



РИТА МЭДДЭН

нутрициолог

ЕДА Вера ПОСТ

Как найти баланс
между заботой о душе и теле

Москва • «Никея» • 2020



*Допущено к распространению
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р20-920-0731*

All Rights Reserved.
Published by arrangement with the original publisher,
Ancient Faith Publishing
(formerly known as Conciliar Press).

Food, Faith & Fasting:
A Sacred Journey to Better Health
Copyright ©2015 by Rita Madden

Если вам нравится книга, которая еще не издавалась на русском языке или ее давно нет в продаже, пожалуйста, познакомьте нас с ней. В случае издания мы обязательно укажем в книге ваше имя и подарим экземпляр.

Пишите нам в редакцию по адресу: editor@nikeabooks.ru

ISBN 978-5-907202-88-7

© ООО ТД «Никея», 2020
© Ривкина Е. М.,
Никиенко О. В.,
перевод, 2020

Содержание

Предисловие. <i>Игумен Нектарий (Морозов)</i> ...	7
Введение. Цель этой книги	11
Глава 1. Священная трапеза.....	17
Как превратить процесс питания в священнодействие.....	25
Молитва — возможность почтить трапезу....	33
Как организовать обеденное пространство ...	37
Как бороться с бездумным питанием	40
«Чемоданчик здоровья».....	42
Глава 2. Питая тело, чтобы заботиться о душе ...	45
Взгляд на «продукты»	47
Ешьте с грядки	51
Основы сбалансированного питания	55
Поговорим о жирах	58
Черный или белый?	64
Вернем еще радость	66
Глава 3. Еды меньше — вкуса больше	67
Еда как общение с Богом	69
Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть	71
Правило 80/20	75
Наслаждаясь вкусом еды.....	77
Контролируем количество еды.....	80
Как сократить порции.....	82
Еда на тарелке и наше восприятие	85
Наелся — остановись!.....	88

Глава 4. Благо поста	91
Кратко о православном посте	93
Как пост влияет на организм.....	103
Чтобы от поста был толк.....	108
Будьте начеку.....	110
Пост как подготовка к празднику	113
Окончание поста	116
Глава 5. Радость движения	121
Не сидеть на месте	128
Нет времени? Не беда!	132
Плоды трудов.....	136
Дисциплина	139
Пробовать новое.....	142
Время трудов — время молитвы	144
Глава 6. Трудись как пчелка	
и не бойся стрессов.....	149
Что такое стресс	152
Организм и реакция на стресс	154
Стресс и еда	158
Усталость и тяга к еде	162
Практикуем позитив	166
Все, что нам нужно, — это любовь.....	169
Молитва питает душу.....	173
Жизнь в ритме духовного чтения	179
Время для встречи с Богом	182
Выйти за пределы своего «я»	185
До смешного просто.....	193
Готовить еду — не стресс, а антистресс.....	196
Время хобби	199
 Заключение	 201
Приложение	203

Предисловие

Молитва, аскеза, покаяние и самоисправление, участие в церковных таинствах — вот что обычно ассоциируется со словосочетанием «христианская жизнь». И это совершенно естественные ассоциации. Однако есть еще одна крайне важная составляющая этой жизни, без которой все остальное ее здание чаще всего оказывается неустойчивым и легко разрушается. Эта составляющая — здоровое, правильное отношение к тому, с чем мы сталкиваемся день за днем, из чего состоит наш обиход, быт, а если шире — земное бытие. Нам нередко кажется, что большая часть того, с чем мы ежедневно имеем дело, есть нечто малозначущее или даже недостойное нашего внимания, особенно в сравнении с теми высокими истинами христианства, которыми должны питаться наши ум и сердце. И оттого слишком многое остается непонятым до конца, свернутым и скомканным, а вместе с тем такой же свернутой и скомканной оказывается и наша жизнь.

У преподобного Исаака Сирина есть замечательное рассуждение о том, что должно быть предметом молитвы христианина. По его мысли, человек обязан молиться о том, что его тревожит. Если тревожит тебя что-то ничтожное,

лишает покоя, смущает душу, то не сомневайся молиться и об этом. Не думай, что маловажно-стью прошения ты оскорбишь Бога: куда хуже «разграничение», когда ты делишь жизнь на то, что решаешься доверить Богу, и то, с чем ты справляешься (справляешься ли?) сам, как бы закрывая от своего Создателя некую область своих забот и попечений.

«Касающееся тебя касается зеницы ока Моего», — говорит в своем духовном завещании, которое представляет собой диалог Бога с душой человека, преподобный Серафим Вырицкий. И это действительно так: ведь то, как устроен этот мир, насколько учтены в нем все, даже самые незначительные, потребности человека, свидетельствует об удивительной заботе Творца о нас. И можно не замечать этой заботы, а можно благодарить за нее, всматриваясь в ее детали и нюансы и поражаясь тому, как печется Господь о каждой мелочи, связанной с нашей жизнью, — так, как не может печься о своем ребенке самая нежная и любящая мать.

Эта книга замечательного диетолога и православной христианки из США Риты Мэддэн также посвящена деталям и нюансам — той части нашей жизни, которую никак не получилось бы игнорировать, без которой невозможно наше существование и к которой, однако, мы редко относимся правильным образом: или считаем ее недостойной внимания христианина, или (что чаще) просто не находим это достаточно важным.

Эта книга — о еде и о христианском к ней отношении.

Для того, чтобы жить, человек должен есть — это аксиома, не нуждающаяся в доказательствах и тем не менее с очевидностью подтверждающаяся день за днем. На еду человек тратит в среднем от часа до полутора ежедневно, на ее приготовление, так же в среднем, — чуть менее часа. Это данность, с которой необходимо смириться, и помогает здесь простое напоминание: *В поте лица твоего будешь есть хлеб* (Быт. 3: 19). Однако можно смиряться, а можно видеть и в процессе приготовления пищи, и в процессе ее вкушения не только дань неизбежности, «угождение чреву», но и то, чем в принципе должна быть наша жизнь — священнодействие, богообщение. Звучит странно, непривычно, но автор настаивает именно на таком отношении к еде. Не потому, что она делает из еды культ (она как раз очень определенно говорит, что нужно есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть). Нет, ее основная мысль очень близка замечательному выражению отца Александра Шмемана: «Вся пища есть воплощенная любовь Божия».

Как научиться подобному отношению к этой насущнейшей из повседневных человеческих потребностей, и рассказывает Рита Мэддэн, очень ясно и доходчиво объясняя при этом, что питаться правильно и здорово — не просто некий новомодный тренд, а своего рода обязанность: бережное и ответственное

отношение к своему организму как ресурсу, который дан нам Богом, является одним из выражений благодарности за этот дар.

Не напрасно в названии книги мы находим и слово «пост». Каждый священник знает, насколько часто пост становится камнем преткновения для современного христианина. Кто-то боится лишиться себя даже малости и воспринимает постовое воздержание как нечто губительное, невыносимое для человеческой природы, кто-то, напротив, возлагает на себя бремя поста чрезмерного, не сообразуясь со своими силами и состоянием здоровья, кто-то унывает, видя себя неспособным поститься «как полагается». И в этом плане автор предлагает отношение к посту очень верное, основанное на здравом смысле, подсказывает, как поститься человеку для того, чтобы не лишиться духовного плода, который приносит разумно совершаемый пост, но и не изнемочь в этом подвиге, не сделаться неспособным не только к другим подвигам, но и к элементарному исполнению своих повседневных обязанностей.

Апостол Павел, несомненно, прав, когда говорит, что *пища не приближает нас к Богу* (1 Кор. 8: 8). Но совершенно однозначно приближает человека к Богу правильное отношение к ней, как и ко всему, что сотворено Им для нас.

*Игумен Нектарий (Морозов),
настоятель храма свв. первоверховных
апостолов Петра и Павла (Саратов)*

Введение. Цель этой книги

Как-то раз моя близкая подруга Крис обсуждала с учениками воскресной школы идею воздержания от определенных продуктов во время поста. Она показала детям куриное яйцо и спросила: «Откуда оно взялось?» Каково же было ее изумление, когда многие подняли руки и закричали: «Из супермаркета!» Она-то ожидала простого ответа: «От курицы».

Эта история заставила меня задуматься: а знают ли современные дети, какая пища была у их предков? Понимают ли они, что продукты появляются в этом мире не в пластиковых упаковках? Догадываются ли, что еда, которая питает их растущие организмы, дает им силы, чтобы бегать и играть с друзьями, возникла по слову Создателя? Подобные размышления подтолкнули меня к поиску возможной взаимосвязи между питанием и верой.

Во времена фаст-фуда и еды на бегу не надо быть врачом, ученым или нутрициологом, чтобы понимать, насколько мы утратили традиционную культуру питания. Современный образ жизни требует немедленного удовлетворения желаний, а вера перестала быть смысловым центром, определяющим наше отношение к жизни и здоровью.

В своей книге я приглашаю вас вернуться к истокам, опираясь на благодать и мудрость Православия. Именно там я черпаю вдохновение на поиск жизненного ритма, который позволяет наслаждаться и едой, и физическим трудом. Кроме того, такой ритм настраивает на посты и праздники и привносит в нашу заботу о здоровье гораздо более глубокий, духовный смысл.

Вы узнаете, как и что следует есть, если вы стремитесь к здоровому образу жизни. Мы будем выстраивать рациональное отношение к питанию, подходя к приему пищи и здоровью так, чтобы это прославляло нашего Создателя.

Эта книга написана для родителей, которые стараются правильно кормить свои семьи. И для студентов, только начинающих самостоятельную жизнь. Для одиноких людей и для тех, кто живет в монастырях, питается в общинах или отвечает там за прием посетителей и трапезу.

Более того, эта книга предназначена для тех, кто стремится выстроить сбалансированный подход к здоровому образу жизни. Для тех, кто постоянно пробует новые диеты; кто одержим строгими правилами питания; и наконец, для тех, кто, заботясь о здоровье, невольно ежедневно привносит в свою жизнь стресс. Еда (в том числе и здоровое питание) порой приобретает такое значение для человека, что становится идолом. Мы рассмотрим подходы к тому, как вести себя с этим идолом.

В современной культуре утрачено понимание правильной цели питания. А ведь цель эта — общение с Богом. У нас нарушен баланс между заботой о теле и заботой о душе. Я надеюсь, что учение Православной Церкви в сочетании с современными принципами здорового образа жизни, представленные в этой книге, помогут нам этот баланс восстановить.

В книге предлагаются принципы питания, применимые для каждого человека, вне зависимости от возраста, пола, этнических или профессиональных различий. Она для тех, кто хочет с помощью пищи заботиться о своем здоровье, стремясь при этом к более глубокому общению с Богом.

И новички, и те, кто уже знаком с Православием, найдут в этой книге немало теоретических и практических сведений. А тот, кто в православную традицию погружен давно, может встретить здесь ценные наблюдения, показывающие, как забота о здоровье способна привести к более осознанной духовной жизни.

Я привожу некоторые личные наблюдения, касающиеся здорового образа жизни и правильного питания. Эти наблюдения опираются на мудрость многих святых, ранних отцов Церкви и современных православных духовных наставников.

Важна решимость

Книга выстроена как современное практическое руководство по питанию, основанное на православной традиции. Чтобы достичь хороших результатов, читайте эту книгу и выполняйте все задания по предложенному графику.

Каждый раздел содержит упражнения, благодаря которым обсуждаемые здесь концепции станут частью вашей повседневной жизни. Я надеюсь, что уже через несколько недель в ней произойдут перемены, польза от которых будет ощущаться очень долго.

Возможно, вы захотите читать эту книгу с небольшой группой единомышленников в приходе, дома с родными или на работе с коллегами. Мгновенная поддержка и ответственность, возникающие при совместном чтении, очень мотивируют. Книгу можно читать и самостоятельно. Но тогда важно приложить усилия, чтобы не отставать от графика. В этом случае вы пожнете плоды своих трудов.

Как пользоваться этой книгой

- Читайте все разделы по порядку и выполняйте упражнения.
- Материал каждой главы основывается на предыдущей главе, поэтому не переходите к следующей главе, не выполнив задания текущей.
- Выстройте график работы над книгой (например, завершить главу в течение одной или двух недель).

Обратите внимание

Хочу подчеркнуть, что эта книга не дает инструкций по лечению каких-либо заболеваний. Но она предлагает принципы здорового образа жизни и питания. Я надеюсь и молюсь, чтобы эта информация принесла вам пользу, научила правильно питаться и вести здоровый образ жизни, основанный на вере.



Священная ТРАПЕЗА



В чем смысл жизни? Этот вопрос занимал умы философов, богословов и многих людей во все времена. Святой Афанасий Великий, один из ранних отцов Церкви, сказал: «Бог стал Человеком, чтобы человек стал Богом». Сегодня мы можем воскликнуть: «Стать Богом?! Это наша цель?! Ну хорошо, никаких проблем!» А если серьезно, как мы понимаем это важнейшее откровение? Православная традиция учит, что Бог хочет нашего обожения. Задача, цель, смысл нашего существования заключается в том, что в греческом языке обозначается термином теозис («обожение») — достижение, подобие, просвещение или соединение с Богом.

Бог сотворил человека животным,
получившим повеление стать Богом.
СВЯТИТЕЛЬ ВАСИЛИЙ ВЕЛИКИЙ

Человек может — и должен — стремиться достичь единства с Богом. Бог этого желает. Он хочет принять нас в Свое Царство, чтобы все Его стало нашим. Он создал нас, чтобы поделиться с нами Своим Божеством, и жаждет нашего возвращения домой.

Стремление к обожению позволяет нам стать соработниками Божиими. Таким образом мы принимаем решение участвовать в непрерывной работе, суть которой — делиться любовью. Проще говоря, теозис соединяет нас с Богом, а Он есть любовь. Поэтому наша истинная природа — приобщиться к любви и стать ее сосудами.

Мы отпали от нашей истинной природы, и наша душа жаждет вернуться домой. Чтобы найти дорогу, нам нужна карта. Ее и дает нам православная традиция.

Забота о здоровье как священнодействие

Соответствует ли забота о здоровье нашей цели обожения? И если да, то каким образом?

Не одна только душа или одно лишь тело
называется человеком, но то и другое вместе,
созданное по образу Божию.

СВЯТИТЕЛЬ ГРИГОРИЙ ПАЛАМА

Святой Максим Исповедник (VI—VII вв.), св. Григорий Палама (XIV в.) и многие другие святые на протяжении истории утверждали, что человек, созданный по образу Божию, состоит из тела и души, которые взаимодействуют, чтобы приблизиться к Богу.

Если смысл нашей земной жизни — достичь единства с Богом, то принципиально важно понимать, что из этого не следует разделения

тела и души. Не только душа стремится к обожению, пока тело болтается где-то рядом и бьет баклуши. Душа и тело совместно трудятся над достижением цели.

Православная традиция донесла до нас сквозь века практику очищения. И вот тут мы подходим к вопросу, что же такое христианский аскетизм. Аскеза в переводе с греческого означает «упражнение». В Православии аскетические подвиги включают в себя любовь, смирение, молитву, молчание, пост, воздержание. Эти подвиги — лишь средство для достижения конечной цели, а сама цель — полное единение с Богом.

Древняя аскетическая практика доступна нам и сегодня. Мы можем ежедневно прибегать к помощи этих аскетических упражнений, используя их как инструменты для достижения нашей цели.

Вспомним вновь слова Василия Великого: «Бог стал Человеком, чтобы человек стал Богом». Становиться подобным Богу — это непрерывный процесс, а не набор инструментов, который можно заказать, использовать, а потом выбросить. С помощью аскезы через благодать мы можем достичь обожения: постоянного пребывания в Духе Святом. Это путь, возвращающий нас к нашей истинной природе, предназначенной для нас Богом.

Приступим к делу прямо сейчас и начнем с того, что попробуем применить древние аскетические практики для заботы о здоровье в современном мире. Аскетическая традиция

существовала задолго до нашего появления на свет и будет существовать после нас. Она выдержала проверку временем и многих привела к святости. Сначала эти святые были обычными людьми, как мы с вами, но они неотступно следовали по пути очищения, совершая аскетические подвиги, и достигли постоянного пребывания в Боге.

Пришла пора меняться

Как часто во время семейных консультаций по питанию я с интересом наблюдаю за людьми, которые знают все о проблемах со здоровьем и пищевым поведением своих близких, но о собственных имеют очень смутное представление! Они сообщают мне: «Он слишком часто перекусывает», «Она недостаточно тренируется». Я верчу головой туда-сюда вслед за этой игрой под названием «а у меня самого нет никаких проблем».

Конечно, мы все прекрасно знаем и слышали неоднократно: никто не идеален. Ни доктор X, ни телеведущая Y, ни супермодель Z. Мы все едим, всем нам необходима пища. Мы все спим, всем нам необходим сон. Мы все дышим — и так далее.

И всем нам требуются изменения: перемены в сердце и уме, изменение пищевых привычек, образа жизни. Как уже говорилось, обожение — это процесс. Так что давайте начнем меняться!

Ранние отцы Церкви часто отмечали, что изменения начинаются с *метанойи*. Это

греческое слово означает «раскаяние», «полное изменение ума», «поворот на 180 градусов от прежних действий».

Именно так следует понимать слово «раскаяние», когда мы слышим его в Церкви. К сожалению, многие воспринимают раскаяние как что-то негативное, но надо увидеть его в позитивном свете. Это начало сильного желания измениться. Через истинное покаяние мы выбираем освобождение от старых плохих привычек и решаемся на перемены. Мы затеваем «генеральную уборку» и избавляемся от поступков, которые больше не хотим совершать. Определяем, где именно оступились, и начинаем понимать, что наши осознанные действия отдалили нас от Бога.

А дальше мы планируем больше никогда не повторять своих ошибок. Звучит легко и просто, но на самом деле (и нам это хорошо известно) мы оступимся вновь. Что же делать, когда мы падаем? Совершенно верно: вставать. В этом и состоит наша задача: встать и еще на один шаг приблизиться к Богу.

Эта книга предлагает стратегию, с помощью которой мы сможем сократить количество и серьезность наших падений. Небрежение о собственном здоровье отдаляет нас от Создателя. Или, если сформулировать эту же мысль в более позитивном ключе, забота о здоровье может и должна стать поучительной составляющей нашей веры.