



По благословению митрополита Костромского и Нерехтского Феодонта

# ПРАВОСЛАВНОЕ СЛОВО

Издание Православного Просветительского  
Братства при храме святых  
равноапостольных Кирилла и Мефодия



ВЫХОДИТ С МАРТА 1997 ГОДА

№ 3 (158) март 2019 г.

## 27 марта – день празднования Феодоровской иконы Божией Матери

Феодоровская икона Божией Матери на протяжении трех веков была покровительницей Царского Дома Романовых, державной Заступницей Российского государства. Именно эта икона олицетворяет собой конец Смутного времени и начало восстановления русского государства после долгих лет унижений и нестроений.



Днесь светло красуется преимени́ты град Кострома́/ и вся Русская страна,/ созывающи к веселию вся боголюбивыя народы христианския,/ на преславное торжество Божия Матере,/ пришествия ради чудотворного Ея и многоцелебного образа,/ днесь бо явися нам пресветлое великое солнце,/ приидите, вси Богоизбранныи людие, новый Израиль,/ ко источнику цельбоносному,/ источает бо нам неоскудныя милости Пресвятая Богородица/ и избавляет вся грады и страны христианския/ невредимы от всех навет вражиих./ Но, о Всемилостивая Госпоже, Дево Богородице, Владычице,/ спаси страну нашу, и архиереи, и вся люди Твоего достояния от всех бед/ по велицией Твоей милости, да зовем Ти:// радуйся, Дево, христианом похвало.

Ин тропарь Пресвятой Богородице  
пред иконой Ея «Феодоровской», глас 4.

Читайте  
в номере:

Сергей Худиев  
Торжество  
Православия:  
во что мы верим?

стр. 2

Протоиерей  
Виталий Шастин  
Беседы  
со священником

стр. 4

Протоиерей  
Димитрий Юрьевич  
Разрыв в «цепочке греха»

стр. 6

Архимандрит  
Андрей (Конанос)  
Как стать счастливым

стр. 6

Священник  
Максим Первозванский  
«Решил, наконец,  
поститься.  
Как не наломать  
дров?»

стр. 11

Сергей Худиев

## Торжество Православия: во что мы верим?

17 марта мы празднуем Торжество Православия – и людей часто раздражает само это выражение. Некая группа людей объявляет, что провозглашает окончательную и предельно важную истину о реальности. А все, кто с ней не согласны, пребывают в заблуждении.

**Н**е слишком ли заносчиво? Не ограничиться ли тем, что мы тут провозглашаем наш путь, а у других людей – свои пути, которые тоже помогают им найти смысл в жизни, утешение перед лицом страданий и смерти и быть хорошими людьми? В каждой избушке свои погремушки, почему именно ваша традиция должна быть признана чем-то исключительным?

Тем более, что для внешнего наблюдателя Православие хорошо вписывается в мир религий. Священные тексты, которые читают на слегка непонятном языке, священный календарь, который привязывает повседневную жизнь к событиям священной истории, служители в специальных облачениях, традиционные молитвословия, читаемые торжественным речитативом, специальные обряды, отмечающие важнейшие события жизненного цикла – рождение, свадьбу, похороны... У буддистов, индуистов, зороастрийцев, да у кого угодно еще, можно найти все то же самое – с поправками на местные культурные тра-

диции. Ответ на глубочайшую потребность человека как-то осмыслить и упорядочить свою жизнь, как-то отрегулировать свои отношения с мирозданием и своими близкими...

А что делает исключительной, например, книгу? Это книга среди других книг – переплетенные листы бумаги, покрытые буквами, заключенные в плотной, иногда картонной, иногда кожаной обложке, ее

можно открыть и читать так же, как и любую другую. Книгу отличает ее содержание – и, собственно, весь смысл ее существования в этом содержании. В чем содержание Православия? О чём эта традиция? Кого (или что) мы право-славим?

Одну историческую личность, Человека, жившего на Ближнем Востоке, там, где сейчас государство Израиль, уже около двух тысяч лет назад. Звали этого человека Иисус; Он проповедовал и исцелял –

но самое удивительное в Нем было не это. Он говорил о Себе поразительные вещи, которые и сейчас полностью меняют жизни людей, которые им верят. Он говорил, что Он имеет власть прощать грехи. Что Он был с Отцом прежде бытия мира. Что именно Он придет судить все народы в последний день. Что цель Его появления на Земле – принести Себя в жертву ради спасения людей, и что те, кто примут эту Жертву покаянием и верой, обретут вечную жизнь. Он установил Таинства, в которых нам надлежит проявить нашу веру – Крещение, Евхаристию и другие.

Как сказал английский писатель Джон Толкин: «Нужна фантастическая воля к неверию, чтобы предполагать, что Иисуса никогда “не случалось” в действительности, и еще более фантастическая – чтобы считать, будто Он никогда не говорил того, что за Ним записано, то есть таких слов, каких никто из живших тогда в мире людей даже и выдумать не смог бы – например, таких: Прежде нежели был Авраам, Я есмь (Ин 8:58) или



**Он сказал, что Он – единственный путь к Отцу. Притязания Церкви – это не притязания собрания людей. Это притязания одного человека – Иисуса Христа. Церковь возвещает их во всей их серьезности и просто не может смягчить их или подредактировать. Это не наши слова, а Его.**





*таких: Видящий Меня видит Пославшего Меня (Ин 12:45), или о Святых Таинах у Иоанна (см. 6:56): Тот, кто ест Мою Плоть и Кровь Мою пиет, будет иметь жизнь вечную. Поэтому мы должны либо поверить в Него и в то, что Он говорил, и принять на себя все последствия этой веры, либо же отвергнуть Его и Его слова – и принять на себя все последствия такого шага».*

Христиане – это те люди, которые верят в Него и в то, что Он говорил. Его притязания действительно исключительны, и они истинны.

Евангелие – это благая весть о том, что Бог сошел на землю и принял на Себя человеческую природу, чтобы спасти падший человеческий род. Эта весть слишком огромна, и ее трудно вместить – поэтому уже очень рано стали появляться люди, которые пытались ее подредактировать. Одни (как докетисты) полагали человеческую природу Христа иллюзорной; другие (как ариане) полагали, что Христос хотя и бог, но бог с маленькой буквы, хотя и высшее из творений, но все же творение, третьи выдвигали еще какие-то схемы. Церковь после долгих и трудных споров отстояла то свидетельство, с которым Сам Иисус выступает в Евангелии – Он есть полностью Бог и полностью человек.

В день **Торжества Православия** мы вспоминаем завершение эпохи великих споров, когда все ереси были отражены и истинная вера окончательно утвердила. Поэтому в этот день мы празднуем не нашу исключительность, а исключительность Господа нашего Иисуса Христа, истинного Бога и истинного человека, который предан за грехи наши и воскрес для оправдания нашего.



## Слава Богу за всё!

Где-то там далеко и когда-то давно  
Жил премудрый и опытный старец.  
Он не раз говорил, непрестанно твердил:  
«Слава Богу за скорбь и за радость».

Если кто-то тебе что-то грубо сказал  
Или плохо к тебе относился,  
Знай об этом, мой друг, воля Божия тут,  
С этим надо всегда нам мириться.

Если ты заболел, занемог тяжело,  
И не можешь с постели подняться,  
Значит так суждено, по грехам нам дано,  
И не надо роптать и бояться.

Если кто на тебя клеветал и роптал,  
То не надо и в этом смущаться.  
Знай, Господь для спасения тебе это дал –  
Надо всех здесь любить и смиряться.

Если кто-то тебя чем-то здесь оскорбил –  
Не старайся перед ним оправдаться,  
А при этом при всём ты смиряйся и знай,  
Что Господь помогает спасаться.

Если, может, покажется крест твой тяжёл,  
Не под силу тебе он достался,  
Знай, Господь не по силам тебе б  
не послал –  
Не ропщи, а люби и смиряйся.

Научись ты творить волю Божию всегда,  
Может быть, мы и будем гонимы,  
И с сумой на плечах, со слезами в глазах,  
И родными не будем любимы.

Если будет печаль, и болезни, и скорбь,  
Если в чём-то страдать нам придётся,  
Никого не вини, а всегда говори:  
«Всё от Бога нам, грешным, даётся».

Наши годы пройдут, все друзья отойдут,  
Незаметно подкатится старость,  
Но всегда ты тверди, и всегда говори:  
«Слава Богу за скорбь и за радость».

**Монахиня Антония (Берг).**

■ **Беседы со священником**

Рубрику ведёт протоиерей Виталий Шастин, руководитель отдела религиозного образования и катехизации Костромской епархии.

## О ЗНАЧЕНИИ ВЕЛИКОГО ПОСТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Каким образом происходит покаяние? Как очищаются душа и сердце в период поста?**

— Период от Прощёного воскресения до Пасхи — это время Великого поста. Пост требует от человека воздержания, покаяния и молитвы. Раскаянность, в которой должен пребывать верующий человек в великопостные дни, состоит из разных слагаемых. Прежде всего, Святые Отцы нам советуют (и Церковь к этому призывает), чтобы мы исправили грехи своего ума, поэтому верующему человеку в течение поста рекомендуется прочитать все четыре Евангелия. Кроме того, именно Великим постом прочитывается Ветхий Завет. Через Священное Писание мы обращаемся к тем Истинам, смыслам и ценностям, которые нам открывает Господь. С этого начинается покаяние. Человек, который не знает Истину, не может знать, что есть грех, потому что грех познается через заповедь. Незнание заповеди лишает человека возможности правильно себя оценить и почувствовать в себе греховность, то есть он не в состоянии провести «диагностику своей совести», своей жизни, своих поступков. Покаяние же предполагает именно такой аналитический, умственный, процесс: нужны не просто чувства, не просто вздохания, но присутствие разума.

Разве может человек, страдающий от какого-то физического недуга, получить эффективное лечение, если его недуг не будет правильно диагностирован? Точно то же происходит и в духовной сфере. Обращаясь к Священному Писанию, мы начинаем что-то понимать в себе, открывать самих себя, тут же видим своё духовное нездоровье, свои изъяны, после чего появляется желание эти изъяны исправить.

Противоядием, или лекарством, от греха является противоположная добродетель. Через добродетели человек не только освобождает себя от духовного, греховного заболевания, но приобретает ещё и «иммунитет» — навык и понимание правильного образа жизни, что в дальнейшем защищает от греховых вирусов.

Например, гнев и гордыня врачают добродетелями смирения и любви, жадность — милосердием и щедростью, чревоугодие и обжорство постом, и так далее. Человек часто ссорится с близкими, и у него заболело сердце. Когда же он исправился и научился жить в мире и любви с близкими, сердце перестало болеть. Так же происходит и в духовной жизни. Мы должны иметь, если правильно живём, чистую совесть, мир с близкими, мир с Богом, здравый смысл и благодатное освящение всего своего бытия.

Мне хотелось бы обратить внимание на слова, которые по своему значению не совпадают: это покаяние и извинение. Когда мы просим прощения (извиняемся), то признаём свою вину, то есть, делая некое усилие над собой и понимая, что не правы, мы идем к тому человеку, против кого согрешили, и эту вину признаём.

Покаяние предполагает и осознание вины перед тем, против кого мы согрешили, и какое-то действие — действие любви, потому что всякий грех — это преступ-

ление против любви к Богу, или к ближнему, или к окружающему нас миру. Только любовь врачует те неустройства, которые мы внесли в жизнь свою, или близких, или в отношения между собой и Богом.

А слово «извини» означает «выведи меня из вины», т.е. я виноват, но так уж получилось. Это более юридическое понимание «не вменения вины», иными словами — вина есть, но она не вменяется по какой-то причине. В данном случае имеет место, скорее, уход от признания своего греха, стремление уйти от наказания, чем стремление исправить ситуацию. Кстати, многие понимают и покаяние именно юридически.

*Господи, искусиль мя еси и познáль мя еси: ты познáль еси съдáніе моé и востáніе моé.*

*Ты разумѣль еси помышлénія моя издалéча: стезю мою и ўже моé ты еси изслѣдоваль и вся путы моя провидѣль еси (Пс. 138).*

На самом деле покаяние — это не просто уход от вины, не просто избавление от наказания. Покаяние — это уврачевание, восстановление чистой совести, внутреннего духовного мира человека, при котором он не только не грешит, но и становится не способным к греху. Покаяние — есть уврачевание зла при стремлении к Любви. В извинении нужно просто констатировать факт и закрыть тему. Извинение не предполагает уврачевания и, главное, стремления к добродетели.

В дни Великого поста нам нужно научиться не только правильно себя вести, не только вежливо и хорошо общаться с близкими (хотя и это, конечно, очень важно и нужно), но, прежде всего, принести достойное покаяние. Мы должны, по выражению Отцов, стремиться приобретать «непадательное состояние», то есть не раздражаться и не впадать в какой-либо другой грех при соблазне внешних обстоятельств. «Непадательное состояние» — это когда мы не колеблемся в своих выборах между злом и добром. Христос пришёл нас исправить, прежде всего, в выборе. В самом Христе не было выбора — «согрешить» или «не согрешить». Он никогда не выбирал между добром и злом, потому что всегда жил добром. Он пришёл, чтобы и в нас восстановить такую «укоренённость» в добре, сделать нас носителями добродетели, и света, и святости, и всякого такого благочестия, при котором человек становится не способным к греху. Когда человек не выбирает между злом и добром, а стоит твёрдо на стороне добра, никакой соблазн не сможет его повернуть в сторону зла, в сторону греха.

Очень часто происходит в нашей жизни так, что, увлекаясь чем-то мелким, мы теряем или не замечаем что-то великое. Многие не замечают Великого поста, а ведь он не случайно называется Великим. И среди других временных отрезков нашей жизни, нашего годового календарного круга это время очень важное: оно подвигает к тому, чтобы начать в себе что-то менять.



## Беседа со своей совестью

*Почему в современном обществе церковь подвергается такой активной критике, почему людей, как минимум, туда «не тянет» и идут они туда только в результате каких-то бедствий, страданий или лишений?*

– В своей священнической практике мне не раз доводилось встречаться с фактами, когда священник оказывался востребован лишь в случае трагедии, беды, потери близких. Вхожу, например, однажды в подъезд дома, чтобы освятить квартиру, встречается бабушка и спрашивает: «А что, у нас кто-нибудь умер?» Для жизни, выходит, священник не нужен, а только для отпевания. Вот такое отношение.

В дни Великого поста мне хотелось бы остановиться на этой теме. Как говорит известный религиозный философ и богослов, протоиерей Василий Зеньковский, если культура целиком развоцерковлена, если она не христианская, то, к примеру, даже верующий учитель, верующий чиновник будет себя вести в обществе как неверующий. Они будут верующими у себя дома, в храме, но в обществе они будут, как все.

Неудовлетворительное состояние общества и наши неудачи в воспитании подрастающего поколения, по мнению Зеньковского, объясняются двумя причинами.

Во-первых, современное образование и современная жизнь целиком не учитывают факт первородного греха. Борьба с недугами и с проблемами ведётся только в юридическом, экономическом, социальном, психологическом, нравственном плане, но не в духовном.

Во-вторых, в современной системе образования, в воспитании и в жизни общества вообще нет цели спасения как спасения души, как вхождения в жизнь вечную.

В жизнь вечную сегодня никто не собирается, о ней даже не думают, её вообще не имеют в виду. Может быть, эта мысль у кого-то и появляется, например, в случае тяжёлой болезни и неутешительного диагноза, известия, что жить осталось недолго. В этот момент, возможно, кто-то (но далеко не все) и дрогнет, может, и вспомнит, что он принадлежит не только к животному, но и к духовному миру и поэтому предназначен для вечности. Но даже в этом состоянии не все начинают думать о себе как об образе Божием, как о существе, призванном к вечности, к обожению, т.е. о том, что ты призван стать Богом.

В случае излечения от недуга мало у кого сегодня возникает чувство благодарности Господу, что Он даёт ещё некоторое время для жизни. Мало кто понимает, что, если Господь продлевает жизнь, значит, делает это для чего-то, значит, Он от чего-то от этого человека ждёт и надеется, что человек исправится.

Великий Пост – это тот период, когда нам нужно постараться удалиться от массовых информационных потоков и остаться один на один с собой. Это практика древних монахов, которые и в монастырях вели довольно уединенную жизнь, а на период поста вообще уходили в пустынью, чтобы пребывать в безмолвии, наедине с Богом, со своей совестью, с самим собой.

Тот информационный шквал, в котором мы сегодня живём, не даёт времени оставаться с собой на-

дине, разобраться в себе, хотя в сердце, желание пребывать в безмолвии, у людей есть.

В церковном обиходе слово «молва» понимается как явление отрицательное, и мы просим Господа: «Дай нам тихое и безмолвное житие», потому что молва – это крамола, это сплетня, это злое слово, пусто- и многоговорение. Многие люди, например продавцы, педагоги, врачи, чиновники и прочие, труд которых предполагает активное общение, устают от всякой молвы, им часто хочется одиночества. Но сегодняшний человек настолько сам по себе бесодержателен, что на второй – третий день, одиночество его начинает тяготить. Кроме того, у людей отсутствуют практика и опыт одиночества. Было бы хорошо, если бы человек использовал период Великого поста для приобретения такого опыта, если бы хватило сил и воли выключить хотя бы телевизор. Нужно выйти из этих оглушающих, одурманивающих информационных потоков, чтобы встремнуть головой и работать самостоятельной мыслью, а не той мыслью, которая формируется сегодня разными средствами и технологиями.

Что нам даёт самостоятельность? Господь говорит: «Познайте истину, и истина сделает вас свободными». Истина нам открывается, прежде всего, через Евангелие. Попробуйте в течение поста, как это положено, прочитать Евангелие, хотя бы соприкоснуться мыслью.

«С Богом мы встречаемся тогда, когда Он нас взыщет. Спаситель нам сказал: Стучите, и отверзется вам (Мф. 7,7). И мы можем стучать, порой долго, потому что Господь знает, что мы не готовы для встречи, не готовы оказаться лицом к лицу с Живым Богом; ибо встретиться с Богом, это всегда – прийти на суд; это то же, как встретиться с безусловной красотой, безусловной истиной, безусловной правдой. Перед лицом этой красоты, этой истины, этой правды, в конечном итоге – Божественной святости, мы стоим безответными. И поэтому часто Господь ждёт того времени, когда мы достаточно созреем, чтобы произнести над собой суд и когда мы станем способными принять и Его безусловный, справедливый, нелицеприятный суд, но в нём увидеть не своё осуждение, а Божий призыв, Божий зов к тому, чтобы нам вырасти в полную меру человеческого достоинства».

(Митрополит Антоний Сурожский).

Понятно, что каждый человек отвечает и за тех, кто рядом с ним находится, за свою семью, за свой коллектив, за свою родню, за друзей и тех, с кем общается. Нужно подумать, какое общение соответствует периоду Великого поста: посещение храма, паломнические поездки, молитва, изучение духовной литературы, исповедь, покаяние.

Задумайтесь, сколько Великих постов в течение жизни прожито и, наверняка, мало кем это время было использовано так, как должно, мало того, годы идут, и многие продолжают жить обычной, приземлённой жизнью – без духовного света, без неба, без вечности, без той любви, которая нам явлена во Христе.

Хотелось бы пожелать, чтобы пост не пропустить, не потерять, ввести в практику своей жизни, и вдумчиво, творчески входить в его события, в его смысл и в его практику.

Протоиерей Димитрий Юрьевич

## Разрыв в “цепочке греха”

В духовной жизни есть явление, которое в православной аскетической традиции получило название «цепочка греха». Прелюбодеяние рождает лицемерие и ложь, ложь влечет за собой убийство... Один грех тянет за собой другой, и они связаны между собой, как звенья одной цепи. Совершение греха ставит человека в ситуацию, когда самым «простым» и легким выходом кажется другой, иногда намного более тяжелый грех. И положить предел наматыванию этой цепи способно только покаяние.

Причем, в покаянии важно различать сознательно психологический, таинственный и деятельный аспекты.

Прежде всего, покаяние – это, как следует из значения греческого слова «метанойя», «перемена ума», или, выражаясь современным языком, **перемена образа мыслей, отказ от греховного мировоззрения**. Не случайно свое общественное служение Господь Иисус Христос начал именно с проповеди покаяния: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Божие» (Мф 4:17; Мк 1:15). Покаяние – это прежде всего сожаление о совершенном греховном поступке и твердое решение никогда его более не повторять. Сожаление о грехе часто имеет психологически-эмоциональное выражение – это и плач, и сокрушение сердца. У Давида это проявилось еще и в том, что он строго постился и лежал на голой земле.

**Следующая ступень после такого психологически-эмоционального покаяния – таинственное прощение Богом грехов, в которых раскаялся грешник.** Свое завершение оно получает в Таинстве исповеди, когда Бог через священника «отпускает», «разрешает» те грехи, в которых покаялся верующий. Однако формальная исповедь не принесет пользы в борьбе со страстями, если этому не предшествовало глубокое личностное покаяние и сокрушение о содеянном.

Покаяние действительно способно разорвать «цепочку греха», вывести человека из круговорота страстей и пороков. Но сила и величие покаяния еще и в том, что оно выковывает первое звено в «цепочке добродетелей». Это – третья, деятельная сторона покаяния, которую многие, увы, упускают из виду. Но без нее покаяние неполно, а грех – не излечен. Этот аспект покаяния заключается в том, что покаявшийся стремится на практике совершать дела, противоположные прежним грехам.

**Тот, кто гневался и злословил – старается жить со всеми в мире, терпеливо перенося обиды. Тот, кто был скончан и жаден – подает милостыню и помогает ближним. Унывавший и печалившийся – учится духовно радоваться, видеть во всем промысел Божий и благодарить Бога за все. Обжора и чревоугодник – старается обрести меру в еде и постигнуть смысл поста. Прежний сквернословник учит молитвы, чтобы прославлять Бога, вместо того, чтобы хулить ближнего.**

Только так, зародившись в уме через осознание совершенного греха, утвердившись в сердце через плач и сокрушение, покаяние исцеляет страсти и пороки через непрестанное делание добрых дел.

### Цитата дня

*Не открывай грех другого для своего собственного оправдания, ибо благодать, которая до сих пор тебя покрывала, сразу откроет твои собственные грехи. Насколько ты по любви покрываешь брата, настолько благодать согревает и хранит тебя от клеветы человеческой.*

*прп. Иосиф Исаихаст.*

## Как стать счастливым

### Не опускай планку своих мечтаний!

Ты хочешь достичь прекрасного, а жизнь разочаровывает, твердит: «Забудь об этом!» Не поддавайся! Не примиряйся! Не уступай! Не опускай планку своих мечтаний!

Я посещаю Кипр последние четыре года и встречаю тех, кто к очередному моему приезду осуществил свою мечту, увидел, что сбылось то, чего он ждал. Как-то я был здесь, и одна девушка мне жаловалась: «Батюшка, у меня не получается то, другое, я не могу создать семью, ничего не могу добиться в жизни, не могу найти работу, не могу родить ребенка...». И вот в следующее мое пребывание на Кипре она ко мне подходит, с ней симпатичный юноша, и говорит: «А это мой жених». – «Вот видишь, когда я тебя убеждал, ты роптала. А я говорил это все тебе не потому, что так думаю я, но потому, что этому учит наша вера. Наш Господь, Который призывает: "Не разочаровывайся! Не поддавайся! Не теряй бодрости духа! Не унывай!"

### Больше не могу читать акафист Богородице!

Тема нашей беседы мне пришла в голову в Иерусалиме, когда месяц тому назад мы ездили туда в паломничество. Я много раз бывал в Иерусалиме, больше пятнадцати раз. В этом году, как и прежде, нам дали разрешение остаться вечером у Святого Гроба, когда храм с 21 до 24 часов закрывают. В группе было человек 45. И люди попросили: «Можно, мы исповедуемся у Голгофы?» И я их исповедовал прямо у Голгофы. Прихожане подходили один за другим, каялись. Одна женщина мне сказала (я не стану называть вам ее грехов, только ее проблему): «Батюшка, я больше не могу читать акафист Божией Матери, его слова у меня не произносятся. А раньше читала...». Спрашиваю: «Почему?» – «У меня есть дочь, она до сих пор не замужем. У меня есть сын, он так и не нашел работу. Мне не хватает денег на жизнь, тяжело болен мой близкий родственник, моя мать в больнице, и

я хожу ее постоянно навещать... Где мне взять силы, чтобы произнести: «Радуйся, Невесто Неневестная?» Для этого мою душу должна наполнять радость, которую я передам Богородице. А подавленная унынием, как произнесу: "Радуйся, Невесто Неневестная"? И я понял: она права. Если у тебя исчерпаны внутренние силы, ты на многое не способен. Ты разочарован. Ты все видишь в черном цвете.

### **Нет роста без трудностей**

Мне вспомнился случай из Патерика об одном монахе. Когда он умирал, рядом с ним оказался тот, кто терзал его всю жизнь, мог сломать, довести до разочарования в жизни. И вот этот уже отходивший к Богу монах обратился к нему: «Я хочу кое-что тебе сказать!» Виновник про себя уже подумал: «Мне конец, сейчас он выставит меня на всеобщее позорище!» А тот взял его руку и поцеловал со словами: «Отец, я благодарю тебя за все, что ты делал мне, огорчая несправедливостью и клеветой, обижая, вставляя палки в колеса. Все это помогло мне взглянуть на жизнь иначе, открыть свой внутренний потенциал, приблизиться к Богу, сильнее полюбить людей, простить настоящему тех, кто мне приносил страдания. Трудности, которые ты устраивал мне, оказались движущей силой, чтобы я стал лучше».

Жизненные проблемы – это хорошая возможность, дорогие мои, узнать о своих талантах. Когда учитель в школе дает твоему ребенку трудное задание, ты же не идешь и не отчитываешь его, не обижаясь и не упрекаешь: «Почему вы задали моему ребенку трудное задание?» Напротив, ты его благодаришь: «Спасибо, что вы посчитали моего ребенка способным к росту». Роста без трудностей не бывает.

### **Наши тревоги живут в нашем мозгу**

В каждом из нас скрыта душа, наделенная дарами от Бога, в каждом таится величайшая красота. Когда мы крестились, Господь поставил Свою печать на нашу душу. Поэтому каждый из нас значим и прекрасен. Душа каждого человека прекрасна перед Богом. И в глубине души каждого человека сохраняются совершенная тишина, безмолвие, покой. В глубине души, там, где находится то ядро, в которое вошел Господь во время нашего Крещения. А наши тревоги, знаете, где живут они? В нашем мозгу. Это наши помыслы могут довести нас до помешательства. Это наши помыслы не дают нам ночами уснуть. Это наши помыслы заставляют женщину бегать от одного пластического хирурга к другому, чтобы «стать красивее», если ей пришло в голову, что она «некрасивая». – «Но ты же и так красивая!» – «Нет. Я некрасивая!» – «Кто тебе это сказал?» – «Я знаю сама. Я в это верю, живу с этим и чувствую себя ужасно».

Я много раз в жизни мучился от своих мыслей, страхов, неуверенности относительно настоящего и будущего, многое меня пугало, но из всего, чего я так боялся, в реальности случалось немногое. Когда я был молод, то с ужасом думал о том, что не поступлю в университет (мне казалось, что мои шансы равны нулю) – поступил. Но моя душа не

успокоилась, вернее, не душа, а ум (моя душа в своей глубине всегда безмятежна, такой ее сотворил Господь). Потом я говорил себе: мне не закончить университета – закончил. Волновался, что не найду работу – нашел. Ничего из того, чего я так боялся, что со мной произойдет, не произошло.

### **Посмотри на свою жизнь иначе**

И у тебя, если ты задумаешься, все плохое, все то, что тебя беспокоит, идет от ума, а не от реальных обстоятельств жизни. Да, пускай они непростые, но наш мозг делает их просто невыносимыми. Если у тебя нет работы, это реальная проблема. Один человек сказал мне: «Батюшка, ну разве я фантазирую? У меня элементарно нет ни денег, ни работы, меня уволили». Я ответил: «Но твоя проблема делается еще больше от того, как к ней относится твой пымысел». Умер дедушка, и теперь ты боишься смерти. Но и святые Церкви, и ее мученики умирали, они видели то же самое событие – смерть, однако не боялись ее. Напротив, смотрели на нее с надеждой. Вот это я имею в виду. Я не говорю, что проблем нет или нет трудностей. Но огромное значение имеет твоя психология, твоя духовность, то, как ты смотришь на происходящие с тобой события, с какой силой и с каким настроением ты встречаешь их. Видишь ли в них возможность приблизиться к святости, развить свои дары и приумножить добродетели или причину сломаться и пойти ко дну. Прибежать к врачу и сказать: «Доктор, мне нужны снотворные, без них я не сплю. Я не выдерживаю, я в отчаянии, я хочу наложить на себя руки». А Христос говорит: посмотри на свою жизнь иначе. И Он тебя не оставит.

### **Не говори: не выйдет! Выйдет!**

Какое-то время назад я приехал на Кипр, а одна семья там на протяжении нескольких лет мне говорила: «Батюшка, у нас нет ребенка, но мы не отчаяваемся, мы живем мечтой». Какой? Что в один прекрасный день я, которая сегодня бесплодна, буду держать на руках своего младенца. Сейчас она беременна. Она не была беременна тогда. Она беременна сейчас. А между этими двумя состояниями что было необходимо? Терпение. Надежда. Настойчивость. Усердие. И не расставаться с мечтой. Не отказываться от нее, не говорить: ничего не выйдет. Выходит! Все возможно верующему.

### **Во внешнем мире нет гарантий**

Внешней защищенности нет. Она внутри нас. Во внешнем мире не гарантировано ничего. Авария – и жизнь кончена. Позавчера в Афинах, в больнице, я видел человека, с поврежденным тазом и легкими, готового к операции. Авария внезапно перевернула всю его внешнюю жизнь. Но это не значит, что внешняя катастрофа ведет к внутреннему разрушению, уничтожает душу. Наша внутренняя защищенность – это то, как мы сами смотрим на мир. Я видел людей парализованных, а при этом счастливых, и видел тех, у кого есть все, но они несчастливы и депрессивны.

*Продолжение на 8 стр.*

*Продолжение. Начало на 7 стр.*

Где черпает счастье твоя душа? В вещах? В людях? В тряпках? В телесной красоте? Это изменчиво и нестабильно. Черпай счастье в красоте души, в любви Бога. Он наш источник, наша опора. Если же мы будем искать опору в земных вещах, то всегда будем чувствовать себя шатко и ненадежно.

### Он бросил меня

— Меня бросил мальчик, которого я любила, батюшка, и я готова наложить на себя руки. Жизни без него для меня не существует.

— Почему?

— Я не могу без него!

— Послушай, а как шесть миллиардов человек на планете Земля могут жить и живут без него?

— Я не могу! Он — моя жизнь.

Я ради него жила, думала о нем, все делала ради него...

— Вот поэтому с тобой так и случилось.

— Я больше никого не полюблю, не создам семью...

— Создашь ты семью! Только не доводи свою душу до болезни! Твое счастье не должно быть привязанным к этой ситуации, к этому человеку, который сегодня есть, а завтра его нет. Твоя подруга, не назову ее имени, потому что ты догадаешься, то же самое пережила год тому назад: ее бросил человек, которого она любила. И знаешь, что она сказала? Он замечательный человек, и я его так люблю, что раз он полюбил другую, то желаю ему счастья с ней. Через три месяца она пережила эту ситуацию. Почему она пережила, а ты хочешь наложить на себя руки? С вами случилось одно и то же! Но вы по-разному смотрите на происходящее. Она осуществила свою мечту, сказала: моя жизнь не кончается с уходом этого человека. У Бога есть другие возможности, и меня впереди ждет лучшее. Великое дело — не дать уму погрузиться во мрак, отчаяние, разочарование. Всегда надеяться на то, что придет лучшее. Совершенно точно придет, потому что это обещал нам Христос.

### Держись не за то, что имеешь, а за то, что ты есть

Сколько денег должно лежать у тебя на счету, чтобы ты чувствовал себя счастливым? Сколько? Я знаю людей, у которых нет денег в банке, и они счастливы. И знаю тех, у кого много денег, и они пребывают в постоянной тревоге: что будет с биржей, с ценами, с экономикой — их гложет беспокойство. Так что не деньги делают счастливым. Конечно, они нужны, и пусть они у всех будут, как и другие блага Божии. Но не надо зависеть от них. Когда у тебя их нет, ты говоришь: «Ах, если бы я имел...», — и завидуешь тем, кто имеет (а иногда их ненавидишь). И на душе у тебя горько. И тебе так хочется как-то эти деньги раздобыть. А когда ты приобретаешь то, чему завидовал, то беспокоишься о том, как это не потерять. Часто ты испытываешь угрызения совести от того, что добился их недобрым путем и не ради благой цели. Все это связано с глубиной нашей души и с качеством нашего ядра.

Отец Паисий говорит: «Чем больше вещей ты имеешь, тем труднее тебе ощутить счастье. Одна машина — одна забота. Две машины — две. Два дома, в городе и за городом, — твои волнения воз-

растают...». Чем больше имеешь, тем сильнее переживаешь, если ты зависишь от этого. Научись держаться не за то, что имеешь, а за то, что ты есть. В Афинах живет одна богатая женщина, которая очень меня любит. А я ее. У нее прекрасный характер. Как-то я ей признался: «Я люблю вас, как свою собственную маму. И любил бы точно так же, если бы у вас не было ничего». Она повернулась ко мне: «Да, я знаю, батюшка. Как было бы ужасно, если бы вы любили меня за мои деньги. Я бы тотчас это почувствовала и держала бы с вами дистанцию. Причина моей любви к вам и наших отношений не в том, что я имею, а в том, что я есть». Деньги приходят и уходят. Они не приносят настоящего счастья и радости.

### Ты сам причина того, что все плохо

Есть люди, которые добились очень многого, несмотря на то, что не раз попадали в безнадежные ситуации и выходили из них. Если вы поищете в Интернете, то найдете описания таких ситуаций. Люди без рук... В ютюбе есть ролик, как мать пеленает своего младенца ногами. Другой рисует картину, держа кисть во рту. Позавчера мне прислали ссылку из Интернета: у человека нет ни рук, ни ног, но он ходит по школам, беседует со школьниками и увлекает их, вселяет в них надежды и мечты. Тот, кто не может самостоятельно перевернуться с бока на бок во сне, немощное создание! Он не может ни причесаться, ни ходить, ничего. И такие люди смогли добиться в жизни многого. А ты не можешь? Кто из вас находится в таком, как они, положении? Молодой человек, полный сил, талантов, способностей, хнычет: «Из меня ничего не выйдет! Выходит! Почему ты убедил себя в обратном? Почему ты себе это твердишь каждодневно? Открываешь глаза — и вместо того, чтобы произнести: «Слава Богу, сегодня я постараюсь с помощью Бога что-то найти», — говоришь: «Какой ужасный день! Ну что же я буду делать? Опять все плохо». И если ты не веришь в свою мечту, которую дает твоей душе Господь, то опять «все плохо». Но ты сам причина того, что «все плохо».

### Что такое счастье?

Великое счастье — иметь в жизни то, что ты хочешь. Есть люди, которые могут получить все, чего они желают. И среди нас, здесь, есть такие люди. И слава Богу! Им Господь дал дары, блага, имущество — либо за их собственные труды, либо они унаследовали это от предков. Хочешь совершить путешествие? Ты можешь это. Хочешь завтра купить новую машину? Без проблем. Ты хочешь поехать куда угодно? Пожалуйста.

Счастьем называют состояние, когда у тебя есть все, что ты хочешь. Но есть и другое счастье: быть счастливым от того, что имеешь. У тебя мало вещей и денег, но ты счастлив. У тебя всего много, ты счастлив. И спокоен. Когда я приветствую человека и спрашиваю, как он, а он отвечает, что все слава Богу, я радуюсь. Ни слова горечи не исходит из его уст. «Как дела?» — «Все хорошо, батюшка, все хорошо! Моя жена, ну, вы знаете, ходим по врачам, боремся (а она тяжело больна)...». Человек уповают, не отчаявается. Я вижу его погруженным не в депрессию, а в надежду. Вот это и называется счастьем.

## **Измени, что можешь. Примирись с тем, чего не изменить!**

Если у тебя нет тех вещей, которые ты желаешь иметь, попытайся это изменить! Не ной! Измени то, что тебе не нравится. Тебе не нравится твоя работа – найди лучшую (если возможно). Тебе не нравится твой коллега – сделай так, чтобы через тебя он изменил свое поведение. Поговорите, обсудите, выясните! «Нет, батюшка, не выйдет, он неизменим!» – «Хорошо, если он неизменим, научись сам примирияться с ним».

Один новый святой молился и говорил: «Господи, я прошу Тебя, дай мне силу изменить то, что я могу изменить. Примириться с тем, чего не изменить. И дай мне рассуждение понять, что мне нужно делать: изменить или примириться?» Если моя мать заболела, я не могу этого изменить. Она заболела, и я должен это принять. Если же трудности возникли у меня в школе, то мне нужно всмотреться в себя и спросить: «Господи, что мне делать? Промолчать или пойти к старшему и сказать: мне нужна помощь, потому что происходит несправедливость?» Вот эти две вещи нужно в себе различать: что принимать так, как оно идет, а что должно в своей жизни менять?

Не мирись с проблемами в своей жизни, меняй, что возможно! Но если твой отец прикован к постели, разве в твоих силах это изменить? Это я приму и смирусь. И скажу: «Раз Бог попустил, то из этого выйдет что-то хорошее». Ведь бывают землетрясения, катастрофы, и этого тоже нам не изменить, а можно только принять. Но если ты говоришь: «Я мечтаю выйти замуж!» – «А как ты живешь?» – «Возвращаюсь с работы, сижу дома, смотрю телевизор». – «Как, сидя дома, ты выйдешь замуж? Почему ты ничего не делаешь, чтобы добиться того, что ты хочешь?» – «Я жду от Бога». Но Бог хочет подарить тебе радость сътворчества. Сделай то, что ты можешь. Выди наружу из своей трясины! Оставь свое ничегонеделание! Забудь о меланхолии и скажи: «Господь меня не оставит! Я буду бороться и достигну то, чего хочу».

## **Мысли приводят нас к болезням**

Мы очень многое можем. Если бы мы поняли это и то, как скротечна наша жизнь, то все наши проблемы показались бы нам незначительными и не стоящими того, чтобы доводить нас до болезней. Ведь именно наши мысли приводят к болезням. Если ты живешь без радости, без крепости духа, не мечтой, а унынием и безнадежностью, это приведет к болезни души и тела.

И рак, и давление, и болезни сердца часто начинаются с нашего чувства тревоги, усталости души, безысходности.

Женщина, которую подавляет муж, а она не обсуждает этого с ним, все держит в себе, тает на глазах, только и делает, что просыпается, готовит еду, убирает дом, гладит белье, стирает, не произнося ни слова о том, чтобы изменить свою жизнь. Как долго это может продолжаться?..

«Как долго вы женаты?» – «18 лет, – сказала мне одна женщина, – но до сих пор между нами нет контакта». – «Как же ты это выносишь?»

– «Я не выношу! Я влачу существование». – «Но если ты влачишь существование, это не жизнь».

Мы живем не для того, чтобы влачить существование. Жизнь проходит. И однажды мы умрем, так ни разу и не порадовавшись ничему! Сделай же что-то, чтобы порадоваться жизни!

## **Дай ребенку пример счастья**

Некоторые родители, движимые сильной любовью к своим детям, все время стремятся «спасти своего ребенка» от проблем. Так ты ребенку не поможешь! Он должен пройти через свои искушения, чтобы увидеть исполнение своей мечты, через боль, через страдания. Он найдет свой путь. Ты живи своим счастьем, источай его наружу, и вот это будет твоей величайшей помощью твоему ребенку. А Господь Сам защитит его и поможет дойти до цели. Силы нашей души огромны. Одна женщина говорила, что если умрет ее муж, она не выдержит, не сможет без него жить. Прошли годы. Муж умер, она смогла. Сейчас расстит внука, ее жизнь наполнена смыслом. Ее душа выплакалась, отдохнула, собралась с силами и борется. Так и твой ребенок. Так и ты сама. Так и мы все. Из этого правила исключений нет.

Поэтому в Добротолюбии сказано, что неведение – роптать на Бога за то, что все идет так, как идет. Бог знает лучше. Он не делает ошибок. Это точно. Что бы ни произошло в жизни, моей или твоей, это не ошибка. Бог попустил это ради доброй цели. Либо мы это принимаем, либо меняем – мы уже сказали об этом. А молитва просвещает, как поступить.

## **Говорите о свете!**

Очень важно то, о чем предупреждает отец Порфирий: не говорите о мраке! Говорите о свете! Не обсуждайте дома мрачные темы. Обсуждая их, мы их усиливаем. «Наполните ум добрыми помыслами», – советует отец Паисий. Мрак не уходит от мрака. А когда появляется солнце, мрак убегает сам. Если вы прочтете Евангелие (а вы наверняка его читаете), там Христос редко говорит о диаволе. Он мало говорит о Страшном суде. Чаще же – о рае, о свете: «Я есть свет». Я пришел в мир, чтобы принести свет, а не страхи, панику, неуверенность, смятение. Говоря о мрачном, ты наделяешь его силой. Противостоя таким способом злу, ты его укрепляешь и отдаешь все силы своей души нытью, ворчанию, осуждению, сплетням, а это истощает тебя. Душа заболевает и теряет силу. Поэтому давайте предадим свою душу надежде и свету Христову. И наша душа, наше духовное состояние изменятся. Мы приблизимся к святости.

## **И у святых не было идеальных условий**

Отец Паисий рассказывал, как он ехал со Святой Горы в Салоники. Ему было неважно, где он находится, он беседовал с Богом. А водитель включил на весь автобус попсы: «Я тебя люблю, ты меня любишь», «ты бросил меня, куда ты ушел, с кем ты теперь?» Люди застутились за старца: «Тут батюшка, выключите». А отец Паисий им ответил: «Не беспокойтесь! Все хорошо!» Он пребывал в своем мире и творил молитву, а песни, как он признался, звучали для нее фоном.

*Продолжение на 10 стр.*

*Продолжение. Начало на 6 стр.*

Святые тоже находились не в идеальных условиях. Они их создавали. Либо ты видишь стакан наполовину наполненным (и ты не смотришь на то, чего недостает, а на то, что есть) и говоришь: этот стакан наполовину полный, – либо вслед за меланхоликом повторяешь: ну вот, половины нету. В Афинах жила женщина. Заболела ее свекровь. И все братья и сестры, дети заняли крайнюю позицию: решили этой бабушке не помогать. Так что вся тяжесть ухода свалилась на эту женщину. И она мне говорила (я тогда был молодой священник): «Батюшка, моя свекровь заболела, но я люблю Бога и не допущу, чтобы это обстоятельство меня довело до разочарования. Я буду за неей ухаживать. И пусть все считают меня ненормальной». Она взяла свекровь, заботилась о ней, и Господь через три месяца принял ее душу. А невестка получила и ее молитву, и ее благословение, и всю ее любовь. Находясь в кровати, та постоянно молилась и желала, чтобы и дети были здоровыми, и деньги были, и радость... А те боялись, что бабушка протянет в таком состоянии еще долго. Невестка же не позволила, чтобы лукавство мира ее сломило, когда ей говорили: ты что, хочешь стать посмешищем? Она же тебе свекровь! Оставь, пускай ее забирают дети. Да, «я стану посмешищем», но осознанно. И тогда открываются другие перспективы и другие возможности для чудес Божиих.

**Не заряжайся болью другого!**

Не сходите с ума от того, что переживают ваши близкие. Если они испытывают трудности, любите их, сопереживайте, но не страдайте сами. У каждого свой путь. Ты делаешь, что можешь, но ты не должен заряжаться болью другого. Этим ты ему не поможешь. Как-то у мамы вышел камень из желчного пузыря, я пришел к ней в больницу навестить. Ей было очень больно, но, наверное, мне было еще больнее от переживаний за нее. И врач сказал: «Успокойтесь, батюшка. Должно поболеть. Через два-три дня пройдет. Если сильно болит, значит, рана затягивается». Ты не поможешь другому, если тебе тоже будет больно. Ты не поможешь подвигу, который он вершит.

Муж сделал то, что сделал, и страдает. А ты же говорила: «Не пей, сдержи свою страсть». Теперь у него проблемы с печенью. И ты опять переживаешь больше, чем он сам. Оставь его, пусть он пройдет свой путь к спасению. Бог знает, что делает. Мы часто переживаем за других. Но, как сказал один святой, это словно ты поправляешь Бога: «Господи, Ты не знаешь, что творишь. Я знаю лучше! Почему Ты так поступаешь с моим родным человеком?» Но, значит, Бог этого желает ради пользы и спасения его души.

**Зажги свечу**

Зажги в своей жизни свечу. Есть свечи, которые мы зажигаем в церкви. А есть свечи, которые мы зажигаем устами, когда из них выходят светлые слова, вселяющие надежду в других. Ты возвращаешься домой с работы, не принимайся сразу за нытье и ворчание – это словно ты гасишь свечу. А ты зажги! Скажи: чем бы нам сегодня заняться?

Как приятно провести вечер? Куда сходить с детьми? О чём поговорить? Говорите о позитивном! Дети получают психологические травмы, если родители беседуют о мрачном, депрессивном, безысходном.

Помните, я рассказывал об отце, которого выгнали с работы, а он купил цыпленка в ресторанчике рядом с домом, напитки, лепешки, пришел домой и устроил пир. «Оставь готовку, – говорит жене, – сегодня мы отдохнем!» А жена интересуется: «Дорогой, тебе заплатили аванс?» – «Нет, меня уволили. Но я не хочу смиряться и предаваться унынию. Сегодня мы поедим, а дальше Господь нам поможет. Выход найдется».

Есть люди, не все, но у некоторых это в крови. Что бы ни произошло, они выглядят радостными! Они оптимисты, и это прекрасно. Хорошо, когда, по крайней мере, дома муж такой, но и у женщин бывает огромный оптимизм: мы справимся! Такая жена может очень поддержать своего мужа, если она не сгибается от ерунды, не впадает в панику – «мы пропали». А когда жена твердит каждый день: «все плохо», муж – «все плохо», кругом уныние – это не жизнь!

**Безумие необходимо в нашей жизни**

Муж застал жену с другим. Спокойно закрыл дверь и ушел. Сказал про себя: пусть у нее все будет хорошо. Я не могу силой вымогать любовь, как милостыню. Если ты меня не любишь, не люби. Хочешь быть с ним, будь. Это нам кажется безумием! Но такое безумие необходимо, чтобы стать счастливым. В конечном итоге оно не доведет тебя до того безумия, от которого ты попадешь в больницу. Другой тип нашего поведения – с выяснениями отношений, с логичными доводами – рационален, но он приводит к настоящему помешательству.

**Нет жениха? Купи свадебное платье!**

Если ты не замужем, купи свадебное платье еще до того, как ты нашла жениха, скажи: «Я уверена, что через год в это время создам семью». У тебя нет ребенка – приготовь детскую, и ты родишь ребенка. Это называется вера Христова. Мы же двуличны, непостоянны, живем без веры. Поэтому не способны воплотить в жизнь то, о чём мечтаем. Поверь! Проси Бога! И увидишь, как твоя мечта осуществляется. Вера имеет огромную силу.

Усни сегодня и проснись завтра с верой, что все будет в твоей жизни хорошо. И если кто-то скажет, что все это глупости, ответь ему: «Пускай, но так я живу. А со всей своей правильностью и рационализмом схожу с ума». Надежда на Христа дает силу стоять, распрямив плечи, и в один прекрасный день сделает вашу мечту былью.

**Архимандрит Андрей (Конанос).**

Перевела с новогреческого

Александра Никифорова.

Из беседы с верующими на острове Кипр  
[pravoslavie.ru](http://pravoslavie.ru)



**Пост уже идет, а вы только почувствовали, что хотите попоститься? Сомневаетесь, стоит ли начинать или если часть поста пропустили то не надо и пытаться? А если стоит, то как поститься правильно?**

## **«Решил, наконец, поститься. Как не наломать дров?»**

**10 советов священника**

На эти и другие вопросы о посте отвечает протоиерей Максим Первозванный, клирик московского храма Сорока Севастийских мучеников в Спасской слободе.

**Первое:** что надо понять человеку, который только решил поститься: вы не опоздали – начать поститься никогда не поздно. Да, воцерковленные люди проходят пост от начала и до конца, заранее к нему готовятся, но раз уж случилось так, что этот пост стал для вас первым, ни в коем случае не укоряйте себя. Тот факт, что вы на это решились, уже похвален.

**Второе:** разберитесь, что такое пост, отделите главное от второстепенного. Поймите, что ограничения в чем-то – не самоцель поста. Да, мы отказываемся – от самого очевидного: еды, суеты и развлечений от всего, что может нас отвлекать. Но все лишения не имеют смысла без молитвы и покаяния.

Перечисленные ограничения важно соблюдать, потому что они действительно работают: помогают сосредоточиться не на первичных потребностях, а на духовных – вынести Бога и Церковь на первое место, а мирские заботы отложить на потом.

**Третье:** постайтесь убрать из своей жизни все лишнее, ограничить себя в просмотре телепередач, компьютерных играх, соцсетях. Эти зависимости, которым мы подвержены ежедневно, развлекают, а не наполняют духовно.

Освободившееся от просмотра телевизора время заполните чтением духовной литературы: прочтайте или перечитайте Евангелие. Обратитесь и к Ветхому Завету: на службах зачитываются книги Бытия, пророка Исаии и Притчи Соломона. Ближе к Страстной седмице прочтайте и книгу Иова.

**Четвертое:** найдите время для регулярной молитвы. Это требует духовных усилий, но начните с малого: если вы не привыкли молиться, попробуйте это делать. Если вы читали молитвы кратко или своими словами, постайтесь обратиться к церковному правилу. Помимо этого, дважды в день читайте молитву Ефрема Сирина или покаянные тропари.



Постайтесь внести в свое расписание и посещение храма не только по выходным. Во время поста службы особенные, у них своя атмосфера: распевы меняются на великопостные, грустные, перед иконами горят лампады, пространство храма освещено лишь свечами, а прихожане совершают многочисленные поклоны. Я по себе знаю, как трудно по неопытности привыкнуть и выдержать службы, не сорваться и не убежать к многочисленному списку дел. Но я настоятельно рекомендую заходить в храм хотя бы ненадолго – это поможет проникнуться великостным духом и настроиться на молитву. Особенно важно побывать хотя бы раз – а лучше не единожды – на литургии Преждеосвященных Даров, которая служится по средам и пятницам.

Помимо всего перечисленного пройдите через главное – через

исповедь. Без исповеди все ограничения не имеют смысла. За время поста мы должны остро почувствовать, что лишены рая и постараться этот рай приобрести. Но без покаяния это невозможно.

**Пятое:** не превращайте свое решение поститься в испытание для своих близких. Постройте свою жизнь так, чтобы изменения в быту коснулись лишь вас, а родные не чувствовали себя чего-то лишенными. Если вы привыкли делать что-то вместе с вашим супругом смотреть вечерами фильмы, например, не оставляйте его одного.

Поститесь так, чтобы не вызывать раздражение близких. Если же вы будете приходить домой, запираться в своей комнате и часами молиться, не обращая внимания на жену и детей, каждую свободную минуту забегать в храм и перебирать четки стеклянным взглядом, у ваших родных возникнут серьезные опасения, не тронулись ли вы умом.

Ясно обозначьте, что вы решили поститься, но не заостряйте на этом внимание, не смущайте членов семьи своим постом. Сидя за ужином, в то время как все наслаждаются мясным блюдом не осуждайте их, не превозноситесь над ними, не выпячивайте свой пост напоказ. Но в то же время не ждите поддержки не жалейте себя! Помните, что вас никто не заставляет поститься, это ваш выбор.

**Шестое:** умейте правильно организовать свой быт. Если вы решили поститься и при этом отвечаете за питание своих родных, готовьте для себя еду отдельно, а членов семьи кормите привычными блюдами. Но если готовкой занимаетесь не вы, помните, что вам никто не обязан готовить постные ужины, это только ваша забота.

*Продолжение на 12 стр.*



*Окончание. Начало на 11 стр.*

Главное – не зацикливайтесь на еде. В ситуациях, когда вы не обладаете свободой есть постную еду (например, в школьной столовой или если вы на работе вахтовым методом), не разбирайте подробно, добавили в салат сметану или нет, съешьте суп на мясном бульоне, но от котлеты откажитесь только не напоказ.

**Седьмое:** будьте осторожны со своим здоровьем: пост не должен пагубно сказаться на нем. Если вам нельзя поститься по медицинским показаниям, следуйте советам врача. Чтобы придерживаться поста, поступите иначе: откажитесь от вашего любимого блюда или просто готовьте не так изощренно и вкусно.

**Восьмое:** отложите путешествия и отпуска. На отдыхе вам захочется расслабиться и развлечься, а в пост надо, наоборот, собраться и потрудиться духовно. Конечно, это не касается пенсионеров, которым дали путевку, или тех, кому предстоит деловая поездка. Тем более есть такое правило: на путешествующих пост по всей строгости не распространяется. Но если тебе в самолете предлагают рыбу или курицу – выбери рыбу.

**Девятое:** по возможности пропустите празднества и корпоративы: возьмите отгул, часть отпуска. Если отказаться от приглашения

нельзя, идите, но не вдавайтесь в крайности: не буйствуйте, но и не сидите угрюмо отдельно от коллектива. Если вы не хотите пить, не заявляйте об этом: скромно при-

губите бокал для вида и поставьте обратно. Почти везде уже есть постное меню, но если нет, просто не накладывайте себе мясную нарезку. Главное: не привлекайте к себе внимания, чтобы не напрашиваться на вопросы и осуждение.

**Десятое:** не перегните палку. Ваше рвение отказаться от всего и сразу похвально, но оно может привести к печальным последствиям: к посту надо быть готовым. Четко продумайте меру своего поста. Попросите, если надо, совета у воцерковленных друзей, обратитесь к священнику. Если же вы постоянно думаете о том, что бы съесть, это неправильно: пост и нужен для того, чтобы о еде не думать, а подумать о своей жизни и постараться изменить ее к лучшему – через молитву, покаяние и заботу о ближнем.

*Подготовила  
Анастасия Бавинова.*

## ***В Великую Пятницу полный отказ от пищи.***

***В Великую субботу  
большинство верующих  
также отказываются  
от пищи  
до начала Пасхи.***

## **Церковный календарь на апрель**

ПН	1	8	15	22	29
ВТ	2	9	16	23	30
СР	3	10	17	24	
ЧТ	4	11	18	25	
ПТ	5	12	19	26	
СБ	6	13	20	27	
ВС	7	14	21	28	

**АПРЕЛЬ 2019**

06 - 4-я суббота Великого поста (поминование усопших)  
07 - Благовещение Пресвятой Богородицы  
08 - Собор Архангела Гавриила  
13 - Похвала Пресвятой Богородицы. Иконы Божией Матери "Аз есмь с вами и никтоже на вы"  
16 - Иконы Божией Матери "Неувядаемый цвет"  
21 - Вход Господень в Иерусалим  
28 - Светлое Христово Воскресение. Пасха.  
30 - Иверской иконы Божией Матери

■ - двунадесятые праздники   ■ - великие праздники   ■ - дни постов   □ - дни особого поминования усопших

### ПРИМЕЧАНИЕ

Газета нуждается в финансовой поддержке. Будем рады любому сотрудничеству, особенно со студентами и преподавателями КГСХА.

Просим извинения за качество фотографий. Снимки сделаны из журналов.

В газете использованы материалы журнала «Фома», сборника «Душа – встреча с Господом» и православных сайтов.

**Уважаемые читатели! Наша газета содержит изображения святых символов. Убедительно просим бережно обращаться с газетой.**

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:  
156530, Костромская область, Костромской район,  
п. Караваево, Учебный городок, д. 34 (главный корпус),  
каб.220, телефон 62-91-30 (доб. 4202)  
Редактор Н.В. Киселева.  
Верстка Н.М. Соколовой.

Отпечатано в ГП «Областная типография им.  
М. Горького» 156961, г. Кострома, ул. П. Щербины, 2.  
Тираж 300 экз. Заказ 450.  
Время подписания в печать:  
по графику – 17.00, фактически – 17.00