



**«Ибо многие, о которых я часто говорил вам,
а теперь даже со слезами говорю, поступают
как враги креста Христова.**

Их конец - погибель,

их бог - чрево,

и слава их - в сраме, они мыслят о земном»

(Филп. 3, 18-19).



РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

5:30 – братский молебен у раки с мощами
прп. Варнавы;

6:30 – Божественная Литургия;

11:00 – молебное пение с акафистом перед
чудотворной Черниговской Гефсиманской иконой
Божией Матери

(кроме воскресных и праздничных дней);

12:00 – таинство Елеосвящения (Соборование)

(кроме воскресных и праздничных дней);

16:45 – вечернее богослужение.

В воскресные и праздничные дни начало
Божественной Литургии в 8:30

Канцелярия тел.: 8 (496) 549-25-28

*Дорогие братья и сестры, просим не использовать церковный листок в
хозяйственных нуждах.*

Издание Гефсиманского Черниговского Скита



№20

СКИТСКИЙ БЛАГОВЕСТ

О чревоугодии

У человека есть естественная потребность в пище, как в источнике энергии для нормальной жизнедеятельности человеческого тела. В рассудительном, здоровом, умеренном удовлетворении её нет греха. Страсть чревоугодия вырастает из злоупотребления удовлетворением этой потребности. Известны слова Сократа: "Я ем, чтобы жить, а некоторые живут, чтобы есть". Страсть извращает, преувеличивает естественную потребность, покоряет волю человека похоти плоти. Грех чревоугодия назвали грехом против себя и поставили пятым в списке семи смертных грехов. Чрево, отяжелевшее от пищи, погружает ум в мрачную дремоту, делает его ленивым и тупым.

Чревоугодник не может глубоко мыслить и рассуждать о духовном. Особенно остро ощущает такой человек свою немощь во время молитвы. Объядение помрачает также интеллектуальные и творческие силы человека. Существуют такие виды этой страсти как: чревообесие и гортанобесие.





Чревобесие – это обжорство, когда чревоугодника интересует больше количество, а не качество пищи. Гортанобесие – лакомство, услаждение гортани и вкусовых рецепторов, культ кулинарных изысков и гурманства.



“ Всякому человеку нужно очень немного пищи и питья, и вообще мы жадны, едим и пьем гораздо более надлежащего, более, чем того требует наша природа.”

*святий праведный Иоанн
Кронштадтский*



Как избавиться от чревоугодия? Прежде всего, должно принимать пищу по мере надобности, не впадая в пресыщение. Если человек чувствует, что у него возникает пресыщение, это первые предпосылки к развитию страсти чревоугодия. Вот несколько советов. Перед трапезой надо втайне помолиться, чтобы Господь дал воздержание и помог положить предел домоганиям чрева и гортани; Нужно мысленно определить для себя количество пищи, которую хотелось бы съесть, а затем отнять от нее четвертую часть и отложить в сторону. В первое время человек будет испытывать чувство голода, но когда организм



привыкнет, то надо снова отнять от пищи четвертую часть – так советует преподобный Дорофей в своих поучениях. Здесь принцип постепенного уменьшения пищи до необходимого для жизни количества.



“Сытое чрево не рождает тонкого ума.”

Изречение отцов-пустынников.



Против этой страсти христианин должен иметь тройкую осторожность:

1. ожидать определенного времени для принятия пищи;
2. не пресыщаться;
3. довольствоваться всякой самой скромной пищей.

Надо хорошо осознать и помнить гнусность и зловредность этой страсти и, по совету преп. Варсонофия Великого, надо повергать себя с плачем перед Господом, да подаст силы побороть страсть. А без болезни сердечной, без сердечного сокрушения, без трезвения, плача и страха Божия нельзя обуздать угождение чреву. Все страсти препобеждает смирение, которое всякий приобретает трудом сердечного сокрушения о своих грехах и плача о них. Если хочешь победить чревоугодие, - говорит преп. Ефрем Сирин, - возлюби воздержание, имей страх Божий - и победишь.

