоего чревоугодия – от твоего объедения и пьянства по тесной связи сердца с желудком – для того и другого служат

одни и те же уста, устами ты кушаешь и пьешь; устами же и говоришь, один и тот же язык. Вспомни о высоком назначении твоих уст: они – прежде всего орган твоего слова – этого высокого отличия твоего от других земных тварей; ты молишься ими Богу, воздаешь ими хвалу и благодарение; беседуешь чрез них с людьми, выражаешь ими чувства любви и дружбы, а потом уже они служат органом вкуса и проводниками пищи и питья в желудок; заметь – пищи и питья, то есть только необходимого питания тела. А ты что делаешь? Лакомишься, пресыщаешься, упиваешься? Разве для питания тела нужна лакомая пища, разве нужна разнообразная пища, изысканная пища, не напротив ли – лучше грубая и простая, равно как для необходимого растворения пищи разве нужны изысканные супы и ухи, вина различные и разные искусственные питья? Не лучше ли одна простая похлебка и простая вода? Учись у природы. Что растворяет землю для растворения ее питательных начал и для приношения плодов? Не одна ли дождевая вода? А мы чем не напаяем своего чрева – каких питий не достает у нас, самых изысканных? – А то оттого мы болеем; оттого преждевременно расстраиваем свое здоровье, преждевременно умираем. [Т.3, С. 503].

Как при удалении холода настает теплота, по удалении тьмы – свет, по снятии бремени делается легко, так и по оставлении скоромной пищи и по принятии поста становится на душе и легко, и тепло, и светло: и оружие у бесплотных врагов, коим они на нас сильно воюют, отнимается. И стихии меньше воюют на нас, например, не так действует на нас тепло и холод. – Опыт. [Т.3, С. 512].

Когда идешь в гости к кому-либо из родных или знакомых – иди не для того, чтобы у них хорошо поесть и попить, а для того, чтобы разделить с ними дружескую беседу, чтобы беседою любви и искренней дружбы оживить свою душу, обмершую от житейской суеты, чтобы *соутешитися верою общею* (Рим. 1,12). – *Не ищу ваших*, говорит Апостол, *но вас* (2 Кор. 12, 14). [Т.3, С. 514].

Правила для употребления пищи. Когда после пищи предстоит тебе много ходьбы или много говорить по книге и вместе действовать, не усумнись поесть довольно, но когда и ходьбы не предстоит и много говорить или петь, а напротив, после принятия пищи хочешь отдохнуть, как можно меньше принимай пищи, только меру необходимую для поддержания телесных сил. Вообще на предстоящие труды кушай довольно, а когда нет их впереди, кушай мало. Впрочем, воздержно пей, мало яждь всегда: и здрав будешь, по святителю Митрофанию. [Т.3, С. 524].

Боже мой! Как сильно чувственность овладела всеми христианами! Везде видишь одно услаждение внешних чувств – услаждение зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания. Постройка домов, их наружная и внутренняя отделка, убранство – все делается напоказ, чтоб приятно было посмотреть, чтоб глаз не нагляделся; одежды дорогие, изысканные убранные, ласкают зрение, музыка услаждает слух, изысканные кушания и питья – вкус, бла-хоухания тешат обоняние; осязание лелеют мягкие одежды, стулья, постели – все и все служит чувственности, весь человек обратился

в чувственность, покорив дух плоти. А от такого преобладания чувственности над духом, посмотрите, какая во всем роскошь, как у нас вздоржались все предметы житейской необходимости; от этого, да именно оттого они и дороги, что слишком много потребляются. Человечество сделалось пропастью, все поглощающею и никогда не наполняемою. При естественном стремлении духа нашего к бесконечному и при чувственном его направлении он изобрел бесконечно много разных, прежде неизвестных потребностей и тем ограничил до бесконечности свою свободу. – Боже мой! Жалко человечество! Еще жалче христианства! Твоею ли это Кровию искупленные рабы, Господи Иисусе Христе? Истребил враг у многих христиан надежду на будущие блага и всю надежду человека, все сердце его привязал к благам чувственным. [Т.3, С. 527].

Не питай пространно плоть свою, не ласкай и не угождай ей и не усиливай ее тем против духа. Иначе, когда придется работать духом, например, молиться или писать духовно-назидательное сочинение, тогда увидишь, как она возобладала духом и связала его по рукам и по ногам; все порывы его ниспровергнет: не даст встать ему и войти в силу свою. Невольником останется у плоти. [Т.3, С. 532].

Многие из нас ни за что почитают нарушение заповедей Господних и заповедей Церкви, например, о постах и, не разбирая дней, едят скоромную пищу в среды и пятки и в посты. Бывает и то, что иной неосторожно как-нибудь, по неведению поел скоромного и обращает это в предлог есть скоромное в день постный и говорит: уж заодно есть – поел скоромного, оскоромился, буду же есть, – и делает лукавство пред Господом и Его Церковью. Друг мой! Справедливо ли такое суждение: я согрешил нечаянно немного, так буду же грешить больше и с намерением? Очевидно, нет: ты покушал немного скоромного в пост по неведению: Бог тебе это простит; но намеренно, с сознанием не грешь. Господь накажет за намеренные грехи. А постановления Церкви о постах всегда почитай и соблюдай, зная, что и в маловажном послушании святой Церкви-матери твоей очень важно, свидетельствуя о твоём добром сердце и о твоей покорности, и что она все, что ни постановила, постановила с целью – удобнее спасти тебя, что все ее постановления преблаготворны и спасительны. Что за важность, кажется тебе, есть скоромную пищу в пост? А между тем на самом деле это большая важность. – Ты знаешь, что первые люди, нарушивши заповедь о посте, пали в грех непослушания Богу, крайнего самолюбия, гордости и плотоугодия и стубили бы всех своих потомков, если бы Сын Божий не пришел на помощь? Кроме того, знаешь ли ты, как должно, отношение скоромной пищи к сердцу человеческому, которое столь близко чреву? Это отношение вкусной, питательной и тяжелой пищи очень неблагоприятствует душе человеческой, отягощая и омрачая ее и пролагая удобный путь к искушениям врага бесплотного. – Соблюдайте заповеди Господни и святой Церкви, елика сила ваша, братия мои! [Т.3, С. 540].

Сама природа учит нас не есть в пост скоромного: принятая после постной скоромная пища всегда бывает тяжела для желудка, хотя бы и очень мало приняли ее, а одна постная – в умеренном количестве всегда легка (опыт). Постная и скоромная пища

как-то трудно уживаются в желудке и взаимно враждуют. – Так сама физическая природа требует поста. [Т.3, С. 544].

Презирай пищу и питье как ничто. [Т.3, С. 563].

... пища... изысканная и сладкая... противна, как искусственная расслабляющая душу и тело. [Т.3, С. 567].

Как ничтожно истребляемое пред истребляющим, пища и питье пред человеком! Уже самое назначение истребляемого – для истребления человеком или животным показывает ясно, как ничтожно истребляемое пред истребляющим, питающее – пред питаемым. [Т.3, С. 586].

Остерегайся всевозможно, чтобы тебе не огорчаться ни взглядом, ни словом, ни делом ближнего и ни на минуту не питать к нему неприязненного расположения; ни из-за чего не питай нерасположения и нелюбви к ближнему – ни из-за денег, ни из-за пищи и одежды, ни из-за жилища, ни из-за чего материального, зная, что душа брата бесконечно выше всего вещественного, – что только враг унизил и погубил нас чрез снедь древа и теперь всячески ищет погубить нас посредством приманки всех пяти чувств и всевозможного услаждения их; что только враг бесплотный пограл нас и готов пристрастием нашим к пище и питию погубить нас на вечность. Июля 27 дня 1861 года. [Т.3, С. 596].

Наевшись сытно дома и будучи вскоре приглашен куда-либо нечаянно снова закусывать, не дерзай этого делать и не прельщайся яствами и питиями, как бы хороши они ни были: это великий грех пред Богом; потому что и это есть растление естества: все, что сверх потребности и меры употребляется человеческой природою, есть вопиющий грех и удаляет человека от исполнения законов Вседержителя, ибо, преступивши заповедь Владыки в малом, легко преступить ее и в большем (Ср.: Лк. 16,10); особенно же безвременное и неумеренное употребление пищи ведет к этому, потому-то Спаситель нам сказал: *внемлите себе, да не когда отягчают сердца ваша объядением и пьянством и печальми житейскими, и найдет на вы внезапно день той...* (Лк. 21, 34.) Для чего *внезапу* посещает Владыка? В наказание за частое предание удовольствиям чрева, за безвременное и неумеренное – и за обычное связание себя *печальми житейскими*, которому Владыка не предвидел конца. [Т.3, С. 597].

Не имать Дух Мой пребывати в человецех сих во век, зане суть плоть (Быт. 6, 3). Чем, так сказать, по званию своему, духовнее лицо, тем более оно прогневляет Духа Святого своим плотским образом жизни и тем более взыщется с него на Суде, ибо должен был другим являть пример, как *исполняться Духом* (Ср.: Еф. 5, 18), и вести духовную жизнь, быть *светом* и *солью земли* (Ср.: Мф. 5,14, 13) – и не хотел, и не заботился быть духовным. Так, священник, предающийся плотским наслаж-

дениям, виновнее много мирянина и накажется несравненно строже его. За объядение и пьянство, за сребролюбие, любостыжание и скупость со священника взыщется тем строже, чем он более долженствовал быть, по самому званию своему, воздержным, нелюбостыжательным и щедрым – возлагающим надежду на Промысл Божий. За сребролюбие и скупость тем строже взыщется с него, чем безбеднее было его состояние, чем более Владыка являл ему опытов Своего неоставления и щедрот в предшествовавшей и текущей жизни; за сребролюбие и скупость, за объядение и пьянство духовное лицо будет наказано без милости, тогда как мирское, таким же грехам подверженное, наказано будет снисходительнее: *ибо малый, говорит Господь, достоин есть милости, сильнии же сильне истязани будут* (Прем. 6, 6). [Т.3, С. 598].

Пресыщение и лакомство вредны для всего существа человека тем, что оземляют душу и расслабляют и помрачают ее для духовного делания, отягощают тело, делают его расположенным к болезням, особенно желудочным и головным, к простуде. А умеренность полезна для души и тела: душу делает бодрю, легкою и ясною и весьма склонною к духовному деланию; тело также делает бодрым, легким и здоровым и нелегко склонным к болезням. [Т.3, С. 606].

О лютый и глупый тиран мой – чрево мое, доколе я буду побеждаем от тебя? О льстивый друг мой! Когда я избавлюсь от твоей прелести? [Т.3, С. 606].

Да придет Царствие... Да будет... Хлеб наш... (Мф. 6, 10-11.)

Царствие Божие не водворяется в нас больше потому, что мы печемся много о пище и питии, и предаемся разным страстям ради тленного богатства. [Т.3, С. 606].

В храме не до варения пищи – разумею варение желудком принятой пред службою пищи, – а время возвышения сердец к Богу; не время мудрствовать о земном, – а о небесном; думать о тленной пище нашей, – а о бессмертной пище и питии Тела и Крови Христовых. [Т.3, С. 606].

Замечательно, что любящий обильную и вкусную пищу делается равнодушным и холодным к пище духовной – к чтению духовных, поучительно-назидательных книг, и с развитием вкуса материального вообще теряется вкус духовный; при употреблении множества пищи материальной всего меньше имеешь охоты употреблять пищу духовную, то есть Слово Божие, писания святых отцов и молитву. Когда сильна телесная сторона человека, тогда бессильна духовная. Потому-то молодые люди, особенно девицы и женщины, любящие чрезмерно наряды или обильный весьма вкусный стол, обыкновенно не расположены ни к молитве, ни к чтению духовно-назидательных книг. [Т.3, С. 610].

Надо непременно, немедленно обуздать чрево и попать вкус, вместо же того дать простор *отягченному объданием и печальми житейскими сердцу* (Ср.: Лк. 21, 34) и развить вкус духовный. *Буди! Буди!* (Пс. 40,14.) [Т.3, С. 612].

Употребление в обилии пищи и питья, особенно вина, также – курение табаку служат загрубению и окаменению сердец человеческих и удалению их от Бога и всего духовного, небесного. – Опыт. [Т.3, С. 612].

Как содержать тела свои? Их нужно беречь, не объедаться, не пьянствовать; не осквернять его нечистотою блуда; не воспаляться гневом. [Т.3, С. 616].

Имиже кто согрешает, сими и мучится (Прем. 11,17), а часто – кто чем согрешает, тот тем и умирает. Согрешаешь чревом: чревом и болишь... [Т.3, С. 620].

Употребляя пищу и питье и разные чувственные наслаждения, не на то смотри: полезны ли и приятны ли они, а на то, не удаляют ли они сердца от Бога. Если удаляют, то лучше не употреблять их, хотя были бы и полезны. [Т.3, С. 622].

Увы! Что я вижу? Вот священник, служивший Божественную литургию и причащавшийся животворящих Тайн (не знаю как) идет или едет в гости на пирушку, и это не раз, не два, а многократно, почти постоянно, и здесь пресыщается и упивается. Где же в нем Тело и Кровь моего Спасителя? Где внимание недостойного раба Божия к Божественному Посетителю и Спасителю душ наших? Где это срастворение с Жизнодавцем? Где чувство благодарности? Где желание угодить любвеобильнейшему Спасителю? Где память о животочных Его словесах: *внемлите себе, да не когда отягчают сердца ваша объданием и печальми житейскими* (Лк. 21, 34)? ...Боже мой! Как мы не радим о таком неисповедимом даре Божиим! Как мы легкомысленно *попираем Кровь завета* (Ср.: Евр. 10, 29)! [Т.3, С. 631].

По той мере, как увеличивается служение наше плоти, ослабляется духовная наша сторона, плоть покоряет себе дух, подавляя его небесные стремления. Положим, что вы постились несколько дней и душою почувствовали всю пользу поста; но попробуйте выпить две рюмки водки и закусить хорошенько – станете после этого на молитву и увидите, как далека искренняя молитва от вашего сердца, как далече сердце ваше от Бога, как плоть влечет вас долу, как *сердце* ваше *одебелело* (Ис. 6, 10; Деян. 28, 27), или *уты и утолсте и разшире:и забы Бога* (Ср.: Втор. 32, 15). [Т.3, С. 631].

С пресыщением и пьянством враг бесплотный входит в сердце человека: это каждый внимательный может ощущать, особенно при благочестивых занятиях. И вот при-

чина, почему с возрастающим пьянством усиливается так страшно склонность к пьянству (от того, что восстает сила врага над человеком), отчего заметна у пьяниц такая сила, влекущая их невольно к удовлетворению страсти, или внутреннего стремления к вину. У этих несчастных враг в сердце. Чем же изгнать беса пьянства? – *Молитвою и постом* (Мк. 9, 29). Входит оттого, что люди предаются плотскому образу жизни, чревоугодливости и не молятся; естественно, что может выйти из них от противоположных причин: поста и молитвы. [Т.3, С. 632].

От пресыщающегося пищею и питием не жди дел духа, не верь его благочестию. [Т.3, С. 634].

Когда при беседе с прекрасным полом явится во плоти твоей преступная похоть и как поток будет увлекать твое сердце и распалать твои чресла, скажи себе тогда с твердостью: плоть и кровь да не прельстят меня и *земля и пепел* (Быт. 18, 27) да не оскверняют души моей. Се, Спасе мой! Страсть вожделения борет меня, но *Сам мя заступи и спаси, Спасе мой*, Сам потуши во мне плотское вожделение – *тело мое Твоею страстию безстра-стною сохрани*. [Т.3, С. 643].

Чем кто более любит услаждать брашнами и питиями вкус свой и наполнять чрево свое, тот тем более привязывается сердцем к земле, тем более усиливает в себе страсти, тем более удаляется от всего духовного и небесного и тем более рождает для себя скорбей сердечных. *Истинное*, животворное наше *брашно есть Плоть Христа-Бога*, и *истинное питие* наше *есть Кровь Его* (Ср.: Ин. 6, 55): они и оживляют, истинно покоят и услаждают наши души и телеса; воскриляют души наши верою, надеждою и любовью и на небеса преселяют небесными помыслами и надеждами; земные же брашна и пития, как земные, к земле и влекут, а как земля – не сродна душе, как душа наша по природе своей Богоподобна и с Богом должна соединяться, то привязанность к земному, как дело, противное ее природе и Божией воле, всегда для нее мучительно, убийственно и сопряжено с нелюбовию к Богу и ближнему, потому что чрез все земное действует на нас враг своими обольщениями и все земное, ради плода древа познания добра и зла, коими он прельстил первых людей, проклято Богом и как бы предано во власть врага, то есть дана ему воля искушать человека чрез все земное, ибо земля создана была для человека по преимуществу и один плод древесный для Господа есть все равно, что вся земля. Ради одного плода, коим пал человек, нелюбезна стала Господу вся земля. Потому и сказано: *проклята земля в делех твоих: терния и волчцы возрастит тебе* (Быт. 3, 17, 18). – Потому с крайнею осторожностью и мудрою осмотрительностью надобно пользоваться христианину вещественными благами земли и каждую минуту остерегаться, как бы не увязло в них, действием врага, как в тенетах, сердце наше и не отдалилось от Бога, ибо привязанность сердца к земному необходимо есть удаление его от Бога. [Т.3, С. 646].

Священнику не шло бы употреблять молоко, коровье масло, особенно мясо, хотя это и не запрещено по немощи нашей. Что идет мирянину, то не идет священнику.

Особенно не идет ему пить водку, разве самую малость, и курить или нюхать табак. Все это лелеет нашу *плоть*, которую должно *распинать с ее похотями* (Ср.: Гал. 5,24), и *одебеляет* наше *сердце* (Ср.: Ис. 6,10; Деян. 28, 27) и более или менее запутывает его в приближении к Богу, в соединении с Ним. Да, с крайним разбором должны принимать пищу и питье уста, освящаемые так часто употреблением Пребожественных Тайн и служащие для них дверьми! С каким тщанием и благоговением должен быть охраняем вход *Царя славы*" от всего излишнего и приносящего нечистоту в наше сердце!

Если вход земного царя бывает тщательно всегда содержим в чистоте, если у его входа стоит всегда стража, то и мы должны сохранять уста свои – этот вход *Небесного Царя* в возможной чистоте и иметь при нем всегда стражем – свой разум, который должен возбранять вход в эти царские двери всему тому, что может сделать нечистым и неблагообразным этот вход, особенно самое покоище *Царя Небесного* – сердце. – *Внемлите себе*, говорит Спаситель, *да не когда отягчают сердца ваша объядениеж и пиянством...* (Лк. 21, 34.) Я разумею здесь еще и слова, произносимые не во благодати, слова праздные, нескромные, ложные, слова, выражающие наши сердечные страсти. – Всячески беречь нужно уста и язык всякому христианину, особенно же – священнику. – Иерее Божий! Пойми, как много значат уста твои, какой чести удостоены они от *Царя Небесного*, Твоего Творца и Господа, и бойся делать их проводником сора и всякой нечистоты. [Т.3, С. 648].

Вред для духовной жизни от скоромной пищи, Она располагает к ночным нечистым грезам и изливаниям семени и днем распалает чресла и детородные органы. Сытому человеку – монаху или священнику и мирянину – опасно иметь беседу с прекрасным полом: сытый человек чрезвычайно склонен к соитию. [Т.3, С. 650].

О пользе и необходимости поста в среду и пятницу и о необходимости постов. – Пост в среду и пятницу – удивляюсь мудрости святой матери Церкви – в высшей степени полезен и необходим для нас как по отношению к душе, так и по отношению к телу. По отношению к душе: облегчая наше тело от бремени питательной, скоромной пищи, которая, и в малом количестве принятая, имеет для духовного человека большую разницу от постной, ибо *одебеляет сердце* (Ср.: Ис. 6, 10; Деян. 28, 27), пост в среду и пятницу облегчает, уясняет и ободряет нашу душу, делает для ней более доступными святыя помыслы о Боге, о спасении души, о смерти, о вечности, о тленности всего земного, вообще располагает к духовным занятиям. По отношению к телу. Пост в среду и пятницу делает два раза облегчение для живота от скоромной, более трудноваримой и питательной, чем постная, пищи; а таким образом живот берегает свои силы понемногу на будущее время. Пост в среду и пятницу можно сравнить с днями рекреационными в учебных заведениях, где дается отдых воспитанникам, утомленным умственно и телесно; а посты – Великий, Рождественский, святых апостолов Петра и Павла и Успенский можно сравнить с вакациями, допущенными в учебных заведениях. Как там воспитанники освобождаются от напряженных умственных занятий для того, чтобы они покоем и легкими свободными телесными занятиями собрали си-

лы телесные, растраченные умственными напряженными занятиями, – так в посты дается некоторая вакация желудкам, которые много и сильно действовали в скоромное время (от скоромной, трудноперевариваемой пищи, от вин, внутрь употребляемых вещей).

(Как и паровые машины имеют нужду в ослаблении и отдыхе) – для того чтобы в это время, когда желудок более или менее свободен от своей деятельности и не напрягает свою работою и своими парами ясности мыслей и сердца, душа собрала свои силы, растраченные плотским образом жизни и чрезмерною деятельностью чрева, потому что когда сильно действует чрево, тогда слабо действует душа. [Т.3, С. 650].

Сегодня у меня был сборщик, крестьянин из Рязанской губернии. Замечательный человек. Кроткий и смиренный, добрый и простосердечный и – постник: не ест ничего скоромного и в скоромные дни уже 11 лет. Видимо Божия благодать на нем почиает. Какая преданность Богу! Какое упование на Бога в простоте сердца! [Т.3, С. 654].

Горе, горе нам, грешным, нам, называющимся православными христианами: что мы видим в на городе, не говорю о других местах, а о нашем городе – везде, куда ни поедешь? – Пресыщение, пьянство, страсть к циркам и театрам – настоящее язычество! В праздники вместо того чтобы сходить в церковь и Богу помолиться и свечу поставить, чтобы Господу показать свою благодарность за Его милости и чтобы Господь послал вместо огня и света вещественного огонь и свет благодатный в души наши, многие идут в трактир или в питейный дом и там наедаются и напиваются в праздник донельзя – вместо того чтобы почтить праздник воздержанием. У иностранцев, хотя они неправославные христиане, в воскресные и праздничные дни запечатываются места винной продажи, и все ходят к службе, после службы сидят в домах и читают священные книги или занимаются разговорами душеспасительными; обедают скромно и умеренно; не думают и ходить в дома увеселительные: а у нас – о горе! Что праздник, то пресыщение и пьянство; что праздник, то раздирающие душу зрелища разврата; что праздник, то посещение увеселительных заведений. Что мы делаем? До чего мы дожили, христиане? По имени мы христиане, как бы Христовы, а делами мы отметаемся от Него, по делам мы – язычники, не христиане, и горе, горе, горе нам будет на Страшном Суде Христовом, если мы не исправимся. *Отраднее будет* на Суде жителям городов *Содома и Гоморры, Тира и Сидона*, этих пребеззаконных городов, прогневавших Господа своими плотскими нечистотами, *нежели нам* (Ср.: Мф. 10, 15; 11, 22, 24; Мк. 6, 11; Лк. 10, 12, 14), называющимся христианами. [Т.3, С. 654].

Есть люди жадные, завистливые, которые едят много и готовы все съесть для того только, чтобы не осталось от них пищи другому, пьют много – готовы все выпить – только чтобы другим не осталось. О скоты бессмысленные! О рабы тления! Как они высоко ставят свое удовольствие, грубое, низкое, брюшное – свиные, настоящие свиные. Как они бездушны! Ибо скажите: где душа у таких людей? Не вижу. Надо презирать пищу и питье и сверх меры никогда не пить, не есть –

пусть остаются остатки, хотя бы они превкусные и предорогие; душа моя дороже их – я не хочу обременять ее излишним употреблением тленной пищи и питья; не хочу быть рабом праха, хотя бы драгоценного, и страдать от него душой и телом; я – христианин: я хочу быть послушным словам моего Господа: *внемлите себе, да не когда отягчают...* (Лк 21, 34) и принесу в жертву Ему благоугодную и свою волю, и свое чрево, да призрит Он, *Владыка живота моего* милостиво на меня, недостойного раба Своего, жертвующего Ему своим плотским удовольствием; не хочу служить диаволу, который прельщает меня и донныне ядую, как прельстил Адама и Еву; не буду обременять и затмевать ясности души моей множеством пищи и питья – этого тления земного. [Т.3, С. 656].

День же седьмый, суббота Господу Богу твоему (Исх. 20, 10), суббота, то есть покой – покой рук от дел, покой желудка от пресыщения и пьянства, покой всего человека от работы земному и тленному и посвящение всего себя Богу, или небесному и духовному. [Т.3, С. 658].

Мудрость христианская и вместе житейская всякого человека состоит в том, чтобы твердо знать то, что оживляет нашу душу, а не то, что питает, услаждает и утучняет наше тело. Когда познано верою то, что оживляет душу, тогда простое благоразумие требует обращаться преимущественно к нему и его ставить выше всего за его животворность, начало жизни в человеке; и простое же благоразумие требует не обращать сильного внимания на те начала, которые поддерживают только тело, потому что усиленное к ним внимание или привязанность производит муку в душе. Я говорю в первом случае – о Боге, о Слове Его, о Кресте Его, о молитве, о вере и благочестии; во втором – о непривязанности ни к чему земному – о незаботливости излишней о пище, питии, одежде, жилище... Потому что это последнее составляет только скорбь и крушение духа. – *Бога бойся, и заповеди Его храни* (Ср.: Втор. 13, 4): яко сие всяк человек; и так, когда сердце будет в скорби и крушении из-за чего-либо. [Т.3, С. 665].

Всякая сладость пищи и питья да будет для тебя как горечь, благоухание как смрад, и дорогое как самое дешевое, то есть ничто за высоко ценимое в мире да не имеет для твоего сердца цены, но да будет все как гной, как сор, ибо в сравнении с Богом, с небесными духовными сладостями, в сравнении с твоею бессмертною Богоподобною душою ничтожно, прелестно, душепагубно. [Т.3, С. 667].

Умеренность и воздержание – мать здоровья. Пока умеренно ешь и пьешь и с разбором, а не все, что попадет под руку, особенно – пироги и грибы, тогда в теле все течет благополучно: нет тяжести в теле, не болит ни живот, ни голова – весь легок и бодр; а как начал много и без разбору есть и пить: смотришь, и тяжело делается, и живот будет болеть, а за ним и голова, и нагноения будут образовываться на поверхности тела; и свяжет тебя за твою неумеренность, за твое

безрассудство, за твою жадность при употреблении пищи и питья твое собственное тело. [Т.3, С. 671].

Жадным к пище и питию. Что вас прельщает, жадные к пище и питию? Гной, смрад. Вы ежедневно сами видите тому доказательство, и остатков вашей же пищи и питья вы гнушаетесь и стыдитесь едва ли не больше всего на свете, извергая их всегда тайно, без свидетелей. – Потому не прельщайтесь, братия, приятным вкусом и благовониями яств и напитков, зная, что они скоро, скоро будут отвратительным гноем и зловонием нестерпимым, да и цветущее ныне тело ваше скоро, скоро будет тем же гноем и смрадом и пищею червей. Ах! Я хотел бы унести в могилу не тучное и препитанное, а тощее и иссушенное постом тело, чтоб обилие гноя и смрада от тела моего не послужило мне обличением в невоздержании и в пренебрежении постом; я хотел бы и по смерти в могилу унести благообразным этот прекрасный храм бессмертного духа моего, столь частое вместилище пречистых, бессмертных и животворящих Тайн Спасителя моего, храм Бога моего, в Троице Святой славимого, хотел бы, чтобы оно и во гробе украшалось нетлением и благоуханием и в этом отношении имело сходство с некоторыми древами, и по срубке и употреблению в дело долго благоухающими! Но не гордость ли внушает мне эти слова? – Нет, видит Бог мой, что не гордость: я желаю того, что должно быть свойственным и как бы природным для меня. Нетление и благоухание есть один из Божественных признаков святости человека-христианина, но всех нас Господь призвал во святость и в нетление. – Желаю благообразия и нетления даже по смерти телу моему для того, чтобы в смертном теле моем и по смерти прославились животворящие Тайны Бога моего, Господа Иисуса моего, как прославлялись они во мне бесчисленно при жизни моей – в душе моей и в теле моем. – Но да будет воля Божия: я – первый из грешников и первый достоин всякого осуждения; а как тление и зловоние тел по смерти есть наказание Божие нашим смердевшим грехами душам – за их плотский образ жизни, то да подвергнусь я сильнейшему зловонию и скорейшему тлению – во обличение греховной жизни моей, *в показание* на мне *правды* Божией (Ср.: Рим. 3, 25). [Т.3, С. 678].

Не может человек двема господинома работати: ибо или единаго возлюбит, а другаго возненавидит: или единаго держится, о друзем же нерадети начнет (Мф. 6, 24). Истинно слово Господне; оно оправдывается ежедневно в жизни каждого человека. Не может, воистину не может человек работать двум господам: Истинному Господу нашему Иисусу Христу со Отцем и Духом Святым, *Богу сердца* нашего (Ср.: Пс. 72, 26), и мнимым господам, или обладателям сердец человеческих: пище, питию, гордости, честолюбию и зависти. Ты любишь страстно хорошо есть и пить: ты работаешь своему господину, своему деспоту – чреву, а не Господу Иисусу Христу; и сам ты чувствуешь, что сердце твое страстно любит яствы и напитки и постоянно стремится к ним, и живет, так сказать, в соединении с ними, а не ко Господу стремится, не с Ним ищет соединения. Господь – что-то далекое, что-то несвойственное для человека, жадного к пище и питию. А пище и питию – увы – человек жадный прилежит, а о Господе не радит; пищу и питье любит, а Господа, а Его повеления или заповеди ненавидит; ненавидит и святую Церковь,

чистую невесту Его ненавидит ее заповеди, уставы, Богослужения, обряды, ибо там нет для него пищи, питья и любимых его удовольствий.

То же сказать надо и о всех плотских людях. – Вот по такому-то закону плотскому необходим пост для угождения Богу и спасения души! [Т.3, С. 682].

ТОМ IV

На пищу и питье сладкое смотри под образом праха и гноя – что они и действительно суть, и *не пейсысь, что тебе есть и пить* (Ср.: Мф. 6, 31). *Ищи прежде Царствия Божия и правды Его* (Ср.: Мф. 6, 33) – мира, святости, любви со всеми, и Бог Сам приложит тебе все нужное для тела. [Т. 4, С. 19].

Люби алчбу и жажду Христа ради. Поколику усмиряешь тело, потолику благодетельствуешь душе. Ибо Воздающий суд по делам, словам и помышлениям (См.: Откр. 22, 12; Мф. 12, 36; Евр. 4, 12) воздаст добром и за малое, что для Него претерпим с радостью. [Т. 4, С. 19].

Покушавши и поблагодаривши Бога за хлеб-соль, после не дерзай есть вскоре: это будет чревоугодие. – *Владыке живота* нашего это очень противно, и Он накажет тотчас же этот грех самым желудком. [Т. 4, С. 21].

Улучшение вещественного быта сопровождается мучением от лукавого, злобно-го, завистливого духа. – Опыт. Даровая денежная прибыль – мучение; дареная одежда – мучение; исправленная нарядная квартира – мучение. [Т. 4, С. 32].

Чревоугодник – величайший враг Богу, потому что он сердце свое, долженствующее быть *храмом Божиим* (Ср.: 1 Кор. 3, 16), отдает тлену – пище и питию и не дает пребывать в себе Духу Божию. От того чревоугодники не способны к духовной мудрости: не жди от них сильного и плодотворного проповедничества; у них не вяжутся духовные слова. [Т. 4, С. 45].

Чревоугодливый человек как птичка с завязанными крыльями: не поднимется к небу. И враг не дремлемо пользуется этим легким средством порабощения людей своему владычеству. Притом это так удобно. Все любят сладко попить, поесть. [Т. 4, С. 45].

Смотри на совершенное равнодушие и даже пренебрежение к сладостям земным, чувственным душ благородных и возвышенных, и тем более ты будь равнодушен к ним и пренебреги ими, ибо у тебя есть Первоначальная, духовная, вечная Сладость – Христос, Жизнь твоя, Сила твоя, Мир твой.

Сладости чувственные, материальные возбуждают сладострастие и производят сладострастные ночные излияния. [Т. 4, С. 52].

Един Живот мой – Христос, живая вера в Него, в Его соприсутствие мне успокаивает и улаживает мое сердце и доставляет вместе и телу моему всеобщее спокойствие, легкость, бодрость, усладу, крепость. Мы полагаем жизнь свою в пищу и питии, как и Христос обличает нас, говоря: *не о хлебе едином жив будет человек* (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3); но пища и питие нимало мне не приносят пользы, ни душе, ни телу моему, когда я потерял веру во Христа и не соединен с Ним верою в сердце: и душа и тело мое в тесноте, в огне геенском, в расслаблении, душа умирает, а мертвая душа и в теле производит начатки смерти – раздражение нервов, неправильное обращение крови, неправильное пищеварение и обращение соков, сжатие тела и всеобщее расслабление. Вот как многозначительна живая вера во Христа и как ничтожна телесная пища, даже вредна, когда мы не соединены верою со Христом. Это, впрочем, бывает не со всеми одинаково. Многие живут как скоты бессмысленные: едят, пьют, тучнеют, крепнут телесно но *сии яко скоти... бывшие естеством в погибель и тлю... во нетлении своем истлеют* (2 Пет. 2 12). Эти *приложившийся скотом несмысленным и уподобившийся им* (Ср.: Пс. 48, 13), *от них же* часто бываю *первым аз* (Ср.: 1 Тим. 1, 15). Таких Господь оставляет жить одною телесною жизнью за то, что они возлюбили всем сердцем не Господа, а пищу и питие и услаждение одними брашнами вместо услаждения Господом и благами духовными, потому они бывают тучны, как волы, крепки и сильны, как львы, хищны и ненасытны, как волки, жадны, как медведи, горды, как петухи, *женонеистовы*, как *кони* (Ср.: Иер. 5, 8). [Т. 4, С. 52].

Сладости вкуса и чрева непременно отзываются горечью в душе; кратко бывает наслаждение телесное – продолжительна горечь душевная. Почему? По очень простой причине: грех входит быстро и легко, а выходит медленно и туго; входит сладостью, а выходит горечью. Потому-то не нужно прельщаться сладостями чувственными, какие бы они ни были, даже позволенными. [Т. 4, С. 56].

Лживейшая надежда на хлеб, на единый хлеб (Ср.: Мф. 4, 4; Втор. 8, 3) обличает на деле свою погубу ежедневно – покушал я хорошо, приятно, сытно: водочки выпил, мяса избранного, пирога сладкого покушал, хороню так чувствуется и молитва, кажется, не совсем прочь от сердца; вот и слезы струятся. Но ненадолго. Подожди, скоро почувствуешь и весь вред от твоей приятной и питательной пищи: соразмерно сладости в приеме пищи тебе дан будет от лукавого прием горечи, и даже сильнее бывшей сладости до того, что он измождит, обессилит твое тело, заставит тебя от скорби чрезмерной пролить горькие, горькие слезы, запнет тебя страстями. Ты питал вчера грешную плоть, услаждал ее, ты сам усилил ее против себя. – Верно слово, что о *всяком глаголе, исходящем из уст Божиих, жив будет человек* (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3) – Ах! Как это справедливо! Как часто испытываешь на себе истину этих слов! Когда страсти меньше воюют на душу? – Когда презираешь брашна и соблюдаешь пост. [Т. 4, С. 57].

...тебе же, иерею, вкушающему Животворящие Тайны Тела и Крови Христовых, непрослительно любить страстно тленные брашна и пития, прилепляться к сладостям земным и скоропреходящим. У тебя есть величайшая, вечная сладость – Христос. – Оставляй же обильно вкушать тленную пищу и питье тем, которые не имеют счастья вкушать часто нетленной Пищи и питаются только тленною. Дай им это утешение, а сам ни во что вменяй телесные брашна. Стой мужественно против обольщений плоти и врага. [Т. 4, С. 58].

Когда враг будет запинать тебя страстию сребролюбия и чревоугодия, тверди в сердце слова: *Иисусе, сокровище нетленное, Иисусе, богатство неистощимое, Иисусе, пища крепкая, Иисусе, питье неисчерпаемое, Иисусе, сладосте сердечная, Иисусе, крепосте телесная, – Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя.* [Т. 4, С. 58].

Когда мы употребляем скоромную или вообще питательную и лакомую пищу, тогда страсти находят больше пищи и опоры в нашем сердце и обыкновенно сильнее, настойчивее и убийственнее действуют на нас. – Когда кушаем пищу постную, малопитательную, легкую, нелакомую, простую, тогда страсти, не находя опоры, ослабевают, ум проясняется и сердце делается чище – подобно тому как на небе бывает ясно, когда воздух не насыщен парами. [Т. 4, С. 63].

Чем ближе человек в пище и питии, в образе жизни и в удовольствиях к матери-природе, тем она благосклоннее к нему, тем более щадит и предохраняет его от различных болезней, значит – тем более он здоров; но чем далее кто от порядка, указываемого природою, чем кто более извращает ее чин, чем более кто позволяет себе искусства, разнообразия, излишества в пище и питии, в образе жизни и в удовольствиях, к тому она строга, карательна и, так сказать, его собственными руками сплетает ему бич и этим бичом больно, больно наказывает его, чтоб вразумился не злоупотреблять дарами Творца, не извращать порядка, указанного Творцом в чине природы. – Взято с опыта. [Т. 4, С. 66].

Когда сладости пищи и пития будут прельщать тебя, обрати очи сердца ко Господу и скажи: Ты – моя вечная, несказанная Сладость, разлившая всю полноту сладостей духовных и вещественных в Духе Святом, Животворящем на небе и на земле. Ты – Пища и Питье наше превозделеннейшее; Тебя мы здесь алчем и жаждем и – уповаем, что *насытимся Тебя, вневгда явитися нам славе Твоей* (Ср.: Пс. 16, 15). [Т. 4, С. 72].

Человекоугодник и чревоугодник не может быть рабом Христовым, истинным любителем Его (*аще бо бых человеком угождал, Христов раб не бых убо был* (Гал. 1, 10)). Представим пример. Положим, что он сегодня причастился и ради Причастия Святых Тайн он должен особенно соблюсти воздержание в пище и пи-

тии. Но вот к нему приходит приятель – начинаются приготовления: вино, закуска, чай-сахар. Приятель просит выпить хозяина или сам хозяин, будучи рад гостю-приятелю, просит усердно приятеля выпить рюмку-две; вот они выпивают и закусывают, пьют да прихваливают, едят да хвалят и не замечают, как они напиваются и наедаются до неумеренности, а часто и неприличия. – Но где же тут вера, благоговение и любовь ко Христу? – Приятель дороже Христа выходит; чрево – милее Христа; на Гостя Небесного, в сердце почивающего, не обращается внимания; Он заливается пищею и питием, как сором, как помоями; и вот Он удаляется от такой дерзости человека из сердца его. – О, как нужно христианину, особенно священнику, сохранять свое достоинство! [Т. 4, С. 83].

Причастившись Святых Тайн, помни твердо, Какой великий Гость у тебя в сердце, и не помещай в соседстве с Ним во чреве твоём этого множества сору и помоев, разумею – излишество различных снедей и напитков; не оскорбляй своего Жизнодавца мерзостью чревоугодия, *не связуй сердца своего житейскими похотями и сластями*. Не идолопоклонствуй с таким непонятным самозабвением и богозабвением; не будь столь продерзлив в отношении к Богу, да не *лишнее осуждение* и казнь *примешь* (Ср.: Мф. 23, 14) вместо оправдания Христова. *Кoliko мните горшия сподобится муки, Кровь Сына Божия поправый?* Евреям. (Ср.: Евр. 10, 29.) [Т. 4, С. 84].

Пост необходим для христианина, между прочим, потому, что чревоугодие есть идолопоклонство. А кто не постится без уважительных причин, тот непременно угождает чреву. Но чрево ненадежно для жизни, скоропреходяще и скоро посрамляет своих поклонников. *Брашна чреву, и чрево брашном: Бог же и сие и сия упразднит* (1 Кор. 6, 13). Итак, помни, что и чрево твоё и брашна как тень пройдут, исчезнут. Не трать же своей любви к этому тлену. Предаваясь чревоугодию, мы прелюбодействуем своим сердцем, потому что преступаем за пределы законной любви, прилепляемся сердцем к пище и питию, вместо того чтобы всем сердцем прилепляться к Богу. Потому и сказано: *тело же не блужению* (то есть с пищею и питием), *но Господеви, и Господь телу. Бог же и Господа воздвиже, и нас воздвигнет силою Своею* (1 Кор. 6,13- 14), то есть прилепление ко Господу *не посрамит* (Ср.: Рим. 5, 5), потому что мы *совоскреснем с Ним* для жизни вечной (Ср.: Кол, 2, 12). [Т. 4, С. 85].

Помни заповедь Апостола: *ядый ядущаго да не осуждает*, пусть не говорит: такой-то жадный, ест много; *и не ядый ядущаго да не укоряет* (Ср.: Рим. 14, 3): сам не вкушая пищи, да не жалеет оной для ядущего. Будем поступать между собою единомысленно, по-братски, поставив себя на месте брата. [Т. 4, С. 89].

Аще ядите, аще пиете, во славу Божию творите (Ср.: 1 Кор. 10, 31). Как же во славу Божию мы едим и пьем? – Когда умеренно кушаем и пьем, когда благода-

рим за пищу и питье, когда разделяем трапезу с ближними. – Разделяй трапезу с ближними и кушай сам на здоровье или, если будешь жалеть ближнему пищи и питья, то страдай чревом и не ешь поневоле. Ибо кто другим жалеет пищи и питья, тот и сам скоро не будет есть, хотя некоторое время для вразумления.

Дай, Господи, чтоб я бросил совершенно угождение чреву. Мне ли угождать чреву, когда я почти ежедневно причащаюсь Животворящих Тайн Твоих, когда един Ты мое Сладчайшее Брашно? Можно ли *работать Богу и мамоне* (Мф. 6, 24)? – Ох, я злонравнейший и сластолюбивейший – как часто я *попираю Кровь Завета* (Ср.: Евр. 10, 29) Твоего своим чревоугодием и лакомством, и пресыщением! Как часто я попираю ее своею алчностью и скупостью! Для того ли я буду угождать своему чреву, чтобы оно же после тирански мучило меня? – Да, оно болит иногда сильно, сильно и мучит меня своими жестокими болями. Для того ли я буду вкушать минутную сладость, чтобы за несколько минут сладости платить часами и днями болезней. – Какое неблагоприятие! Какая глупость! [Т. 4, С. 92].

Лечение душевных болезней (страстей) совершенно отлично от лечения телесных болезней. В телесных болезнях надо остановиться на болезни, поласкать больное место мягкими средствами, теплою водою, теплыми припарками и прочее, а в болезнях душевных – не так: напала на тебя болезнь – не останавливайся на ней вниманием, отнюдь не ласкай ее, не потворствуй ей, не грей ее, а бей, распинай ее, делай совершенно противное тому, чего она требует: напала на тебя ненависть к ближнему – скорее распни ее и тотчас возлюби ближнего; напала скупость – скорее будь щедр; напала зависть – скорее доброжелательствуй; напала гордость – скорее смирись до земли; напало сребролюбие – скорее похвали нестяжание и поревнуй о нем; мучит дух вражды – возлюби мир и любовь; одолевает чревоугодие – скорее поревнуй о воздержании и посте. – Все искусство лечить болезни духа состоит в том, чтобы нимало не останавливаться на них вниманием и нимало не потворствовать им, но тотчас отсекай их. [Т. 4, С. 94].

Не будь чревоугодлив и лаком: в наполненном сладостями чреве живет сладострастие и хула на святую, сладострастное чрево глухо к молитве. Ему недоступна духовная сладость, по крайней мере, с большим трудом достигается, именно тогда, когда непоощаждением тела на молитве выбьется, так сказать, вся сладость из чрева. – Опыт. [Т. 4, С. 102].

Бойся есть много, когда мало или вовсе не делаешь дела. Это – святотатство, тунеядство и самоубийство. Но не сомневайся покушать и много, когда много трудишься. Это нужно для подкрепления твоих сил. [Т. 4, С. 105].

Дома, севши за стол, всеми мерами избегай жадности в употреблении пищи и не обличай тем своего пристрастия к пище и питию, наподобие животного. Сердце

твое в этом случае обнаруживает свою любовь к пище, а не ко Господу, к тлену, а не к Слову Его Святому, к брашну тленному, а не к нетленному брашну Тела и Крови Христовых (Ср.: Ин. 6, 27). [Т. 4, С. 107].

После Причащения Святых Тайн, как и во всякое другое время, всеми мерами избегай жадности в употреблении пищи и малейшего пресыщения; не одебляй сердца одухотворенного, не отягчай легкого. – Мерзость Господу жадность к пище и питию и пресыщение. (Рыбы и мяса после Причастия не употребляй, разве малость.) [Т. 4, С. 107].

Отдавать сердце любви к пище и питию, тогда как оно должно принадлежать Богу – безрассудно и с природою несообразно: сердце назначено *для любви к Богу и ближнему*, а не для любви к чему-либо тленному. – Итак, никогда не ешь с алчностью, никогда не ешь поспешно, ибо кто поспешно и с жадностью ест, тот ест без рассуждения и поест непременно без меры. Везде нужна спокойная рассудительность, нужна она непременно и при употреблении пищи и пития; нужно думать: как бы мне не съесть больше чем сколько требует тело мое, как бы мне не обратить пищу в предмет наслаждения, как бы мне не уподобиться в жадности псу, свинье, волку, кошке и не стать наряду с бессловесными. [Т. 4, С. 107].

Надо помнить, что диавол имеет обыкновение сильно коварствовать над нами тогда, как мы принимаем пищу и питье с алчностью и поспешно: он всегда старается употребить это в средство к объядению и пьянству, ибо где пристрастие, нерассудительность, там легко перейти меру и легко связать себя поначалу приятными, но потом тяжкими оковами пищи и пития. Господь, создавший *все числом, мерою и весом* (Ср.: Прем. 11, 21), для того дал и разум человеку, чтобы он все делал благорассудно, *числом, мерою и весом*, чтобы пищу с питием употреблял также всегда с благорассуждением, числом и мерою, а не по одному слепому влечению природы, как животные. Надо еще помнить всякому алчному и то, что тело жестоко наказывает болезнями тех людей, которые обратили пищу и питье в цель жизни, в наслаждение жизни и употребляют ее сверх меры: они часто недугуют душою и телом и преждевременно умирают; а главное – еще при жизни душа их уподобляется душам животных бессловесных, отвращается от Бога, ибо прилепляется к пище, а по смерти – осуждается на мучения как добровольно уподобившаяся бессловесным, вознерадевшая о возвращении духовных талантов (См.: Мф. 25, 24-30) и поругавшаяся над *образом Божиим*.

Сеяй в плоть, от плоти пожнет истление (Гал. 6, 8). Не может быть любви к ближнему в сердце человека алчного и чревоугодливого... [Т. 4, С. 108].

А чтоб прочистить сердечные очи и зреть ими Святую Троицу и с верою вымолить у Нее милость – надо непременно поститься: пища засаривает сердце, хотя оно и духовно; да и диавол удобно прячется в пище, неумеренно и с жадностью принятой. [Т. 4, С. 121].

О! Как страшно для забавы употреблять пищу и питье, пресыщаться и упиваться! Сытая утроба теряет веру и страх Божий и делается бесчувственной для молитвы для благодарения и славословия Божия. Сытое сердце отвращается от Господа и делается, как камень, твердо и бесчувственно. Вот почему Спаситель заботливо предостерегает нас от *объядения и пьянства, да не внезапно найдет на нас день смерти* (Ср.: Лк. 21, 34), по причине гнева Господня на нас за легкомысленное и праздное препровождение времени в пище и питии. [Т. 4, С. 122].

Всеми мерами берегись, чтобы тебе пред служением Литургии, особенно ранней, с вечера отнюдь не кушать много, но как можно умереннее, чай с одной булкой, не больше и более ничего из съестного, ни овсянки – ничего подобного, – В противном случае враг сильно может запнуть наше сердце какою-либо страстию, например завистию, скупостию, злобою и подобным. – Подобное случилось со мною на второй неделе Великого поста, в субботу – пред Литургиею, во время и после Литургии. Едва выбился из пасти льва и змия (Ср.: Пс. 90, 13). [Т. 4, С. 123].

Если хочешь обуздать страсти сердца, откажи себе в пище, особенно в пище лакомой и утучняющей, – и тогда молитвою веры легко одолеешь восстания страстей. [Т. 4, С. 124].

Пред великими праздниками нужно крайне остерегаться, чтоб не поесть неумеренно: иначе враг сильно запнет и лишит нас возможности радоваться в праздник и повергнет в скорбь, тесноту, уныние и отчаяние. [Т. 4, С. 125].

Когда пожалеешь для ближних дорогих и приятных снедей, которых ты сам не хочешь есть по нужде воздержания или ради чести принятых Тайн, ради сладчайшего духовного *брашна Тела и Крови Христовых* (Ср.: Ин. 6, 55), тогда скажи себе, что ближние твои имеют очень редко счастье, наслаждение и радость причащаться сладчайшего, нетленного, всерадостнейшего Брашна Тела и Крови Христовых, а как человек не может жить без утешений в жизни, то им должно делать хотя плотское утешение, за неимением духовного. – Да и для чего другого как не для утешения, как не для наслаждения нашего Прещедрый и превожделенный Господь наш дал нам приизобильно многоразличные сладости из растений и животных? Рыб и птиц? Только да ядим и пием во славу Божию (Ср.: 1 Кор. 10, 31), умеренно, без пристрастия, благодаря Бога и разделяя пищу требующим. [Т. 4, С. 125].

— Ты тогда будешь достойно, с твердою, нелицемерною верою и любовью причащаться Животворящих Тайн, когда оставишь пристрастие свое к пище и питию, когда перестанешь есть с жадностию, когда оставишь свое любостязание или сребролюбие. [Т. 4, С. 132].

Чревоугодник во чреве своем погребает жизнь духа своего. [Т. 4, С. 174].

Исав продал первенство свое брату Иакову за чечевичную похлебку (См.: Быт. 25, 30-34): это образ людей, привязанных к земному, к пище и питию, и к деньгам и продающих свое небесное первородство за чувственные удовольствия и лишаящих себя благословения Отца Небесного! *Имели уши слышати да слышит* (Мф. 11, 15)! [Т. 4, С. 174].

Не верь плоти своей, когда она расслабевает и отказывается служить тебе будто бы по недостатку подкрепления пищею. Это мечта. Преодолей себя, помолясь усердно – и увидишь, что слабость тела твоего была ложная, призрачная, а не действительная, и увидишь на деле, что *не о хлебе едином жив будет человек, но о всяком глаголе, исходящем из уст Божиих* (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3). Не надейся на хлеб. [Т. 4, С. 185].

Есть и гулять, гулять и есть – пустое препровождение времени, и учитель такого образа жизни есть диавол, водящий за нос такого человека, как раба. [Т. 4, С. 195].

Чтобы отучить нашу растленную природу прельщаться временною греха сладостию (Евр. 11, 25), Господь устроил так, что самые приятные чувственные удовольствия, на которые мы с жадностию бросаемся, бывают непременно всегда вредны по самому свойству их и по причине нашей жадности и неумеренности: таковы все почти лакомые кушанья, все приятные напитки; таковы удовольствия сладострастия. Слава благодати и премудрости Отца Небесного, всеми способами отклоняющего нас от ниспадения в чувственность или в грубые удовольствия чувственности! – Имеющий душевные *очи видети и уши слышати* (Ср.: Мф. 11, 15; Мк. 8, 18) – да видит все это и слышит. Так, христианин, самый вред от чувственных наслаждений, разрушительных для нашего тела, показывает, что мы не для них сотворены и живем на земле, а для наслаждений высших, духовных, вечных! – Так, в Боге покойся и наслаждайся, душа моя! Вот твое совершенное, безвредное – истинное вечное наслаждение! Ты испытала уже его много раз. А все земные наслаждения прелестны, вредны, преходящи и носят в самом начале своем зародыши тления, лишь только мы коснемся их. Боли и болезни от них служат тому доказательством. [Т. 4, С. 195].

Упование на богатство, на пищу и питье, на одежду, жилище, на людей есть хула на Духа Святого, ибо мы Духом Святым живем, а не пищею и питием

или одеждою, или домом, или человеком. *Брат не избавит, избавит ли человек?* (Пс. 48, 8.). [Т. 4, С. 195].

Доколе эти лакомства? Это усердное служение чреву? – Плотская жизнь воцарилась в нашем городе, служение диаволу приняло огромные размеры! – Что делать? – По наставлению Апостола – *обличать, запрещать, умолять со всяким долготерпением* (2 Тим. 4, 2) – не быть *псами немymi, не могущими лаять* (Ср.: Ис. 56, 10). [Т. 4, С. 209].

Священник отнюдь не должен жить в неге и особенно лелеять себя сном и приятными кушаньями и питьями, в противном случае диавол легко запнет его сердце какою-либо страстию и повергнет в тесноту и расслабление. – Распять, непременно распять свое чрево! [Т. 4, С. 210].

О посте. Если бы чрез лакомую пищу и питье плоть наша не брала перевеса над духом и не подчиняла его себе, тогда никто не стал бы требовать для спасения души соблюдения постов. Если бы чрез лакомую пищу и питье плоть не отвлекала нас от *любви к Богу и ближнему* и не ставила их, их душу, душевное спасение на заднем плане, не вменяла его как бы в ничто, не *воздвигала* на них *пяты своей* (Ср.: Ин. 13, 18; Пс. 40, 10), тогда кушай бы себе всякий на здоровье что хочешь. Но плоть – враг души нашей, враг Бога и ближнего. Чем больше ее ласкаешь и нежишь (не одною пищею и питьем, а и одеждою, и удобною и широкою квартирою, и удобствами в ее обстановке), тем более она враждует на дух наш, на Бога и ближнего. Нельзя прилепиться в одно и то же время и к Богу, и к плотским удобствам и удовольствиям. Если полюбил угождение плоти, то непременно стал во вражде с своим духом, с Богом и с ближним, то есть с истинными духовными интересами ближнего, с его спасением вечным. [Т. 4, С. 215].

Многоядение ведет к сонливости, а сонливость – потеря Духа Святого и веры; сердце сонливого – гнездо злых духов. – Соразмерно покою надо непременно утомлять тело, иначе возьмет перевес над духом: и тогда – горе.

Никогда не проиграешь, покушавши и спавши мало, – ни для тела, ни для души: напротив, привлечешь Духа Святого обильно. [Т. 4, С. 217].

Почему крайне необходимо христианину держать пост или никогда не обременять чрева своего пищею и питьем? – Потому что сердце христианина есть *храм Божий*, обитель Пресвятой Троицы, а сердце и чрево – совместны, и так как Пресвятая Троица есть Дух и ищет сродного Себе в человеке, то есть духа его, – угождающий же чреву есть плотской человек, не имеющий духа, – то Бог не может обитать в сердце чревоугодника. *Не имать Дух Мой пребывать в человецех сих... зане суть плоть* (Быт. 6, 3). Значит, чтобы соделаться христианину храмом Духа Святого, необходимо ему поститься. [Т. 4, С. 220].

Чай и курительный табак поджигают и расслабляют плотского человека, и без того палимого и расслабляемого многими страстями, действующими *во удох его* (Ср.: Иак. 4, 1). – Надо крайне осторожно пить чай и есть с ним. О! Как он расслабляет сердце и возбуждает скрывающийся пламень страстей! Табак – также крайнее расслабление сердца, усиление плотского человека против духа. Маловажно ли после этого дело – пить чай и курить табак – в порядке христианской жизни, где сердце имеет такое огромное значение? [Т. 4, С. 227].

Из-за хлеба, из-за съестного никогда ни на кого не негодуй, не гневайся, зная, что всякая неприятность из-за съестного от диавола. Говори ему на подобные случаи: *не о хлебе едином жив будет человек, но о всяком глаголе, исходящем из уст Божских* (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3). Всего меньше обращай внимание на пищу и питье. Это область диавола: пищею и питьем он крепко всех искушает, паля разными страстями. [Т. 4, С. 228].

Простота да сопутствует тебе везде: особенно будь прост в вере, надежде и любви. Побуждения к простоте: Бог *Простое Существо, Единица приснопокланяемая*; и наша душа проста.

Простоте нашей души препятствует плоть тогда, когда мы угождаем ей, когда, например, сладко и вообще приятно и много кушаем и пьем, курим, веселимся, – вообще когда угодное ей делаем, ибо тогда она берет перевес над духом. [Т. 4, С. 236].

Когда плоть твоя будет алкать избранных, приятных яств и питья, вспомни, какова она к тебе бывает, когда ты молишься или читаешь Слово Божие, или сочиняешь что-либо духовное – вообще во все время твоей жизни, и скажи ей: нет, злая, противная раба, не дам тебе избранных яств и питья, да не вооружу тебя своими руками на упорную и злобную борьбу твою против меня. [Т. 4, С. 238].

Злополучен, кто пристрастен к пище и питью и ревнует о насыщении и наслаждении: он на деле увидит, когда *приступит работать Господу* (Ср.: Сир. 2, 1), что пища и питье, если ты прилагаешь к ним сердце, есть связание тела, скорбь и крушение духа (Ср.: Еккл. 1, 14; 2,11) и что человек весьма, весьма немногим и простым брашном может быть насыщен. [С. 240].

Чай, кофе, табак, варенья, пиво, вино, мед, сладкие и мясные кушанья расслабляют сердце и делают его противным Духу Святому. – Как многие обуяли⁴ от пристрастия к этим вещам – лишились Духа Святого и потеряли духовную жизнь, ибо соделались плотию (Ср.: Быт. 6, 3). [Т. 4, С. 242].

Льют ли помои и всякую нечистоту в царскую опочивальню? *Разумей, что говорится* (Ср.: 2Тим. 2, 7), внимай же чреву своему, когда примешь внутрь себя Животворящие Тайны – Тело и Кровь Христовы. [Т. 4, С. 245].

У кого боль в пояснице? – У того, кто много ест и пьет. У кого боль в голове? – Кто много ест и пьет. У кого сон беспокойный? – Кто много ест и пьет. Кто ходит как будто в чаду всегда? – Кто много ест и пьет. Кто предан лени? – Кто много ест и пьет. Кто меньше всего способен к духовным занятиям? – Кто много ест и пьет. Кто больше всего подвержен страстям, особенно раздражительности и гневу? – Кто много ест и пьет. Кто плохой друг? – Кто много ест и пьет, ибо у того, чье сокровище чрево и пища с питием, не ищите сокровища дружбы и любви нелицемерной. Пока ест твое, он льстит тебе, а потом, при удобном случае, *поднимет* на тебя же из-за пищи и питья *пяту свою* (Ср.: Ин. 13, 18). У кого скверные, лукавые и хульные мысли? – Кто много ест и пьет. Кто дерзок к святыне? – Кто много ест и пьет. Кто худой молитвенник? – Кто много ест и пьет. Кто теряет веру в Бога, в бессмертие своей души, в духов добрых и злых? – Кто много ест и пьет.

+ Кто легок телом и бодр духом? – Человек воздержный. У кого легкая, свежая голова? – У воздержного. Кто *ходит* всегда *во свете* (Ср.: Пс. 88, 16; Откр. 21, 24), имеет ясные мысли и светлое душевное око? – Воздержный. Кто ревностен ко всякому труду? – Воздержный. Кто способнее всех к духовным занятиям? – Воздержный. Кто господствует над своими страстями? – Воздержный. Кто кроток и терпелив? – Воздержный. Кто прекрасный друг? – Воздержный, ибо у него сокровище – Бог и душа человеческая, или человек, в коем он видит вечный *образ Бога невидимаго* (Ср.: 2 Кор. 4, 4). У кого благоговейное и святое настроение мыслей? – У воздержного. Кто благоговеет пред всякою святыней? – Воздержный. Кто молится *духом и истиною* (Ин. 4, 23, 24)? – Воздержный. Кто стяжал несокрушимую веру в Бога, в бессмертие своей души, в воздаяние по делам каждого, в духов добрых и злых – словом, в мир духовный? – Воздержный, ибо чрез воздержание он сам стал как бы духом. – Вот плоды невоздержания и воздержания. Вот что говорит опыт. [Т. 4, С. 245].

Большие мы лицемеры, право: постимся, постимся, да и вознаградим себя в пять раз вдруг за понесенный пост, то есть наедемся вдруг так, что кости трещат, и таким образом сломаем вдруг то, что строили несколько дней. – Какие мы, право, животные! Как мы жадны! Как мы оскорбляем Владыку скотскою привязанностию к пище и питию и неупованием на Господа! Ну где тут в нас *образ Божий* – Образ Божий чаёт быть живым *о всяком глаголе, исходящим из уст Божиих* (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3). [С. 246].

Живот наш – Господь – прост. Есть Он в сердце, так и довольно: один Он поддерживает нашу жизнь. Потому и сказано: *не о хлебе едином жив будет человек, но о всяком глаголе, исходящем из уст Божиих* (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3). Сколько раз после сытного обеда или чаю с хлебом я умирал духом – и не помогал мне сытный обед или чай, и я должен был молитвою веры испросить у Господа

жизнь душе своей, умершей грехом. Ах! Грех мертвит и душу, и сытое-пресытое чрево, и все тело. Потому не на брашна, а на Господа уповай. Брашно – тлен. [Т. 4, С. 250].

Сердце, отягченное пищею и питием (Ср.: Лк. 21, 34), не вмещает в себе разума или смышления духовного. [Т. 4, С. 258].

Как мы быстры на зло и медленны на добро!... хочу быть беспристрастным, воздержным в пище и питии, но когда увижу приятную пищу и питье и сяду за стол, я, как невольник, увлекаюсь своим чревом в приятный плен и легко позволяю себе съесть и выпить больше чем сколько требует моя природа: жадность и невоздержание опять предваряют и пересиливают мое желание быть равнодушным к пище и питию. Я подобен тому расслабленному, который тридцать восемь лет лежал на одре своем, и сколь раз ни приходил к овчей купели, исцелявшей всякого, кто первый опускался в нее после возмущения Ангелом, – *ин прежде его слазил* (См.: Ин. 5, 2-7). Так бывает и со мною: когда я, расслабленный грехами моими, собираю свои усилия и прихожу сам в себя с намерением погрузиться в Боге и измениться к лучшему – *ин прежде мене слазит* в мое сердце, – грех, диавол упреждают меня в моем собственном доме, в моей собственной сердечной купели, не допускают меня до *Источника живых вод* (Ср.: Иер. 2, 13), Господа, не давая мне погрузиться в очистительной купели веры, смирения, сердечного сокрушения и слез. – Кто же меня исцеляет? – Один Иисус Христос. [Когда Он скажет мне: *возми одр твой и ходи* (Ин. 5, 8), – я встану с одра сердечного расслабления и пойду, то есть удобно, по благодати Его, совершу *всякую добродетель.*] *Когда Он увидит мое искреннее и твердое желание исцеления от душевного расслабления и мою теплую молитву о том, тогда скажет мне: возми одр твой и ходи* – и я встану с одра сердечного расслабления и пойду, то есть удобно, по благодати Его, побегу все страсти и совершу *всякую добродетель.* [Т. 4, С. 261].

Будь неизменно предан воздержанию и посту и не будь сегодня постником, а завтра – невоздержным, или утром сего дня постником, а в полдень или вечером невоздержным; не будь столь легкомыслен, изменчив, непостоянен, и *да не искушает* тебя *сатана невоздержанием* твоим (Ср.: 1 Кор. 7, 5), да не отринет тебя далече от Бога злой супостат чрез похищение из сердца твоего веры в Бога, ибо сердце, пристрастное к пище и питию, сердце, исполненное парения пищи и пития, легко, легко враг запинаят сомнением и неверием и повергает его в духовное бессилие. – Нужно ли исцелить *молитвою* живой веры *больного* человека (Ср.: Иак. 5, 15): сердце, исполненное парения пищи и пития и отягченное ими, изнемогает в вере, несмотря на то, что имеет дело с *Всеблагим и Всемогущим Богом, животворящим мертвые и порицающим не сущая яко сущая. Не верует во упование паче упования, но изнемогает верою, смотрит лукаво на плоть, пораженную болезнию... видит мертвость ее болезненную и во обетовании Божий усумневается неверованием, не доя славы Богу, ибо твердо не уверено, что еже Бог обеща, силен есть и сотворити* (Ср.: Рим. 4, 17-21).

Итак, не ешь и не пей с жадностью и наслаждением, да не изгонишь тем духовную сладость веры, да не затмишь, не заглушишь, не подавишь испарениями пищи или питья духовной ясности сердечной веры. [С. 284].

Что возбуждает и питает сладострастие плотское и все страсти? – Сласти вкуса, приятная пища и питье, также и табак.

– Лакомая пища и лакомое питье – подгнетя страстей, жаркие дрова для возгорания их: таким образом, поевший лакомо бывает и женонеистовее, и жаднее к деньгам, к пище и питью, особенно к пище лакомой, и скупее, и гордее, и нетерпеливее, и раздражительнее, и завистливее, и злобнее, и ленивее ко всякому делу, особенно – к делу доброму, и вообще коснее в вере, в надежде и любви. – Дьявол искушает нас ко греху обыкновенно предметами нашей привязанности или нашего отвращения. – Таким образом, сластолюбивого он искушает лакомою пищею и питьем, раздражительного и нетерпеливого – какими-либо препятствиями к исполнению его намерений, прелюбодея – прекрасными лицами, сребролюбца – деньгами, и так далее. *О, среди каких и скольких сетей мы ходим!" – Внемли себе, яко посреди сетей минувши* (Сир. 9, 18). [С. 314].

О глубоко падшая ядию природа наша! О треклятейший сатано, чрез ядь ввергнутый нас в начале в тысячи зол и ныне ввергающий! О ядь, о пища и питье, столь сильно нас прельщающие ныне! Доколе же мы будем вами прельщаться и полагать в вас жизнь свою? Доколе мы глубоко не напечатлеем на сердцах своих словес Спасителя: не о хлебе едином жив будет человек., но о всяком глаголе, исходящем из уст Божиих (Мф. 4, 4) – и не проведем их во всю свою жизнь и деятельность? Доколе жадность, лакомство, пресыщение и пьянство? Доколе гнусная скупость? Доколе сребролюбие? Доколе гордость, вражда и злоба на ближнего из-за денег, из-за одежды, жилища, пищи и питья? – Тысячи обманов сатаны посредством пищи, питья, одежды и денег обнаружились пред нашими сердечными очами: и мы все продолжаем еще увлекаться его прелестями как чем-то действительным, полезным для нас и ревнуем не более не менее как о пагубной мечте, о крайнем собственном душевном и телесном вреде. – Не верьте, братия, более врагу ни на мгновение, когда дело идет о пище и питии, как бы оно, по-видимому, ни было благовидно. *Ищите же прежде Царствия Божия и правды Его, и вся приложатся вам* (Мф. 6, 33). – *Не о хлебах внимайте, но блюдитесь от кваса фарисейски и саддукейска, еже есть лицемерие* (Ср.: Мф. 16, 11; Лк. 12, 1) в делах веры и благочестия. На веру и благочестие обратите самое сильное внимание. *Делайте не брашно гблюющее, но брашно пребывающее в животе вечнем, еже Сын Человеческий вам даст* (Ср.: Ин. 6, 27). – Отдавайте и последнее, если нужда того потребует, памятуя слова Спасителя: *хотящему судитися с тобою и ризу твою взяти, отпусти ему и срачицу* (Мф. 5, 40), то есть и последнее отдай, что имеешь. [Т.4, С. 315].

Если тебя, имеющего и деньги, и хлеб, соблазняет забота о пище и питии или алчное чрево твое, то вспомни о сорокадневном посте Спасителя в пустыне (См.: Мф. 4, 2), а не в обществе человеческого; вспомни, как Он, и взалкавши по

прошествии сорокадневного поста, отвергнул льстивое предложение диавола – сделать камни хлебами (См.: Мф. 4, 3-4), как Он мало ценил тело и телесные потребности и возлагал упование на Бога, ибо Он был и человек – и этим пренебрежением к телу, этим упованием на Бога посрамил врага нашего, столько лет прельщающего нас ядью и побуждающего нас возлагать надежду на нее, а не на Бога; как Он этим научил тебя не прельщаться никакими брашнями и возлагать надежду на Бога, на слово Его святое, ибо Он сказал: *не о хлебе едином жив будет человек, но о всяком глаголе, исходящем из уст Божиих* (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3). – Помяни, что не стяжать тебе силы духовной без поста, ибо пространное питание непреложно расслабляет душу, делая ее плотскою, изнеженною. [Т.4, С. 318].

Не верь безотчетно этому льстивому другу – плоти своей – в ее позовах к пище и питию и к телесному соитию. Она часто требует есть и пить, совокупляться тогда, когда это не нужно, когда это не только не полезно, но даже весьма вредно для здоровья и противно Закону Божию. Перетерпи – и убедишься в этом сам. Не говори мне о естественном побуждении, не говори мне, что этим исполняешь будто бы веление природы, что ты член и вместе раб ее со всеми прочими животными, безотчетно повинующимися ее требованиям – и вспоминать<?>, что твое существо падшее, греховное, содружное с лживым естеством бесов, этих *духов <злобы> поднебесных* (Еф. 6, 12), которые нередко живут во плоти нашей, что многие так называемые естественные твои побуждения бывают часто ни более ни менее как бесовская игра, дьявольское искушение, которое надо тебе победить, чтоб угодить тем Господу своему, ибо диавол весьма ловко приспособляется к требованиям нашего тела, часто искусственно возбуждая и раздражая их. *Да не искушает вас, говорит Апостол, сатана невоздержанием вашим* (1 Кор. 7, 5). – Итак, будь крайне умерен и благоразумен в употреблении пищи и пития и, если ты супруг, в допущении телесного соития, а если не супруг, вовсе не позволяй его себе; не бойся, целомудрие, соединенное с умеренностью в пище и питии и с трудолюбивою жизнью, никого еще не сделало больным. [Т.4, С. 322].

Хочешь стяжать живую, несомненную, непоколебимую веру в Бога и во все дела Его? – Постись и молись: получишь. [Т.4, С. 323].

Сей род (говорится о бесах) *ничимже может изыти, токмо молитвою и постом* (Мк. 9, 29). Значит, он входит от невнимания к молитве и от невоздержания во всех его видах: от невоздержания в пище, питии, одежде, от невоздержания в половых удовольствиях, в удовольствиях общественных – в вечеринках, театрах, клубах. [Т.4, С. 323].

За пресыщением, уже не говорю о пьянстве, необходимо следует блуд вольный или невольный, в состоянии бодрствования или во сне. Вот какая тесная связь заключается между грехами. Потому крайне надо избегать пресыщения, тем паче пьянства, да не прогневаем Владыку нашего – Бога плотскою, нечистою своею

жизнию. – Отсюда следует, что особенно монахам надо крайне умеренно употреблять пищу и питье, *да не искушает их сатана невоздержанием* (1 Кор. 7, 5) чрева, разжжением их чресл и изливанием их тайных членов и не оскверняет их посвященных Богу душ и телес – и да не увлекает сердец их вслед себе.

С блудом тесно граничат сладкие яства и напитки, особенно сладкий чай. Не удаляющийся от сладких брашен и напитков не избежит блудных помыслов, разжжений, ночных нечистых грез, изливаний и самых *дел, о нихже не летъ есть и глаголати* (2 Кор. 12, 4). [Т.4, С. 334].

Постная и скоромная пища великое действие на сердце имеют, благоприятное или неблагоприятное. Скоромная действует неблагоприятно, особенно: молоко, сливки, масло, сыр и яйца. Один суп еще ничего. [Т.4, С. 340].

На сытое чрево не действует Слово Божие и молитва, потому что сытым чревом не чувствуется сила словес Божиих и молитв церковных.

Сытое чрево – гонитель и бич веры, упования и любви.

Сытое чрево – сердечное расслабление и удобопреклонно ко всякой страсти плотской, ко всякому греху. [Т.4, С. 341].

Ни для какого гостя не угождай своему чреву, потому что угождение чреву приносит крайний вред душе: производит в ней *окамененное нечувствие* к Богу и вообще к святине, маловерие, неверие, лицемерие, скупость и жаление вещественных, ничтожных жертв даже для Бога; сребролюбие, зависть, ненависть, злобу, леность к делам, особенно к молитве. – Берегись угождения чреву: угождение ему есть угождение *ветхому, плотскому человеку* (Ср.: Еф. 4, 22; Кол. 3, 9), угождение самому диаволу, который, чрез чрево пленивши нас вначале, доселе пленяет людей более всего посредством чрева. – Особенно не пей водки: она скоро отуманивает сердце. [Т.4, С. 341].

Усердный до навязчивости угощатель подобен льстивому и коварному врагу: приятно поддаться ему во время угощения, по приятности его ласк и заманчивости пищи и питья, но после нередко проклинаешь сам себя и горько сетуешь на него, что поддался его просьбам. – Как многие расстраивали свое здоровье душевное и телесное за столом навязчивых своих приятелей, родственников или знакомых и даже сходили в могилу из-за своей по-кладности или слабости и жадности. – Не будь отнюдь навязчив в угощении. Наша природа грешная – слаба и похотлива в отношении к пище и питию, и навязчивостию легко увлечь ее к невоздержанию в пище и питии, а потом и в плотском соитии. [Т.4, С. 341].

Отнимая у чрева лакомую пищу, мы отнимаем у плоти оружие, коим она воюет против нас, отнимаем пищу страстей, силу их, ибо плоть наша сильна своими плотскими орудиями: пищею, питием, деньгами, богатыми одеждами, богатством и про-

странным жилищем. – Чем лучше наша внешняя обстановка, тем сильнее война против нас нашего плотского человека. [Т.4, С. 342].

Пред исповедию не нужно кушать ничего горячего, чтоб как-нибудь не перевесить жизнь плотскую над духовною, а пить холодную воду и вообще есть как можно меньше. [Т.4, С. 343].

Горе христианам, особенно священникам, которые познали опытно, Кто – Живот их, и при всем том полагают надежду жизни своей в том, что не есть жизнь, а есть тень преходящая, прах сладкий *в снесь* или *красивый* на вид (Ср.: Быт. 3, 6), и прилепляются сердцем к этому праху, как бы к чему-то постоянному, непреходящему, оживляющему... Они получают часть с прелюбодеями, если не покаются и не исправятся. *Лучше бы им не познать пути истины <нежели познавшим возвратиться вспять...>* (Ср.: 2 Пет. 2, 21). [Т.4, С. 346].

Упование в молитве состоит в том, чтобы с верою в присутствие и слушание Божие, со страхом Божиим выговаривать *прошения, благодарения* и славословия (Ср.: 1 Тим. 2, 1)... – Но сердце, пристрастное к пище и питию, жадное до них, изнеженное ими, не имеет этого упования, равно как сердце, в коем кроется ненависть, вражда, связанное скупостию, сребролюбием, завистию, доколе не оставит своих недугов и не исправится. [Т.4, С. 348].

Не радуйся, когда лицо твое цветет от приятных яств и пития, потому что тогда внутреннее лицо души твоей безобразно и мертвенно и на этот раз к тебе идут слова Спаса-Христа: *вы подобитесь гробам повапленным, иже внеуду убо являетесь красны, внутрѹду же полни есте лицемерия и беззакония* (Ср.: Мф. 23, 27-28). [Т.4, С. 352].

Все лакомое снedomое одна прелесть. После один вред душевный и телесный. (Опыт.) Не ешь того, что особенно любишь есть, – чтоб не запнул враг сердца твоего любимым твоим кушаньем. [Т.4, С. 352].

Откажись однажды навсегда следовать раздражению слепого чрева: не будь жаден, сребролюбив, скуп, завистлив, ненавистлив, горд, ибо все эти страсти более или менее исходят из чрева и ради его ратуют против души.

– Лишний прием пищи тотчас отуманивает сердце и ко сну располагает.

– Ради Бога не предавайся жадности и невоздержанию в пище. – Сытое чрево носит в себе неверующее сердце. – Престол сатаны в невоздержном чреве. [Т.4, С. 353].

Любовь к Богу тогда начинает в нас проявляться и действовать, когда мы начинаем *любить ближнего, как себя*, и не шадить ни себя и ничего своего для него, как *образа Божия*, когда стараемся служить ему во спасение всем, чем можем; когда отказываемся, ради угождения Богу, от угождения своему чреву, своему зрению плотскому, от угождения своему плотскому разуму, не покоряющемуся разуму Божию. Без этих же условий нет в нас любви Божией. – *Не любяй брата своего, егоже виде, Бога, Егоже не виде, како может любити?* (1 Ин. 4, 20.) *Иже Христовы суть, плоть распяша со страстьми и похотьми* (Гал. 5, 24). [Т.4, С. 356].

Молока и ничего молочного и на молоке приготовленного, равно и мяса, не ешь. – Больше ешь постное. – Скоромная пища отягощает и желудок и сердце. [Т.4, С. 357].

Сладкое питье с лакомою закускою сильно расслабляет душу и делает ее пленницею диавола. – Опыт. – Июня 1 дня 1862 года. [Т.4, С. 359].

Скоромная пища делает сердце грубым, каменным, бесчувственным. На молитве сей час видишь действие на сердце пищи скоромной и постной. [Т.4, С. 363].

Чревоугодник – невольник своего чрева: он ест, по сделанной привычке, по заведенному правилу, и тогда, когда бы не следовало; ест часто и всегда почти столько, сколько здравый рассудок и опытность не позволяют есть; ест столько, что после насыщения всегда почти раскаивается, что столько не следовало бы есть. Таким образом, чревоугодник стоит в противоречии и с своим разумом и с опытом, не говорим о противоречии Слову Божию и Церкви. – Чревоугодник даже духовную деятельность свою часто направляет к угождению чреву: для чрева он мыслит, пишет, говорит, делает. Чрево им владеет, как слепым, безответным рабом: чрево его и радуется и смущает, оно его и покоит и бичует. Если бы можно было видеть мысли чревоугодника, то мы увидели бы, что они едва не во всякое время направлены только к угождению чреву. (Делая какое-либо дело, по должности или званию, он и тогда мыслями своими витает в кушаньях – они его жилище.) Жалкий невольник чревоугодник: ему и не хотелось бы, по требованию веры и разума, съесть что-либо приятное, но чрево требует жертвы; оно раздражено: и вот ему удовлетворяют, как безотвязному псу; человек ест как бы невольно известную снедь потому именно, что она пред глазами и прельщает его, а сил отказаться, по маловнимательности к своему спасению, нет – Духа Божия не призывает помочь в добром начинании. [Т.4, С. 379].

Диавол до того преследует мнительностию иного мнительного человека, что теснит его мнительностию даже при употреблении пищи. Есть или нет, думает мнительный, есть ли это или нет, поесть ли теперь или отложить до другого времени. Все нужно, благословясь, делать с верою и не сомневаться, даже есть с ве-

рою все предлагаемое. Ибо *сомняйся, аще яст, осуждается, зане не от веры* (Рим. 14, 23). – *Вся предлагаемая вам ядите, ничтоже сомнящися, за совесть* (Ср.: 1 Кор. 10, 25). *Ядите и пиите, яже суть у них* (Ср.: Лк. 10, 7). [Т.4, С. 368].

Вот тебе еще и еще доказательство, что чревоугодник наказывается чревом же, что тогда и надо прекращать есть сладостные брашна, когда они кушаются с самым сильным аппетитом – природа наша показывает весьма часто ложный аппетит: требует тогда, когда нужно кончить стол. – И так плотская сладость чрева, повреждающая сердце или дух наш, выгоняется из сердца и плоти чрез боли желудка или других, виновных в сластолюбии, членов – зубов, челюстей, языка, неба, щек. [Т.4, С. 383].

Лакомая пища и питье суть как бы тело и кровь сатаны: когда они приняты внутрь с большим услаждением, тогда диавол гнездится в них и томит нас чрез них. О! Рабе Христов! Не ласкай, не нежь плоти своей: ты чрез это усиливаешь ее против духа и делаешь ее самым подручным орудием врага своего бесплотного. – Помни, сидя за столом, во время кушанья: ты откармливаешь врага своего на погибель себе или, по крайней мере, крайнему вреду своему. Да побудит это тебя к скромности и простоте и к воздержанию в пище и питии. – С опыта. [Т.4, С. 389].

Чрево – седалище сатаны, царствующего в нем посредством нашего чревоугодия или лакомства человека, невоздержания и пьянства. Потому-то и Животворящие Тайны преподаются нам как Пища и Питье для разрушения владычества сатанинского во внутренностях наших, для воцарения в них Христа. Желаящему сподобляться Причащения надобно непременно наблюдать воздержание и пост, употреблять пищу скудную и суровую. – Ей, христианин! Откажись угождать своему чреву. *Невозможно Богу работати и мамоне* (Ср.: Мф. 6, 24). [Т.4, С. 389].

Сахар, все сладкое и приятное для плоти убийственно для души моей. (Опыт.) – Расслабляет и изнеживает сердце, лишая его веры и упования на Бога, истинной любви к Богу и ближнему. Так, сладкий чай с белым хлебом, особенно со скоромным, – одно расслабление души и тела, а не укрепление. Черный хлеб с водой, или белый, простой – вот что укрепляет. А единственно крепительный хлеб для души и тела – Тело и Кровь Христовы. [Т.4, С. 394].

Если чрево твоё *бог* (Ср.: Флп. 3,19) – *иди вслед его* (3 Цар. 18, 21); а если Бог Небесный, Дух Бесконечный Тот Бог – то служи Ему всем сердцем, познай, что угождать Богу и чреву вместе невозможно. [Т.4, С. 394].

Чем изысканнее и разнообразнее пища, тем более она расслабляет тело и вместе с ним сердце, а чем проще и грубее, тем крепче тело и вместе сердце. – Опыты. [Т.4, С. 394].

Беда людям от чрева: сильно владеет оно ими ко вреду душевному и телесному. Оно владеет ими чрез алчность и жадность к пище и питию, чрез пресыщение и пьянство, чрез курение табаку, чрез сребролюбие и любостяжание, чрез скупость и зависть, чрез убийство, блуд и прелюбодейство, воровство и лжесвидетельство. Многих удалило от Бога и удаляет, многих погубило и ввергло в огонь вечный. Многие не знают из-за него покоя в жизни, многих водит оно за нос день и ночь как низких, презренных рабов своих. Что же нам делать с чревом? Как овладеть им? Нужно твердо веровать и помнить всегда, что жизнь души и тела нашего есть Бог, а не один хлеб; по Писанию: *не о хлебе едином жив будет человек, но о всяком глаголе, исходящем из уст Божиих жив будет человек* (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3). [Т.4, С. 395].

Раб Христов: умертви жизнь чрева, да *дух* оживет и *обновится во утробе* твоей (Ср.: Пс. 50, 12). Давай чреву только необходимое, отнимай все излишнее. [Т.4, С. 396].

Какая огромная разница между постящимся и непостящимся чревом! Один день поел постную пищу, и это тотчас же благоприятно отзывается на сердце, особенно во время молитвы: на сердце так ясно, легко, так легко верится, так умиляется, так *плачется пред Господем, сотворшим нас* (Ср.: Пс. 94, 6), – а когда ешь скоромную пищу, особенно мясо, хоть немного, тогда трудно, трудно молиться от сердца. – (Вечером пред молитвою не надо есть; задолго до ней немного поесть и погулять.) [Т.4, С. 406].

Брашна чреву, и чрево брашном: Бог же и сие и сия упразднит (1 Кор. 6, 13). Помни эти слова, садясь за стол или угощая гостей, – и будь крайне воздержен в потреблении пищи и пития. [Т.4, С. 408].

Смотри: из-за чревоугодия ты теряешь все свои добрые дела. Иже весь закон соблюдет, сказано, *согрешит же во едином, бысть всем повинен* (Иак. 2, 10). – Страшно сказать – у чревоугодника бог чрево (Флп. 3, 19). [Т.4, С. 408].

Чрево мое! Я должен распинать тебя, не давая тебе приятной пищи и не позволяя насыщаться тебе! С радостью терпеть боли твои! Ибо насыщение усиливает страсти плотские! [Т.4, С. 410].

Оскотиниваюсь, оскотиниваюсь я от частого и довольного употребления пищи, я познаю это опытом, то мне сердце говорит. – *Прилагаюсь я скотом несмысленным и уподобляюсь* им (Ср.: Пс. 48, 13). О бесценное сокровище для души – пост! – Какой мудрый о Христе человек не поревнует о тебе? – Каких душевных сокровищ ты не бываешь виновником? [Т.4, С. 411].

Человека жадного и скупого Господь наказывает болезнями чрева или зубов: *ими же бо кто согрешает, сими и мучится* (Прем. 11, 17). [Т.4, С. 413].

Доколе ты будешь прельщаться насыщением чрева? Не видишь ли, что *Владыка живота* твоего болезнями чрева учит тебя крайнему воздержанию и посту? – Поревнуй же о посте. Доколе оземлять бессмертный дух, доколе препятствовать ему возноситься к Богу? Ешь один раз в день, а вечером – только чай с ломтем хлеба белого.

– Пища и питье – ничто; человек же, ею питающийся, бесконечно велик, ибо он – образ *Божий*, бессмертный. [Т.4, С. 414].

Внимай: не люби больше жену свою, чем Господа. Например, если ты ради Господа сохраняешь пост, не решайся есть скоромное ради любезной просьбы жены; или если ты решился не ужинать вечером или не пить чаю – не сядь за стол и не измени своему благочестивому намерению. [Т.4, С. 460].

На пищу смотри как на землю, по которой ходишь. Как не печешься, на чем тебе ходить, так не должно *пецись* и о том, *что пить и есть* (Ср.: Мф. 6, 31). Пища тот же прах. [Т.4, С. 461].

Не чувствуя голода – не ешь и не имея жажды – не пей. Тебе Творец дал знания и как бы звонки, когда надо есть и пить: это чувство истинного голода и жажды. [Т.5, С. 20].

Есть-пить не торопясь и без жадности – ибо жадность от диавола и с жадностью при ядении и питии входит в сердце диавол. Истинно. Помни слова Спаса: Не о хлебе едином жив будет человек, но о всяком глаголе, исходящем изо уст Божиих (Мф. 4, 4; Втор. 8, 3). [Т.5, С. 22].

Брось расслабляющие душу и тело сласти, особенно сладкий чай: чрезвычайно расслабляет тело и душу. – Опыт. [Т.5, С. 29].

Молись всегда горящим сердцем; а для этого никогда не объедайся и *не упивайся* (Ср.: Еф. 5, 18). – Помни, с Кем беседуешь. Люди забывают пречасто, с Кем они беседуют на молитве; Кто – свидетели их молитвы. Они забывают, что беседуют с Бодрым и Всевидящим; что беседе их с Богом внимают все Силы небесные и святые Божии человеки. [Т.5, С. 30].

Угождение чреву есть служение диаволу. – J Опыт. [Т.5, С. 30].

Насыщаясь или пресыщаясь, я делаюсь весь *ложь* (Ср.: Притч. 30, 9), гордость, злоба, презорство, жестокосердие, – а я должен быть истина и любовь, кротость, смирение и незлобие. [Т.5, С. 57].

Господи! Помилуй мя: я чревоугодник. Господи. Я плотской человек: не погуби меня. Но *все возможно* Тебе, Всеблагий Владыко (Ср.: Мф. 19,26): Ты можешь претворить меня в духовного человека – претвори, Вседержителю! Господи! Содейлай меня благоугодным Тебе. [Т.5, С. 61].

Попирать плоть: с грязью наравне ее ставить и все плотское; не радеть об ней. – Господи! Твоя сила: помоги. Когда все плотское сочтем за ничто, тогда Господь для нас будет все; на развалинах в сердце земности воцарится Господь. Господь прост: либо Он – *все для нас*, либо, если не Он – все, то земное – все, оно одолеет нас. Или Бог – или плоть, или Бог – или земля: сердце одно, и оно просто: к чему-либо одному прилепляется. [Т.5, С. 64].

Алчное сожаление о том, что вот то и то осталось от стола и пропадет, – ведет к беспокойству и обжорству: человеку жаль оставшегося, и чтоб, по его мнению, не

пропало, он ест еще оставшееся, хотя и сыт: такое безумие! Да лучше пропади все, сгний, только бы не осквернять *храма Божия* (1 Кор. 3,16) пресыщением, только бы не делаться скотом. – Бросить всякую жалость – смотреть на пищу как на ничто, как на землю, гной: ибо конец и пищи и даже тел наших – гной. [Т.5, С. 72].

Друзья мои! Берегитесь более всего в жизни от невоздержания в пище и питье и не будьте жадны и чревоугодливы. От невоздержания и лакомства происходит в жизни тьма беспорядков – в умственном, нравственном, хозяйственно-домашнем, служебно-гражданском или церковно-служебном и физическом отношениях; кроме того, потеря времени, расслабление, лень и прочее. Заимствую доказательства от себя. Поел ты невоздержно, и вот стало тяжело: тяжело душе, тяжело и телу; ни мысли дельной, ни чувства христианского у тебя нет; обессиливаешь ты; спать тебе хочется; поспишь часок, а там, пожалуй, голова болит. [Т.5, С. 74].

Поражая болезнью телесный наш состав, Господь сокрушает *ветхого*, греховного, плотского *человека* (Рим. 6,6; Еф. 4,22; Кол. 3,9), чтобы дать силу *новому человеку* (Еф. 4, 24; Кол. 3, 10), которого мы обессилили плотскими делами – чревоугодием, праздностию, развлечениями, пристрастиями многообразными. *Егда немощствую, тогда силен есмь* (2 Кор. 12, 10). Надо с благодарностию принимать болезнь. [Т.5, С. 77].

Чем больше ешь и пьешь сладкого, тем больше от тебя зловония. Не так ли? Ешь и пей умеренно и просто, не прибегая к сладостям и мясам и разным напиткам: и возблагоухаешь, как кипарис. [Т.5, С. 79].

Оттого в наших сердцах нет живой веры, упования на Бога и чаяния будущего Суда и будущей жизни и будущего мучения, оттого нет *любви к Богу и ближнему*, нет искренней сердечной молитвы, нет плодов добродетели, что мы непрестанно чревоугодничаем, живем в праздности и во всяких страстях и служим диаволу, и он уселся в наших сердцах и престол в них сотворил. – Опыт. – Пост и молитва. [Т.5, С. 79].

Человек, изнеженный лакомою пищею и питьем, бывает упрям и капризен, когда лишают его любимого блюда, например, в болезни его – чтоб оно не повредило ему; он не хочет верить, чтоб оно было ему вредно, и готов поспорить и ссориться с тем, кто лишает его снedomого идола. А что бы, кажется, быть довольным тем или теми блюдами, которые ему предложены? Ведь быть же не может, чтоб только запрещаемое блюдо было и сытно и здорово? Можно быть сытым и одним супом или хлебом с водою. Нет – уж, знать, такое злое сердце – из-за пустого удовольствия ищет повздорить да поломаться, да помучить близких и себя самого. – Надо хранить мир, и для соблюдения его жертвовать своими удовольствиями. Надо быть всем довольну, ибо человеку нужно весьма немного и весьма немногоценное, и чем проще, тем лучше. [Т.5, С. 80].

Не есть мяса. Завалы делаются от мяса. [Т.5, С. 81].

Дары любви Божией к нам – пища, питье, сласти – да будут выражением нашей взаимной любви. *Буди!* Промысл Отца Небесного все приложит нам. Сохраним же простоту любви. [Т.5, С. 81].

Не смотри на аппетит, или сильное, продолжающееся желание кушать и пить, когда ты уже достаточно ел и пил, – природа наша растлена вся грехом: и вкус, и чрево, и способность к деторождению, и желание соития; и зрение, и слух, и осязание – все, и не надо без размышления во всем следовать ей. Но переставай кушать и пить прежде, чем прекратился аппетит: когда еще хочется есть и пить. Тогда не обременишь себя, своего желудка и сердца, и будешь здоров духом и телом и дольше проживешь. – А с жадностию не имей ничего общего: ешь и пей не с увлечением, а оставляя свободу уму и сердцу призывать или славить имя Господне, или благодарить Господа за Его дары, или размышлению о чем-нибудь полезном или душе-спасительном и разговору с сидящими вместе за столом. Пища и питье – не дело, не занятие, а поделье. [Т.5, С. 81].

Если пространно питать плоть, то сердце незаметно грубеет, плотянеет и от Бога удаляется и Его чуждается: для него богом становится пища и питье. [Т.5, С. 85].

Если хочешь быть истинным христианином, нелицемерным, то постись: без воздержания и поста нельзя не лицемерить: *не можете*, сказано, *Богу работати и мамоне* (Мф. 6, 24). *Им же бог чрево* (Флп. 3,19). [Т.5, С. 90].

Ласкай, покой, услаждай, пресыщай ты свою плоть – она же тебе и насолит, она же тебя и огорчит, она же над тобой и посмеется, да еще как! Престесток, презло, пренещадно. Что же отсюда? – Распинай ее всячески, тогда будешь иметь истинный покой и истинное услаждение в душе. [Т.5, С. 92].

Не пить, не пить поутру парного молока. Крайне вредно для души.

Мясо надо оставить есть: сердце от него грубеет и к Богу хладеет, да и к ближне-му. [Т.5, С. 94].

Чревоугодие и пресыщение искореняет веру, упование и любовь. [Т.5, С. 118].

У чревоугодника и чревообъястливого нет искренней молитвы: пустые слова слетают с уст его, потому что сердце не проникается силою молитв, огнем их, оставаясь хладным, подобно камню. Кроме того, у чревоугодника в сердце легко гнездятся *лукавые, скверные и хульные помышления* и все страсти. Содомляне и гоморряне чрез чревоугодие дошли до последней степени зла (См.: Быт. 13,13; 18, 20). –

Чревоугодник жестокосерд, несострадательн; если подает милостыню, то по привычке и часто неохотно. [Т.5, С. 118-119].

Будь совершенно равнодушен к пище и питью, какого бы рода они ни были, и не радй о том, много ли, мало их приготовлено; если много, не говори: зачем много изготовлено? Останется и придется бросить даром, – но смотри на пищу и питье, как на сор, и нимало не жалей его: жаление означает привязанность сердца к пище и питью и вообще к земному и материальному. Неради об нем и с Богом единым будь соединен сердцем да с душою ближнего. Пища, питье, деньги, одежда – чуждые для души вещи, не сродные ей. Ее стихия – Бог да ближний. Будь беспечален касательно вещественных благ, ибо Прещедрый и Всеблагий Бог об нас печется каждую минуту жизни. – *Посмотрите на птицы небесныя... Отец ваш Небесный питает их: кольми паче вас, маловери?* (Мф. 6, 26, 30; Лк. 12,28.) – Бог, Который непрестанно заботится о моей вечной жизни и для дарования ее *не пощадил Сына Своего Единороднаго, как не даст мне всего* необходимого для временной жизни (Ср.: Рим. 8, 32), служащей приготовлением к вечной? Если Господь Иисус Христос – *Глава* наша, а мы – *члены* Его, то о чем нам беспокоиться? Совершенно не о чем: Он *печется о нас* (Ср.: 1 Пет. 5, 7), Всеблагий и Всемогущий. Просто. [Т.5, С. 127-128].

Да сладкого-то избегать: беда сласти для законоучителя и священника. Особенно чай сладкий и сухарики сахарные. Всю веру испровергают; сердце в нечистоту повергают. [Т.5, С. 146].

Когда сердца твоего коснется помысл блудный, *скверный, лукавый или хульный* или помысл злобы, зависти, скупости, любостыжания, чревоугодия и омрачит, уязвит и утеснит тебя, тогда скажи себе с твердым убеждением сердца, что это мечта, – и вдруг помысл, или помыслы, исчезнут. Блажен *глаголяй истину в сердце своем* (Пс. 14, 2). Мучение мечтающему в сердце своем или мыслящему лукавое и греховное! *Скорбь и теснота на всяку душу человека, творящаго злое* (Рим. 2, 9). Презирай плотское услаждение греха, ибо это раздражение преходящей плоти. [Т.5, С. 149].

Беда пить много чаю, да и даже мало: чай нежит, расслабляет душу и тело, делает ее гордою, презорливою, злою, блудною, хульною, злобною, завистливою.

Умерщвляю тело мое и порабоцваю, – говорит Апостол, – *да не како, иным проповедуя, сам неключимь буду* (1 Кор. 9,27). Видишь, если не *умерщвлять* и не *порабоцать* своего тела, то сделаешься непотребным, неспособным, негодным к духовной жизни. – *Иже Христовы суть, плоть распята со страстьми и похотьми* (Гал. 5, 24). А чай и табак и прочие похоти нежат, а не распинают плоти. Надо их понемногу оставлять. [Т.5, С. 152].

Опять сласть чаю с сахаром – этот приятный плен чревоугодия, приятная работа чреву – сделалась причиною сладострастия <...> во сне! – Доколе не откажусь от сладостей! Помози, Господи! Очисти, Господи! *Не погуби, Господи, со беззакониями моими!* (2 Пар. 36, 23.) Отыми грех <...> Господи! О прелесть плоти! Прелесть мякоти! – Прелесть зрения! О мечта плоти! О земля! [Т.5, С. 157].

Беда как *сласти воюют во удох* наших (Ср.: Иак. 4,1) и как они оскверняют и связывают нас! Меньше как можно надо и есть и пить и без сласти. [Т.5, С. 163].

Распинаемая плоть дружит с духом и с Богом, а ласкаемая, питаемая пространно и сладостно, крепко воюет против духа нашего и против Бога и вся делается мерзостию греха; и молиться не хочет, и вообще на Бога восстает, например хулою, и от Него удаляется. – Опыт. Потому, *иже Христовы суть, плоть распята со страстьми и похотьми* (Гал. 5, 24). Особенно сластей и горячих напитков избегать, и чаю также, особенно сладкого (больше двух стаканов не пить, и то без сахару).

Была бы ты, плоть моя, жива да довольно сильна и здорова. А для этого тебе сласти и много пищи вовсе не нужно. [Т.5, С. 164].

Будь снисходителен к немощам кающихся. Посмотри на себя: сколько в тебе страстей; например чревоугодие, гордость, злоба, раздражительность, да и внутреннее прелюбодеяние, и подобное. От чревоугодия ты доселе отстать не можешь (Мая 18 дня 1864 года). [Т.5, С. 165].

Для чего я утучняю и услаждаю тебя, плоть моя злокозненная, многострастная, нечистая? – Для того ли, чтоб ты произращала во множестве терние страстей? – Поистине, чем более мы ее питаем, тем более она плодит плевелы грехов и тем более воюет на душу. Итак, безумно христианину услаждать и утучнять плоть свою множеством пищи и питья. Надо поститься. [Т.5, С. 171].

Но чем больше мы нежим свое чрево и свою плоть сластями съестными и пиемыми, тем злее, гордее, презорливее и мерзостнее наше сердце. Для очищения его необходимо воздержание, или пост и молитва. [Т.5, С. 177].

Всякий Боголюбец за свое чревоугодие жди болезни или какого-либо огорчения – да болезнью и горечью очистится и укрепится расслабевшее от чревоугодия сердце. – Слава наказующему нас благостно Отцу Небесному! [Т.5, С. 184].

Болезнь чрева у чревоугодника или жадного к пище и питью весьма полезна для сердца. Обыкновенно *от сердца*, пространно питаемого, *исходят помышления злая, прелюбодеяния, любоддеяния, гордыня, безумство, лжесвидетельство, хулы, око лукаво, татьбы* (Ср.: Мф. 15,19; Мк. 7, 21-22). А болезнь чрева все это пресекает. – Потому надо благодарить Господа за болезнь чрева и отнюдь не малодушествовать

и не роптать. Да так и все в духовной жизни надо делать: от чего люди огорчаются или плачут, воют, за то надо благодарить: ибо Отец Небесный все нам во благо строит, хотя и кажется нам многое злом. – Итак, *буди имя Господне благословенно* (Иов. 1, 21) за все. [Т.5, С. 189].

Чем более услаждаем чрево и гортань – тем больше мучений сердечных готовим себе и тем делаемся изнеженнее, нетерпеливее, раздражительнее, ленивее, холоднее и духовно бессильнее. Пост – великое дело, полезное дело! Поистине, только *хлеб насущный* надо бы есть с водою – и только. *Хлеб наш насущный даждь нам днесь* (Мф. 6, 11). [Т.5, С. 190].

Познав прелесть и гибельность для души и тела сладостей пищи и питья, я презираю их, предоставляя их... или что я говорю, – не желая никому ими прельщаться и угождать своему слепому и смрадному, преходящему чреву, – наслаждаться же ими вовремя, умеренно, во славу Божию, радушно разделяя Божии дары с другими. О, если бы наши сладкие брашна и питья были всегда выражением сладкой любви нашей друг к другу, что так сердца наши услаждает взаимная любовь, как услаждают нас брашна. О, как сладостна Твоя любовь, Господи, сказавшаяся в столь многих и бесконечно разнообразных сладостях и благоуханиях земных, но паче всего – в сладости словес Твоих и в сладости Божественных Твоих Тайн – Тела и Крови Твоей! Какова же будет сладость будущего века? – Господи! Просвети сердца наши. [Т.5, С. 192].

Все, что жалит плоть хотя бы то сладостию, беспокоит и томит живущий в ней дух (сладость сахара, сладость плоти иной), надо презреть, потому именно, что жалит плоть и томит душу, и потому, что от Бога отлучает: душа должна покоиться в Боге. Тело духовное, ангельское. *Есть тело духовное* (1 Кор. 15,44). – О, мир *прелюбодейный и грешный* (Ср.: Мк. 8,38)! Сколько в тебе сладостей, воспаляющих плоть и душу уловляющих! – О, Божественная Сладость, где ты? Как мало ищущих Тебя! – Господи! Даждь мне презреть плоть со сладостями ее, уязвляющими ее.

Сколько нарушают *любовь к Богу и ближнему* эти сладости! – Как много времени эта мечта плоти занимает душу и томит ее! А ты, душа моя, каждую минуту должна быть с Богом – и не любить сладостей плотских. [Т.5, С. 195].

С голоду не налегай сильно на пищу: иначе обрешь и сердце, и тело. Без жадности, тихо кушай, с размышлением, во славу Божию, памятуя о Боге-Питателе, паче о Его нетленной и небесной пище – Тэле и Крови Его, о том, как Он Самого Себя любви ради даровал нам в Пищу и Питие, и о святом Слове евангельском. [Т.5, С. 198].

Терзай не чрево свое и не перси свои, а страсть чревоугодия и лакомства. [Т.5, С. 206].

Общий всех и мой Питатель – Отец Небесный. Не я кого-либо питаю – Бог питает. Я ничего не имею своего. [Т.5, С. 208].

Пищу и питье надо есть и пить только для укрепления своих сил, а не для лакомства, и не есть, когда природа не требует того: многие из нас – и я первый – будут, *если не покаются* (Ср.: Лк. 13, 3, 5; Откр. 2, 5, 22) и не исправятся, будут осуждены за то, что не вовремя ели и пили и таким образом при разуме жили как неразумные животные и омрачали свое неразумное сердце. Вы забавлялись пищею и питьем и часто ели и пили, когда вам не следовало есть и пить; *горе вам, насыщении ныне: яко взалчете* (Лк. 6, 25). – *Насладитесь на земли: упитаете сердца ваша аки в день заколения* (Иак. 5,5). [Т.5, С. 208].

Вот на это – ежедневное ваше действие, на принятие пищи и питья, обратите самое строгое и деятельное внимание: ибо от пищи и питья, от качества и количества их зависит громадным образом ваша духовная, общественная и семейная деятельность. – *Внемлите, да не когда отягчают сердца ваша объедением и пиянством* (Лк. 21, 34) – а и чай и кофе принадлежат тоже к пьянству, если неблагоприятно и в излишестве они употребляются. О, *горе нам, насыщенным ныне* (Лк. 6, 25) и нередко с отвращением на Дары Господни взирающим! [Т.5, С. 208].

Питаясь пространно (Ср.: 1 Тим. 5,6), делаешься плотским человеком, *духа не имущим* (Ср.: Иуд. 1,19), или – плотию бездушною, а постясь, привлекаешь к себе Духа Святого и делаешься духовным. – Возьми хлопчатую бумагу, не смоченную водою: она легка и в малом количестве носится в воздухе; но смочи ее водою – и она сделается тяжелою и падает тотчас на пол. Так и с душою. – О, как надо беречь душу постом! [Т.5, С. 209].

Питающийся пространно не может молиться от души и пламенно, потому что сердце его грубо и бесчувственно; оно не сочувствует словам молитвы и не ощущает силы их; для него ни обетования будущих наград не вожделенны, ни угрозы не страшны; как в бездонной и нечистой духовно пучине, в нем теряются все духовные слова. – *Объедало тяжел и для себя и для других. Сытое чрево и сердце – гнездо скверных, лукавых и хульных помышлений.* Сытое чрево горделиво, нетерпеливо, злобно, завистливо, скупое, любостыжательно, сребролюбиво, блудно, лениво, сонливо, уныло, боязливо там, где нечего бояться; лживо, малодушно, мнительно; исполнено маловерия и неверия; дерзко, непокорно; вольнодумно, напыщенно, сердито; презорливо; смехолюбиво. Кто дерзает поднимать голову вверх и говорить, что Бога нет? – Чревоугодники. Кто равного себе не знает и высится над всеми? – Чревоугодники. [Т.5, С. 209].

Диавол чрез плоть нашу и вообще чрез вещественность действует на нас как на плотоносных. – Так, чрез вино, чай, кофе, чрез лакомства вообще, чрез

деньги, одежду и прочее он разжигает наши страсти. Потому надо крепко беречься пить много вина, чаю или кофе и есть лакомства, особенно – без другой, существенной, крепкой и здоровой пищи. Эти лакомства надо употреблять уже после всего, в самом умеренном количестве. [Т.5, С. 215].

Откуда брани и свары в вас? Не отсюда ли, от сластей ваших, воюющих во удах ваших? (Иак. 4, 1.) – Поистине, сласти, особенно сахар, *воюют во удах* наших. Сахар – это большое искушение для христиан. Это – идол для многих христиан и прежде всех для меня. Мне жалко его большой траты; я готов бы стеречь его, как богач свои сундуки с деньгами, и боюсь за него, как бы его не похитили или лишнее не взяли и не съели, как сребролюбец боится за свои деньги, как бы не украли их. Вот какова прелесть сластей! Если бы не жизнь в обществе, если б не домашние мои, я, кажется, оставил бы сахар и изгнал его из употребления – или же я стал бы сам чрез меру лакомиться им и был бы до него очень жаден. О сласти, сласти! О страсти, страсти! Как вы от Бога отвлекаете сердце! Как вы опутываете и проникаете сердце! – Прилепившись к одному, сердце не может любить другого! Так *сласти воюют во удах* наших! [Т.5, С. 225].

Чрез какую трубочку диавол ни высасывает нашу *любовь к Богу и ближнему*? – Чрез пристрастие к богатству, к пище, питью, лакомству, одежде, к домам, к мебели, к посуде богатой, к книгам и тому подобному. Поэтому-то богатство, сладости пищи и питья, богатство и красота одежд, домов, мебели, посуды должны быть у христианина в пренебрежении и первойшею его заботою в жизни должно быть *угождение Богу и ближнему во благое к созиданию* (Ср.: Рим. 15, 2). О, как мудр должен быть христианин в жизни! Он должен подобиться многоочитому Херувиму – быть весь оком, весь умом и размышлением непрерывным, кроме случаев, в которых требуется неразмышляющая вера. [Т.5, С. 230].

Чрез чревоугодие и лакомство, чрез пристрастие к деньгам, к пище, питью, сластям, одежам и житейским многообразным вещам делаешься человеком плотным, тяжелым, неудобоподвижным на все Божественное, жадным до всего земного – делаешься человеком, не *имеющим* в себе *Духа Божия* (Ср.: Иуд. 1, 19). Это чувствуешь, ощущаешь. – Усердная молитва в скорби, посылаемой Богом на душу для отъятия ее дебелости, – снимает, как чешую, с внутренностей человека плотность и сообщает ей свет, мир, свободу Духа Святого и величие духа! Аминь. [Т.5, С. 232].

Если тебе как хозяину досадно и завидно, что другой пьет чай, сидя за твоим столом, с сахаром, и жалеешь ему, и чувствуешь в себе порыв негодования на него, – то положи скорее в свой стакан сахару и пей во славу Божию, с миром в душе и любовью в сердце к ближнему. То же наблюдай и по отношению к другим, безвредным для души и тела, яствам и напиткам. Не осуждай внутренно ближнего за лакомство его и роскошь; не ссылайся даже на пост, говоря: теперь пост, как он или

она лакомится? Но ешьте и пейте все с миром и любовью, во славу Божию, ибо любовь дороже всего, благодаря Отца Небесного за Его неисчетные щедроты, за Его неисчислимые сладости в брашнах и питье даже в этой, кратковременной жизни – где мы так неверны Ему, так мало помним Его, мало надеемся на Него, мало любим и благодарим Его. [Т.5, С. 237].

Воздержание и пост есть практическая христианская мудрость. Смирение – тоже, почему оно и называется смиренномудрие. Незлобие – тоже. [Т.5, С. 237].

Что держит нас в забвении касательно будущего воскресения мертвых, будущего Суда, будущей муки и будущего вечного блаженства? Что привязывает нас к скоропреходящей, имеющей сгореть, земле (См.: 2 Пет. 3,10)? – Сласти пищи и питья; нарядные тряпки; прелесть денег. – Что отчуждает нас от *любви к Богу и к ближне-му*^y? – То же. – О слепота! О суета! О пустота! [Т.5, С. 248].

Если бы курение табаку, лакомства, шутки, смешки, чтение праздных книг не падали на сердце, то они были бы извинительны; но все это падает на сердце, и все это удаляет его от Бога; все дает ему долю одебеления или зачерствения. [Т.5, С. 255].

Когда диавол будет возбуждать в сердце нечистую и скверную похоть и будет распалять внутренности нечистым огнем, скажи ему, что похоть дана мне для воспроизведения рода человеческого от законной моей жены и член детородный существует только для ней, для честного соединения с ней в одно тело, – и ни для кого более. Всякое разжигание на кого-нибудь кроме ее (и на нее только во время) есть мерзость Господу и беззаконие и мечта твоя, враже мой, которой не хочу следовать. Аминь. [Т.5, С. 255].

Все приятное на вкус и красивое на вид и лестное для знания из вещей мирских, что может питать одну нашу гордость и кичливость, надо презирать, потому что оно отвращает наше сердце от Бога самую приятностию и красотою своею и прелестью мирского знания, не ведущего к благочестию. – (Аминь.) Если любишь сильно сладкие пироги, сладкий чай, сладкое вино, вообще вкусные блюда и напитки – не ешь и не пей их, а избери все простое – или, по крайней мере, употребляй их в самом умеренном количестве и не жалей их для ближних, как прелести, отвращающей от Бога сердце твое; также не делай себе и очень нарядных одежд, которыми услаждались бы твой взор, осязание и сердце. – Пусть это заснимает детей, а мы – христиане, которые по уму должны *быть совершенны* (Ср.: Мф. 5, 48) и заботиться прежде и больше всего об угождении Господу Богу исполнением Его святых заповедей и о спасении души своей. Мы должны *горняя мудрствовать, а не земная* (Кол. 3, 2). [Т.5, С. 265].

Не малодушествуй, если терпишь от врага насилие тесноты, омрачения, противления, злобы, презорства, зависти, ропота, хулы, скупости, и не говори: Бог оставил меня; а говори: *достойная по делам моим восприемлю* (Ср.: Лк. 23, 41); терпи всевозможные козни врага, все полчище страстей, кои он устремляет на тебя, но не соглашайся с ними; только соблюдай строго следующее условие: *не прилагай сердца* ни к чему земному (Ср.: Пс. 61, 11), не угождай чреву, *считай* все блага мира *за сор* и помет да добровольной гордости и злобы не имей, а будь всегда смирен и незлобив: и счастливо минуешь козни врага. – В противном случае легко увязнешь в его сетях: и больно, больно тебе будет, смертельно больно. [Т.5, С. 272].

И Святые Тайны не помогут, когда усумнишься в них. – А сомнение от диавола – лжеца, клеветника и хульника, как и всякая хула на Бога и святых Его. – Так вот и случилось. Но то странно, как, дознавши на себе их животворность, можно сомневаться в них! Прости мое согрешение, Господи! – После Тайн, подумал ты, я чувствовал себя более обуреваемым от греха, чем до Святых Тайн. – Но отчего это случилось, что после Причастия Святых Тайн ты не имел в себе мира? Оттого, что накануне чревоугодничал, ел да пил много с гостями, – и причастился недостойно. Как ты хорошо чувствовал себя, как мирно, легко, в какой духовной силе, когда накануне Причастия мало ел и пил! Итак, ты сам виноват; а Святые Тайны бессоблазненны. После Причастия ли, или не причащаясь, во всякое время будь без сомнения касательно их; смирайся и кайся – и благодать Божия будет с тобою. *Не даждь во смятение ноги твоя* (Пс. 120, 3). [Т.5, С. 279].

Если мы усладили себя сластию плотскою в изобилии – то сладость духовная уже не пристанет к сердцу до того времени, как мы несколько умертвим плоть и погасим плотскую сласть. Ибо не *может* человек *двема господинома работати* (а в нас эти два господина): *или единаго возлюбит* (плоть и плотские сладости), *а другаго возненавидит* (предметы духовные), *или единаго держится, о другом же нерадети начнет*. *Не можете Богу работати и мамоне* (чреву или богатству) (Мф. 6,24). [Т.5, С. 282].

Все плотское, приятное, сладкое дебелит, двоит, обессиливает и мертвит сердце. Отнюдь не надо иметь никакой привязанности к сластям. [Т.5, С. 286].

Познай, человек, и помни непрестанно, что в тебе два начала: доброе и злое; все доброе в тебе от Бога; все злое – твое и диавольское; знай, что зла в тебе бездна, а добра – мало, и то – не твое, а Божие: ибо мы *без Бога не можем творити ничесоже* (Ср.: Ин. 15, 5) и даже *помыслить* что-либо доброе (Ср.: 2 Кор. 3, 5). Потому имей во всякое время глубокое смирение пред Богом и ближними и постоянно, день ото дня *совлекайся ветхаго человека с деяньми его* (Ср.: Кол. 3, 9), *распинай плоть свою со страстями и похотями* (Ср.: Гал. 5,24): жадностию, чревоугодием, объядением, пьянством, леностию, любодеением, скупостию, сребролюбием, татьбою, обманом, лживостию, гордостию, надменностию и осуждением, нетерпеливостью, раздражительностию, злобою, завистию, унынием, ропотом, хулою, противоречием,

противлением и послушанием. Смиряться постоянно, *бодрствуй и молись, да не видишь в напасть* (Ср.: Мф. 26, 41). Паче же *внемли себе*, по слову Спасову, *да не отягчает* твое сердце *объядением и пьянством* (Ср.: Лк. 21,34), источником всех зол. Рыбу ешь изредка; мясо и молоко тоже употребляй только изредка и в самом малом количестве. Питайся более варением из зерен, особенно житных или ячменных. От чревоугодия, многоядения и многопития происходят чревовещания бесовские. От того же происходит очерствение (одебеление) сердца, внутреннее связание, холодность сердца к Богу и ближнему, лицемерная молитва и лицемерное обращение с ближним, крайнее самолюбие, скупость, злоба, зависть, гордость и надменность, ропот и хула, и всякая блудная нечистота, делаемая по научению диавола; уныние, отчаяние; нравственное, умственное и физическое бездействие, раздражительность на тех, которые требуют для себя его труда; необщительность с людьми и эгоистическое одиночество. [Т.5, С. 290].

Заведен обычай – два раза пить чай, так уже будто и отстать не должно от обычая; или обедать и ужинать – так и нельзя изменять обычая. Нет: в пост эти обычаи надо изменять; нужно или вовсе не пить иногда чаю или не обедать, а только поужинать легко, или пообедать и не ужинать. На крикунов, когда будут говорить: ах, ты с голоду умрешь, – не смотреть. [Т.5, С. 292].

Господи! Я осквернил Твою Четыредесятницу чревоугодием и объядением. Скромной пищи не ем, а постною пресыщаюсь. [Т.5, С. 296].

Жадный и скупой часто ест для того только, чтобы поглотить в себя все находящееся на столе и не оставить другому, – между тем как он должен бы был и не есть, довольствуясь старою пищею. Жадный из-за чрева бежит общения с людьми, потому что дома он ест без стеснения, сколько хочет и потому что пища для него дороже, милее людей. – Жадный – чудовище! Я – чудовище греха! Я всех превзошел моими беззакониями: ибо все эти черты греха встречаются во мне. – Жадный не имеет времени и возможности – писать письма родственникам, друзьям, если они есть и могут быть у него (ибо друг его – пища, питье, деньги), или знакомым: потому что он постоянно в узах чревоугодия и чревообъядения. Жадный приносит Богу хладную молитву, больше молитву уст, чем сердца; *льстит* пред Всеведущим Богом *языком своим* (Ср.: Пс. 5, 10; 14, 3) и, как достойное возмездие, имеет беспокойный сон, боль в спине, стеснение в груди, как бы цепи железные на всем теле. Поступь имеет тяжелую. Двигается, как черепаха. [Т.5, С. 295].

Для человека жадного и скупого – торжество, когда он ест и пьет один, без свидетелей и один истребляет дары Господни; он быстро тогда бежит пожирающими взорами по яствам и напиткам, готов все поглотить один: и действительно поглощает поспешно и с жадностью находящееся на столе, как волк или лев – свою добычу; и если много съест, радуется о том, что много пищи и питья (особенно если это

очень приятная и ценная) поглотил в себя и мало и похуже оставил другим! Таково свойство алчности; так чудовищно – дико и недоброжелательно животное самолюбие человека! – Как узнаешь в таком действии человека – существо разумно-свободное, существо, по образу *Божью сотворенное*? Жадный человек, подобно Исаву, продает первенство свое, первенство души своей (См.: Быт. 25, 29-34) – плоти, – за что? – За пищу и питье. Он постоянно отягощает бедную душу свою пищею и питьем и не попуская жить ей сродною ей, духовною жизнью, подавляя пищею и питьем духовные, небесные ее потребности. Кто не видит отселе, как необходим для человека пост? – Чтоб духовная сторона взяла перевес над плотию, необходимы воздержание и пост – и отчуждение от всякой жадности; нужно также радушное угощение ближних и общение с ними в трапезе. Нужно иметь жажду любви к человеку, особенно к Богу; жаждать наслаждаться Господом и *образом* Его – душою человеческою, или душами человеческими. [Т.5, С. 298].

Диавол, как вода; даже Дух Святой уподобляется воде. – Поэтому чрез излишество в питье входит в пьющего излишне – диавол. Истина – опыт. [Т.5, С. 304].

Внемли: диавол отвращает нас от *любви к Богу и ближнему*^у чрез пристрастие наше к пище, питью, деньгам и вообще благам этого мира. Презирай их ради любви к ближнему, которой нет ничего дороже. – Возлюби человек как братьев своих, как вечных *чад Божиих*^у. – Господи! *Без Тебе не могу творити ничесоже* (Ср.: Ин. 15, 5). Помоги!

Всякое чувство неприязни к ближнему – от диавола, из-за чего бы это чувство ни являлось в душе нашей. [Т.5, С. 305].

Теперь пост – время *распинания* своей *плоти со страстями и похотями* (Ср.: Гал. 5, 24), особенно чревоугодия, а я вчера с гостями лакомился. Вот новое извинение во грехах чревоугодия: лакомлюсь в пост, чтоб от людей не отстать, как бы для любви христианской, хотя любовь христианская и не потворствует плотской жизни: Христа предпочитаю, окаянный, человеку. Увы мне, окаянному! [Т.5, С. 306].

Не наполняй лакомствами чрева своего, особенно в Великий пост: ей, ты наполняешь его бесами, если лакомишься. – Вообще не пекись об этом мешке (разумею желудок) и не лелей его сладостями, презирай его: и приобретешь себе этим великое спокойствие. – Чрево – сатана. *По хлебе вниде в Иуду сатана* (Ин. 13, 27)! Чрево – лстивый и коварный друг. Ешь, говорит, приятно и сытно: на то Бог дал нам все обильно в наслаждение; а как поешь, так вскоре и почувешь смерть в душе и козни вражии в сердце. Чрево – домашняя ловушка, в которую сатана уловляет моего бедного птенца – душу. [Т.5, С. 306].

О! Если бы знали сладко и пространно (многообразными яствами) питающиеся, что сладость, тучность и обилие пищи, ими вкушаемой, есть задаток их нечистого сладострастия наяву и во сне, что они сами себе приготавливают жестокою и утоми-

тельную, нечистую, не без падений войну с духами похотения; если бы знали они, как прогневляют они своим чревоугодием Господа, то они не стали бы пространно и сладко питаться, особенно в пост, и тем помогать духам похотей и многогростной плоти своей одолевая себя и ввергать в кал греховный! – Господи! В сем я грешен, и сего ради сладострастная плоть моя и князь тьмы и *страстных сладостей родитель пленена мя сотвори и, якоже раба смиренного, того желанием и хотением плотским работати* сладко понудил меня*! Отыми от меня, Пречистый Господи, нечистоту мою и неправду мою и прости мне все беззакония мои, – и *не вниди в суд с рабом Твоим* (Пс. 142, 2). – Аминь.

Вот почему рыбы не должно кушать в Великий пост: она ведет к нечистоте сладострастия ночного и в бодрственном состоянии. [Т.5, С. 308].

Так как мы изнежили плоть свою приятными яствами и напитками, то она стала ленива, нетерпелива и раздражительна: не терпит ничего такого, что требует времени, труда и беспокойства; если что случится не по ее желанию и ожиданию, то раздражается, торопится, малодушествует, унывает. [Т.5, С. 310].

Не радуйся легкости плоти своей по извержении семени во сне или после употребления в пищу различных сладостных брашен и питья: это легкость плотского человека, легкость мечтательная, бесовская. Когда плоти легко, тогда душе скоро будет тяжело; когда плоть радуется – душа бедствует; когда плоть цветет – душа смердит; когда тело сыто и крепко, тогда душа голодна и немощна. Все напротив. *Егда немощствую, тогда силен есмь* (2 Кор. 12, 10), – говорит Апостол о себе. [Т.5, С. 311].

Ветхий человек все бы покоил и услаждал и нежил себя приятною пищею да питьем, приятными звуками, возлежанием на мягкой постели, сиденьем в мягких и покойных седалищах, покоил и утешал себя мягкими, нарядными и дорогими одеждами, бездействием, сном благовременным и безвременным, праздными играми, празднословием, осуждением и злоречием, чтением светских книг. Напротив, *новый человек* отвергает от себя приятную пищу и питье, равно как изнеживающие душу приятные звуки бездушного инструмента или светских песен; презирает мягкую постель и избирает охотнее возлежание на голой земле или на твердой скамье, или на полу; презирает и одежды мягкие и приятные на вид и изнеживающие дух и тело; ищет деятельности, как лев добычи, и радуется делу своему; спит очень мало, чтобы не разнежить продолжительным сном плоти своей и не ослабить тем души своей; игры предоставляет людям с детским умом, которые никогда не возвышаются до правильного взгляда на жизнь; празднословия боится, зная, что *за всякое праздное слово* ему нужно будет *дать ответ в день Суда* (Мф. 12, 36); осуждать никого не смеет, потому что Судиею признает одного Бога, да и не может: потому что себя считает первым грешником; злоречия не терпит, потому что научился от своего Спасителя всех *благословлять, даже врагов своих* (Ср.: Мф. 5, 44); светских книг не любит и не читает, потому что помнит слова Апостола: *премуд-*

рость мира сего буйство есть у Бога (1 Кор. 3, 19), или слово другого Апостола: *не любите мира, ни яже в мире* (1 Ин. 2, 15). Или: *они от мира глаголют, и мир тех слушает* (Ср.: 1 Ин. 4, 5). Плоть наша ленива, и плотский человек ярится, когда его зовут на труды; духовный радуется, что может послужить ближним, что ему представляется случай утруждать себя и *распять плоть свою со страстьми и похотьми* (Ср.: Гал. 5, 24); плотский человек любит сласти и не чуждается сладострастия; духовный человек как огня боится сластей, зная, что они разжигают плоть. Плотский человек озлобляется, когда видит, что кто-либо не отдал ему чести, подобающей его сану и званию; духовный всегда благостен, всегда снисходителен к другим, потому что всегда *кроток и смирен* (Ср.: Мф. 11, 29), и он даже радуется тому, что другие не льстят его самолюбию и смотрят на него как на обыкновенного грешного человека, очень маленького по своим делам. *Ветхий человек* смердит нечистыми помыслами, желаниями, представлениями, словами и делами; *новый* – благоухает чистотою мыслей, желаний, представлений, благоразумием слова и дела. Ветхий гордится, новый смиряется; тот завидует, этот доброжелательствует; тот скупится, этот щедрит; тот сребролюбствует, этот считает деньги за сор; тот живет настоящею жизнью, этот – будущею; тот – плотию, этот – Богом; тот ленив, этот тщателен; тот малодушен и уныл, этот великодушен и бодр; тот неблагодарен, этот за все благодарит. [Т.5, С. 310].

Сколько надоедала и постоянно надоедает моей душе и телу пища и питье, эта земля и вода, особенно лакомства и пресыщение; сколько надоедали и надоедают мне чрез нее *духи злобы* (Еф. 6,12), *исходящие* из человека *только молитвою и постом* (Ср.: Мф. 17, 21)! Презирать ее надо, душегубицу! *Сытость хлеба и изобилие вина* (Иез. 16,49) ввергли в мерзость беззаконий Содом и Гоморру и сделались причиною их страшной гибели! – Не напрасно Господь показал нам прежде всего пример поста и пренебрежение к хлебам (См.: Мф. 4,1-4). – И мы должны пренебрегать чревом, пищею и питием. – Итак, бойся есть в довольном количестве хлеб или пироги, или мясо, или плоды и пить вино. [Т.5, С. 313].

Сладкого супу не есть, рыбы не есть. Капусту есть, огурцы, житную кашу, суп перловый. В пост. [Т.5, С. 313].

И земля нуждается в отдыхе: не все ее унавоживать; также и тело наше нуждается в посте. [Т.5, С. 313].

Много кушаньев наготовлено: останется, скажешь. Останется, так животные или птицы съедят; они не съедят, так в землю пойдет: насекомые или червячки летом съедят; не съедят – в землю обратится, из которой и взято и в которую твое пресловутое, многострастное и многопечительное тело обратится. – Нет никакого предлога для скупости и алчности! Сколько у Господа плодов и разного ископаемого богатства, как земли простой, остается без употребления! Да и жалеть о том не

нужно: все – земля, все временно; все способно обратиться в прелесть для нас и может запнуть душу нашу на пути к вечному спасению! [Т.5, С. 314].

Чрез жадное наслаждение пищею и питьем входит в душу отвращение от Бога; жадное до лакомств сердце хладно к Богу и к ближнему и дичится Начальника живота своего. – Чтоб душа стала опять чувствовать любовь к Богу, надо растерзать, взбороздить сердце каким-либо великим огорчением: ибо грех, входя сладостию в душу нашу, выходит из нее горечью. (Опыт.) Для того и болезни, разные скорби, беды (пожары), напасти. [Т.5, С. 324].

Часто мы жалеем о том, что большие куски сахару наколоты или большие куски сладкого пирога нарезаны – почему? Потому что их будут есть другие, а не мы: нам-то бы не мешало и побольше, и повкуснее. О самолюбие! О эгоизм! Прочь, мечта! Колите сахарные куски больше! Режьте куски пирога больше да угощайте щедро вашим добром проходящих, как любите, чтоб вас угощали так же щедро и добродушно. Презирай все смутные, нелепые восстания плотского мудрования! – Христе, помоги! [Т.5, С. 327].

Кто угождает чреву, тот часто и завидует, и скупится, и сребролюбствует, и ненавидит, и обманывает, и крадет, и бранится – и все для чрева, мало того: для чрева он и маловерствует или изменяет своей вере, или хладен становится к Церкви; для него он кощунствует, святотатствует и прочее... [Т.5, С. 327].

Чревоугодие воистину отвращает сердце от любви к Богу и к ближнему и делает камнем бесчувственным. – Опыт. *Одебеле сердце людей сих* (Деян. 28, 27). Отчего? – От чревоугодия и любостыжания. – Иуда – образчик. [Т.5, С. 339].

Полно тебе из-за жены, как Адаму из-за Евы, чревоугодничать и оскорблять Господа! – Полюби воздержание и пищу скудную и суровую, а не лакомую. [Т.5, С. 342].

Не есть и не пить с жадностию и много после Причастия Святых Тайн! Ради Бога, не будь чревоугодником. Смотри, как трудно тебе приходится разделяться в праздники с врагом за чревоугодие! – Адская тяжесть! [Т.5, С. 342].

16 февраля (в воскресенье, Неделя блудного), при Венчании Турыгинского приказчика, враг жестоко посмеялся надо мною за мое чревоугодие и сластолюбие в тот день на Крестинах у Федорова. Я не мог говорить ни ектений, ни молитв – как конь стал и двинуть языком не мог. Становлюсь на дыбы, а читать не могу. Ел дома с жадностию телятину, суп...

Думаешь ли ты своей глупой головой, что ты враг Богу и Пречистой Богородице, Ангелам и святым за свое чревоугодие? – Да, ты враг Богу, если чревоугодничаешь. [Т.5, С. 343].

Смотри, употребляй только насущное количество пищи и питья, то есть достаточное для подкрепления сил, а не излишнее: иначе войдет в тебя сатана, который, подобясь Господу, входит в человека, между прочим, и чрез пищу, например при излишестве, при лакомстве, при жадности. – Не пей же отнюдь много чаю, кофе, не ешь во время обеда или ужина много. [Т.5, С. 344].

Я, чревоугодник и жадный, самого себя наказываю своим чревоугодием: поевши вчера вечером в другой раз (после угощения у Н.П. Иванова) дома, я вскоре почувствовал тяжесть и, помолившись несердечно, лег спать – и всю ночь имел дурной сон; в груди было тяжело, в левой руке – какое-то параличное состояние; ночью виделись беспокойные сны, между прочим, обличившие мою жадность. – Сохрани, Боже, есть по два раза вечером и особенно ситный хлеб или сайку. Прелесть одна!

Чревоугодие, жадность и обжорство преступны тем, что отнимают наше сердце у Бога; что человек-чревоугодник поставляет свое наслаждение, наслаждение сердца своего и жизнь свою в яствах и напитках и вообще в чувственных удовольствиях, а не в Боге – своем вечном, прекрасном, всеблаженном Первообразе. Чревоугодник *уподобляется скоту несмысленному* (Ср.: Пс. 48,13), между тем как он создан по *образу и подобию Бо- жию^у*, и, таким образом, он искажает свою природу, оскверняет *образ Божий*, растлевают *храм Божий*?. Чревоугодие есть идолослужение. Чревоугодник не способен заниматься умственным трудом: он делается грузен и туп, как бочка. [Т.5, С. 346].

Питая пространно плоть, покоя ее долгим сном, одевая ее мягкими, прекрасными и дорогими одеждами, веселя ее прекрасным и просторным жилищем, мы нежим ее и усиливаем ее страсти. Напротив, чем более отнимаем у ней лакомств, чем меньше ее питаем, покоим сном – и беспокоим ранним вставанием, чем проще одеваемся и чем проще живем – в простенькой квартире с простою мебелью, чем более утруждаем свою плоть и душу – беспокоим их, – тем для нас лучше; тем мы делаемся смиреннее, терпеливее и добрее. Итак, меньше и проще ешь-пей, меньше спи, проще одевайся, проще квартиру украшай. Меньше стяжаний имей – и будешь Христа иметь в сердце, и будешь силен. [Т.5, С. 349].

Для чего пост? – Чтоб с плотию воевать, чтоб на страсти подвизаться. Воюй же: подвизайся же на страсти, искореняй их, с помощью Божиею. [Т.5, С. 350].

Пред чем надо удивляться и благоговеть (например, пред детородными членами мужчины и женщины) – на то мы, по научению диавольскому, смотрим нечистыми очами; что должно быть для нас свято, то мы обращаем мысленно, а иногда и делом

в мерзость. О, горе нам, нечистым, мерзким и скверным! Горе нам, что мы мечты бесовские принимаем за что-то действительное и внимаем этим мечтам. Горе нам, что мы творим беззаконие, зная, что это беззаконие! Ибо когда надо соединяться? – Когда Бог благословит. *И благослови я Бог, глаголя: раститесь и множитесь...* (Быт. 1, 28.) [Т.5, С. 351].

Тела наши по воскресении будут духовные, а не земные; все земное останется в земле. Станем же, христиане, памятуя такое будущее жительство свое, отрешаться постепенно от всего земного. В воскресение мертвых люди будут, яко Ангел и на небеси, такие духовные! – Поэтому-то там не будет ни пищи, ни питья, ни одежд, ни воздуха, ни теплоты – питающих, согревающих и поддерживающих наши тела, – но *правда и мир и радость о Дусе Святе* (Рим. 14,17). Ныне – земные тела наши землею и поддерживаются, то есть земными стихиями, – но тогда все *стихии, сжигаемые, разорятся, земля же и яже на ней дела сгорят* (2 Пет. 3,10). Итак, памятуя эти будущие перевероты в судьбе нашей, в телах наших и в жизни нашей и *странно Бога вочеловечшагося видяще, устранимся суетнаго мира и ум на Божественная возложим: сего бо ради Бог на землю сниде, да нас на небеса возведет..**

* Кондак 8-й, акафист Иисусу Сладчайшему. [Т.5, С. 351].

Должно нерадеть о хлебе, как бы не обращая на него внимания, когда видишь, например, кусок его нерадиво поверженным на съедение тараканов. – Смутное жаление его и досада на положивших его в открытом месте – от диавола. Надо смотреть вообще на хлеб как на кусок земли – и нерадеть, когда он истребляется другими – людьми, животными или насекомыми: на то он и существует. – Как многовидна привязанность наша к хлебу! Звать ли кого станем к себе в гости: эта привязанность тотчас смутно проявляется смущением, усумнением и неискренности приглашения и какою-то боязнию оскудения! Очевидно, что это чувство смущения, боязни, опасения должно считать за мечту вражию! [Т.5, С. 359].

Исав и Иаков (См.: Быт. 25,27-34). Постники восхищают благословение Отца Небесного и Царство Небесное у чревоугодников и пристрастных к благам земной жизни. Исав застал брата не за мясным котлом, а за простою похлебкою из семян. Это показывает в Иакове постника; а Исав – показал свою жадность к пище и питью и променял благословение первородства на похлебку. Исав изображает христиан, алчных к пище и питью и вообще к благам земным, которые променивают небесное наследие на вечное благословение Отца Небесного. (*Приидите, благословенный Отца Моего...* (Мф. 25, 34.)). [Т.5, С. 362].

Чревоугодник делает сердце свое нравственно бессильным для молитвы и для всякой добродетели: он хочет молиться искренно – и не может: сердце, как обуза, отвлекает его мысли от горних благ и не чувствует к ним подобающего почтения и благоговения. Хотел бы он весь проникнуться чувством величия Божия или бесконечно великих милостей Его к нам, хотел бы насладиться созерцанием домострои-

тельства нашего спасения, хотел бы быть послушным рабом Господа Спасителя – и не может: сердце бывает, как камень, бесчувственно и бессильно по причине чревоугодия; хотел бы каяться – и не может.

В пост на званые обеды не ходить; в карты не играть; чаю не пить; табаку не курить.

Вместе с жадностью при употреблении пищи и питья, особенно если они лакомые, – входит в сердце дух (диавол) жадности, неги и бессилия сердечного и телесного и остается в нем дотоле, пока усердною молитвою не будет выгнан. О, как лакомая пища и питье нежат плоть, расслабляют и убивают дух, делая его не способным к духовным делам: к составлению духовных сочинений, например проповедей, рассуждений о духовных предметах, к учительству, к молитве сердечной, к чтению Слова Божия, к составлению писем. Отчего духовное дело из рук валится у многих? – От плотской изнеженности. [Т.5, С. 363].

Смотря на свое испражнение, помни, что состоишь из земли и воды, да еще зловонных, и смирайся зело, зело, да не пленяйся прелестью пищи и питья, видя их конец. – Если хочешь быть человеком, меньше ешь и пей – и не считай потерей, если ты не пообедал или не пил чаю, а напротив, считай это приобретением. [Т.5, С. 365].

Если хочешь, чтобы небесные Силы, Предтеча и все святые внимали твоей молитве: постись. Будь послушен заповеди о посте, которую Господь, Предтеча и все святые проповедовали словом и примером. – *Similis simili gaudet*⁵. Уподобляйся святым по святости жития: и они будут всегда благопослушны тебе. [Т.5, С. 366].

Хорошо с вечера не есть: лучше чувствуется молитва; сердечнее, с сокрушенным сердцем молишься; а то как сытый молишься – слова молитвы как будто в тину какую ложатся и действия не имеют. [Т.5, С. 367].

Изумительно мы самолюбивы и скупы: себе в стакан чаю, например, внакладку кладешь сахар по три кусочка и более и пьешь два или три стакана, и нипочем: а слугам дать по три кусочка верго – жаль. Тьфу, какое отвратительное самолюбие! Или опять – сам пьешь внакладку – ничего; частые гости или родственники пьют внакладку – беда: сердце рвет. Какая привязанность к праху! Какое надеяние на прах и воду. – Какой недостаток любви к ближнему, для коего – все. [Т.5, С. 368].

Есть такие жадные люди, которым есть не хочется, а едят. К ним принадлежу и я, окаанный, алчный пес. [Т.5, С. 369].

⁵ *Подобный подобному радуется* (лат.)

Какая благодать, какой мир, простор, какое веселье бывает на душе у меня, когда я умеренно ем и пью, когда, например, с вечера ничего не поем, а только напьюсь чаю, да и утром только немножко перекушу белого хлеба! Какая ясность на душе! Как удобно о имени Господни я борюсь с сопротивными силами и как удобно побеждаю их! Каким потоком льется с языка и сердца речь моя в классе! Как я свободен с моими учениками! – Златое воздержание! Ты совершенно развязываешь мне руки! Пребудь со мною! А то привычка жевать да щекотать вкус одолевает меня! Я все еще ребенок, хоть давно достиг мужеских лет. – Господи! Помоги! [Т.5, С. 369].

Скажи мне: как будешь ты любить общение с Господом, когда любишь общение только с пищею и питьем, да с деньгами, то есть когда прилепляешься к ним сердцем своим? [Т.5, С. 373].

Хорошая на вид и приятная на вкус пища и питье – такая же прелесть, как и красивое, белое и румяное лицо, или только белое; и жадный к пище и питью, к лакомствам, жаден бывает и до красивой плоти; сладострастное сердце его готово бы было всякую прекрасную плоть употребить в средство к удовлетворению сладострастия плоти, если бы не удерживало его Евангелие и совесть и мнение других. [Т.5, С. 384].

С тех пор как Адам и Ева *пали* в грех *ядию* от запрещенного древа, пища для меня стала прелестию и поводом ко греху. [Т.5, С. 385].

Не надо накануне совершения Литургии есть много, особенно рыбы с черным хлебом и особенно сырой, мяса, масла, молока, – довольствоваться больше чаем. [Т.5, С. 386].

Слава силе Креста Твоего, Господи! Когда злое уныние бесовское одолело меня вечером 28 декабря и враг связал сердце мое и язык мой молчанием, я трижды во славу Троицы перекрестил чрево свое – и злое уныние исчезло: мне стало легко и покойно. [Т.5, С. 386].

Новый год на дворе. А я что? Ужели я останусь старым грешником и в новом году? – С началом нового года ужели я не положу начала и благого исправления моего жития? Ужели я останусь тем же жадным чревоугодником? – Господи! Дажь ми положити начало благое. – Господи! Дажь мне *облечься в нового человека* (Еф. 4, 24) [Т.5, С. 386].

Сегодня (5 января) во время утрени был я совершенно *непотребным сосудом* (Ср.: Иер. 22, 28) Владыки по душе и телу; сердце занято было врагом; горло зало-

жило: голосу не было; служение было бессердечное, унылое, никуда негоже, – а все отчего? – От чревоугодия и многоядения, и именно от сухарей со сливками да еще от малинки. Истинно. Вот тебе и лакомься. Через лакомство соединяешься с дьяволом. Это и Слово Божие подтверждает, да и мой постоянный опыт! Господи! Помози мне отстать от чревоугодия. Дажь мне благодать питаться одним черным хлебом с водою или молоком и не есть никогда сухарей из белого хлеба. – Господи! Просвети мой ум, чтоб я не полагал жизни и удовольствия в многоядении, чтоб я не думал, будто многое количество пищи подкрепляет меня. [Т.5, С. 388].

Брат Алексей изменился к худшему – от того, что не держит постов; да и все они. [Т.5, С. 390].

Как вчера (10 января) Господь смирил меня в классе – посрамил лицо мое, хотя, впрочем, не окончательно! Враг одолел меня, смутил меня, запинал меня, теснил и палил меня! Долго взывал я ко Господу: и Он не внял молитве моей. Уже на второй класс внял мне несколько, по сердцу моему. А все оттого, что после Причастия закусил довольно ипил теплоты довольно – расслабил сердце! Или, что я говорю? – Вернее, за мгновенное пристрастие к деньгам. [Т.5, С. 393].

Пост благодетелен для души и тела: как пост, так я здоров духом и телом. А эти масла скоромные, сливки, мясо, даже рыбы – мне вредны. [Т.5, С. 393].

Чем более лакомую пищу мы употребляем, тем больше нежим свою плоть, свои внутренности и тем больше восстают на нас плотские страсти: злоба, зависть, гордость, сребролюбие, скупость, лень и прочие. – Надо предпочитать грубую пищу. [Т.5, С. 394].

Нашло на меня сегодня (17 января) в классе (и нередко находит) уныние и мало-душие, боязнь и тоска, озлобление и раздражительность и продолжались почти оба класса (IV и I); и после класса, и потом в доме, в который я пришел давать молитву. – Не давая еще молитвы, я пред закускою прочитал «*Отче наш...*» – и все мое уныние как рукой сняло; знак – что это было дело дьявола. А я сомневался в классе: от дьявола ли это, – и оттого у меня не проходило уныние, – я думал, что это дело пищи, ненормальность физическая в желудке. – Впрочем, действительно многоядение и многопитие бывает причиною нашего бессилия против дьявола. [Т.5, С. 398].

Простоту души нашей порушает весьма удобно многопитие и многоядение. [Т.5, С. 399].

Многоядение чрезвычайно одебеляет (оплотняет) душу и гнездом врага бесплотного делает. Тяжело и служить Богу, и учить детей многоядцу. Дерзновения нет; упадаешь духом, конфузишься, сам не зная чего. [Т.5, С. 399].

Чревоугодие – воистину идолослужение и мерзость Господу и беда для чревоугодника, особенно священника и законоучителя. Испытано и переиспытано. Благодать – воздержание. [Т.5, С. 400].

Масляной пищи не ешь, например очень масляной рыбы (хоть скоромной); сливок не ешь, паче – не пей.

Чаю много не пей. Двух – много трех стаканов больше не пей. – *Лишние сего от неприязни есть* (Ср.: Мф. 5, 37). Испытано.

Тело – ветошка; пища – земля; напитки – вода. [Т.5, С. 405].

Сливки, масло, употребляемые в значительном количестве и в сыром виде, – настоящая смазка дьявольская для сердца. Много раз испытывал. [Т.5, С. 407].

Смотри: не нежь внутренности, то есть чрево, а укрепляй, то есть не изнеживающую, а укрепляющую пищу и питье употребляй. [Т.5, С. 412].

Да не насыщся ложь буду (Притч. 30, 9). Эти слова надо всегда помнить – и никогда досыта не наедаться, чтобы тотчас не сделалось сердце наше лукавым и лживым. – Испытано. [Т.5, С. 412].

Белый хлеб, особенно ситный – прелесть и сеть; предпочитать черный, и белый по необходимости только есть; много чаю пить – себя оплотнить, Духа Святого лишиться и дьяволу сочестаться. Чай очень нежит плоть и расслабляет тело и дух. [Т.5, С. 413].

Горе мне было за утреней 30 генваря от многогопитья чаю накануне и ядения ситного хлеба. Совсем расстроился. Молиться не мог. Сердца взять во власть не мог. Обидел двух человек, приглашавших служить молебн. – Чай имеет способность раздражать нервы и дух. [Т.5, С. 413].

Исполняйся Духом, а не чаем. Полно нежить плоть свою. Крепкий чай пить, особенно много (стакана 3-4 и 5) – беда для священника: сильно раздражает нервы и Духа Святого изгоняет. – Опыт. Не лакомиться же: чай крепкий – как табак раздражает. [Т.5, С. 414].

На пищу смотри как на дрова, которые скоро обратятся в зловонный уголь. Кто жалеет дров, пепла, угля? [Т.5, С. 417].

Чай расслабляет сердце и не дает ему сокрушаться о грехах, вообще – нежит плоть. Христианину прямо не следует пить чай, как и курить табак! [Т.5, С. 419].

Как тяжело для меня молоко – точно бьет! – (И что едят городские коровы!) [Т.5, С. 425].

Ешь один черный хлеб с маслом или без масла, запивая чаем; а белый хлеб разве изредка: он крепит и пукает. [Т.5, С. 428].

После классов гимназии мне нужно есть что-либо самое легонькое, например белую булку с чаем, особенно на очередной неделе. А то рыбный или мясной стол тяжел для меня. стакан молока хорошо в скоромное время. [Т.5, С. 428].

Лец с рисом на постном масле чрезвычайно тяжел для желудка. Крепит страшно. – А яблоки, особенно крымские, да красные пряники – благотельно действуют. [Т.5, С. 428].

Вспомни, что, когда ты ешь много, ты бываешь вонючим козлом. А таковые в Царствие Божие не внидут. [Т.5, С. 428].

Не есть манной каши на молоке: раздражает нервы и делает нерасположение духа. – Манная каша, особенно молочная, – сор для желудка. – Избирай пищу скудную и суровую, например черный хлеб. [Т.5, С. 428].

Чай крепкий горячит и делает ядовитый осадок на дне чрева. [Т.5, С. 428].

Сливки и сухарей не есть, да и вообще – молока и молочного: ужас как диавол связывает сладостями. Сливки с белым хлебом – крепят. [Т.5, С. 428].