

## СМ БЛАГОВЕСТ

3 июня в православном месяцеслове праздник - Сретение Владимирской иконы Божией Матери. Церковь чтит избавление Москвы заступничеством Богородицы от нашествия крымского хана Махмет-Гирея.

## И СЛУЧИЛОСЬ ЧУДО...

По преданию, евангелист Лука написал три иконы Божией матери. Одной из них была та, которую позже назвали Владимирской. В XII веке константинопольский патриарх подарил ее Юрию Долгорукому. Икону поставили в Вышгородском монастыре, а со временем Андрей Боголюбский перевез ее во Владимир. Когда же князь попытался взять реликвию с собой в Ростов, случилось чудо. Проехав несколько верст, лошади остановились. Запрягли новых - та же история. Князь в страхе пал на колени и молился. Тогда явилась Богородица и повелела оставить икону во Владимире, а в этом месте построить храм в честь Рождества Богородицы. С этого года - 1160-го - икону стали именовать Владимирской.

В 1395 году Тамерлан пошел на Москву. По распоряжению великого князя Московского Василия Дмитриевича икону из Владимира перенесли в столицу. Шествие длилось десять дней. По дороге народ молил Владычицу спасти русскую землю. 6 августа весь город встречал святыню. Тамерлан тем временем спал в своем шатре, и ему привиделся сон, будто с высокой горы спускаются к нему святители, а над ними в воздухе стоит женщина в лучезарном сиянии. Ее окружают множество ангелов с огненными мечами. И вот ангелы устремились на Тамерлана... Понятно, что полководец проснулся перепуганным и повернул войска назад. Благодарный за избавление от напасти народ на месте встречи иконы построил Сретенский монастырь, что стоит сейчас на Большой Лубянке. С тех пор икона осталась в Москве, в кремлевском соборе Успения Пресвятой Богородицы.

В 1480 году золотоордынский хан Ахмет двинулся на Москву и дошел до реки Угры, что течет в нынешних Тульской и Калужской областях. Великий князь Иван III ждал хана на другом берегу. Неожиданно на татар напал такой страх, что хан, не решившись напасть, отступил. В память об этом событии в Москве ежегодно совершался крестный ход из Успенского собора в Сретенский монастырь.

А в 1521 году казанский хан Махмет-Гирей объединил все силы и повел их на Москву. Великий князь Василий Иванович едва успел собрать ратников, чтобы встретить татар на Оке. Силы были неравны, и защитники медленно отходили к Москве. И снова помогли народные молитвы перед заступницей. Враги без сражения отступили: им привиделось, что вокруг города собралось «воинство великое, доспехами сияющее».

Так отечество трижды было спасено. В память об этом были установлены три праздника: 3 июня (по новому стилю) мы вспоминаем об избавлении от казанских, крымских и ногайских татар, 6 июля - от полчищ хана Ахмета, а 8 сентября - от нашествия Тамерлана.

Сегодня в Москве семь храмов Владимирской иконы. Один из них стоит в Сретенском монастыре, еще один - в патриаршей резиденции в Чистом переулке, где до войны в старом усадебном доме размещалась резиденция посла Германии в СССР. В 1943-м здесь состоялся архиерейский собор немногих оставшихся в живых иерархов, который избрал патриархом митрополита Сергия.

# ГДЕ ВЫ, АНГЕЛЫ-ЗАЩИТНИКИ?

Почему Бог, научив людей жить, не сказал, как это делать, не болея? Оказывается, сказал. И именно этому посвящено целое Евангелие. Его обнаружили более полувека назад в Палестине, в местечке Хирбат-Кумран, отчего находка известна как «кумранские свитки». Одна из рукописей - Евангелие от ессеев, иудейской секты, которая существовала на рубеже ветхо- и новозаветных времен. Многие из ее членов были очевидцами описанных событий. Эти свитки в свое время потрясли научный мир, но в атеистической стране их мало кто заметил. Не включено это Евангелие и в христианский канон. Но многие рекомендации, которые в нем содержатся, совпадают с тем, что проповедуют сторонники естественного оздоровления. Да и медики, наверное, не будут с ними спорить. Впрочем, с богами не спорят, им лишь внимают. А следовать их советам или нет - каждый решает сам.

## ВОПРОС ПО СУЩЕСТВУ

Однажды к Иисусу пришли больные и спросили, почему они так страдают. И, естественно, попросили исцелить. Иисус исцелил только одного, самого безнадежного, но прежде объяснил остальным, в чем тут дело.

Главная причина в том, что мы не так живем, пренебрегая законами матери-природы. Она дала нам тело, охраняет от всяких напастей, и лишь ей под силу нас исцелить. Почему плохо охраняет? Потому что мы сами ей мешаем как только можем. Ведь болезни - не главное. Гораздо хуже, что место ангелов-хранителей в нашем теле занял сам сатана - тот самый, что соблазняет богатством и властью, сулит известность и славу, обжорство, праздность, лень и много чего еще. Стоит лишь избавиться от него - и его место займут ангелы природы. «Ибо никто не может служить двум хозяевам сразу... Либо он служит смерти, либо он служит жизни», - сказал Иисус.

Что же делать? Совет такой: «Обновите себя и поститесь», потому что лишь пост и молитва способны избавить нас от напастей. То есть, речь тут, выражаясь современным языком, о лечебном голодании. Дело в том, что прежние вредные привычки надо искупить, «искупление же будет тяжким и трудным». В назидание Иисус рассказывает притчу о блудном сыне, которому на седьмой день после тяжких трудов простили его прежние грехи за семь лет. Наша задача - тоже потрудиться неделю.

На это последовал вопрос: а если грехов накопилось не за семь лет, а за семь раз по семь? Что ж, тогда придется поголодать семь раз по семь дней. Конечно, делать это надо не формально, а с искренним желанием начать новую жизнь. Бог это вознаграждает: «И даст он вам долгую жизнь, и никогда вы не увидите болезни».

Пока человек постится и молится, ангелы защищают его тело от напастей. Трудно семь дней без еды? Это сатане трудно, вот он и заставляет нас помучиться. Но он дрогнет первым, потому что на нашей стороне надежные защитники. В том числе три брата-близнеца - ангелы воздуха, воды и солнечного света. «Сбросьте обувь и одежду вашу и дозвольте ангелу воздуха обнять ваше тело», - услышали собравшиеся. Так же следует поступить и с ангелом воды, причем очиститься следует не только снаружи, но и изнутри. Для последней операции ессеев было рекомендовано приспособление из тыквы с длинным высушенным стеблем, что людям нашего времени знакомо под названием кружки Эсмарха. Так что настоящим автором этого полезного приспособления жил задолго до ученого мужа. А после всех этих операций, согласно евангелистам, очистятся наши дыхание, кровь и плоть. Собственно, о том, что «солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», мы слышали давно, и вопрос лишь в том, чтобы следовать этой заповеди.

Тем, у кого не в порядке суставы и кости, было рекомендовано обратиться к ангелу земли, целителю костей. Люди погрузились в целебную грязь и, наверное, в тот день родилось грязелечение.

В общем, главный совет очень стар: надо с почтением относиться к природе и следовать ее законам. «Истинно говорю вам - кто сделает это, никогда не увидит болезни».

## О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ

Любителей поевать евангельские рецепты разочаруют: «готовьте и принимайте в пищу все плоды деревьев, все травы полей,



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

молоко зверей, пригодное для питья». И еще пчелиный мед.

Насчет мясного тоже был разговор. Христос напомнил своим слушателям заповедь «не убий» и добавил: жизнь каждому дается от Бога, а то, что дано Богом, человек отнять не может. Причем это касается не только людей: ведь тот, кто убивает зверей, «убивает брата своего», а потому «плоть убитых зверей в его теле станет его собственной могилой». Речь, конечно, не о тех случаях, когда зверя убивают, защищаясь. Словом, прямой призыв к вегетарианству.

Иисусу возразили: а Моисей разрешал есть чистых зверей, запрещая только есть нечистых...

Сын Божий ответил так: десять заповедей, которые Бог дал людям, оказались слишком тяжелы для них. Тогда Моисей, чтобы спасти народ, дал им десять раз по десять заповедей. Книжники и фарисеи сделали из них сто раз по десять. В результате этот груз оказался совершенно неподъемным, «ибо чем ближе заповеди к Богу, тем меньше их нужно нам». Моисей решил удержать соплеменников хотя бы от убийства людей, разрешив кое-что из мясного. Но и это не помогло. В этом смысле Иисус категоричен: «Но я говорю вам: не убивайте ни людей, ни зверей, ни то, что станет пищей вашей. Ибо жизнь происходит только от жизни, а от смерти всегда происходит смерть. И тела ваши становятся тем, что есть пища ваша, равно

как и дух становится тем, что есть мысли ваши». Отсюда очередной совет: не принимайте в пищу ничего, что было разрушено огнем, морозом или водой. Используйте лишь «огонь жизни, который в вас».

Слушатели удивились: как же без огня испечь хлеб? В ответ получили подробную инструкцию, как делать пшеничные лепешки и печь под солнцем, когда оно в зените. Конечно, для мест, где солнце в зените не бывает никогда, этот совет вряд ли годится. Но тут интересна сама идея: ешьте пищу такой, какой принимаете ее с природного стола, потому что именно она дает силу и молодость.

## О ПРИВЫЧКАХ ВРЕДНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ

Шведский стол - дело приятное, но здоровья не прибавляет. В подтверждение Иисус рассказал притчу о жадном слуге, который всегда съедал за хозяйским столом чужие порции. Тогда хозяин после трапезы смешал все, что осталось, и предложил слуге со словами: «Возьми и съешь это вместе со свиньями, ибо место твое среди них». Мораль такая: «не желайте поглощения всего, что вы видите вокруг себя, не смешивайте разную пищу, чтобы кишечник ваш не уподобился болоту». Довольствуйтесь двумя или тремя простыми блюдами, которые всегда найдутся на природном столе. А когда едите, не наедайтесь досыта, всегда ешьте меньше на треть. Причем тот, кто

ест больше двух раз в день, лишает себя природной опеки со всеми вытекающими последствиями. Иисус советует принимать пищу, когда солнце в зените, и второй раз - когда оно село. Еще лучше - вообще есть раз в день, «и тогда дни ваши на земле будут долгими». При этом было рекомендовано не есть заморских продуктов, а довольствоваться тем, «что дают вам ваши деревья». Тогда жизнь ваша будет долгой, и вам будет служить лучший из ангелов - ангел радости.

И еще: никогда не садитесь за стол, если нет аппетита, и ешьте медленно, будто это молитва. Не надо есть, если вы расстроены: «то, что съедено в печали, гнев или без желания, становится ядом».

Вставать надо вместе с солнцем (в южных широтах оно восходит примерно в одно и то же время), а днем бодрствовать и трудиться (имеется в виду, конечно, не офисная работа), «ибо все, что имеет в себе жизнь - движется, и лишь то, что мертво, недвижимо». Так что те, кто проводит весь день за рабочим столом, а потом садится за руль автомобиля, пусть вспомнят о беге, плавании, тренажерном зале и тому подобных процедурах. Тогда вся ночь проведете с ангелом сна. Причем сон будет не простым: вас научат многим полезным вещам, потому что каждую ночь вы будете гостями небесного царства.

Избегайте всего, что слишком горячо и слишком холодно, не курите и не пейте спиртного. И, конечно, молитесь. Верующим помогает.

А теперь сравним сказанное с опытом некоторых долгожителей.

## ПРОВЕРЕНО ПРАКТИКОЙ

Японец Ниши, будущий профессор, родился таким слабым и беспомощным, что врачи пообещали ему окончание земного срока еще до двадцати лет. Но упрямый юноша умудрился разработать свою систему здоровья и долголетия и дожил-таки до 75, хоть по японским меркам это и маловато. Он принципиально отвергал лекарства и полагался на пробуждение целительных сил организма, что, как видим, вполне в духе евангельских рекомендаций.

Американский терапевт Брэгг бегал трусцой, танцевал, занимался йогой, ходил с молодежью в турпоходы, увлекался альпинизмом. Отрицал не только спиртное, но и кофе, и чай. И регулярно постился. Он считал, что в нашем распоряжении - девять врачей, данных нам природой. В их числе - здоровый дух, который помогает всем остальным. Поэтому к 40 годам человек либо сам себе доктор, либо дурак, считал доктор. Он прожил 95 лет и погиб из-за увлечения серфингом: вышел в океан в плохую погоду...

Насчет бега трусцой, однако, мнения имеются разные. Порой эта трусца доводила до могилы особо фанатичных ее приверженцев. Американский врач Г. Шелтон, тоже знающий толк в этих делах, был категоричен: «Я никогда не буду стоять, если можно сидеть». При этом считал, что тело само себя начинает лечить, когда устранена причина недуга. И прожил до 110 лет (впрочем, может, поэтому и умер рановато, не дожив до библейского возраста?). Во всяком случае о пользе бега ученые пока спорят.

Что касается спиртного, то и тут рекомендации медиков порой расходятся с учением Христа. Известный кардиолог Кристиан Барнард считал, что бокал-другой красного вина - хорошая профилактика от инфаркта. Да и академик Чазов признавал, что рюмка доброго коньяка или водки за ужином неплохо избавляет от стрессов и укрепляет сосуды. К тому же выводю пришли и участники международной конференции кардиологов в Монреале в 1997 г. Как видим, древняя энотеропия - винолечение - снова на подъеме. В конце концов и сам Иисус назвал себя истинной виноградной лозой, а Отца своего - виноградарем. Похоже, против виноградарей, которые развели ради виноделия, Христос ничего не имел. Многие долгожители - тоже. Так, французка Жанна Калмен, которая прожила 122 года, уверена, что в этом ей помогли оливковое масло и портвейн.

А вот японцы, у которых средняя продолжительность жизни перевалила за 80, не полагаются на спиртное, зато один из секретов здоровья видят в счастье. Когда человек доволен жизнью, у него и иммунитет крепкий.

Как видим, секреты нехитрые, причем у всех долгожителей немало общего. Они деятельны и оптимистичны, в старости сохраняют тот же вес, что и в молодости, умеренны и неприхотливы в еде. И при этом никогда не теряют интереса к противоположному полу...

Так что выбор за нами. Или участковый врач и фармацевт - или прислушаться к советам, которым уже две тысячи лет.