

Р. Т. Богомолова

ОСЕНЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

ОКРЕПНУТЬ В ВЕРЕ,
ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ



Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
Москва • 2014

УДК 242
ББК 86-372
Б 74

Рекомендовано к публикации
Издательским Советом
Русской Православной Церкви
ИС-14-402-0226

Богомолова Р. Т.

Б 74 Осень нашей жизни: Okрепнуть в вере, поддержать здоровье. — М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2014. — 176 с. — (Православие в жизни).

В книге старость рассматривается не как доживание и немощь, а как закономерный этап человеческой жизни, как состояние духовного роста. Приводятся поучения Святых Отцов, научные данные о старении организма и народный опыт лечения некоторых болезней в старости. Упомянув на Господа, имея твердую веру в милость и любовь Божию, человек может прожить свои последние годы так, чтобы болезни особенно не докучали, а главное — со светлой надеждой на Царствие Небесное.

Книга заинтересует не только пожилых, она будет полезной и людям среднего возраста.

© Издательство Московской
Патриархии Русской
Православной Церкви, 2014
© Богомолова Р. Т., 2014

ISBN 978-5-88017-181-1

ВВЕДЕНИЕ

Об одном старом человеке, подвижнике Божиим, митрополит Иерофей Влахос в своей книге «Одна ночь в пустыне Святой Горы» написал: «...передо мной возник старец. Подобный солнцу, которое внезапно вошло! Подобный весне, которая источает радость! Подобный молнии в ночи! <...> Глаза — проникновенные, лучезарные, ясные». Таким может стать человек только тогда, когда он выполнит свою главную задачу на земле — соблюдет в полноте Божии заповеди. Господь преображает его и наполняет радостной силой.

Но далеко не все люди таковы. И старость для большинства из нас тяжела. «Я по себе знаю, как трудно входить в эту новую, полную всяческих ограничений, жизнь. Но я же свидетельствую, что, чем скорее мы это поймем, смиренно подклоним главу возрастающим немощам, тем лучше и для нас, и для окружающих. Всему определено свое время. Да и Господь смиренным дает благодать», — учит в одном из своих писем архимандрит³ Иоанн (Крестьянкин).

Господь, по неизреченной Своей любви,

К сожалению, люди преклонного возраста, которые составляют сегодня около трети населения страны, не получают должного внимания. У врачей и без старых людей дел хватает: «Ну что вы хотите — возраст!» В больницу пожилым тоже попасть непросто. Вот и стараются они жить, как раньше, а жить так уже нельзя — организм не тот. Все подходит к своему логическому завершению.

По свидетельству ученых Российской академии медицинских наук, в нашей стране более половины жителей подвержены преждевременному старению. Книг о том, как пожилым людям помочь себе, очень мало. Однако, уповая на Господа, имея твердую веру в милость и любовь Божию, а также обладая определенными знаниями о здоровом образе жизни, народных методах лечения, человек может прожить свои последние годы так, чтобы болезни особенно не докучали, а главное — со светлой надеждой на Царствие Небесное.

В настоящей книге старость рассматривается не как доживание и немощь, а как закономерный этап человеческой жизни, как состояние духовного роста. Здесь приводятся поучения Святых Отцов, научные данные о старении организма и народный опыт лечения

некоторых болезней в старости.

Что такое жизнь

Жизнь, которой мы обладаем, — дар Божий. Мы не можем сами ее создать, сохранить и удержать. Тело наше не в нашей власти, достаточно разорваться маленькому сосуду в голове, чтобы самый великий ум поблек. По словам митрополита Филарета Московского (Дроздова), мы повешены между двумя безднами — бездной небытия и Божественной бездной, только на слове и воле Господних. Митрополит Антоний Сурожский призывал рассматривать нашу жизнь не как смертное увядание, а как восхождение к вечности.

Святитель Феофан Затворник выделял в человеке пять пластов жизни: жизнь телесная, душевно-телесная, душевная, духовно-душевная, духовная. Человек должен учиться координировать проявления всех своих жизней, собирать себя воедино, подчинять все духовному началу, преодолевать в себе раздробленность.

Но жизнь современного человека от этого далека. По словам иеромонаха Серафима (Роуза), в наше время худшие люди просто

погружаются в греховную круговерть, а лучшие теряют смысл из-за отсутствия духовности. Не к чему больше стремиться, все отнято, материализм торжествует, мир стремится вниз, и нет надежды это остановить. В такой жизни отдохнуть не на чем. «В душе пустота, а вне — суета», — говорил иеромонах Петр (Серегин). Свое недостойное поведение мы часто оправдываем именно плохой жизнью, качество которой сами и создаем. Еще древнегреческий философ Диоген на жалобы о том, что жить плохо, сказал: «Не жить плохо, а плохо жить — плохо». В своих письмах Валаамский старец схиигумен Иоанн (Алексеев) указывал: «От невнимательной нашей жизни не за собой следим, а за другими, и от других требуем исправления, а сами остаемся неисправными».

Святитель Николай Сербский (Велимирович) в «Мыслях о добре и зле» предупреждал:

«Смотри, не поддайся иллюзии, которую принято называть “борьбой за жизнь”. Эти слова имеют смысл, только если они означают “борьба за Бога”, иначе они бессмысленны. Для того же, кто нашел свою жизнь в Боге, не существует никакой борьбы за жизнь.

Бог не ведет ни с кем никакой борьбы.

Само присутствие Божие — победа. Борьба за жизнь в общепринятом смысле означает борьбу за более продолжительную жизнь тела на земле. Следовательно, это не борьба за жизнь, а борьба за тело. Иллюзорность этого девиза видна из того, что люди, не знавшие о нем, не делавшие культа из своего тела, жили часто дольше и счастливее тех, кто следовал ему. Жизнь по соизволению дается Начальником жизни.

Представь, что наполненные маслом горшки стали бы бороться между собой за то, кому сохраниться, а кому быть разбитым. Что сделает горшечник? Он выльет из них масло, которое дороже горшков, понаблюдает некоторое время за забавной борьбой горшков и, наконец, перебьет их и наделает новые. У тех, кто, не думая о Боге как Источнике жизни, борется за жизнь, Он отнимает Свою жизнь и Дух, оставляя пустые горшки».

Неразумно пренебрегать сегодняшним днем и жить надеждами на лучшую жизнь, которая когда-то обязательно настанет. На вопрос монахини Иларины, станет ли в будущем лучше, иеросхимонах Нектарий Оптинский скорбно ответил: «Будет все хуже, хуже и хуже». А потому жить по Богу нужно

каждую настоящую минуту.

У нас, христиан, есть уверенность в жизни будущего века, о которой святитель Иоанн Златоуст писал: «Нас ожидает иной мир, где будет все иное. Все блага, какими человек наслаждается в этом мире, суть только малые капли из неисчерпаемого источника радостей, вкушаемых блаженными на небеси. Между славою настоящею и будущею такое же различие, какое между сновидением и действительностью».

Слова митрополита Филарета Московского (Дроздова) поддерживают в нас надежду и укрепляют в вере: «...умирает в земле семя, воскресает трава или дерево; умирает пресмыкающийся червь, воскресает крылатая бабочка; жизнь птицы погребается в бездушном яйце, и опять из него воскресает. Если твари низших степеней разрушаются для воссоздания, умирают для новой жизни: человек ли, венец земли, и зеркало неба, падет во гроб для того только, чтобы рассыпаться в прах, безнадежнее червя, хуже зерна горчицы?»

Итак, необходимо ценить каждый настоящий момент жизни. Чем ближе к ее концу, тем сильнее должно быть наше стремление к Создателю.

ВЕРА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

В своих проповедях протоиерей Дмитрий Смирнов говорит о том, что вера — это стояние человека перед живым Богом. А как можно стоять перед Богом и грешить? Люди, которые любят грех, живут грехом, наслаждаются им, придумали для себя отговорку, что никакого Бога нет. Им так грешить спокойнее. Только как бы и каким бы грехом они ни наслаждались, скоро здоровье придет в упадок, они умрут, черви съедят их тела, а души пойдут в ад. Тот, кто, живя на земле, увидел Бога, будет видеть Его и там.

Архиепископ Лука Войно-Ясенецкий о вере сказал так:

«В болоте живет лягушка, всю жизнь живет она там и ничего не знает, кроме болота своего. Она не знает, что на земном шаре, о котором она никакого понятия не имеет, высятся громадные горы. Она ничего не ведает об обширных океанах и морях, о мире человеческом, культуре, науке, искусстве, великих городах, величайших событиях в истории человеческой. Она не знает, что существуют бесконечные звездные миры, планеты, совершающие путь свой вокруг Солнца. Ее знание о природе убого, ничтожно и ограничено.

Представим же себе, что лягушка имеет

разум и способна философствовать. Она сказала бы: “Существует только то, что я вижу и слышу, только мое болото, тот мир, в котором я живу, те мошки, бабочки и черви, которых я глотаю, а больше ничего нет и быть не может. Глупы те, которые говорят о каком-то невидимом, потустороннем мире”. Вот если мы дерзнем утверждать, что ничего не существует во вселенной, кроме того, что мы воспринимаем нашими пятью чувствами, то будем не разумнее этой болотной лягушки. Ибо, скажите, неужели наши жалкие пять чувств достаточны для того, чтобы воспринимать все существующее, как видимое, так и невидимое?»

Один мудрец написал:

Кто здесь не посеет, тот там не пожнет,
Кто здесь не положит, тот там не возьмет.

«Вера есть, прежде всего, осуждение греха в себе, отрыв от греха и устремленность в стихию Бога. <...> Лишь при наличии этих условий приходит Бог, освобождает от греха и ведет к царству возрождения. <...> Когда мы загнаны в тупик и мечемся в поисках помощи, мы вспоминаем о Боге, властно хотим подойти к Нему. Это обращение еще не есть вера. Это обращение нужды, некуда деться. Вера есть перевод души в мир Бога». Такие слова о вере

можно найти в проповеди священномученика епископа Шлиссельбургского Григория (Лебедева).

По учению Святых Отцов, исповедовать веру — значит открыто перед другими показывать ее словами и делами с непоколебимой твердостью, хотя бы и требовалось перенести неприятности, оскорбления, обольщения, угрозы, мучения, даже смерть. Кто в благоприятное время верует, а во времена опасности и страдания за веру отрекается от нее, тот не имеет живой и крепкой веры в Бога и в будущую блаженную жизнь.

Вера дает видеть все в единственно правильном свете, познать самого себя, верно судить обо всем окружающем, о прошлом и будущем. Она вливает в сердце все новые и новые силы, давая вкусить еще неизведанные радости из неисчерпаемого Источника жизни.

Святитель Игнатий Брянчанинов говорил: «Питающийся верою вкушает уже на земле жизнь вечную. Вера — мать терпения, мужества, сила молитвы, подательница надежды...»

Преподобный Симеон Новый Богослов сказал: «Кто не верует, тот и не просит, не

просящий не воспринимает, а кто не воспринял Духа Святого, тот мертв».

«Несомненно верующий в Божий Промысл не разбирает, какой смертью придется ему скончаться: или от людей, или от зверей, или от голода, или от тяжести великих трудов, или от каких-либо других случаев; двух смертей не будет, а одной никто не может избежать. Однажды положившийся на Бога во всех нуждах своих потом уже не заботится о том, как скончаться», — писал в «Кринах сельных» преподобный Паисий Величковский.

Но вера должна быть церковной, только такую врата адовы не одолеют. Многие говорят: «Я верю в себя». Преподобный Никодим Святгорец наставлял таких с кротостью, напоминая слова Священного Писания: «Как сказал Господь: *без Меня не можете делать ничего* (Ин. 15, 5); так что всю жизнь свою, все дни и все минуты мы неотложно должны хранить в себе неизменным такое в сердце чувство, убеждение и настроение, что ни по какому поводу, ни по какому помыслу не позволительно нам положиться и возуповать на самих себя».

В популярной статье «Можно ли верить, будучи цивилизованным?» протопресвитер

Александр Шмеман с горечью пишет: «Если цивилизованный атеист почти сожалеет о своем неверии, то верующий тоже как бы извиняется за свою веру, и нет у него более страстного желания или стремления, чем сделать ее более безобидной и приемлемой для своего неверующего коллеги. Не будет большим преувеличением сказать, что в нашей цивилизации, и я считаю это крайне примечательным в ней и, может быть, самым примечательным, неверие и вера все менее и менее отличаются друг от друга. На высотах нашей цивилизации они уже, в сущности, согласились, что у них одна и та же цель и, как это ни странно, одни и те же способы достижения этой цели». Вот так современное священство вслед за Святыми Отцами сокрушается в нетвердости веры человека. Ведь сетовал еще в XIX веке преподобный Серафим Саровский, что ослабела в русском человеке ревность о спасении и стяжании благодати Святого Духа.

Святитель Иоанн Златоуст в «Слове: Об утешении при смерти» призывал христиан положиться во всем на Господа нашего Иисуса Христа: «Ты даровал жизнь, Ты установил и смерть; Ты вводишь в мир, Ты и изводишь из мира и, изведши, сохраняешь;

ничто из Твоего не погибает, так как Ты сказал, что *и волос с головы вашей не пропадет* (Лк. 21, 18)». Святитель также поучал: «Не суди о величии Божиим по собственной своей немощи. Бог, Творец всех вещей, одевающий деревья листьями и луга цветами, может немедленно облечь и твои кости в определенное время весны, при воскресении».

СТАРОСТЬ.

ХРИСТИАНСКИЙ ВЗГЛЯД

Некоторые считают старость печальной порой. Но в христианском понимании она исполнена высокого значения. В этот благодатный период человеческой жизни чувства успокаиваются, и в тишине отчетливее слышен голос Христа. Кто-то из друзей и близких отошел в вечность, но не надо отчаиваться, ведь Господа у нас никто не отнимет. Он всегда рядом. Если мы при Нем, чего нам страшиться?

В старости слабеет тело, но возрастает духовная сила, рожденная из долговременного опыта и осмысления жизни, многие испытания пройдены, глубины и высоты позади, и все достигло зрелости.

Лев Толстой в возрасте 82 лет в своей записной книжке написал: «В глубокой старости думают, что доживают свой век, но напротив, тут-то идет самая драгоценная и нужная работа жизни и для себя, и для других».

Господь через Моисея заповедал Израилю уважение к пожилым людям. *Пред лицом седого вставай и почитай лицо старца* (Лев. 19, 32). Одна из причин бедствий народа Израилева — унижение старых. *И дам им отроков в начальники, и дети будут господствовать над ними. И в народе один будет угнетаем другим, и каждый — ближним своим; юноша будет нагло превозноситься над старцем, и простолюдин над вельможею* (Ис. 3, 4–5). По немощи своей пожилые люди не могут оградить себя от притеснений и оскорблений, зато, как сказано выше, в Боге они имеют сильного защитника.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин), проживший без малого сто лет, свидетельствовал, что старость подкрадывается немощами, и не вдруг приспособишься к себе новому — старому, а ведь надо. «Стал безнадежно стар. И сам удивляюсь своей старости и немощи. Все хочется на погоду посетовать, но сам-то знаю, что моей старости уже ни мороз, ни солнце не помогут. <...>

Спасайтесь терпением. Врачи не могут снять нас с нашего спасительного креста, Богом данного. Покорись беде, а беда — тебе, и молись, молись — и беда минует быстро. <...> Болезни — уведомительные телеграммы о том, чтобы мы не забывали о главном в жизни. <...> А болезни ваши будут громче всех дел ходатайствовать за вас пред Богом, только живите без ропота», — писал он своим духовным чадам.

Со старостью у человека ослабевают память, притупляется зрение, появляются болезни, человек обо всем этом начинает скорбеть и нередко завидует окружающим. Однако такое поведение неразумно, так как все вышеуказанные проявления старости посылаются нам Господом для предупреждения и напоминания о приближении смерти, за них надо благодарить Бога и старательно готовиться к переходу в загробную жизнь.

Спрошен был великий старец: «Если кто во грехах состарится и по старости уже не сможет ни поститься, ни бдеть, ни трудиться для спасения души, ни раздать милостыни, так как у него ничего нет, как может такой спастись?» И ответил старец: «Покаянием и смирением может спастись бедный и боль-

ной, молодой и престарелый, грубый и невежда».

«С годами у человека слабеют руки, походка становится неуверенной, пропадает румянец, появляются морщины. Усталость, апатия овладевают человеком. И тут душа бывает в двух состояниях: или она мертва, или она мятется. <...> Бросьтесь к Богу без оглядки назад и скажите Ему, что вы уже изуверились в людях и в себе, что никаких сил добра нет в греховном человеке, что “свое” — одна нечисть. Что человеку для жизни один выход — повернуться ко Христу. Повернуться со всеми немощами и молить Христа: пусть Его Сила возродит нас и спасет». Так писал в «Слове о вере в Святую Церковь» священномученик Григорий (Лебедев).

Большие преимущества видит в старости священник Александр Ельчанинов: «С наступлением старости уменьшаются возможности телесные и улучшаются условия нерассеянной внутренней жизни; уменьшается подвижность — больше времени для молитвы; притупляются органы внешних чувств — меньше рассеяния и больше внимания к своему внутреннему миру; меньше способность переваривать

утучняющую пищу — естественное расположение к посту; вынужденное целомудрие <...> Блажен тот, кто поймет эти знаки и сам пойдет навстречу Промыслу Божию о нас и постепенно заменит в своей жизненной постройке материалы тленные — несгораемыми и неразрушимыми материалами».

Мы просим у Бога милости в любом возрасте. Но когда слабеем телом и наша земная жизнь подходит к концу, Божественная помощь особенно необходима.

В этом мире все больше ярости,
Не под силу мне с ней борьба.
Не остави во время старости,
Боже мой, Твоего раба.

Господь отвечает на такие просьбы всем людям и на все времена: *...носимые Мною от чрева, Мною от утробы матерней: и до старости вашей Я Тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить вас; Я создал и буду носить, поддерживать и охранять вас. Кому уподобите Меня, и с кем сравните, и с кем сличите, чтобы мы были сходны? (Ис. 46, 3—4).*

ЧТО ГОВОРIT О СТАРОСТИ НАУКА

Медицина изучает человеческую старость с точки зрения физиологии. Ученые пользуются двумя понятиями: старость и старение. Старостью называют определенный закономерный период жизни со своей спецификой, которая требует соответствующего отношения, ухода и лечения. Старение — разветвляющийся во времени процесс развития организма, когда в нем накапливаются неблагоприятные изменения, вызывающие болезни и повышенную вероятность смерти.

Уже с 45 лет у человека формируются типичные для старости признаки, появляются морщины, седина, характерная пигментация кожи и т.п. Масса мозга начинает уменьшаться на 2—3 г в год. В организме происходят изменения, связанные со старением центральной и периферической нервной системы.

Биологический возраст человека — средняя вероятная продолжительность жизни — возрастал на протяжении веков: в бронзовом веке он не превышал 20 лет, во времена Римской империи — 23 года, в Средние века — 35 лет, в XIX веке — 44 года, в 70-е годы XX века — 72 года. В настоящее время — около 70 лет.

Всемирная организация здравоохранения подразделяет возраст человека на сле-

дующие группы: молодой — до 45 лет; зрелый — от 45 до 59; пожилой — от 60 до 74; старческий — от 75 до 89; долгожитель — 90 и более лет. Границы эти условные, так как стареют люди неодинаково.

Научные исследования показывают, что ускоренное старение проявляется повышенной утомляемостью; снижением умственной и физической работоспособности; ухудшением памяти; эмоциональной неустойчивостью; уменьшением подвижности нервных процессов; ослаблением зрения, слуха и др. С возрастом сильно снижается синтез белка, что ослабляет деятельность клеток головного мозга. Нормальная старость без каких-либо болезненных отклонений — явление чрезвычайно редкое.

Ученые ведут поиски средств от преждевременного старения. В основу работы положено открытие последнего времени, так называемая «программа смерти», согласно которой клетки, выполнив свою функцию, погибают, и механизм их самоликвидации заложен в наших генах. Не исключено, что можно регулировать и скорость старения. Сегодня трудно сказать, каков будет результат этих исследований.

ТАЙНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА

Многие наблюдения говорят о том, что не только мозг является органом мышления. Святитель Лука Войно-Ясенецкий, профессор хирургии, приводил следующие примеры: «У молодого раненого я вскрыл огромный абсцесс (около 50 квадратных сантиметров гноя), который, несомненно, разрушил всю левую лобную долю, и решительно никаких дефектов психики после этой операции я не наблюдал. То же самое я могу сказать о другом больном, оперированном по поводу огромной кисты мозговых оболочек. При широком вскрытии черепа я с удивлением увидел, что почти вся правая половина его пуста, а все правое полушарие мозга сдавлено почти до невозможности его различить».

Особенно удивителен следующий случай. В 50-х годах XX века немецкий профессор-нейрохирург наблюдал пациента с нормальными умственными и физическими возможностями. Но после смерти пациента обнаружилось, что в его черепе вместо мозга была вода.

Православный ученый, доктор технических наук профессор Виктор Вейник пишет: «Вышедшая из тела душа с духом про-

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Что такое жизнь	5
Вера — источник жизни	9
Старость. Христианский взгляд	14
Что говорит о старости наука	19
Тайны человеческого мозга	21
Животворящая сила благодати	25
Господи, помилуй! И немощным можно молиться	30
Старость сопряжена с усталостью	34
Как бороться с усталостью	37
Преодолеть усталость помогут народные средства	40
Стресс	44
Депрессия	48
«Что-то с памятью моей стало...»	52
Телевизор и память	57
Природные средства при ослаблении и потере памяти	60
Как прогнать уныние	73
Лечит христианское общение	77
Сохранению здоровья помогает труд	82
Нет сил трудиться — ходи	85
Лечение воздухом. Атмосферное электричество	88
Обезвоживание организма ускоряет старение	92

Святая вода	99
Правильное питание	101
Пьяное недоразумение	115
Как поддержать иммунитет	116
Народные средства укрепления иммунитета	120
Здоровье телесное и душевное	124
Загущение крови ведет к тромбозам	128
Средства, разжижающие кровь	130
Магнитные бури и перемена погоды	134
В старости необходимо терпение	138
«Одно нужно — спасение души»	143
«Господь сказал, что час твой пробил»	150
Искушения в час смерти	155
Жизнь души после смерти	157
Суд Божий	165
Приложение	
<i>Владета Еротич. Религиозная жизнь в старости</i>	<i>170</i>

Серия «Православие в жизни»
Религиозно-просветительское издание

Раиса Трофимовна Богомолова

ОСЕНЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Окрепнуть в вере,
поддержать здоровье

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редактор *И. Черкесова*

Технический редактор *З. Кондрашова*

Корректор *Т. Горячева*

Верстка *Ю. Рахманина*

Подписано в печать 08.09.2014. Формат 70×100/32.

Объем 5,5 п. л. Печать офсетная.

Тираж 15000 экз. Заказ №

Издательство Московской Патриархии

Русской Православной Церкви

119435, Москва, ул. Погодинская, д. 18

Оптовый отдел реализации:

(499) 246-20-85, 246-52-08

Магазин на ул. Погодинской: (499) 245-30-68

Магазин на ул. Бакунинской: (499) 246-25-35

e-mail: books@rop.ru

http://www.rop.ru