

Кузнецкий Благовестник

№ 11 (116) * 29 ноября 2025 года



Рождественский пост (28 ноября - 6 января): что нужно знать

Смысл рождественского поста

Любой многодневный пост, и Рождественский в том числе, готовит нас к максимально глубокому, полноценному переживанию предстоящего праздника. Цель постащегося христианина — добиться, чтобы встреча со Христом в праздничный день стала для него действительно важным событием, подготовленным и усиленной молитвой, и подвигом воздержания. Человеческие тело и душа взаимно влияют друг на друга. Поэтому, ограничивая себя в физическом плане (например, в еде), мы помогаем и душе: мы перестаем разбрасываться по сторонам и больше концентрируемся на духовной жизни: молитве, размышлениях о Христе, на исполнении Его заповедей.

Кроме того, ослабляя тело (да и душевные силы тоже) менее калорийной, чем обычно, пищей, мы учимся подчинять наши желания разуму и воле, а разум и волю — Богу.

В Евангелии рассказывается, что перед выходом на проповедь в Галилею и Иудею, которой суждено было длиться три с половиной года, Христос удалился от людей и строго постился сорок дней и ночей (Мф 4:1–11; Лк 4:1–13; Мк 1:12, 13). Столько же прежде Него постились и Моисей, когда взшел на гору Синай, где Бог дал ему десять заповедей (Исх 24:18); и пророк Илия, сорок дней шедший без еды и питья к горе Хорив, где его ждала встреча с Богом (3 Цар 19:5–8). Характерно, что именно в конце сорокадневного поста Спасителя попытался искушить диавол, очевидно, полагая, что пост физически истощил Иисуса и сделал менее стойким. Но духовно Господь, наоборот, укрепился и все искушения преодолел. Тем самым Он показал, что пост — лучшее оружие против искушителя (о чем говорят в один голос все святые отцы), и подготовился к Своему служению в мире.

В память об этих событиях и Рождественский пост, готовящий нас к переживанию события Рождества Христова, и Великий пост, предшествующий празднику Воскресения Христова, длятся по сорок дней и именуются в церковном уставе Четыредесятницами.

«Пост Рождественской Четыредесятницы, — добавляет святитель Симеон Солунский, — изображает пост Моисея, который, постившись сорок дней и сорок ночей, получил на каменных скрижалях начертание словес Божиих. А мы, постясь сорок дней, созерцаем и приемлем живое Слово от Девы, начертанное не на камнях, но воплотившееся и родившееся, и приобщаемся Его Божественной плоти».

История рождественского поста

По времени возникновения Рождественский пост — один из самых древних. О его существовании упоми-



нают уже святитель Амвросий Медиоланский (скончался в 397 году) и учившийся у него блаженный Августин (430 год). А римский епископ Лев I Великий (461 год) называл Рождественский пост древним установлением и жертвой Богу за плоды, собранные в летнюю и осеннюю пору.

В ранней Церкви Филиппов пост предшествовал празднику Богоявления. Именно так — днем явления Бога в мир — называли в те времена христиане праздник Рождества. А тот праздник, который мы называем Богоявлением сегодня, — Крещение Господне, — присоединялся к «главному» Богоявлению, встраивался в единый праздничный цикл, длившийся несколько дней подряд.

Окончание на 2 стр.

Рождественский пост (28 ноября - 6 января): что нужно знать

Окончание. Начало на стр. 1

О том, что Рождество и Крещение Господне первоначально были одним праздником, нам напоминает и устройство богослужения (обе службы начинаются с великого повечерия), и особенная подготовка к обоим торжествам. В день накануне праздника — сочельник, или навечерие — пост становится особенно строгим: в монастырях принято не есть в этот день ничего, миряне же стараются по возможности просто уменьшить количество пищи.

В этот день в Церкви совершается особенно торжественное богослужение. Если день будний, то читают царские часы — более продолжительные, чем обычно, с фрагментами из Ветхого Завета (паремиями), чтениями из Апостола и Евангелия. Царскими эти часы называются потому, что в древности на них присутствовали члены царской фамилии. А вечерня (которая, против обыкновения, служит утром) плавно переходит в литургию Василия Великого — так же, как в Великий Четверток на Страстной седмице.

Первоначально Рождественский пост не был таким протяженным, как сейчас: у одних христиан он длился семь дней, у других — несколько больше. Держать пост сорок дней стали, судя по всему, только после Константинопольского собора 1166 года, когда Константинопольский Патриарх Лука вынес решение по поводу длительности Рож-

дественского поста: четкого правила по этому поводу нет, признал он, однако «понуждаемся... последовать неписаному церковному преданию и должны будем поститься... от 15 дня ноября (28 ноября по новому стилю. — Прим. ред.)».

Особенности рождественского поста

Во все дни Рождественского поста церковный устав Типикон предписывает воздерживаться от мяса, яиц и молочных продуктов. По понедельникам (до дня памяти святителя Николая — 19 декабря) можно есть горячую пищу без масла; во вторник, четверг, субботу и воскресенье — рыбу и постную пищу с растительным маслом; самый строгий пост традиционно — в среду и пятницу (сухоядение: овощи, фрукты, хлеб). Впрочем, если на среду или пятницу попадает праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы 4 декабря, то разрешается рыба.

После дня памяти святителя Николая и до дней предпразднства Рождества (2–6 января) рыба разрешается только в субботу и воскресенье, а пост в другие дни становится строже. В дни предпразднства пост самый строгий: рыба не вкушается вообще, пища с маслом — только в субботу и воскресенье. А в сочельник (с вечера 5 января до вечера 6-го) существует традиция не есть ничего до появления

Календарь питания
РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА 2025/26

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
24	25	26	27	28 🐟	29 🐟	30 🐟
ДЕКАБРЬ						
1 🐟	2 🐟	3 🐟	4 🐟	5 🐟	6 🐟	7 🐟
8 🐟	9 🐟	10 🐟	11 🐟	12 🐟	13 🐟	14 🐟
15 🐟	16 🐟	17 🐟	18 🐟	19 🐟	20 🐟	21 🐟
22 🐟	23 🐟	24 🐟	25 🐟	26 🐟	27 🐟	28 🐟
ЯНВАРЬ						
29 🐟	30 🐟	31 🐟	1 🐟	2 🐟	3 🐟	4 🐟
5 🐟	6 🐟	7 🐟	8 🐟	9 🐟	10 🐟	11 🐟

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- Разрешена рыба
- Горячая пища с постным маслом
- Горячая пища без масла
- Пища не вкушается
- Сухомядение (хлеб, фрукты, овощи, компоты)

первой звезды, после чего принято подавать на стол сочиво — вареные в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом и другими сухофруктами.

Но нужно обязательно учитывать, что все эти правила — строгий монастырский устав. Миряне (не монахи), как правило, постятся мягче, советуясь насчет питания со своим духовником и в зависимости от своих жизненных обстоятельств. Традиционно мирянами не практикуется сухоядение (или практикуется только в дни строгого поста со 2-го по 6-е января), рыба исключается из пищи только в среду и пятницу (и со 2-го по 6-е января).

Осенние престольные праздники Приходов Кузнецкого благочиния В октябре-ноябре престольные праздники отметили:

14 октября - Николо-Покровский храм г.Кузнецк, Покровский молитвенный дом с.Никольское, Храм Рождества Христова (Покровский правый придел) с.Нижнее Аблязово.

4 ноября - Казанский храм Кузнецка, Казанский храм с.Траханиотово, Преображенский храм (Казанский левый придел) с.Радищево.

8 ноября - Храм великомученика Димитрия Солунского с.Посёлки, храм великомученика Димитрия Солунского с.Ульяновка.

10 ноября - Храм великомученицы Параскевы г.Кузнецк.

14 ноября - Храм святых Космы и Дамиана Асийских с.Казаковка, Храм святых Космы и Дамиана Асийских с.Махалино.

20 ноября - Храм мученика Евгения Мелитинского с.Чибирлей.

21 ноября - Вознесенский кафедральный собор (левый придел в честь Архистратига Михаила и всех Небесных Сил бесплотных) г.Кузнецк, Михайло-Архангельский храм с.Евлашево.

22 ноября - ежегодное чествование чудотворной иконы Божией Матери «Скоропослушница» в храме Рождества Христова с.Нижнее Аблязово.

Торжества в день Казанской иконы Божией Матери и 135-летия Казанской церкви города Кузнецка.

В день народного единства и празднования Казанской иконе Пресвятой Богородицы в Казанской церкви г.Кузнецка состоялось торжество по случаю престольного праздника и 135-летия храма. Божественную литургию возглавил Преосвященный Назарий, епископ Кузнецкий и Никольский.

Владыке сослужили: протоиерей Ростислав Ребровский — благочинный города и Кузнецкого района, протоиерей Сергей Сидоров — настоятель храма Казанской иконы Божией Матери г.Кузнецка, иерей Павел Курганов, иерей Александр Николихин, иерей Сергей Боровиков, иеродиакон Анатолий (Волков) и диакон Алексей Ушмотьев.

Церковные песнопения исполнили уже полюбившиеся гости из Москвы — солисты Академического Большого хора «Мастера хорового пения», а также хор Казанского храма. В этот день прозвучали песнопения русского композитора Михаила Ипполитова-Иванова.

Проповедь перед причастием произнёс протоиерей Ростислав Ребровский.

По окончании Литургии состоялся традиционный Крестный ход вокруг Казанского храма.

Затем состоялась церемония открытия памятного знака «в память Ивана Алексеевича Феклистова (Вилкина) и всех служивших и потрудившихся во святом храме сем».

Ко всем присутствующим обратились епископ Кузнецкий и Никольский Назарий и Сергей Александрович Златогорский — глава администрации города Кузнецка.

Преосвященный владыка прочитал молитву и окропил памятник святой водой.

Затем состоялось славление Божией Матери пред Её Казанской иконой.

Епископ Назарий подарил Казанской церкви икону Пресвятой Богородицы «Тихвинская» и обратился к верующим с проповедью.

Настоятель храма протоиерей Сергей Сидоров поблагодарил архипастыря Кузнецкой епархии за торжественное богослужение и подарок.

Затем на территории храма для всех состоялось угощение вкусными кашей, булочками и чаем.

Продолжился праздник в МТЦ «Родина», где состоялось торжественное городское мероприятие, посвященное Дню народного единства. Праздник собрал жителей города, чтобы отметить этот важный день.

С теплыми словами поздравлений к кузнечанам обратились: глава города Сергей Златогорский, депутат Законодательного Собрания Пензенской области Александр Васильев, председатель Собрания представителей Пензенской области Владимир Трошин и епископ Кузнецкий и Никольский Назарий.

Кульминацией мероприятия стала церемония награждения, где были отмечены люди, чьи заслуги перед Отечеством и обществом заслуживают особого признания.

Медалью общественного признания «Отец солдата» были награждены:

Анатолий Васильевич Шелест — отец Героя Рос-



сии Андрея Анатольевича Шелеста.

Алексей Михайлович Агафонов — отец двух сыновей, проявивших мужество и самоотверженность. Его старший сын, гвардии подполковник Евгений Алексеевич Агафонов, заместитель командира 11-й Гвардейской отдельной ордена Суворова десантно-штурмовой бригады, погиб при выполнении боевой задачи, спасая товарищей. Младший сын, Михаил Алексеевич, продолжает нести воинский долг в зоне СВО.

Алексей Николаевич Паас — отец командира танковой роты танкового батальона Пааса Дмитрия Алексеевича, погибшего в августе 2022 года. Сам Алексей Николаевич продолжил дело сына, заняв его место в той же танковой роте. Награду приняла его супруга, Любовь Юрьевна Паас.

Благодарственными письмами администрации города отмечены:

Наталья Сергеева — многодетная мама и жена участника СВО Александра Сергеева, который более трех лет находится в зоне боевых действий. Наталья активно занимается волонтерской деятельностью в группе сушистов.

Анна Тихонюк — медсестра, работавшая в госпитале в Луганске в составе медицинского отряда особого назначения «Урзус». В настоящее время Анна также является волонтером группы сушистов.

Ольга Удочкина — жена участника СВО Евгения Удочкина, также активно помогающая в качестве волонтера группы сушистов.

Почетной грамотой Собрания представителей города Кузнецка за многолетний труд и значительные успехи в организации взаимодействия церкви и общества был удостоен настоятель храма Казанской иконы Божией Матери города Кузнецка, протоиерей Сергей Сидоров.

Торжественное мероприятие завершилось ярким выступлением мужского вокального ансамбля солистов хора «Мастера хорового пения». В их исполнении прозвучали любимые русские народные песни, популярные композиции советской и российской эстрады, а также проникновенные патриотические песнопения. Артисты с гордостью исполнили произведения, которые они с душой пели для наших бойцов в блиндажах и госпиталях во время своих командировок «за ленту».

ВОПРОС СВЯЩЕННИКУ

Годами каюсь в одном и том же грехе, но

Церковный человек, согрешив, приходит на исповедь и кается. Но если из раза в раз приходится исповедовать один и тот же грех, поневоле задумаешься: что дает такая исповедь? И что вообще в такой ситуации делать?

Действительно, когда борешься со своими страстями, может возникнуть ощущение, что исповедь не приносит плода. В этом состоянии мы можем на собственном опыте понять, о чем говорит апостол Павел в седьмой главе Послания к Римлянам: Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю (Рим 7:19). Но тут важно помнить, что таинство Исповеди — это не только действие: «покаялся — очистился», но и путь исцеления. Да, человек может годами каяться в одном и том же грехе, и только спустя время Господь вознаграждает его за этот труд избавлением от греха.

Собственно, грех — это и конкретный греховный поступок, и греховная страсть. Но если поступок мы еще можем совершить один раз и после исповеди больше не повторять — к примеру, негневливый по природе человек может однажды выйти из себя, покаяться и впредь держать себя в руках, — то со страстью дело сложнее. Страсть — это греховный навык, ставший привычкой, и искоренить ее намного сложнее. Не зря святые отцы сравнивают ее с корнем, из которого произрастают прочие грехи. Вот побрился человек, щеки стали гладкими, но фолликулы-то под кожей остались, и через некоторое время щетина снова отрастает. Так и с грехом: мы раскаялись в нем, но корень зла в нас живет, и из него произрастает новый грех. И лечится это годами, а иногда и десятилетиями.

Так что же в таком случае избавляет от греха — помощь Божия или наши усилия?

Помощь Божия — в ответ на наше желание, о котором свидетельствует наш труд. От нас только требуется постоянно духовно трудиться, и тогда исцеление обязательно произойдет. Одно из определений Бога в Священном Писании — дающий молитву молящемуся (см. 1 Цар

**Всё мне
позволительно,
но не всё полезно;
всё мне
позволительно, но
ничто не должно
обладать мною.**

Апостола Павла
1-е послание к коринфянам 6:12



2:9). Иоанн Лествичник объясняет это так: качество молитвы является следствием ее количества («Лествица», Слово 28). Да, мы можем долгое время молиться рассеянно, отвлекаться, но, если продолжать трудиться, рано или поздно молитва из сухой и безжизненной превратится в горячую, искреннюю, со слезами и прикосновением благодати Божией.

То же самое и с покаянием. Если не опускать рук, регулярно ходить на исповедь, каяться — пусть даже в одних и тех же грехах, — рано или поздно получишь помощь Господа.

Любой духовный труд — аскеза, соблюдение постов, регулярная исповедь — обязательно будет вознагражден Богом. Поэтому лучшее, что можно посоветовать, когда кажется, что духовная жизнь зашла в тупик, — это не думать, что твоя борьба бессмысленна, а продолжать трудиться и просить у Бога помощи, несмотря ни на что.

Но ведь если на протяжении длительного времени побороть страсть не получается, можно разочароваться в исцеляющей силе исповеди, впасть в уныние или даже отчаяние...

А что такое уныние и отчаяние? Это оборотная сторона гордыни. Смиранный человек вообще никогда не унывает, что бы с ним ни произошло. А если из-за того, что не можешь справиться с грехом, начинаешь заниматься самоедством и смотришь на себя как на никудышного христианина, это сигнал, что в твоём сердце живет гордыня.

Достижение смирения — это во-

обще один из самых главных критериев успешного духовного пути. Бывают ситуации, когда само исполнение заповедей становится пищей для гордыни, хотя мы этого даже не замечаем. Тогда Господь может нас лишить своей помощи в борьбе со страстью, чтобы мы осознали свою немощь и смирились. Богу важнее, чтобы мы были не подвижниками, а смиренниками. У преподобного Марка, который, кстати сказать, назван Подвижником, есть такие слова: «Бог дает благодать человеку не за добродетели и не за труды, понесенные ради их приобретения, а за смирение, полученное во время этих трудов».

Может, конечно, показаться, что Христос хочет, чтобы мы, лишившись его помощи, чувствовали себя немощными, растоптанными и недостойными — а это чувство никак не сочетается с призывом радоваться, которым наполнено Евангелие. Но дело в том, что без смирения радость будет ненастоящая. Стяжание смирения — это необходимое условие, чтобы вкусить истинную, духовную радость.

Но ведь даже апостол Павел испытывал отчаяние от того, что делал зло, которого не хотел...

Отчаяние апостола Павла — это не разочарование в исцеляющей силе таинства, а разочарование в себе самом. Да, чтобы духовно преуспеть, человек должен отчаяться в возможности самостоятельно, без Бога преодолеть грех и спастись. Но это не то отчаяние, которое заставляет тебя опустить руки, это просто духовный реализм. Осозна-

ВОПРОС СВЯЩЕННИКУ

НЕ МОГУ ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ. Что делать?

ние своей немощи рождает упование на Бога, воззвание к Нему как к личному Спасителю, которое всегда сопровождается радостью. Кажалось бы, происходит сочетание несочетаемого: полное разочарование в себе и радость от того, что Господь может тебе помочь. Но в этом кажущемся противоречии и кроется ключ к духовному преуспеванию.

А как быть с грехами, которые человек осознает, но в данный момент еще не готов искоренять? Например, он курит и понимает, что курение — это грех, но не готов начать борьбу с ним. Стоит ли в этом случае исповедовать этот грех на каждой исповеди?

Я думаю, стоит. И признаваться, что нет решимости начать бороться, тоже стоит. И за это малое усилие — регулярное исповедание греха — дастся понимание тяжести греха и его отторжение.

Кому-то грех курения кажется просто вредной привычкой, которая не влияет на нравственные качества человека. Но дело в том, что вся православная аскетика построена на систематическом преодолении в себе плотского человека ради того, чтобы стать человеком духовным. Для этого преодоления нужна воля, а она поражена грехом. И получается, наша задача — тренировать волю к победе над нашими слабостями. А ежедневное курение, наоборот, «тренирует волю» на поражение: зная, что курить плохо, мы по несколько раз за день говорим своей воле: «Молчи». И слабеем. А потом, когда нужно употребить волю на что-то более существенное, оказывает-ся, что она не работает.

А если человек регулярно кается в грехе, он со временем увидит, насколько этот грех ему вредит, и дорастает до того, чтобы начать с ним бороться.

Но ведь человек может просто поставить себе слишком высокую планку и не взять ее.

Такое бывает. Я помню, как один мой знакомый поступил в конце 80-х в семинарию с четким планом через два года стать прозорливым, а через четыре — начать творить чудеса. Он почти ничего не ел, был практически на всех богослужени-

ях, но ни прозорливости, ни чудотворства он не обрел. В подвижничестве мы должны всем своим существом прочувствовать слова Христа: Без Меня не можете творить ничего (Ин 15:5). Эти слова относятся прежде всего к духовной жизни: быть успешным в мирской жизни без Христа можно, а вот в духовной — нет.

Постепенно набираясь опыта духовной жизни, мы убеждаемся в фатальной поврежденности нашей природы грехом. Поэтому признаком настоящей духовной жизни святые отцы называют сердечную боль, возникающую от полного несоответствия между тем, каким я должен быть, и тем, какой я есть, точнее — между моим падшим состоянием и тем, что, несмотря на него, Господь меня любит.

Не получится ли при таком подходе, что человек успокоится и перестанет понуждать себя к какой-то духовной работе?

Нет. Та самая сердечная боль не даст такой возможности. Иоанн Златоуст пишет, что единственное, что разделяет человека с Богом, — это грех. Поэтому христианин, который по-настоящему Бога любит, ощущает грех как боль, как свое личное горе.

Безусловно, исцеляет нас от греха Господь, поэтому нам нужно уповать на Промысл Божий, но и самим продолжать трудиться над очищением своей души.

Нужно ли бороться со всеми грехами сразу или это надо делать постепенно?

Знаете поговорку: чем ярче свет, тем сильнее тень? Приближаясь к Богу — источнику света, — человек отчетливее начинает видеть глубину своего падения. И все, что в данный момент он осознает как грех, должно представлять предмет его духовной работы. Другое дело, что степень интенсивности этой работы по отношению к разным грехам может быть разная.

Есть смертные грехи, которые преграждают нам путь в Царствие Небесное. Безусловно, таких грехов христианин старается не допускать, и они являются предметом его самого пристального внимания. Что касается менее грубых грехов, то и

с ними необходимо вести серьезную борьбу. Серафим Саровский говорил, что святые от обычных людей отличаются именно решимостью бороться с грехом. А мы, христиане, все призваны к святости, поэтому всем нам необходимо проявлять решимость в духовной борьбе.

Есть конкретные практические советы древних подвижников, как бороться с грехами. Например, пространственный совет посвящать пост борьбе с определенным, самым значимым в данный момент грехом. То есть сконцентрироваться на чем-то одном, направить силы именно на эту страсть. Другое важное наблюдение древних отцов: первая страсть, с которой нам нужно начинать бороться, — это чревоугодие. Если человек не борется с чревоугодием, остальные страсти ему не победить. Поэтому поста́м уделяется столько внимания в жизни христианина.

А что делать, чтобы исповедь не превращалась в формальность?

Когда человек стяжал настоящее покаяние, ему не нужны никакие подсказки, он и так ощущает в душе его плоды: мир, тишину, прощение. Но не стоит смущаться, если с нами пока такого не происходит. Наша задача — трудиться, понуждая себя к покаянию из глубины пусть даже и сухого сердца, и Господь непременно дарует духовные плоды именно в тот момент, когда это будет нужнее всего.

У преподобного Исаака Сирина есть такие слова: «Покаяние — это трепет души перед вратами рая». Иными словами, живя на земле, войти в рай мы не можем, но искреннее покаяние подводит нас прямо к его вратам. И в этот момент от рая нас отделяет только оставшееся время нашей жизни. Эта мысль Исаака Сирина может служить для нас ориентиром, каким должен быть наш настрой, когда мы подходим к аналогу с лежащими на нем крестом и Евангелием.

Отвечал на вопросы протоиерей Федор Бородин. Беседовала

Виктория Кашекова. Источник: Фома.ру

В Кузнецкой епархии прошел епархиальный этап XXXIV Международных Рождественских образовательных чтений

С 6 по 14 ноября в Кузнецкой епархии (г.Кузнецк, г.Никольск, Кузнецкий, Никольский, Лунинский, Сосновоборский, Иссинский, Камешкирский, Неверкинский и Лопатинский районы), в рамках XXXIV Международных Рождественских образовательных чтений, **состоялись XXIV Епархиальные Рождественские образовательные чтения**. Работа чтений проходила на 4 площадках г.Кузнецка и состояла из: 4 образовательных семинаров, 1 лекции, 1 выставки и студенческой образовательной конференции.

Епархиальные Рождественские образовательные чтения открылись 6 ноября в актовом зале духовно-просветительского центра Вознесенского кафедрального собора. В этом году **тема чтений: «Просвещение и нравственность: формирование личности и вызовы времени»**. В приветственном слове к участникам форума **владыка Назарий (Лавриненко), епископ Кузнецкий и Никольский** обозначил ключевые проблемы в сфере просвещения и нравственности. Традиционно, на открытии чтений прошла **церемония награждения победителей регионального этапа XXI Международного конкурса детского творчества «Красота Божьего мира»**. За усердный труд в области духовно-нравственного просвещения и в связи с юбилеями **епархиальными грамотами были отмечены педагоги духовно-просветительского центра Вознесенского кафедрального собора: В.И. Каденкова, И.Г. Чернявская, Ю.Н. Царев, Н.В. Калмыкова и Н.Е. Коннова**.

6 ноября состоялся **семинар для учителей воскресных школ Кузнецкой епархии**. С докладами выступили: **Марина Гречина**, педагог воскресной школы при Вознесенском кафедральном соборе г.Кузнецка («Единый учебно-методический комплекс «Бог и человек: движение навстречу»») и кандидат педагогических наук, теолог, автор комплексного подхода к духовно-нравственному воспитанию школьников **Дмитрий Бежевец** («Комплексный подход к духовно-нравственному воспитанию школьников на основе русской православной культуры»). В работе семинара приняли участие педагоги из 6 воскресных школ Кузнецкой епархии.

10 ноября, в Епархиальном социальном центре, состоялся **семинар на тему: «Алко- и наркозависимость: влияние на личность, помощь в реабилитации»**. **Иерей Алексей Родионов**, председатель отдела религиозного образования и катехизации рассказал об святоотеческом опыте борьбы со страстью винопития. С докладом на тему семинара выступила сестра милосердия сестричества во имя преподобномученицы великой княгини Елизаветы Федоровны **Оксана Бакунина**. Старшая сестра милосердия **Галина Мыльниковна** поделилась опытом работы с алкозависимыми в учреждениях здравоохранения.

11 ноября, состоялся **семинар для учителей предмета «Основы религиозных культур и светской этики» (ОРКСЭ) и педагогов начальной школы**. В семинаре приняли участие **педагоги из г.Кузнецка и Кузнецкого района**. С докладами выступили: магистр теологии, председатель отдела религиозного образования и катехизации Кузнецкой епархии, и.о. директора духовно-просветительского центра ВКС г.Кузнецка **иерей Алексей Родионов** («О выборе модуля «Основы православной культуры». Основные учебно-методические интернет-ресурсы по духовно-нравственному воспитанию»); кандидат педагогических наук,

теолог, автор комплексного подхода к духовно-нравственному воспитанию школьников, учитель МБОУ «Шаховская СОШ №1» **Дмитрий Бежевец** («Комплексный подход к духовно-нравственному воспитанию школьников на основе русской православной культуры»); учитель МБОУ СОШ №5 г.Кузнецка **Ирина Леднева** («Опыт преподавания модуля «Основы православной культуры» в МБОУ СОШ №5 г.Кузнецка»); педагог ДПЦ ВКС г.Кузнецка, президент БФ «Добрый Кузнецк» **Наталья Королева** («Русская классическая школа: образовательная система будущего, проверенная прошлым»).

12 ноября прошла **секция чтений: «Гонения за веру Христову в 1920-1930-е годы на Кузнецкой земле»**. С приветственным словом к участникам семинара обратился **иерей Алексей Родионов**, председатель отдела религиозного образования и катехизации Кузнецкой епархии. Отец Алексей рассказал о христианском понимании мученичества и его значении для Церкви. С докладами выступили: **Татьяна Гусева**, церковный исследователь и педагог воскресной школы при Николо-Покровской церкви г. Кузнецка, с докладом «Уроки истории XX века на Кузнецкой земле»; **Валерий Сергеев**, краевед и преподаватель Кузнецкого колледжа электронных технологий (ГАПОУ Пензенской области), с докладом «Гонения Русской Православной Церкви в Кузнецком крае в 1917–1939 годы XX века: события, источники, участники, факты».

13 ноября, в Крестовоздвиженском единоверческом приходе г.Кузнецка состоялась выставка древних богослужебных книг и лекция о вкладе древлеправославия в русскую культуру. Настоятель единоверческого храма **священник Варсонофий (Яшин)** рассказал об истории старообрядчества и единоверия, истории старообрядческих храмов г.Кузнецка и его окрестностей. Собранным были представлены древлепечатные и рукописные книги, иконы и богослужебная утварь. О каждой древней книге и церковной утвари отец Варсонофий рассказал подробно, так как с каждым связана своя интересная история.

14 ноября в актовом зале Кузнецкого колледжа электронных технологий состоялась **студенческая образовательная конференция «Просвещение и нравственность: формирование личности и вызовы времени»**. В работе форума приняли участие студенты и педагоги ССУЗов г.Кузнецка. С вступительным словом к присутствующим обратился председатель отдела религиозного образования и катехизации **иерей Алексей Родионов**. Отец Алексей затронул проблему просвещения и нравственности, а также вопрос их взаимодействия с религиозной точки зрения. Участники конференции заслушали 7 докладов. Итоги студенческой конференции подвел председатель отдела по взаимодействию Церкви и общества протоиерей **Сергий Сидоров**. Всем участникам были вручены дипломы и подарки от епископа Кузнецкого и Никольского **Назария (Лавриненко)**.

Студенческая образовательная конференция завершила декаду XXIV Епархиальных Рождественских образовательных чтений. В декабре 2025 г. в столице региона состоится региональный этап XXXIV Международных Рождественских образовательных чтений. А с 25 по 29 января 2026 г. Рождественские чтения пройдут в Москве (подробнее на сайте: <https://mroc.pravobraz.ru>).

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

В последнее воскресенье ноября в России празднуется День матери, который является частью Международного Дня матери, отмечаемого в разных странах в свои особые дни.

Самое дорогое Мама...

Слов дороже нет на свете!
По какой бы ты ни шёл тропе,
Мамина любовь над ней светит,
Чтобы в трудный час помочь тебе.
Мама озаряет сердцем нежным
Дни, дороги и дела твои.
Оправдай же мамины надежды —
Повседневно лишь добро твори!

А. Костецкий.

Мать

С еще бессильными крылами
Я видел птенчика во ржи,
Меж голубыми васильками,
У непротоптанной межи.

Над ним и надо мной витала,
Боялась мать — не за себя,
И от него не улетала,
Тоскуя, плача и любя.

Пред этим маленьким твореньем
Я понял благость Вышних Сил,
И в сердце, с тихим умилением,
Тебя, Любовь, благословил.

Д. Мережковский.

Посидим в тишине

Мама спит, она устала...
Ну и я играть не стала!
Я волчка не завожу,
А уселась и сижу.
Не шумят мои игрушки,
Тихо в комнате пустой.
А по маминой подушке
Луч крадется золотой.
И сказала я лучу:
— Я тоже двигаться хочу!
Я бы многого хотела:
Вслух читать и мяч катать,



Я бы песенку пропела,
Я б могла поохотать,
Да мало ль я чего хочу!
Но мама спит, и я молчу.
Луч метнулся по стене,
А потом скользнул ко мне.
— Ничего, — шепнул он будто, —
Посидим и в тишине!

Е. Благинина.

Песня о маме

Слово «мама» - дорогое
Мамой нужно дорожить.
С её лаской и заботой
Легче нам на свете жить.

Если мать еще живая
Счастлив ты, что на земле
Есть кому переживая,
Помолиться о тебе.

Когда был ещё младенцем
И она в тиши ночной
Словно ангел у постели
Охраняла мой покой.
В раннем детстве беззаботно

Я не знал, как трудно жить.
Мать трудилась, что бы было
Чем кормить и чем поить.

Помню тихие беседы.
Говорила ты о том,
Чтоб был умным, был прилежным,
Жизнь свою связал с Христом.

Помню радостные встречи,
Как с дороги приезжал.
Матери родные плечи
Как ребенок обнимал.

И, оставшись одинокой,
В сердце ревностью горя,
Ко Христу с мольбой глубокой
Ты молилась за меня.

Слово «мама» - дорогое
Мамой нужно дорожить.
С её лаской и заботой
Легче нам на свете жить.

Евгения

Смолянинова

Братья и сестры! Приглашаем Вас на Братские богословско-катехизаторские курсы!

Курс включает в себя следующие богословские дисциплины:

1. Введение в Православное вероучение (Катехизис);
2. Священное Писание (Ветхий Завет);
3. Священное Писание (Новый Завет);
4. История Церкви;
5. История Русской Православной Церкви;

6. Введение в литургику;
7. Нравственное богословие;
8. Церковнославянский язык (с этого года доп. чтение Псалтири);
9. Основы катехизации и приходского консультирования;
10. Основы православной педагогики.

Заниматься можно в форме:— слушатель (сдаются экзамены, по завершению курса выдается свиде-

тельство церковного образца);
- вольнослушатель (свободное посещение без экзаменов, по завершению курса выдается справка).

По завершению обучения Вы можете нести послушания миссионера, приходского консультанта, педагога воскресной школы и пр.

Занятия проходят по четвергам и пятницам с 17:30 по 18:45.

Зачем нужен молитвослов?

АЗЫ ПРАВОСЛАВИЯ

Необходимый признак жизни — дыхание; необходимый признак духовной жизни — молитва. Христианин начинает каждый свой день с молитвы, молитвой его завершает, молится перед едой, перед началом всякого дела, в общем, постоянно, как дышит. Обрести это дыхание и поддерживать его — важнейшая часть нашей жизни.

Одной из самых читаемых книг для православного христианина является молитвослов — сборник молитв, составленных святыми людьми, которые мы каждый день приносим Богу. Иногда людям не очень понятно, как можно молиться чужими словами, да еще по книжке — разве молитва это не воззвание из глубины сердца? Если Бог — это наш небесный Отец, то как можно говорить с Отцом по книжке? Вы же не разговариваете с близкими людьми готовыми словами?

За этими недоумениями стоит определенное верное переживание. Действительно, с одной стороны молитва — спонтанное, естественное обращение к небесному Отцу; как говорит Апостол, «Потому что вы не приняли духа рабства, [чтобы] опять [жить] в страхе, но приняли Духа усыновления, Которым взываем: «Авва, Отче!» (Рим.8:15)». Нет ничего неправильного в том, чтобы обращаться к Богу своими словами, спонтанно, естественно, как Вы бы обращались к кому-то очень близкому и родному — потому что во Христе Бог и пожелал стать нам близким и родным. Молитва — это всегда личное обращение, а не набор заклинаний.

Но у молитвы есть и другая, не менее необходимая сторона. Молитва — постоянный труд и усилие, требующее неослабевающей дисциплины. Как говорит Апостол, «Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением» (Кол.4:2) Сам Господь Иисус в молитве использовал стандартный молитвенник той эпохи — Псалтырь. Даже на Кресте Он обращается к Отцу со словами Псалма: «Боже мой! Боже мой! для чего Ты оставил меня? Далеки от спасения моего слова вопля моего» (Пс.21:2). Святой Апостол Павел наставляет христиан молиться, «назидая самих себя псалмами и славословиями и песнопениями духовными, поя и воспевая в сердцах ваших Господу» (Еф.5:19).

Молитва «своими словами» естественно вырастает из молитвы словами записанными, и является ее продолжением. Мы не можем обойтись без молитвослова — по нескольким важным причинам.

Во-первых, наша «спонтанная» и «естественная» молитвенная жизнь неизбежно будет угасать. Мы всегда найдем причину, чтобы не молиться — мы слишком спешим, слишком устали, слишком заняты, да, и по правде сказать, нам слишком лень. Удивительно, но такое, кажется, не трудоемкое дело, как молитва, оказывается неподъемным, как только мы за него беремся. Почему? Вернемся к аналогии с дыханием — когда мы здоровы, мы дышим естественно и не думаем об этом. Когда мы больны — дыхание может да-

ваться с трудом, и требовать усилий. А в духовном отношении мы все нездоровы и нуждаемся в исцелении — так что ожидать, что наша молитвенная жизнь наладится сама собою, нет оснований.

Поэтому молитва должна быть (как минимум) правилом — несколько минут утром и несколько минут вечером должны выделяться на общение с Богом. Независимо ни от чего — и говорить тут про «нехватку времени» просто нелепо. Как говорит в одном из своих интервью святейший Патриарх Кирилл, «молитва, это не хобби, на которое может хватать или не хватать времени». В самом деле, мы не должны молиться в другое, оставшееся от более важных дел время. Мы должны делать другие дела во время, оставшееся от молитвы. Если мы верим в Бога, то крайне нелепо было бы считать что-то другое более важным, чем общение с Ним. Ситуация, когда Творец и Владыка мироздания готов нас выслушать, но у нас находятся более важные дела, поразительна по своей нелепости — но мы ставим себя в нее снова и снова.

Мы чувствуем себя измотанными и забегающими, усталыми и раздраженными, и поэтому не молимся — но мы такие измотанные и раздраженные именно потому, что не начинаем наш день с молитвы. Мы должны — как это советуют все учителя молитвы — отложить все, выгородить в своем расписании священное, неприкосновенное время, в которое мы не смеем заниматься ничем своим, а только предстоим перед Богом и взываем к Нему. И пусть земля какое-то время повращается без нас — с ней ничего не случится за эти десять минут.

И тут нам понадобится молитвослов — потому что нам бывает трудно найти слова, мы можем быть слишком сонными, или усталыми, или раздраженными для того, чтобы самим подбирать слова, и нам на помощь приходят святые с их словами.

Во-вторых — молитва не есть дело одиночек, даже если человек молится один в глубине пустыни. Молитва всегда вводит нас в общение с Церковью и она всегда есть дело Церкви. Молясь, мы присоединяемся к общему току молитв, восходящих от земли к небу; к тем, кто молится сейчас, к тем, кто молился до этого, в прошедшие века, и к тем, кто еще будет молиться. И молитвы, написанные нашими отцами и старшими братьями в вере — святыми, вводят нас в этот струящийся через века поток. Вера Христова не есть вера отдельно стоящих гордых одиночек, но вера народа Божия, и молясь по молитвослову, мы учимся нашей общей вере, как когда-то учились писать по прописям.

Утреннее и вечернее молитвенное правило в обычном молитвослове довольно длинное — и читать его полностью для человека, только входящего в христианскую жизнь может показаться трудным. Тогда его можно сократить — но очень важно, чтобы мы молились постоянно и упорно, не пропуская ни одного утра и ни одного вечера.

Мы не можем выжить без молитвы — как не можем выжить без дыхания.

Православие.ру