

## ХЛЕБ И ДИЕТОЛОГИЯ

### Иоанн 6,47-51:

*47 Истинно, истинно говорю вам: верующий в Меня имеет жизнь вечную.*

*48 Я есмь хлеб жизни.*

*49 Отцы ваши ели манну в пустыне и умерли;*

*50 хлеб же, сходящий с небес, таков, что ядущий его не умрет.*

*51 Я хлеб живой, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек; хлеб же, который Я дам, есть Плоть Моя, которую Я отдам за жизнь мира.*

### СЛОВО БОЖИЕ И ДИЕТОЛОГИЯ

Буквально вчера совершенно случайно наткнулся на сообщение: через 5 лет таблетки, до 150 лет. Они содержат, или должны содержать огромную дозу антиоксидантов. Об антиоксидантах упоминают и многие другие сайты, говорящие о пище, которая может продлить жизнь. Там нередко приводятся перечни таких чудотворных продуктов. Но не только антиоксиданты, и другие вещества играют роль. Вообще, помимо сайтов отдельных христианских церквей и монастырей, а также упоминания о мифологической пище бессмертных античных богов, то есть нектаре и амброзии, главным образом попадаются диетологические сайты. Пища может или по крайней мере потенциально может стать источником бессмертия... И сегодняшние слова Иисуса тоже о бессмертии и пище. А именно о хлебе.

Хлеб во многих культурах (по крайней мере, нашего ареала) считается основой питания. Само это слово служит синонимом пищи вообще. Хлеб – это пища по своей сути, пища как таковая. С детства я помню поговорку: хлеб – всему голова. И это уж точно в СССР никак не было связано со словами Иисуса. Тем не менее плакаты с этими словами висели в школьных столовых, в магазинах, да и везде почти. Не менее ярко я помню рассказы о блокаде, в том числе рассказы близких мне людей, самих переживших это время. Одна моя родственница, бывшая в блокаду ребенком вспоминала... Не пирожные, мясо или что-то другое, что она еще помнила по довоенным временам, а именно хлеб. Но как ни странно впечатление производили и официальные рассказы, даже затасканные поэтические строки про «125 блокадных грамм с огнем и кровью пополам». Спаситель сравнивает себя с хлебом, для людей тогда эти небольшие куски хлеба были спасением. *Те, кто их ел, те, у кого они были, имели шанс выжить. Потеря продовольственной карточки означала практически верную смерть.* Для них не в переносном, а в самом буквальном смысле истиной стало, что хлеб и пища – это практически синонимы.

*Но почему же, кстати, хлеб пользуется такой популярностью, служит основой нашего с вами рациона питания? По очень простой причине. Мучное – это, наверное, первый наркотик, придуманный людьми. Мучные изделия содержат эндорфины, гормоны счастья. Это сейчас мы почти не замечаем их действия в хлебе, потому что привыкли к более сильным стимуляторам, к более сильным источникам эндорфинов. Но когда-то на человека, впервые испекшего хлеб, он оказал очень сильный эффект... Да и сейчас во всех диетах для многих самым трудным становится именно отказаться от мучного. Потребление любого хлеба, не говоря уже тем более о сладком хлебе, вроде булочек, делает человека чисто физиологически*

*чуть более счастливым. Да, это может прозвучать странно, но хлеб – это своего рода первый наркотик. Хорошо это или плохо можно спорить...*

Однако, однако ... ни на одном таком диетологическом сайте в качестве такого продукта бессмертия или хотя бы продукта способного продлить жизнь человека хлеб как раз и не предлагается. Встречается все или очень многое (даже в скобках: красное вино). При желании можно было бы найти, наверное, и ту самую манну, если под ней понимать, как считают некоторые, засохший сок какого-то пустынного растения. Но не хлеб. По крайней в последние лет сто никто и никогда не считал хлеб *здоровой, полезной* пищей. И дело не только в современном увлечении диетологией. По крайней мере, я с детства помню слова: мучное есть вредно. А сейчас уж и подавно: первое, что делает человек, садясь на диету, он отказывается именно от хлеба. Причем, практически неважно, что это за диета и почему он ее выбирает: чтобы похудеть или из-за какой-то болезни. Пожалуй, единственным исключением являются особо качественные макароны из особо твердых сортов пшеницы да отруби, но это точно не наш случай. С хлебом они мало ассоциируются. Почти любая еда, что имеет хлебную основу, служит ярчайшим примером еды нездоровой: пицца, гамбургеры, шаверма. Словом этот самый жуткий фастфуд. Не удивительно, что услышав эти слова Христа, люди говорили: «кто может это слушать?» и уходили. Диетологи, точно, поступили бы так. Поездка по южной Германии и Франции. Мы живем в хлебной культуре. И, в общем-то, между этими понятиями: хлебная культура и культура фастфуда можно практически поставить знак равенства. Есть мучное вредно. Об этом я помню с детства, об этом я слышу каждый день и сейчас. Так что, если кто-то и создаст пищу, которая позволит продлевать жизнь или даже достичь бессмертия, это будет точно не хлебная пища.

*Хлеб – это естественный мини-наркотик, хлеб – это один из самых вредных (по крайней мере, бесполезных и ненужных для здоровья) видов пищи, хлеб – это основа нашего питания, самая главная (порой и единственная) еда.* Хлеб, когда я слышу это слово, что встает перед моими глазами, вернее перед моим внутренним взором? Бескрайнее золотой поле пшеницы, с движущимися по нему стройными рядами комбайнами. Эта старая, почти архитипическая картинка, привычный многим из нас символ достатка, изобилия, благополучия, процветания, даже счастья. Это тот самый темный ржаной хлеб за 10 копеек: плотный, кислый, немного влажный. Буквально переливающийся (другого слова и не подберешь) самыми заманчивыми ароматами магазин с мини-пекарней по утрам. Уже упомянутый нами блокадный хлеб. А также опять-таки упомянутые нами бургеры. Или так называемые диетические хлебцы в современном магазине,- так называемые, потому что при виде сведений о количестве все равно содержащихся в них калорий приходишь в ужас. Это девушки в кокошниках, с никому не нужным хлебом-солью на подносе. Это кошмар почти всех неподготовленных туристов во Франции: полтора несчастных круассана с ложкой джема – ничего другого на завтрак нигде не найдешь. Это... впрочем, перечислять можно долго.

Но будь ты хоть трижды верующим, хоть четырежды пастором никогда при слове хлеб у тебя не возникнет в голове образ избитого, хрипящего в предсмертных муках на кресте человека. Одно никак не вяжется с другим. Кажется, что нет ничего более неподходящего. А ведь именно на это указывает Христос, когда говорит, что хлеб живой есть Его плоть. Это Его ломимое, отданное ради нас на муки и смерть тело. Это и есть пища вечной жизни. Именно его мы принимаем, чтобы жить вечно. Жить перед крестом: через слово провозвестия, через молитву, через Причастие – это и есть вкушать хлеб жизни. Очень часто христианские проповедники, учась у детей мира сего, пытаются перенять их методы. Они и предлагают христианство едва ли не напрямую как вот такую духовную диету. Когда кто-либо рекламирует очередную, ну совсем уж полезную диету, то

иллюстрациями служат изображения подтянутых мускулистых юношей и стройных сексуальных девушек. Плюс заведомо красивые фрукты, овощи или что там еще составить основу такой диеты. В рекламных брошюрах и сайтах христианских церквей – ровно то же самое, только сексуальности в не менее отфотошопленных девушках на картинках, может быть, чуть меньше. А вместо фруктов – красивые Библии, причастные сосуды, цветы, иногда даже просто пейзажи. А ведь единственно адекватным образом будет образ распятого, умирающего Христа. Не самая лучшая реклама. Но другого хлеба вечности нам не дано. «125 блокадных грамм, с огнем и кровью пополам». Блокадный хлеб не нужно было рекламировать. Будь тогда фотошоп, как ни пытались бы сделать его вид привлекательным, не получилось бы. Да в нем и муки-то нормальной почти не было: солома, жмых, - все что угодно, только не мука. Но зато действительно много огня, много крови, много боли, страданий, поломанных жизней, холода. Но и надежд, упорной жажды жизни. Не иначе в том хлебе, который дает нам Христос: в нем кровь, Его пролитая за нас кровь, в нем огонь страданий, в нем ужас оставленного и умирающего Господа. В нем наши отчаянные молитвы о спасении, о прощении, о любви.

«Я хлеб живой, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек», - говорит Христос. Он говорит о себе как о хлебе. Не об овощах или фруктах, которые безусловно полезны для здоровья и способствуют долголетию, не о рыбе даже, - вполне привычной ему пище - от которой большинство современных диетологов в восторге. Он – словно нарочно - говорит именно о хлебе. Он говорит о пище, которая важна для людей, не озабоченных вопросами *каких-то наркотических эффектов*, похудения и лечебных диет. О повседневной: пусть грубой, полной пресловутых шлаков и совсем не полезной, но вкусной и питательной пище. О той пище, которая может послужить основой множеству других блюд или сопровождать их, подчеркивая их вкус, насыщая. Хлеб – это пища не тех людей, которые озабочены здоровьем и долголетием. Это пища тех людей, которые просто живут: в труде, нередко в бедности, не имея ничего иного, но и не отказываясь от той радости, которую может принести вкусный ароматный ломоть свежеиспеченного хлеба. Да, хлеб – это совсем не диетическая пища. А христианство – это не сбалансированная диета, ведущая к долголетию, достатку, благополучию, счастью.

Может быть, через 5 лет и появятся таблетки, которые подарят людям невиданное долголетие, а через 10 лет – и вовсе физическое бессмертие. Мы такого в Церкви предложить никогда не сможем. Не сомневаюсь, что действительно есть духовные методики, которые уже сейчас предлагают людям достижение внутренней гармонии, чувства счастья и радости, легкости жизни, полноты сил и энергии... Возможно со временем их станет еще больше, и они будут еще эффективнее. Но это не наша забота. Все, что есть у нас не такие волшебные таблетки в прямом или переносном смысле слова, а – простой, примитивный, более чем грубый совсем не научно в смысле так называемого здорового питания разработанный хлеб. С огнем и кровью, со страданиями и безумными надеждами пополам. Он – та пища, которой живем мы с вами. Но в эпоху торжества диетологии кто может слушать это?