



# КУЗНЕЦКИЙ БЛАГОВЕСТИК

№ 3 (80) \* 5 марта 2022 года

## День прощеного воскресенья: научиться прощать

### Прощеное воскресенье

Сегодня наступил последний день перед Великим постом. День прощеного воскресенья завершает нашу подготовку к Великому посту. В прошедшие подготовительные недели о Закхее, мытаре и фарисее, о блудном сыне, о Страшном суде Церковь уже пела и читала песнопения Постной Триоди, как бы напоминая нам о приближении Великого поста.

Последняя неделя перед постом – Масленица (хочу напомнить, что в переводе на английский или на латынь это слово звучит как «карнавал», состоящее из слов «мясо» и «прощай») – самая приуготовительная: мы прекращаем есть мясную пищу и постепенно входим в пространство Великого поста. Поэтому ко дню, когда совершается чин прощения, когда песнопения сменяются минорными и постыми и звучит прокимен «Не отврати лица Твоего от отрока Твоего», когда священнослужители переоблачиваются из светлых одежд в темные, – мы приходим уже подготовленными.

Даже сам строй масленичной недели, со всеми ее народными называниями – золовкины посиделки, тещины вечерки – как раз говорит нам о том, что в эти дни желательно, по нынешним меркам хотя бы позвонить, а лучше все-таки навестить своих родных и близких, чтобы примириться.

Чин прощения на самом деле совершается не только в Прощеное воскресенье, но и на протяжении всего Великого поста. Каждый день в храме священник обращается к народу: «Простите меня, отцы, братья и сестры, еже согреших пред вами словом, делом или помышлением...» и получает ответ: «Бог простит, и нас прости!». В заключение священник произносит: «Благода-

тию Свою Бог да простит и помилует всех нас».

Получается, что Прощеное воскресенье, с одной стороны, знаменует окончание многонедельной подготовки к Великому посту, а с другой, начало Великого поста, важной целью которого является наше примирение с Богом и людьми.

Хотелось бы подчеркнуть, что значит прощение. Слово это обозначает не только прощение обиды. Бывает, что какой-то глубинной обиды между людьми вовсе нет, а отношения натянутые, непростые. Тут уместно вспомнить, что слова «простить» и «просто» однокоренные неслучайно: очень важно, чтобы между нами и нашими близкими не было каких-то внутренних или внешних сложностей.

**Простить непрощаемое**

Однако в современном мире многие люди буквально обращают врагами, которые что-то у них отняли: деньги, должность, здоровье, жизнь близких людей... Как же вести себя по отношению к тем, кого простить не можешь?

Любого человека – даже самого страшного тирана – можно пожалеть. Он мог быть очень нехорошим человеком, но ему в аду мучиться тоже больно. И в детстве его могли плохо воспитывать, и потом могли его не любить, и прочее. Хотя это

ни в коем случае не значит, что мы должны его оправдать. Важно понять, что действия мы можем осуждать, а вот человека можем пожалеть, особенно если он делает другим гадости сознательно или, допустим, не может перестать их делать по немоши. Мы пытаемся умом объяснить поведение человека: ну большой душевно, ну надорван... Тем более это можно сделать в отношении несчастного соседа, которому страсти не дают покоя, неизвестно по каким причинам. Но надо благодарить Бога, хотя бы почти по-фарисейски: «Благодарю Тебя, Господи, что Ты не попустил мне также». А человека пожалеть. Тогда это не будет уже фарисейством, если мы человека не осуждаем, а жалеем. И благодарим Бога.

Нередко говоря «прости» или «прощаю», мы все равно сохраняем в душе горечь обиды или чувствуем свою правоту по отношению к тем людям, которые нам, мягко выражаясь, не нравятся, а иногда причиняют серьезную боль. Где же границы искренности и лицемерия? Если я не люблю человека, не испытываю к нему никаких положительных эмоций, но пытаюсь ему улыбаться – лицемерие это или нет? На самом деле, здесь все достаточно понятно: если я осуждаю человека и при этом

**Окончание на стр. 2**

# День прощеного воскресенья: научиться прощать

**Окончание. Начало на стр. 1**

искусственно ему улыбаюсь – это лицемерие. А если я улыбаюсь, но при этом ругаю себя за то, что не могу нормально относиться к этому человеку – то есть я осуждаю не его, а себя – то это уже не лицемерие, а очень важный принцип духовной жизни – от внешнего к внутреннему. Поэтому пытаться нeliцемерно просить прощение, даже если у тебя это не очень получается, необходимо. При этом ругая себя за то, что ты не имеешь в сердце достаточного прощения.

## Простить

### по-настоящему — как?

Мне кажется, что простить по-настоящему (для начала хотя бы умом) легче человеку верующему. Потому что неверующему человеку сложно объяснить, например, слова, которыми старцы утешали обиженных: «Знай, что когда ты просишь у Бога смирения, то он обязательно пошлет тебе человека, который тебя обидит, унирит, оскорбит и уничтожит». Верующему человеку достаточно просто понять, что те люди, которые нас так или иначе обидели, зайдли, причинили нам какое-то зло – это орудие Божьего промысла. Достаточно вспомнить слова Ветхого Завета, что Господь ожесточил сердце фараона, чтобы вывести Израиль из Египта. Или, например, в отношении Навуходоносора, который разрушил Иерусалим, написано: «Раб Мой, Навуходоносор!». Поэтому важно понять для себя, что в некотором смысле эти люди – ангелы, которых Господь посыпает, с какой-то Своей, иногда с совершенно непонятной для нас целью.

Следующий, очень важный шаг в деле прощения – отделить наши чувства друг от друга и от наших действий, боль обиды от желания мести, гневных разбирательств, непрощения, вплоть до пожеланий смерти другому человеку. Не нужно специально бороться с болью, потому что это естественное, нормальное чувство, которое мы переживаем. А вот сопровождающие его негативные чувства и действия, обращенные на другого человека, нужно отделить и искоренить.

Прощая человека, мы не обяза-

тельно должны перестать вести себя по отношению к нему каким-нибудь образом. Это хорошо понятно на примере, когда родители считают необходимым наказать ребенка. Не всегда при этом они на него сердятся: вполне возможно, они его давным-давно простили, но, тем не менее, считают нужным лишить его чего-нибудь приятного. То же самое очень важно сделать в отношении наших обидчиков. Представьте себе: у вас сложные отношения с каким-нибудь соседом по лестничной площадке, который, несмотря на все ваши попытки, гадко себя ведет. Вы вполне можете довести дело даже до судебного разбирательства. При этом по-христиански ваши действия не должны быть связаны с обидой, ненавистью в отношении него.

Это важно в любой ситуации. Даже на войне, когда долг человека убивать врагов. Военное время всегда возрождает если не формальное язычество, то некое языческое упоение войной – кровью, ненавистью и так далее. Христианину нужно этого не допускать. То же самое касается ситуации, когда враг появляется в семье. Например, когда посторонний человек уводит из семьи мужа или жену. Или в бизнесе, особенно если наши конкуренты начинают вести нечестную борьбу и пользоваться теми средствами, которые ты как христианин никак не можешь себе позволить. Можно и нужно продолжать бороться. Но необходимо бороться и со своими негативными чувствами и молиться за обидчиков.

И, наконец, очень важно помнить, что вообще-то мы глубоко не совершенные люди, поэтому ждать от самих себя что «вот я ни на кого не буду держать обид и всех прощу», это, в некотором смысле, гордыня. Не надо удивляться, что порой у вас не получается кого-то простить. Постараемся подойти к своим обидам творчески: не просто позволять себе продолжать обижаться – а молиться и думать, что с этим можно сделать.

**Священник  
Максим Первозванный  
Подготовила Дарья Баринова  
Источник: Фома.Ru**

**Послание Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла, посвященное**

**100-летию подвига новомучеников и исповедников Церкви Русской при изъятии церковных ценностей.**

Возлюбленные о Господе архиастыры, всечестные отцы, инохи и инокини, дорогие братья и сестры!

В эти дни, когда мы молитвенно вспоминаем подвиг новомучеников и исповедников Церкви Русской, явленный нашими достославными предшественниками в годину лютых испытаний, я обращаюсь ко всем вам словами апостольского приветствия: *благодать и мир вам да умножатся в познании Бога и Христа Иисуса, Господа нашего* (2 Пет. 1:2).

Сто лет назад в вихре постреволюционных перемен богооборцы нашли, как им казалось, подходящий повод для того, чтобы развернуть мощную антирелигиозную кампанию: под предлогом сбора средств для нужд голодающих Поволжья и других регионов страны началось насилиственное изъятие церковных ценностей, сопровождавшееся репрессиями духовенства, монашествующих и мирян. Беззаконие и произвол, попрание и надругательство над святынями вскоре стали повсеместными.

В условиях жесточайших гонений в феврале 1922 года святитель Тихон, Патриарх Всероссийский, обратился ко всем верным чадам Русской Православной Церкви с особым посланием, в котором свидетельствовал об активных усилиях, которые предпринимает Церковь, чтобы поддержать страждущее от голода население. Помимо призывов к главам отдельных христианских конфессий помочь денежными средствами и продовольствием, по благословению святителя Тихона был основан специальный церковный комитет, а во всех храмах организован сбор пожертвований.

Более того, принимая во внимание масштабы бедствия, Патриарх разрешил «жертвовать на нужды голодающих драгоценные церковные украшения и предметы, не имеющие богослужебного употребления». Единственно, с чем не мог

# Сто лет назад в вихре постреволюционных перемен

согласиться Первосвятитель, — с изъятием из храмов «священных предметов, употребление коих не для богослужебных целей воспрещается канонами Вселенской Церкви и карается Ею как святотатство» (Послание Патриарха Тихона о помоши голодающим и изъятии церковных ценностей, 15/28 февраля 1922 г.).

Однако, несмотря на ясно изложенную и обоснованную позицию Патриарха Тихона, насильтственные изъятия продолжились. Достаточно напомнить о событиях, произошедших в марте 1922 года в Шуе, чтобы понять, какое на самом деле отношение к Церкви было у новой власти. По толпе людей, вставших на защиту попираемых святынь, был открыт пулеметный огонь. Совершенным злодеянием преследования верующих, увы, не закончились.

Богооборцы не скрывали, что видят своей главной целью окончательную и скорую расправу над Русской Православной Церковью. И сегодня, спустя сто лет, нельзя без содрогания читать страшные строки директивы: «Чем большее число представителей реакционного духовенства ... удастся нам по этому поводу расстрелять, тем лучше, ... чтобы на несколько десятков лет ни о каком сопротивлении они не смели и думать». Не забота о голодающих людях, но адская злоба и ненависть к Церкви двигали безбожными строителями новой России.

В ходе кампании по изъятию церковных ценностей только за первое полугодие 1922 года большевиками было спровоцировано более 1400 случаев кровавых столкновений, которые сопровождались арестами, показательными судебными процессами, расстрелами, тюремными заключениями и ссылками.

В этих преследованиях и страданиях за имя Христово тысячи чад церковных явили пример крепкой веры и духовной стойкости, терпения и мужества, приняли мученическую смерть и неувядющие венцы славы (1 Пет. 5:4). Ныне же они предстоят Престолу Вседержителя, вознося молитвы о Церкви Русской,



о земном Отечестве нашем, о странах и народах, принадлежащих к православной традиции.

Размышая о причинах трагических событий XX века, мы свидетельствуем: все попытки построить светлое будущее без Бога обречены на неудачу, а посему и не могут дать людям столь желанного счастья и благополучия. Поистине, если Господь не созиждет дома, напрасно трудятся строящие его; если Господь не охранит города, напрасно бодрствует страж (Пс. 126:1). Нужно быть слепым, чтобы не видеть этого главного урока минувшего столетия.

Вспоминая прошлое, совершая спасительную миссию в настоящем, Церковь ожидает славного Второго пришествия Христова, когда, по слову Священного Писания, будет Бог всяческая во всех (1

Кор. 15:28), когда отрет Он всякую слезу с очей людских, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее пройдет (Откр. 21:4).

Пока же, пребывая на земле и со смирением проходя предлежащее нам поприще (Евр. 12:1), будем стремиться жить по евангельским заповедям, усердно молиться и не леностно трудиться, уклоняться от зла и творить благо (Пс. 33:15), хранить единство духа в союзе мира (Еф. 4:3).

Бог терпения и утешения да дарует вам быть в единомыслии между собою, по учению Христа Иисуса, дабы вы единодушно, единими устами славили Бога и Отца Господа нашего Иисуса Христа (Рим. 15:5-6). Аминь.

**+КИРИЛЛ, ПАТРИАРХ  
МОСКОВСКИЙ И ВСЕЯ РУСИ**

# Состоялось освящение новых Кузнецкой епархии Вознесенского

13 февраля 2022 года в Кузнецке состоялось долгожданное радостное историческое событие. Митрополит Пензенский и Нижнеломовский Серафим, временно управляющий Кузнецкой епархией, совершил освящение новых крестов и куполов для главного храма города Кузнецка и Кузнецкой епархии – Вознесенского кафедрального собора.

При освящении присутствовали глава администрации Кузнецка Сергей Александрович Златогорский, гости, ктиторы и прихожане храма.

После освящения митрополит Серафим обратился к присутствующим с архипастырским словом и поблагодарил всех, кто внёс свою посильную лепту на это благое дело.

«Мы все любим свой дом и стремимся украшать его. Любим свою Родину и питаем к ней самые доб-



Сумма договора с подрядчиком по восстановлению куполов составляет 11400000 рублей. С помощью прихожан было собрано 4499240 руб. На эти средства был закуплен металл и расходные материалы на купола. Часть средств отдали за работу мастерам за изготовление куполов. Необходимы средства за заботу мастерам и за материалы на изготовление шатра и барабана. У храма нет таких средств.

Обращаясь ко всем людям доброй воли, просим Вас оказать посильную помощь в этом богоугодном деле. Любая сумма будет бесценным вкладом в это благое дело.

Будем помнить, что Церковь всегда молится за строителей, благотворителей и жертвователей храмов. Господь принимает наши пожертвования и благословляет нас, а через нас – и наши семьи.

#### Расчетный счет на восстановление куполов:

**Местная православная религиозная организация Прихода Вознесенского кафедрального собора г. Кузнецка Пензенской области Кузнецкой Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат).**

**ИНН 5803005710 /КПП 580301001 Р/сч :40703810924890000043**

**БАНК: ПРИВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ ПАО РОСБАНК БИК 042202747 Кор.сч. 30101810400000000747**

**Ключарь Вознесенского кафедрального собора - иерей Сергий Боровиков, Телефон: 8-937-911-95-85.**

**Гл.бухгалтер - 8-937-419-00-86.**

# куполов и крестов главного храма кафедрального собора



рые чувства. Но главное украшение для всех – это прежде всего храмы Божии. А украшением храма является крестное знамение. Так и сегодня мы освятили купола с крестом Господним, чтобы этот крест освящал всех тех, кто живет рядом с храмом, кто будет приходить сюда на молитву.

Это только начало работ, ещё будут заменены центральный купол и купол с кровлей колокольни», – отметил владыка.

Затем в соборе состоялась Божественная литургия, которую возглавил митрополит Серафим. Его Высоко-преосвященству сослужили протоиерей Борис Весновский, секретарь Кузнецкой епархии; протоиерей Ростислав Ребровский, благочинный Кузнецкого округа; иерей Сергий Боровиков, ключарь Вознесенского кафедрального собора; а также духовенство Пензенской и Кузнецкой епархий.

Богослужебные песнопения исполнил хор под управлением регента Светланы Ташлинцевой.

Проповедь перед Причастием произнёс иеромонах Тихон (Швецов).

По окончании Литургии владыка Серафим поздравил верующих кузнечан со знаменательным событием, поблагодарил всех, внесших посильный вклад на благоукрашение собора, и преподал архиастырское благословение.

В завершение торжества все присутствующие приложились к освященным крестам и куполам, имея уникальную возможность почтить святыни, пока они еще не водружены на здание собора.

В этот день особенно было заметно волнение прихожан: кто-то смахивал слезы радости, кто-то старался запечатлеть этот торжественный момент на камеру или сделать фото. Чувствовалось, что люди любят это наполненное веками место и берегут традицию своих предков: благоукрашают Дом Божий.

## ИЗ ИСТОРИИ

**Строительство храмов на Руси почиталось величайшей добродетелью, и было самым любимым делом православных людей. Они всегда строились всем миром. На это святое дело тратились последние лепты вдовиц и щедрые жертвы богатых людей.**

**Город Кузнецк, как и многие русские города, начинался со строительства храма. Так в 1699 году на месте будущего Вознесенского собора была построена деревянная Воскресенская церковь. Вот уже более 300 лет на этом месте совершается молитва. Сколько за эти века было крещений, венчаний и отпеваний поколений кузнечан. Это место является для верующих святым, а для города градообразующим.**

**Собор в честь Вознесения Господня (Вознесенский кафедральный собор) старейший и самый большой по размерам храм Кузнецка из сохранившихся после Революции.**

**Здание храма было построено в 40-х - 60-х годах XIX века в русском стиле, по переработанному в Саратове проекту архитектора К. А. Тона, среди известных работ которого – храм Христа Спасителя в Москве. Однокупольный храм имеет завершение в виде луковичного купола с четырьмя малыми главками. К основному объёму примыкает пристроенная трапезная и шатровая колокольня.**

**После 1917 года храм был закрыт. При советской власти использовался под склад и другие нужды.**

**Здание храма было возвращено Русской Православной Церкви в 1989 году, после чего отреставрировано с восстановлением внешнего исторического облика. Вновь богослужения возобновились 21 ноября 1989 года. В возвращении храма Православной Церкви приняли участие уважаемые и почетные горожане. В реставрации этого величественного храма участвовал весь город – предприниматели и простые труженики.**

**Весной 2020 года упал крест с одной из малых главок собора из-за сильного ветра. Как оказалось, внутренние конструкции находятся в плачевном состоянии – сгнило дерево. Встал вопрос о замене куполов и крестов на храме во избежание падений крестов и несчастных случаев.**

**Как и несколько десятилетий назад, так и сейчас в сборе средств на новые купола участвовали жители Кузнецка и благотворители.**

# ◊ КАНОН ПРЕПОДОБНОГО АНДРЕЯ КРИТСКОГО

Слово «Канон» за многовековую историю своего существования приобрело огромное число смыслов. В Древней Греции оно обозначало простниковую палочку, которую строители использовали в качестве примитивной линейки. Затем так стали называть уже саму линейку. Еще спустя некоторое время этот термин превратился в синоним понятий «эталон» и «образец», то есть – быть каноничным означает – быть правильным и соответствовать неким четко установленным нормам. Более того, в христианской традиции правила, регулирующие большинство аспектов церковной жизни, так и называются – канонами.

Но есть еще один смысл, который содержится в этом слове. Термин «канон» обозначает жанр богослужебных текстов, широко распространенный в литургической практике православных Церквей. Обычно мы сталкиваемся с канонами либо при подготовке к Причастию, либо на отпевании, либо в храме, когда бываем на вечерних богослужениях. А еще это понятие неразрывно связано с Великим постом, во время которого два раза совершается чтение Большого Покаянного Канона преподобного Андрея Критского.

Первое, что бросается в глаза – это обращенность Канона не только к Богу, но и к самому молящемуся. Читая покаянные тропари, человек словно беседует сам с собою, со своей душой и совестью, анализируя прожитую жизнь и скрушаясь о тех ошибках, которые были им совершены. Критский цикл – не просто вопль. Это еще и попытка отрезвить свой ум и настроить его на покаянный лад.

Для этого святой Андрей использует довольно распространенный прием. Он приводит примеры из Священного Писания – примеры и великих грехопадений, и великих духовных подвигов. Примеры того, до каких глубин человек может пасть, и до каких высот вознестись. Примеры того, как грех может поработить душу, и как душа может одержать победу над грехом.

Особое внимание заслуживает и то, что автор Канона использует большое количество символов, которые, с одной стороны, очень поэтичны, а с другой – весьма точно передают суть поднимаемых проблем. Например, в тексте часто встречается слово «бессловесный». У современного читателя оно больше ассоциируется с неумением или даже невозможностью гово-

рить, однако в древности бессловесным называли того, кто непричастен Христу. Бог Слово, Логос – таково одно из имен Сына Божия. Всякая вещь на земле, освященная Его благодатью, становится «словесной», причастной Слову, исполненной подлинного смысла. Наоборот же, если кто-то или что-то лишается связи с Господом, то превращается в «бессловесную» тварь, которая по мере удаления от своего Создателя теряет первозданную красоту и форму.

Кстати, такие привычные выражения, как «красота», «слава», «украшение», «доброта» – все они тоже наполняются святым Андреем очень глубоким содержанием. Это не просто некие эстетические понятия, а целая нравственная система, которая полностью соответствует богословскому наследию Православия. И человеку, который читает Канон, совсем необходимо иметь за спиной семинарию, чтобы понять те простые вещи, которые хочет донести до сердца критский пастырь...

Преподобный Андрей строит очень простую и ясную схему: Человек изначально создан Богом для радости и соучастия в Своем Божественном бытии. Он облек Адама и Еву в духовные благодатные одежды, одарил их различными талантами, поставил перед ними высокую цель богоподобия. Но человек, обманутый дьяволом, добровольно избирает другой путь – путь ухода от Бога и создания такого мира, в рамках которого Творцу попросту нет места. Потом, по прошествии некоторого времени, люди начинают понимать, к чему привело их своеволие, но что-либо изменить они уже не в силах, поскольку утратили те благодатные способности, которыми были наделены до падения. И теперь, находясь в падшем состоянии, человек взыскивает к своему Создателю: «Облекся я одеянием стыда, как листьями смоковницы, во обличение самовольных страстей моих».

Весь Великий Канон пропитан слезами покаяния – подлинного, немаскарадного, живого. Примечательно, что сам процесс духовного преобразования человека Андрей Критский мыслит в категориях, очень далеких от понятий «вины», «воздаяния» или «наказания». Плач души, гениально сформулированный автором Канона, содержит в большей мере не слово «прости», а слова «исцели», «очисти», «исправь», потому что восточная традиция всегда понимала одну страш-

нюю истину: Сколько бы ни исходило из уст Божьих формальное прощение, но без ликвидации греховой поврежденности человеческой природы, без устранения той самой «наготы» и «безобразия», о которых и говорит преподобный Андрей, невозможно настоящее спасение человека. Наоборот, спасение достигается не простым исполнением заповедей и механическим творением добрых дел, а возвращением к Богу и облечением в те самые благодатные одежды, которые однажды были утрачены нашими прародителями.

Великий Канон читается два раза в посту – в первую и пятую седмицу. Первый раз он словно напоминает нам о том, чем же на самом деле является покаяние в понимании святых отцов, а во второй раз – ближе к Страстной – верующим дается возможность сравнить: к чему они шли, и к чему смогли прийти за несколько недель молитвенного подвига. Стало ли их покаяние действительно такой переменой жизни, которая влечет за собою изменение и образа мышления, и поведения, и мироощущения. Покаяние, по мысли создателя Канона, не статическое самосозерцание и самобичевание, а активное делание, путешествие, в котором возможно только одно направление – вперед и вверх.

К сожалению, в условиях современного ритма, особенно в крупных городах, работающий человек не всегда имеет возможность посетить удивительные службы с пением Канона Андрея Критского. Но интернет имеется у многих, и найти этот удивительный текст не составляет особой трудности. Причем не только в богослужебной редакции, но и в переводе на обычные литературные языки. Вдумчиво прочесть Канон важно для каждого, кто так или иначе связывает себя с христианской традицией в целом и с Православием в частности. Он поистине говорит удивительные вещи.

Самая главная из них – это утверждение, что Бог всегда находится рядом, и что расстояние между Ним и человеком измеряется не земными понятиями «долга», «греховности» или «достоинства», а простой любовью, верой и надеждой на великое милосердие Создателя. На то самое милосердие, которое и падших возводит, и больных исцеляет, и грешников очищает, возвращая им первозданную красоту и величие.

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

**Дорогие ребята! Начинается Великий пост, и для каждой верующей души наступает духовная весна. И как весна несёт с собой красоту и обновление окружающего мира (оживает природа, всё вокруг преображается благоуханием красок и цветов), так и Великий пост возрождает к жизни душу православного христианина. Если мы стараемся поститься, лишая себя удовольствий и развлечений ради Господа, проводим время в богоугодных делах, читаем назидательные и душеспасительные книги, чаще посещаем храм, исповедуясь и причащаясь Святых Христовых Таин, то получаем благодать и благословение Божие на весь предстоящий год. “Что посеешь, то и пожнёшь”, – гласит народная мудрость. И действительно, если весной мы положим в землю добрые семена, то в скором времени получим плоды, которые будут питать нас телесно в течение всего года. Так и в Великом посту наши труды и молитвы ради Господа возрастут в духовные дары, получаемые нами от Него, и эти дары будут поддерживать нас в жизни. Дорогие юные христиане! Желаем вам с пользой для души и тела потрудиться в Великом посту и получить Пасхальную радость в праздник Воскресения Христова.**



### ВЕЛИКОПОСТНАЯ МОЛИТВА СВЯТОГО ЕФРЕМА СИРИНА

**Юные христиане! В Великий пост во время каждого молитвенного правила или моления читается покаянная молитва святого Ефрема Сирина “Господи и Владыко живота моего”.**

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. (**Земной поклон**)

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. (**Земной поклон**)

Ей, Господи, Царю, даруй ми зреши мои прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь. (**Земной поклон**)

Боже, очисти мя грешного. (**12 поясных поклонов**)

И снова повторяем всю молитву целиком (**с одним земным поклоном**). Постарайтесь выучить молитву наизусть.

### ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ

**Живота моего** - жизни моей,

**дух праздности** - склонность к праздности или лени,

**уныние** - безнадёжность,

**любоначалие** - властолюбие, то есть любовь начальствовать и властвовать над другими,

**празднословие** - произношение пустых слов (пустословие), а также дурных и бранных слов,

**не даждь ми** - не дай мне,

**целомудрие** - здравомыслие, благоразумие, а также чистота и непорочность души,

**смиренномудрие** - сознание своего несовершенства и недостоинства перед Богом, когда не думаем о себе, что мы лучше других (смирение),

**терпение** - терпение нужно при перенесении каких-либо неудобств, лишений и несчастий, а также для того, чтобы начатое хорошее дело довести до конца,

**любве** - любовь к Богу и ближним,

**ей, Господи** - о, Господи, даруй мне зреши - дай мне видеть, осознавать,

**брата моего** - под братом здесь подразумевается всякий человек,

**яко благословен еси** - потому что Ты достоин прославления.

Постом человек сознательно накладывает на себя ограничения в тех сферах жизни, которые сами по себе не греховны, но не жизненно необходимы: мы не умрем, если будем меньше и проще есть, меньше спать или увеличим телесные нагрузки. Как правило, в повседневной жизни нам не хватает мотивации, чтобы ограничить себя и сосредоточиться на главном. Великий пост как раз для этого: у нас появляется время и возможность заглянуть в себя — сам распорядок церковной жизни подталкивает нас к этому.

Главное в Великом посте — великопостные богослужения. Они настраивают на правильную волну и задают тональность этого особого периода жизни. Посещение богослужений, исповедь, причастие располагают к тому, чтобы уделить больше внимания общению с собой.

Постепенно мы начинаем спускаться в глубокий колодец нашей души. Этот спуск требует труда, осторожности, внимательности. В идеале, каждый год мы должны опускаться все глубже и глубже — именно там, на самой глубине, кроются те гадости, которые заслоняют от нас Бога. Своими ежедневными неправильными поступками мы, сами того не замечая, бросаем в колодец — как бы грубо это ни звучало — результаты нашей жизнедеятельности. И наша задача на Великий пост — открыть крышку колодца и начать вычищать то, что там накопилось. Как только мы начнем это делать, сразу ощутим появление в себе внутреннего света — не дожидаясь Пасхи.

В этом смысле пост можно сравнить с ревизией. Мы часто храним в доме то, что нам не нужно, но жалко выкинуть. Эти завалы хлама вызывают настолько велики, что на чердаке они уже не умещаются. Если вам когда-нибудь захочется впустить в свой дом любимого человека — для него там просто не будет места. Тогда вы легко выкинете большую часть тех вещей, которые раньше казались необходимыми. Потому что человека любите больше, чем вещи.

Примерно то же самое и в душе: хлам — это наши страсти, извращенные силы души, которые оказались в плену у нашего эго. Наше эго — магнит греха. Грехи накап-

## Как настроить себя на Великий пост

ливаются, сваливаются в клубки, мешают божественному свету проникать в душу. Задача поста — эти клубки распутывать, избавиться от них — разгрести завалы в душе, чтобы быть готовым встретить Христа.

Пост учит человека разжимать пальцы, которыми он постоянно пытается что-то прихватить и удержать. Пост — это опыт отпускания.

Человек постоянно колеблется между двумя крайними точками — иметь или быть. Чем больше он имеет, тем больше сосредотачивается на том, как это удержать — будь то деньги, власть или человеческие отношения. Это распыляет силы и дробит сердце.

И тогда появляется желание быть — собрать кусочки сердца, уйти от фрагментации, раздробленности и снова стать цельной личностью.

Золотая середина там, где человек дорожит всем, что ему дано. Когда смотрит на значимый для него предмет и видит в нем не вещь, которую надо беречь во что бы то ни стало, а зеркало, отражающее Славу Божию. Тогда он радуется не вещи как таковой, а тому, что через нее учится узнавать Бога. В этом владении нет пристрастия — даже если вещь пропадет, источник радости останется.

Но если у человека есть пристрастие к вещи, он начинает служить ей как идолу. Пост же предлагает нам отказаться от идов и попробовать разглядеть в вещественном мире отражение божественной Славы.

Идолом, пристрастием часто являются деньги. Когда материальные блага становятся самоцелью и воспринимаются как собственность, как то, что принадлежит нам по праву, надо напоминать себе, что, во-первых, эти блага дал нам Господь, а во-вторых, дал на время, подержать, и теперь смотрит, как мы ими распоряжаемся. Главное — все средства вкладывать в Его прославление, в распознавание прекрасного, радость и просве-

щение — и через это выстраивать свои отношения с Ним.

Если в человеке живет страсть к чревоугодию и гормон радости и счастья у него вырабатывается только во время еды, эта страсть особенно обнажится во время поста. Лишая себя любимых блюд, человек сперва, возможно, впадет в уныние, но вскоре осознает: без еды в привычных количествах можно прожить гораздо дольше, чем казалось — главное отвлечься и занять себя делом. Так приходит освобождение от страстей, которые заполняют в душе место, отведённое для Божественного света.

Теперь надо сохранить чувство простора, которое открылось после избавления от хлама в душе, не растерять, не дать суете вновь завладеть вами. Дышите полной грудью, цените эти минуты, наслаждайтесь ими. Необязательно что-то делать: если вы просто гуляете и ни о чем не думаете — это уже положительный результат поста.

Только не надо накручивать себя, сменять суету непостную на суету постную. Не пытайтесь себя загнать. Ощущение «на грани нервного срыва» — плохой признак: значит, пост идет неправильно. Значит, человек взял на себя обязательства, несоразмерные его возможностям. Если не соблюдать баланса между напряжением и послаблением, требующимся для восстановления сил, можно сорваться и нанести себе травму — душевную или физическую.

Так пост, с одной стороны, зажимает нас, создает в душе сверхнапряжение, а с другой — открывает перспективу, показывает, куда направить силы души и как проложить путь к Богу.

Помните: Бог действует, помогает, но наши усилия выполняют самую важную роль — без желания и готовности человека разрешить внутренние противоречия, избавиться от пристрастий ничего не получится. Бог не может сделать нас святыми насильно, но всегда осветит нашу душу Своим светом.

**Православие.ру**