



Наша душа моцна звязана з цела. А цела – з душою. І гэтая сувязь значна больш грунтоўная, чым можа здавацца на першы погляд. У Евангеллі паводле св. Лукі сказана: “Зважайце ж на сябе, каб сэрцы вашыя не былі абцяжараны свавольным жыццём і п’янствам, і жыццёвымі клопатамі...” (Лк 21, 34). Ад стану нашага цела залежыць і стан душы. Не дарма ж кажуць, што ў здаровым целе – здаровы дух. Св. Лука так і піша: “сэрцы былі абцяжараны”, а не жываты ці бакі. Калі прымяніць гэтыя словы да рэчаіснасці, то можна знайсці шмат доказаў для іх. Напрыклад, як не хочацца пасля багатай вячэры ісці мыць посуд, як цяжка бывае падняцца з-за стала, пачаць нешта рабіць пасля пышнага балявання. Цела есць, а душа лянуецца!

†

У свеце вядома велічэзная колькасць выпадкаў, калі пасля жорсткай трэніроўкі цела моцным робіцца і дух. Пры падрыхтоўцы ваенных у атрады спецыяльнага прызначэння цяжкія фізічныя практыкаванні фактычна ствараюць “жалезных”, нязломных людзей. Будысты, прагнучы знайсці супакой і нірвану (стан поўнай адсутнасці жаданняў), праз ёгу і медытацыю найперш супакойваюць цела. Моц, чысціня і трываласць душы прама прапарцыянальныя тым жа якасцям цела. Не дарма ў Бібліі такая ўвага ўдзяляецца пытанням выхавання цела.

Грэх неўмеркаванасці ў ежы і піцці з’яўляецца сур’ёзным выпрабаваннем для ўнутранага стану асобы. Не так ужо і лёгка можа ўзнесціся на нябёсы тая душа, якая набіла поўны живот. Не навіна, што неўмеркаванасць ва ўжыванні алкаголю прыводзіць да вельмі жудасных трагедый ужо тут, на зямлі – такіх, што не трэба нават чакаць ні Страшнага Суда, ні пекла. П’янства прыводзіць да дэградацыі асобы, алкаголь выклікае залежнасць. Чалавек у нецвярозым стане не кантралюе сябе, становіцца жорсткім, непрадказальным... Ён ужо не можа несці адказнасць не толькі за чыёсьці, але і за сваё асабістае жыццё. Як дзіка, як страшна, калі чуеш, што нехта трапіў у аўтакатастрофу, патануў, трапіў пад цяжнік, загінуў, заснуўшы на марозе, бо... выпіў. Колькі агіднасцей можа сказаць нецвярозы, колькі рэчаў такіх зрабіць, што, прагнуўшыся раніцай, будзе шкадаваць... Калі, канешне, Бог дасць прачнуцца.

Неўмеркаванасць – гэта таксама і нестрыманне посту. Адночы ў мяне спыталі: “Як Бог звязаны з тым, што ты не ясі мяса па пятніцах?”. Справа ў тым, што пост – гэта дыета для душы. Калі я адмаўляюся ад мяса ў пятніцу ці ад нечага смачнага ў дні посту, то для

таго, каб сканцэнтравалася на пачуццях душы, а не страўніка, каб прыпомніць сабе 40 дзён Хрыста ў пустыні, каб узгадаць, што не адным хлебам жыве чалавек... Пост – гэта адначасова і знак пакоры душы, і настолькі магутная сіла, што з дапамогай яго і малітвы выганяюць з чалавека злых духаў!

Увогуле, неўмеркаванасць страшная не толькі ў адносінах да ежы ці піцця. Яна можа сустрацца ў працы, гульнях, адпачынку, патрабаваннях да іншых...

Аднойчы пэўны знаёмы мне ксёндз сказаў пра неўмеркаванасць такія словы: “Калі ўзнікае жаданне шмат купляць, то гэта можа быць паказчыкам больш глыбокага голаду – голаду любові”.

Дык заспакой, Пане, наш голад, спатоль нашае прагненне!