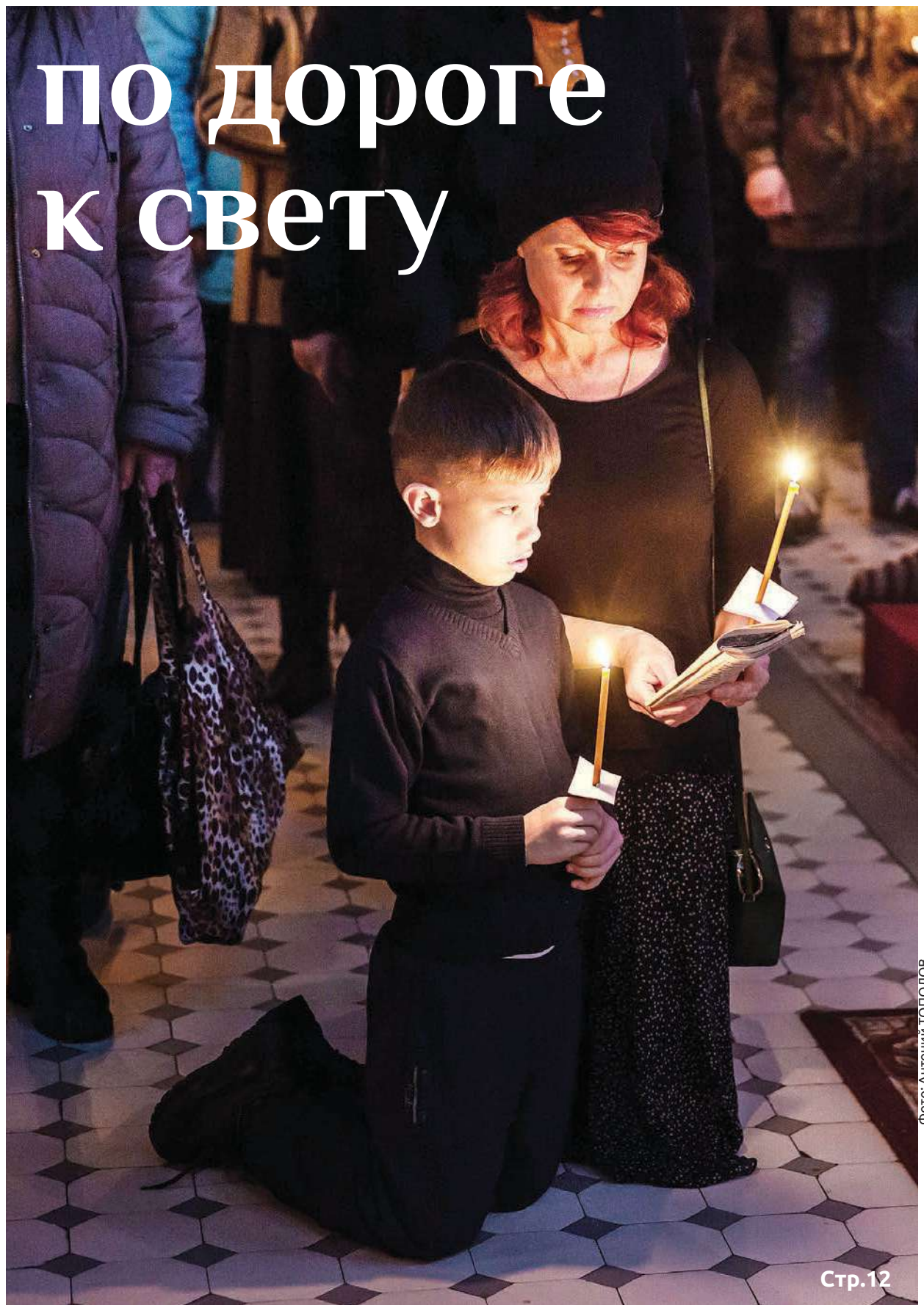


...των οὐρανῶν καὶ τῆς γῆς
...τοῦ πνεύματος ἁγίου
...καὶ τῆς ἐκκλησίας
...τοῦ σώματος τοῦ ἁγίου
...καὶ τῆς ἐκκλησίας
...τοῦ σώματος τοῦ ἁγίου
...καὶ τῆς ἐκκλησίας

...καὶ τῆς ἐκκλησίας
...τοῦ σώματος τοῦ ἁγίου
...καὶ τῆς ἐκκλησίας
...τοῦ σώματος τοῦ ἁγίου
...καὶ τῆς ἐκκλησίας
...τοῦ σώματος τοῦ ἁγίου

Информационно-просветительская газета Рязанской епархии

ПОСТ:



по дороге к свету

Фото: Антоний ТОПОЛОВ

Стр.12

Не «входите в образ»:



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

митрополит Марк
о настоящем посте Стр.2

Календарь праздников и великопостных служб



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

Ищите на стр. 6-7

Такая разная застенчивость



Фото: Дарья ОСАДЧУК

Психолог о детских неврозах Стр.10

Слово архипастыря



Митрополит
Рязанский
и Михайловский Марк

Не «входите в образ»

артисты – «артистический», желающие показаться добрыми – «добродушный» и так далее. В зависимости от ситуации и цели.

И именно за этот вид, за этот образ, не соответствующий внутреннему миру человека, Христос обличал фарисеев. Фарисеев, которые создавали образ праведников, подвижников, постящихся. Которые специально подолгу молились на

наши дни у православных часто присутствует такой подход: в пост переоблачиться в темную одежду, прогнать с лица улыбку, ходить с сосредоточенно-серьезным лицом и так далее.

Да, безусловно, с одной стороны, мы не должны забывать, что Великий пост – это время покаяния, время молитвы, время скорби и плача о наших грехах. Но, вместе с тем, это вре-

“ Мы, конечно, должны плакать о грехах, но при этом надеяться на милость Божию и тем более не «строить из себя» кающегося, не уподобляться фарисеям, но вести себя естественно

С древних времен люди любили театр, любили наблюдать за игрой актеров, сопереживать происходящему на сцене. В новейшее время родился такой вид художественного творчества, как киноискусство. И на сцене, и на экране главной задачей актера является создание максимально достоверного образа: праведника или злодея, героя или предателя. И, как правило, за актером со временем закрепляется тот или иной образ.

Один, к примеру, всю жизнь играет героя, другой – злодея. И этот сценический образ мы невольно переносим и на личность самого артиста.

Также и в реальной жизни. Мы часто судим о людях именно по тому образу, который они вольно или невольно «создают» в нашем сознании. Да и мы сами, стремясь произвести то или иное впечатление на окружающих, порой «входим в образ». Начальствующие принимают вид «начальствующий», подчиненные – «подчиненный»,

людях, представляли неряшливость в одежде, полагали на лицо печать скорби, всем своим видом изображали глубокое смирение.

Обличая лицемерие фарисеев, Христос учил народ: «А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф.6:17–18). То есть Христос призвал людей поститься с праздничным настроением, нарядным видом, радостным чувством.

И этот призыв остается актуальным и по сей день. Ведь и в

духовного пробуждения, когда мы наконец-то вспомним о своей душе, которая призвана в это время церковного года расцвести.

Надо понимать, что обычный человек не может думать все время о грехах, иначе он загонит себя в болото уныния и отчаяния. Потому, входя в пост, мы, конечно, должны плакать о грехах, но при этом надеяться на милость Божию и тем более не строить из себя кающегося, не уподобляться фарисеям, но вести себя естественно.

Итак, во время духовной весны должно быть место не только слезам покаяния, но и радости о Господе.



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

Покаяние без уныния



И.Э. Грабарь. Портрет сына



Священник Димитрий
ФЕТИСОВ, главный
редактор газеты
«Логось»

Великим и вдаваясь в «настоящий», как ему кажется, аскетизм, вместо плодов духовных получает нечто противоположное: нелюбовь к ближним, уныние, нетерпение и раздражительность.

Впрочем, если в количестве еды и длительности молитвы, то есть в телесной и духовной стороне нашего бытия, мы более-менее находим равновесие, то вот со сферой чувственной – душевной – это оказывается не совсем просто. Что же это за сфера, и какие у неё потребности?

Святитель Феофан Затворник, говоря о трёхсоставности человека, указывает на то, что тело нуждается в пище и физической нагрузке, дух, как высшая часть души – в молитве и богомыслии, ну а сама душа – в переживании возвышенных чувств и стройных мыслей. Одним словом душевная область – это то, что мы чаще всего ассоциируем с культурным времяпрепровождением: чтение книг, просмотр хороших спектаклей и фильмов, а также общение с близкими людьми.

Кстати, интересно, что сам святитель Феофан, будучи выдающимся аскетом, помимо ежедневного служения литургии, многих молитв и ответов на сотни писем, находил время для того, чтобы поиграть на скрипке и фисгармонии, поработать за токарным станком, установленным в его келье, и позаниматься иконописью.

Вот и наступила весна духовная – Великий Пост. Пожалуй, большинство людей, пусть и вступающих на этот спасительный путь далеко не впервые, может сознаться себе в том, что говеть мы только учимся. Помогают нам это понять те нелепые крайности, в которые мы так часто по своей неопытности, а то и гордыне, впадаем.

У кого-то от резкого перехода на сухари и квас обостряется застарелый гастрит. У некоторых, решившихся на сухоядение (вкушение неварёной пищи без масла), не остаётся сил не только на повседневные обязанности, но и на саму молитву и походы в храм. Ну а кто-то, возмнив себя преподобным Антонием

Великим постом мы теряемся и попросту не знаем, чем можно заполнить наш

“ Великим постом мы теряемся и попросту не знаем, чем заполнить наш досуг, ведь не всё же время состоит из работы и молитвы

досуг, ведь не всё же время состоит у нас из работы и молитвы. В жизни уже упомянутого преподобного Антония есть поучительный сюжет, в котором некий охотник увидел преподобного, рассказывающего своему ученику шутку, и смутился. Ну а преподобный, увидев это, попросил смутившегося мирянина натянуть тетиву лука. Когда тот исполнил просимое, преподобный стал просить натянуть её ещё и ещё сильнее. На это охотник ответил, что если натянуть сильнее, то лук сломается. «Вот также и человек, превысивший меру своего естества, может сломаться... Потому надо иногда ослаблять тетиву и давать место доброй шутке...», — пояснил великий святой.

Чем же заполнить свой досуг в святую Четыредесятницу? О вкусах не спорят, но, например, это может быть наша старая добрая отечественная классическая литература. Пушкин, Гоголь, Достоевский, ранний Лесков и поздний Чехов. Необыкновенный Шмелёв, столь красочно описывавший детские религиозные переживания, связанные с говением и Пасхой. И даже большинство произведений безбожных Тургенева и Толстого однозначно позволят не только провести время с пользой, но и возвысить душу говеющего читателя.

При желании совместить художественное слово с глубиной богословской мысли, можно выбрать прекрасные христианские тексты и у зарубежных авторов, таких как Клайв Стейплз Льюис и Гилберт Кийт Честертон. Льюис — это не только «Хроники Нарнии» и хрестоматийные «Письма Баламута», но и фантастические философские романы «Космической трилогии», и «Расторжение брака» — размышления об аде и рае, и трактат «Любовь». А Честертон — не только автор коротких детективных рассказов о католическом священнике, сыщике поневоле. Это, в первую очередь, пламенный миссионер, апологет, эссеист, использующий во имя Христа все «спецэффекты» английской литературы с ее любовью к парадоксу, красивой фразе и острой шутке.

Но мера поста у каждого своя. Если вы ещё не привыкли поститься, и без ярких зрительных впечатлений вас одолевает дух уныния, то, наверное, по согласованию с духовником, вполне можно в воскресенье посмотреть и какой-нибудь спокойный добрый фильм. Главное, не забывать при этом, что всё же пост — это время покаяния. Но и покаяние — это не то же, что уныние.



Елена ФЕТИСОВА

- Какое же тут у вас сильное место! Энергия такая... такая... Знаете, вот в Геленджике, в дольменах, что-то похожее! И еще в Испании в горах есть место... — щебетала посетительница небольшого монастыря, уверенная, что делает оному монастырю приятнейший комплимент.

Мне часто везет на похожие разговоры: в очереди, в больнице, в деревне на отдыхе ко мне, глядя на длинную юбку, подсаживаются люди с желанием рассказать, что «Вы знаете, я вот тоже верующая...». Но в половине случаев диалог приходит к рассуждениям про «сильную энергетику» в храме и прочие места, которые «подзаряжают» — от тибетских монастырей до «танцующих деревьев» под Шиловом.

Но если скажешь, что все перечисленное — немного про разные веры, собеседница удивится такой темноте: «Ну, Бог-то один».

Бог один, а суеверий много, и возможно стоит попробовать рассказать, что не так с «энергиями» и «энергетикой» в их обыденном понимании.

Само слово энергия с греческого языка переводится как «действие», и православному богословию этот термин не чужд. Более того, совсем скоро, 24 марта, Церковь будет праздновать память святителя Григория Паламы, который и объяснял с помощью этого термина возможность богообщения как приобщения к Богу через Его благодатные нетварные энергии.

Но! Речь именно о действиях Бога-Личности в отношении человека, а не о неких безликих эманациях (исхождении) некоего безликого божества. Последнее — это взгляд, свойственный пантеизму как философской основе любых оккультных/языческих верований. Пантеизм — это совокупность идей, которые противоречат христианству. В его основе лежит представление о безличном божестве как некотором субстрате, силе, безликом духе всего мира и любовью его части. Образно говоря, бог пантеиста — всё, и всё — бог, в том числе сам поклонник пантеизма.

«Сильное» место



Фото: tpholland/flickr.com

“ Для христианина мир — от Бога, но не Бог. Потому нам и не свойственно ждать каких-то особых «сил», «энергий», «подзарядки» от точек на карте, деревьев или камней

Храм — благодатное, освященное место. Но не сам по себе как «место силы», а как дом Божий — место, где мы общаемся с Богом и ангелами Его, где Он воздействует на наше естество в церковных Таинствах. И в святых — в меру веры, с которой мы подходим к этим святыням.

Да, даже к разрушенному и поруганному храму христианин относится благоговейно, как сын благоговейно отнесется к родительскому дому — но с пониманием, что фундамент его в бурьяне не сам по себе весь такой «божественно-энергетически-сильный».

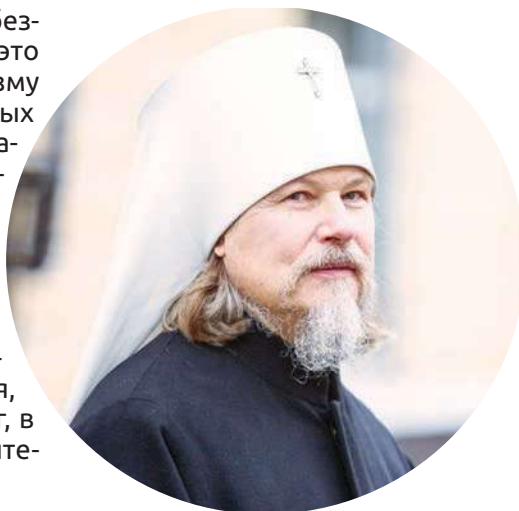
Да, христиане тоже верят, что Бог «вся исполняй», то есть в переводе с церковнославянского все наполняет, Он — Вездесущ. Но Бог христиан — не сливается с миром, Он не тождествен Своему творению, как гончар не равен своим горшкам, хотя они и несут на себе отпечаток его творческой природы. Господь всегда рядом, но по выражению святого Иоанна Дамаскина всё «отстоит от Бога не местом, но природой». Для христианина мир — от Бога, но не Бог. Потому нам и не свойственно ждать каких-то особых «сил», «энергий», «подзарядки» (кроме психологической — поднятого настроения) от точек на карте, деревьев или камней, будь даже это камни, из которых построен храм.

Если же мы без разбора ищем «сил» и «энергий» в разных точках планеты, воображая себя эдакими экспертами по «заряжающим» достопримечательностям и артефактам, то нам грозит даже больше, чем просто невежество пантеиста, который обожествляет каждый куст или каждое свое чувство. Нам грозит общение с некоторыми вполне реальными, но отнюдь не безличными «силами». С теми, кого апостол Павел называл «духами злобы поднебесной» — бесами. Как говорится, «а оно вам надо?»

Поздравляем!

**31 марта Митрополиту
Рязанскому
и Михайловскому Марку
исполняется 55 лет**

Редакция и читатели газеты «Логось» от всей души поздравляют дорогого Владыку и сыновне желают ему милости Божией, крепкого здоровья, сил и вдохновения в деле окормления вверенной ему паствы!
Многая и благая лета!



Действительно, мой путь к Богу простым не назовешь. Отмеченный благими порывами, вспышками раскаяния, умиления и всепоглощающей любви ко Спасителю и Божией Матери, этот путь полон также и сомнений, отступлений от Истины и горьких периодов неверия.

Становясь на стезю воцерковления, я была твердо уверена лишь в одном: я крещеная. У меня была крестная, к которой мы с мамой ходили в гости. Она поила нас чаем с пирожками, но этим ее попечение о крестнице и ограничивалось. Помню, как мама утром и вечером читала краткую молитву пред иконой Богородицы, вставая из-за стола, благодарила Господа за «хлеб наш насущный», на Пасху пекла куличи и посещала храм – единственный действующий в городе.

Но все это меня как-то не касалось. Я жила жизнью, далекой от Бога. Мои школьные годы пришлись на период хрущевского богоборчества. Десять заповедей нам заменял Моральный кодекс строителя коммунизма, а скрижалями служил фанерный стенд, размещенный на площадке школьной лестницы. Каждый раз, взбегаю по ступеням, я спотыкалась взглядом о затверженные постулаты: «Кто не работает, тот не ест», «Человек человеку друг, товарищ и брат»... Были там слова о честности и нравственной чистоте, о взаимном уважении в семье, только о Боге, чьи заповеди краеугольным камнем лежали в основании Кодекса, не было ни слова. Не было Ему места и в «ячейках» коммунистического воспитания – октябрятстве, пионерии, комсомоле. Мы не ходили с антирелигиозными лозунгами, подобно первым пионерам, но в Бога не верили и вместе с соседскими девчонками втихаря посмеивались над их бабушкой, которая каждый вечер клала земные поклоны перед образами.

А Господь терпеливо ждал моего обращения, не давая свалиться в пучину окончательного безверия. Слово Божие парадоксальным образом проникало в душу через институтский курс научного атеизма, через брошюру «Крылатые слова Библии», перед его

Трудный путь к вере

В одном из своих произведений писатель и драматург Юрий Поляков пишет: «Религиозное чувство, уверен, надо воспитывать с детства. Человек моего поколения, советский человек, идет к вере трудными, порой замысловатыми путями...» Эти слова в полной мере можно отнести и ко мне: ведь мы с Юрием Михайловичем почти ровесники.

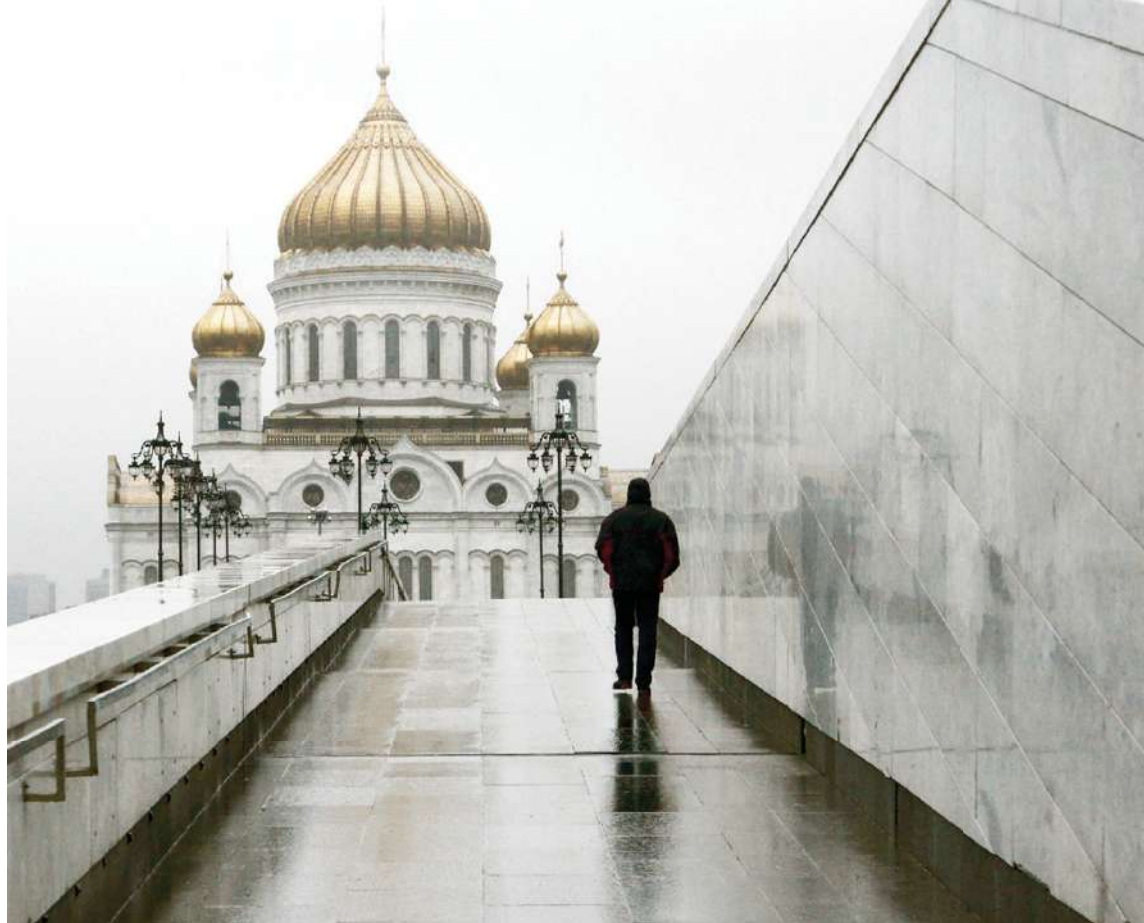


Фото: flickr.com

“Сегодня я еще не прихожанка, но уже и не «захожанка». Дерзну надеяться, что все-таки дойду.

живыми семенами было бессильно колючее терние антирелигиозной пропаганды. Иначе, чем объяснить мое неодолимое желание окрестить детей? Что я и сделала втайне от мужа – человека, облеченного должностью и скованного запретом на участие в церковных Таинствах.

Всевышний время от времени подавал мне знаки Своего присутствия в моей жизни. Сколько раз я по молодости и глупости попадала в жизненно опасные ситуации и выходила из них целой и невредимой! Но переломный момент наступил вскоре после смерти мамы, когда я заказала в ближайшей церкви панихиду на 9-й день. В опустевшем после Литургии храме нас было

трое или четверо – родственники усопших. Тишина подчеркивала сакральность происходящего, если бы ее не нарушали звон ведер и громкие разговоры женщин-уборщиц. В какой-то миг батюшка прервал службу и строго вразумил расшумевшихся прихожанок. И тогда я своим обостренным горем восприятием вдруг поняла, что этот молодой, одухотворенно-красивый священник искренне верит в то, что делает. Что ТАМ действительно КТО-ТО есть. Думаю, тогда я и уверовала.

1990-годы принято называть лихими, но это были и годы массового обращения людей к вере. Я впервые исповедовалась и причастилась. Долго не могла подойти к первой исповеди, все выбирала батюшку «подобнее». Который же из троих? Наконец выбрала, но, как только очередь дошла до меня, он повернулся и ушел. Вот так Господь вразумил меня. Нечего вы-

бирать! Каждый священник – добрый или строгий – достойный посредник между Богом и человеком. В этом я вскоре убедилась. Как любого новоначального, меня волновали не столько богословские, сколько бытовые вопросы: как поступить? что сделать? Иногда же просто хотелось выплеснуть накопившуюся в душе тяжесть. И каждый раз я встречала понимание, сочувствие, получала добрый совет. Я благодарна им всем, самоотверженным служителям Церкви Христовой. Я поминаю их в утренних молитвах и прошу прощения за то, что отнимала у них столько времени и сил.

Не помню уже, как в моем доме появилось репринтное издание «Закона Божия» протоиерея Серафима Слободского. Но я с головой ушла в полезное и увлекательное изучение мира православной веры, быстро привыкнув к «ятям», «фитам» и «ерам». Выучила молитвы, прочитала, как

сказку, Ветхий Завет, а потом, ничтоже сумняшеся, взялась за чтение Евангелия. События, изложенные в Новом Завете, были известны мне по светской литературе. Я и прочитала Евангелие как светскую книгу, больше следя за сюжетом, чем за смыслом, и... ничего не почувствовала. А ведь кто-то из святых отцов предупреждал, что нельзя давать людям сведений, до которых они просто не доросли, начинать нужно с самых простых вещей. Такой «простой вещью» стала для меня книга митрополита (тогда архимандрита) Тихона «Несвятые святые». Изданная миллионными тиражами, скольким людям она указала путь к Богу!

Многое дали мне разные миссионерские интернет-беседы, лекции и проповеди. Передачи православных каналов отвечали на насущные вопросы, приучали к ежедневной молитве. И вот уже Последование ко Святому Причащению перестало пугать своей объемом, служба в храме – длительностью, а утреннее и вечернее правило стало необходимостью.

И тогда я вновь взяла в руки Евангелие. Читала каждый день по главе, ища толкование в Законе Божиим. И непонятное становилось понятным, сложное – доступным, а на 37-м стихе главы 23-й Евангелия от Матфея меня буквально пронзило – сколько же человеческой боли было в словах Христа «Иерусалим, Иерусалим...», обращенных к людям, которые Его отвергли!..

Цитата из Юрия Полякова имеет продолжение: «...советский человек идет к вере трудными, порой замысловатыми путями и часто не доходит». Сегодня я еще не прихожанка, но уже и не «захожанка». Дерзну надеяться, что все-таки дойду.

Елена МАКСИМОВА

10 фактов об иконопочитании и иконоборчестве

в праздник Торжества Православия



Священник
Даниил МАСЛОВ

1 Иконоборчество вспыхивало дважды. Первый раз – после указа императора Льва III Исавра в 730 году (и было пресечено созывом VII Вселенского Собора при императрице Ирине в 787 г.); вторая волна – в 813 году при императоре Льве V Армянине, которая окончилась при императрице Феодоре в 843 году, когда и утвердился праздник Торжества Православия.

2 На появление ереси огромное влияние оказал бурно распространяющийся ислам, который ставил в вину христианам почитание икон как идолопоклонство. Вторая волна иконоборчества возникла как реакция на военные неудачи Византии – в них винили восстановленное иконопочитание: раз, мол, страна неожиданно начала проигрывать в схватках, значит почитание икон не угодно Богу.

3 Иконоборчество стало причиной нового исповедничества, только теперь

христиане стали гонимыми не язычниками и не властями государства, а своими же братьями-христианами. Особенно сильный удар пришёлся на монашествующих как на главных ревнителей иконопочитания.

4 Две волны иконоборческой ереси привели к утрате огромного пласта культурного наследия христианской цивилизации. Было уничтожено множество древних икон и фресок, а также стёрты храмовые росписи, в том числе и самые древние из них.

5 Иконоборчество осуждено на VII Вселенском Соборе, который в Православной Церкви считается последним из числа Вселенских. Примечательно, что ересь носит христологический характер, то есть относится к числу тех ересей, которые подвергаются сомнению факт воплощения Христа и его богочеловеческую природу.

6 Иконопочитание само по себе стало возможно только благодаря воплощению Бога, Который по принятию человеческой плоти стал видимым и осязаемым, а значит – изобразимым. Догмат иконопочитания получил формулировку: «Честь, воздаваемая образу, переходит на Первообраз». То есть, поклонение совершается не самой иконе, а воплотившемуся Богу Сыну (если изображён Иисус Христос) или святым, которые

стали таковыми опять-таки только благодаря Боговоплощению Христа. В связи с этим, любое изображение Бога Отца в православной традиции считается неканоническим.

7 Праздник Торжества святого Православия установлен в память о прощении Богом покойного мужа императрицы Феодоры, Феофила. Будучи убеждённым иконоборцем, как свидетельствует сама Феодора, в последний предсмертный момент он покаялся в своём злодеянии и умер, приложившись к иконе. Самому событию предшествует ряд чудес и знамений, как, например, откровение императрице Феодоре и Патриарху Мефодию во сне, где Сам Господь свидетельствовал о том, что беззакония Феофила изглажены перед Ним; а также чудесное исчезновение из лежащего на престоле собора синодика с именами еретиков имени Феофила.

8 Праздник также знаменует собой окончательную победу христианского вероучения над всеми ранее возникавшими ересями. Поэтому важной частью чина Торжества Православия является провозглашение анафематизмов – предостережений против тех вероучительных заблуждений, исповедание которых отлучает человека от вечной жизни. Анафематизмы провозглашаются как грозное предупреждение о том, насколько опасен отход от Богом открытых истин к заблуждениям человеческого ума.

9 Празднование Торжества Православия из года в год совершается в первое воскресенье Великого Поста. Именно на этот день выпало вышеописанное событие и совершено благодарственное богослужение о прощении Феофила.

10 В день этого праздника в храмах служится литургия святителя Василия Великого. Этот чин литургии совершается всего лишь 10 раз в течение церковного года.

Тварь ли я или право имею?

Недавно в разговоре со знакомым священником услышала интересное замечание по поводу некоторых возмущений молодежи в его храме. Батюшка сказал, что к нему все чаще стали подходить с вопросом: «А почему в молитвах и песнопениях мы называемся тварями?! Вокруг обычно так только ругаются».



Еликонида
МИЛЕХИНА

И, знаете, стало очень грустно. В нашем современном мире молодое поколение совсем по-другому воспринимает данное слово. Для них оно связано только с грубым обзывательством. И это довольно странно. Я, конечно, не уточняла, какого возраста молодежь так говорит, но ведь они учатся или учились в школе, ходили на уроки литературы и знакомы хотя бы с произведениями Достоевского, Мамина-Сибиряка, Островского, стихами многих поэтов. В них-то и можно увидеть изначальное значение слова «тварь». О нем и стоит поговорить. А вдруг для кого-то откроется нечто новое?

Тварь – слово, образованное от глагола «творить». Изначально имело даже возвышенное значение, например, в словаре Г. Дьяченко (церковнославянском) оно только одно: то же, что «сотворенное Богом – человек и животные». Иногда о животных даже не говорилось, делался акцент на человеке. Вот и то, что мы слышим на богослужении, «проповедуйте Евангелие всея твари» – это значит, не исключая ни одного человека (по словам святителя Григория Богослова).

Что же нам показывают словари современного русского языка? Действительно, у Ожегова мы найдем два значения слова: 1) всякое живое существо (устар.); 2) недостойный, подлый человек (прост.). Со временем все-таки «человек» в первом значении совсем утерялся. Так стирается изначальное понимание слова и появляется другое, бранное значение, которое еще содержит в себе отсылку к животным, к домашней скотине, как и многие «ругательные» синонимы.

Если и вас смущает слово «тварь», мелькающее в богослужебных текстах, возможно, стоит больше интересоваться языком службы. Нам в XXI веке обязательно нужны толкования, а таковых сейчас хватает. Есть даже специальный замечательный словарь О. А. Седаковой «Словарь трудных слов из богослужения» (2008 г.).

А если кто-то все же использует данное слово в отношении человека как бранное, стоит напомнить, от чего оно произошло, и спросить, что же такого плохого и оскорбительного в том, чтобы быть творением Божиим.



Чем недели поста отличаются от седмиц?

При первом знакомстве с Великим постом многих ждет путаница. Пропустившись всю так называемую Первую седмицу Великого поста, в воскресенье человек вдруг узнает, что наступила «Неделя первая Великого поста». Вот так сюрприз! С чем это связано?

Дело в том, что по-церковнославянски слово «седмица» означает привычный нам временной отрезок в семь дней начиная с понедельника. А вот слово «неделя» на этом древнем языке означает – воскресный день, то есть день, в который по причине праздника не делают никаких отвлекающих от воскресной службы работ.

18 – 24 марта: Вторая седмица

Пост в пищевом плане становится чуть более привычным. Верующие, кроме среды и пятницы, употребляют в пищу растительное масло, многим благословляются также и морепродукты (кальмары, мидии – кроме рыбы). А учащиеся, беременные, больные обговаривают со священником или выбирают по совести и прочий круг послаблений в области гастрономии.

22 марта – память сорока мучеников, в Севастийском озере мучившихся

В память об этих мучениках начала IV века существует давняя народная традиция – печь «жаворонков» из постного дрожжевого теста.

Служится Литургия Преждеосвященных Даров.

23 марта – Родительская суббота

Так называют день особого поминовения усопших, он – первый за этот Великий пост.

24 марта – Неделя святителя Григория Паламы

Вторая Неделя (то есть второе воскресенье) Великого поста всегда посвящается этому святому епископу, жившему в XIV веке в Фессалониках (современные Салоники), который сумел богословски предельно точно раскрыть православное учение о богообщении, то есть о том, что человек не покинут Богом до встречи «на том свете», а имеет возможность и в земной своей жизни постоянно соприкасаться с Самим Богом через Его благодатные действия (по-гречески – «энергии»). Например – в церковных Таинствах, в молитве...

1– 7 апреля: Четвертая седмица, Крестопоклонная

Еще целую календарную неделю после Крестопоклонного воскресенья христиане призваны с особым усердием, помня о Кресте Господнем, упражняться в молитве и посте. Те, кому позволяет здоровье, стараются в пище снова быть к себе строже и чаще молиться в храме.

В субботу 6 апреля нет(!) поминовения усопших, так как совершается предпразднство Благовещения

7 апреля – Неделя Иоанна Лествичника

Благовещение Пресвятой Богородицы

В этот день вспоминается тот момент евангельской истории, когда архангел Гавриил сообщил (благовестил) Деве Марии, что Господь выбрал Ее стать матерью Христа – а значит, и страдающей матерью Сына, которого замучают на Ее глазах. И Богородица согласилась, понимая грядущую личную боль и спасительную пользу для мира. Так началась история спасения людей, и потому в тропаре (главном песнопении) праздника поется: «Днесь спасения нашего главизна...».

На трапезе разрешается рыба.

В четвертое воскресенье поста всегда вспоминается проповедник христианской аскезы – святой Иоанн, игумен монастыря на Синае, живший в VI– VII столетиях и написавший «Лествицу» (то есть «лестницу») – аскетическое руководство к духовному восхождению по своеобразной лестнице добродетелей. Традиционно христиане стараются в пост прочитать или перечитать «Лествицу» преподобного Иоанна.

Великий пост:

(Даты даны по новому стилю, календарь со 2 седмицы)

25 – 31 марта:
Третья седмица

Пост немного «входит в привычку». Кто-то начинает чувствовать усталость от самоограничения, кто-то, напротив, постится исправно, но уже как бы механически, «без души». И вот, для духовной поддержки христианина, Церковь подводит его к особым дням на переломе Великого поста, которые наступят совсем скоро...

30 марта – Родительская суббота

Второй за пост день особого поминовения усопших.

31 марта – Неделя Крестопоклонная

Третья Неделя (то есть третье воскресенье) поста призвана напомнить верующим о Кресте Христовом. Напомнить о тех мучениях и том терпении Господа, которые предшествовали дню Воскресения. Взгляни на Крест – как бы говорит нам Церковь – и воодушевись подражать терпению Христову. Взгляни на Крест – и устыдись того тщеславия, которое неизбежно примешивается к твоему мизерному, в сравнении с крестными муками Христа, великопостному подвигу...

Для поклонения в центр храма выносятся изображение Креста Господня.



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

На этой седмице всегда вспоминается история великой блудницы, которая сумела стать величайшей святой после того, как Господь в буквальном смысле не пустил ее в храм в Иерусалиме, куда Мария попыталась войти с толпой паломников из любопытства. Ее путь из блудницы в святые лежал через сорок семь лет одинокого подвига в пустыне за Иорданом... Праздником в честь преподобной Марии Церковь как бы говорит нам: Никогда не отчаивайся! Изменить можно многое – если готов к «стоянию», отстаиванию своей новой жизни.

10 апреля – Стояние Марии Египетской

Особая служба вечером в среду пятой седмицы. Во время этой службы полностью вновь прочитывается Великий канон Андрея Критского. Канон вплетается в утреню – вид службы, который в современной практике всегда служит с вечера, а относится уже к празднику следующего дня. Служба получила свое название потому, что в каноне вспоминается преподобная Мария Египетская, которой посвящены несколько тропарей канона, также прочитывается житие святой Марии как пример глубокого покаяния.

11 апреля – Четверток Великого канона

Поскольку накануне всегда служит канон Андрея Критского, появилось название – Четверток Великого канона. Но на самом деле утром в четверг служит уже не канон, а Литургия Преждеосвященных Даров, и совершается память Марии Египетской.

12 апреля – утренняя Субботы акафиста

В этот день на вечерней службе (хотя часть ее и называется «утреня») поется акафист Пресвятой Богородице

13 апреля – Суббота акафиста

Сам акафист, как помним, пропет накануне вечером, а утром служит Литургия Иоанна Златоуста, посвященная Богородице. Другое название праздника – Похвала Пресвятой Богородице.

14 апреля – Неделя Марии Египетской

В этот пятый за пост воскресный день всегда снова празднуется память Марии Египетской.

8 – 14 апреля:
Пятая седмица

праздники и особенные службы



**22 – 27 апреля:
Страстная седмица**

В это время буквально по дням восстанавливается хронология окончания земной жизни Спасителя. Совершается несколько особенных служб – они бывают лишь раз в году. С Великого Понедельника по Великую Среду служатся три последние Литургии Преждеосвященных Даров.

24 апреля – Великая Среда

Церковь вспоминает предательство Иуды (эпизод его договора с Синедрионом). В этот день последний раз читается великопостная молитва Ефрема Сирина: время покаяния и сугубого обращения к собственной душе как бы закончилось – пришел момент обратить все мысли только ко Господу.

25 апреля – Великий Четверг

В этот день утром вспоминается Тайная Вечеря, после которой Иуда выдал стражникам Христа. На Тайной Вечере Господь установил Таинство Причащения, и в Великий Четверг все христиане стремятся причаститься Святых Христовых Таин.

Неповторимая служба – Утренняя Великого Пятка – также совершается в Великий Четверг, вечером. В двенадцати отрывках из четырех Евангелий по порядку вспоминается от начала до конца путь страданий, которым прошел Господь. По уставу, Евангелия должны читаться поздно ночью, но в современной практике эту службу, как правило, совершают вечером.

26 апреля – Великая (Страстная) Пятница

Этот день является кульминацией Страстной седмицы и всего Великого поста. Церковь вспоминает суд над Христом, Его избивание и поругание, казнь и смерть через распятие на кресте. В Великую Пятницу Литургии не положено, утром служатся царские часы.

Затем около трех часов дня (время Крестной смерти Спасителя) совершается вечерня, в конце которой из алтаря выносятся Святая Плащаница – больших размеров полотнище с вышитым на нем изображением Христа во гробе. Плащаница полагается в центре храма на возвышении, украшенном цветами, где пребывает три неполных дня – до наступления пасхальной ночи.

А вечером или ночью в пятницу совершается утренняя Великой Субботы с чином Погребения Спасителя. По сути – это отпевание Христа: перед Плащаницей совершается пение 118-го псалма, стихи которого перемежаются с особыми припевами, оплакивающими Спасителя. По окончании чина погребения Плащаницу крестным ходом обносят вокруг храма с пением погребальной молитвы «Святый Боже» и снова полагают в центре храма. Затем читается канон на плач Пресвятой Богородицы.

27 апреля – Великая (Благословенная) Суббота

Господь уже не страдает на Кресте, и в воздухе как бы разлито предчувствие Воскресения. В Субботу, именуемую также Благословенной, Церковь вспоминает пребывание Господа во гробе и сошествие Его душою во ад для возвещения победы над смертью. Утром совершается вечерня в соединении с Литургией. На ней читаются 15 паремий – особых отрывков из ветхозаветных книг, в которых заключаются прообразы страданий, смерти и воскресения Христа и пророчества о наступлении Царства Господа.

Поется прокимен (специально подбираемый стих из Священного Писания) «Воскреси, Боже» - и темные облачения в храме меняются на белые: начало праздника Пасхи ощущается все сильнее. В богослужении Великой Субботы прослеживаются как траурные, так и праздничные, воскресные, черты. Совершается освящение традиционных продуктов для пасхального стола: куличей, пасох и крашенных яиц.

В это время уже не стоит поддаваться суетной бытовой подготовке к празднику, ведь Христос еще пребывает во гробе, а за Литургией поется вместо Херувимской – «Да молчит всякая плоть человека...».



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

Это последняя перед Страстной седмицей часть Великого поста, оставшаяся для приготовления христиан к воспоминанию Страданий Христовых.

20 апреля – Лазарева суббота

Вспоминается, как Христос воскресил своего друга Лазаря Четверодневного (то есть умершего за четыре дня до этого). Воскрешение Лазаря Церковь воспринимает как прообраз Воскресения Самого Христа, как утверждение парадоксального факта: у Бога все живы! Традиция поста отразила эту идею даже в гастрономическом плане: в этот день на трапезе разрешается икра – «яйцо рыбы», если можно так выразиться. Спустя неделю с небольшим на столах появятся крашеные яйца – символ Воскресения.

Вечером в храмах освящают вербу.

21 апреля – Вход Господень в Иерусалим

Служится Литургия Иоанна Златоуста. Праздник Входа Господня, именуемый также Вербным воскресеньем, Неделей Вайи или Цветоносной, напоминает о том дне, когда после проповеди по всей Израильской земле Христос пришел в столицу и был восторженно встречен толпой с приветственными пальмовыми ветвями (вайями) в руках. В русской традиции пальмовые ветви заменяли вербой, отсюда и народное название праздника.

Вновь освящают вербу. На трапезе – рыбные блюда.

**15– 21 апреля:
Шестая седмица**



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

В ночь на 28 апреля наступает Пасха!



Андрей ОРЕХОВ

Станция Фосфоритная

Продолжение (начало в № 2(38)) рассказа о поисках места, где доживал в заключении и был похоронен дед автора – священник Рязанской епархии Дмитрий ОРЕХОВ, репрессированный в 1938 году по 58 статье. До своего ареста отец Дмитрий, потомственный священник, служил в церкви села Ходынино, преподавал Закон Божий. Был отцом пятерых детей, вел крепкое хозяйство. Супруга его, Евгения Михайловна, происходила из священнического рода Арбековых. Поиски привели автора в Кировскую область, на заброшенную станцию Фосфоритную.

«Ну, что же, в лес, так в лес», – постояв в некотором замешательстве, решил я, как вдруг услышал за своей спиной:

- Пошли с нами, если ночевать негде.

Я повернулся и увидел высокого худого парня, в штормовке и резиновых сапогах, с коробом за плечами. Рядом с ним стояла девушка с ведром, закрытым сверху пакетом и завязанным верёвочкой.

- Курить есть?

- Нет, не курю.

- ..., ладно, пошли быстрее, нам ещё печь топить... А мы ... – матерные обороты слетали с его языка через каждые два слова, заставляя меня страдать.

Не ожидая ответа, он шагнул в темноту, девушка за ним. Уговоры не требовались, и, подхватив сумку, я поторопился следом. Шли молча, быстро, и в темноте я совершенно потерял ориентировку. Блеснула под лунной водяная гладь какого-то озера, берёзовые заросли, песчаная дорога, опять развалины. «Сталкер в зоне..., – думал я, – Да, родная речь у него на уровне. Неужели девушка так же выражается?»

В полной темноте подошли к небольшой избушке, окружённой зарослями бурьяна, к которой притулилась пара больших берёз. Парень снял короб и поставил под навес возле дома, девушка туда же отнесла ведро. Отопнув щеколду, он нырнул в черноту дверного проёма. Изнутри раздался грохот вёдер, отборный мат, потом затеплился огонёк.

- Чего стоишь? Заходи! – крикнул изнутри парень.

Я зашёл в полумрак избушки, освещаемой керосиновой лампой. Домик был

довольно тесным, но уютным, чувствовалась женская рука.

- Анюта, сваргань пожарить, я печку растоплю! – крикнул он девушке, – Меня Толиком зовут, она – Анюта.

- Андрей, – сказал я и протянул руку. – Давайте, я чем-нибудь помогу. Он пожал руку, не глядя в мою сторону.

- Не надо, сиди.

Я достал из сумки свои продукты: три банки рыбных консервов, полбуханки хлеба, четыре варёных яйца, пачку печенья, кулёк конфет и положил их на стол.

- Анюта, – позвал я, – Вот, используй по своему усмотрению.

Она кивнула, продолжая заниматься своими делами, но ничего не сказала и к продуктам не притронулась. Я немного удивился, решив, что она просто занята, но позже заметил, как все мои продукты были аккуратно переложены на открытую полку старенького буфета. Все три последующих дня, которые я прожил в избушке с Толиком и Анютой, при всей скудности пи-



Фото из личного архива автора

цевого рациона хозяев, мои продукты они брать молчаливо отказывались. Когда я чистил и резал яйца – ели, открывал и выкладывал на тарелку консервы – ели, но сами к моим продуктам ни разу не притронулись, сколько ни говорил. Свои же запасы тратили на меня, не задумываясь.

Скоро загудела печь, и от её стенок повеяло теплом. Скинув кольца с конфорки, Анюта поставила на огонь кастрюлю с водой. Ждать пришлось недолго и, когда вода закипела, всыпала туда рожки. Сварившиеся рожки она откинула на дуршлаг, а потом на горячую сковороду с растопленным маргарином. Рожки дружно зашипели, и по комнате поплыл вкусный запах жареного. Я был очень голоден и с

нетерпением ждал ужина. Анюта разложила рожки по тарелкам, разогрела жареные грибы и в небольшой сковородке поставила их на стол. На печи место кастрюли занял синий эмалированный чайник.

Ели молча, перебрашиваясь незначительными фразами. Потом был крепко заваренный сладкий чай с сухарями.

- Ложись там, – сказал Толик после ужина и показал на полуторную кровать с массивными металлическими спинками.

- А вы как же? Вдвоём там? – удивился я, показав на маленькую кровать.

- Я табуретки подставляю, и толстый матрас у тебя заберу.

- Как-то нехорошо..., – попытался возразить я.

- Всё, хорош, – махнул рукой и поморщился Толик. – Я сегодня так с ног валюсь. Давай спать.

- Ну, что ж, спасибо.

Я оценил поступок хозяйки. Пока Анюта мыла посуду, Толик курил на улице. Потом он быстро сделал возле кровати пристройку из двух табуреток и стула, накинул сверху матрас и рухнул на это сооружение лицом вниз, не раздеваясь.

- Толь, встань, дай я нормально застелю.

- Отвали.

Она заставила его встать, застелила постель просты-

нёю, положила подушки. Я вышел во двор. На улице распогодилось, высыпали звёзды и подморозило. Я вдыхал свежий морозный воздух, смотрел на чёрное звёздное небо и удивлялся превратностям судьбы.

Когда вернулся в дом, Толик тихонько похрапывал. Старая панцирная сетка немилосердно скрипела, пока я укладывался, укрываясь красным стёганым одеялом. Было жарко от натопленной печи, и мне не спалось. Вспомнились перипетии дня, дорога, милиционер в поезде, охотники, нетрезвые обитатели предыдущего дома... «Вчера спал в Москве, а сегодня вон где...», – мелькнула мысль, и я не заметил, как крепко уснул.

Спал хорошо, но пару раз вскакивал, не понимая спросонья, где нахожусь, потом успокаивался и засыпал снова. Утром услышал возню: Анюта тихонько сновала по комнате, хлопоча по хозяйству.

- Доброе утро! – сказал я.

- Доброе.

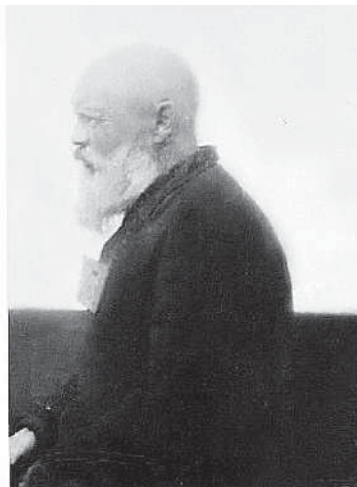
- А где Толик?

- Сейчас придёт. А вы спите, спите.

- Да уж выспался. А вам, небось, неудобно было?

- Мы привычные. И в лесу иногда ночуем.

Она подбросила дров в печку и принялась готовить завтрак.



Орехов Д.И. Рязанская следственная тюрьма. 20 октября 1938 года, через 9 месяцев после ареста.

Пришёл Толик и, весело ругаясь, стал что-то рассказывать. Анята позвала за стол. На завтрак была рисовая каша, толчёная клюква с сахаром, чёрствый белый хлеб и крепкий чёрный чай.

- Ну, что, мужик, давай знакомиться. Ты кто?

- Вчера я этот вопрос уже слышал от одного человека, и не раз, – улыбнулся я. – В доме с синими наличниками.

- А, Колька-бухарь... – засмеялись враз ребята.

- Я из Подмосковья, кадровый офицер, служу в армии...

При этих словах Толик посерьёзней, в его поведении исчезла дурашливость и напускная бравада.

- В каком звании?

- Подполковник.

- Ага... Слушай, а можно я тебя буду звать полковником?

- Я же не полковник.

- Так будешь когда-нибудь. Подполковником долго, а полковник – клёво.

- Как хочешь, только в армии к званию ещё прилагают слово «товарищ».

- Я не в армии, – насупился Толик. – Сюда-то зачем?

“ На мой вопрос, зачем в такую глушь забрались, Толик ответил честно: - Дезертир я, полковник, от призыва третий год бегая.

- Дед у меня тут был в заключении, умер в лагере.

- Вот волки позорные!... – и Толик разразился странной тирадой с оскорблениями в адрес милиции, охраны, властей и всех тех, кто «честному вору» житья не даёт.

На мой вопрос, чего это они в такую глушь забрались, Толик ответил честно:

- Дезертир я, полковник, от призыва третий год бегая. А Анята со мной, ну, типа жена что ли...

- Так вы здесь круглый год живёте?

- Не-е-е, зимой здесь мороз такой, что скрючиться можно. Зимой мы в городе прячемся.

- В каком?

- Да из Кирова мы, то у моей матери поживём, то у друганов. Нычек хватает, где зиму переждать.

- На что живёте, кто-то помогает?

- Щас, дождётся от них. Сами пашем. Сборщики мы.

- Сборщики чего?

- А всего. И грибов, и ягод,

и травы всякой. В прошлом году большой заказ на мох был, так под сотню мешков мха набрали. Летом морошку берём, чернику, бруснику, малину, грибы разные, зверобой, иван-чай...

- В Киров отвозите?

- Да ты что?! К платформе отнесём, погрузим, а там они уже сами. Поезд вечером из Яра, а утром обратно, а в нём перекупщики ездят, они заказ дают, чего и сколько нужно собрать, цену назначают. Потом часть морозят, часть отвозят в Киров на базар, там другим перекупщикам продают. Полковник, ты знаешь, почём брусника в Кирове на базаре и почём её мы сдаём?

- Нет, конечно.

Он назвал цифры, разница между которыми была раз в пять. Я покачал головой:

- Грабёж...

- Вот именно. Да нам, в общем-то, много и не надо, пожрать да одеться... Одежду зимой в городе достаём, б/у, что попроще. Нам тут наряды не нужны, – засмеялся Толик.

- А продукты где покупаете?

- Продукты, батарейки, свечи, керосин, гвозди и всякую мелочь перекупщикам заказываем. Что нужно, они из города привозят. Правда, накручивают, гады..., типа за доставку. А куда денешься? Мы тут все на нелегальном положении...

- И сколько вас тут, нелегалов?

- С какой целью интересуешься? – подозрительно прищурился Толик.

- Да ни с какой, так просто.

- Много тут по лесам людишек живёт, тебе знать не надо. Есть, которые и на зиму остаются. Да, заболтались мы, нам на работу пора.

- Что сейчас собираете?

- Клюкву.

- Толян, подскажи, где тут что находится, где лагерь был, где кладбище...

- Не-е, не знаю. Ищи сам.

- А кто-нибудь знает?

- Колян знал, да он сейчас все мозги пропил. А больше никого.

- Мне как с домом быть?

- Живи, мы не запираем. Когда хочешь, уходи, когда хочешь, приходи.

Ребята быстро собрались, закинули на плечи короба и ушли...

Продолжение в следующем номере. Авторский текст печатается в сокращении.



Елена ФЕТИСОВА

Если вам нечасто удается побывать в храме, то сейчас визит в церковь посреди рабочей недели может удивить несказанной суровостью православной традиции. Дело в том, что почти до конца апреля, пока длится Великий пост, церковные богослужения сильно отличаются от обычных, вне поста.

В будни на клиросе меньше поют и больше читают. Утром в будние дни не служат привычную Литургию – лишь в среду и пятницу совершается совершенно особое великопостное богослужение Преждеосвященных Даров (в конце его можно причаститься, как и за обычной Литургией). Такие же особые службы приходятся на начало (с понедельника по среду) Страстной седмицы, и на переходящий праздник в честь Марии Египетской (в этом году – четверг 11 апреля).

Но самая непривычная и «суровая» особенность великопостного богослужения – это молитва Ефрема Сирина, которую в храмах читают с земными поклонами, то есть прихожане, кланяясь, становятся на колени. Начинается она со слов «Господи и Владыка живота моего...», что, конечно же, переводится как Владыка всей жизни.

Читает молитву священник с амвона (то есть стоя перед иконостасом), он совершает и поклоны, которые повторяют молящиеся. Сначала делается три земных поклона во время самой молитвы, затем читаются краткие молитвы: «Боже, очисти мя грешного» – двенадцать раз, с двенадцатью поясными поклонами. Затем молитва Ефрема Сирина

Владыка живота



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

повторяется еще раз с заключительным земным поклоном. Ниже мы приводим полный ее текст с переводом и пушкинским стихотворным переложением.

А для тех, кто придет в храм впервые, заметим: во время этой молитвы, как и во время всех коленопреклонений, вы не обязаны кланяться, если здоровье или форма

одежды не позволяет, но по храму не принято ходить! Во-первых, коленопреклонением отмечены самые важные моменты службы, требующие молитвенного сосредоточения, а не прогулочного шага. Ну а во-вторых, это просто неудобно: лавировать среди распростертых по полу подолов и ботинок, чтобы срочно поставить свечку.

Молитва Ефрема Сирина

Церковнославянский текст:

Господи и Владыко живота моего! Дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему.

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь.

Русский перевод:

Господи и Владыка жизни моей! Не дай мне склонности к лени, к беспечности, к властолюбию и пустословию. Чистоту же души, смирение, терпение и любовь пошли мне, рабу Твоему. Да, Царь Господи, дай мне видеть мои собственные грехи и не осуждать брата моего; ибо благословен Ты в веки вечные. Аминь.

Переложение А. С. Пушкина:

*Отцы пустынники и жены непорочны,
Чтоб сердцем возлетать во области заочны,
Чтоб укреплять его средь дольних бурь и битв,
Сложили множество Божественных молитв;
Но ни одна из них меня не умиляет,
Как та, которую священник повторяет
Во дни печальные Великого поста;
Всех чаще мне она приходит на уста
И падшего крепит неведомою силой:*

*Владыко дней моих! Дух праздности унылой,
Любоначалия, змеи сокрытой сей,
И празднословия не дай душе моей.
Но дай мне зреть мои, о Боже, прегрешенья,
Да брат мой от меня не примет осужденья,
И дух смирения, терпения, любви
И целомудрия мне в сердце оживи.*



Елена ОРЛОВА,
психолог

Такая разная застенчивость...

Немного о детских неврозах

На консультацию приходят встревоженные родители и рассказывают о своих переживаниях: в одной семье сын-первоклассник так ждал, когда пойдет в школу, а вот всего полгода прошло, и ученик в школу ходить не хочет, за уроки то с боем, то с уговорами усаживают, с трудом засыпает, утром не добудисься. У других – четырехлетняя дочь вдруг заикаться начала; у третьих – малышка на пол бросается и ногами бьет, своего требует; у четвертых – парень ногти грызет, на улицу не выпроводишь; у пятых...

Этот перечень сбоев состояния детской психики можно продолжать долго. Настолько их много, но при всем разнообразии проявлений они объединены одним понятием – «невроз».

Невротические срывы возможны у каждого из нас, но их частота, сила, глубина и продолжительность зависят от базового психологического равновесия, которое закладывается в раннем детстве человека. Поэтому психологу в своей работе прежде всего нужно найти травмирующую причину, которая привела к поведенческому напряжению в отношениях человека с окружающим миром.

Травма не всегда явна. Понятно, что даже взрослых травмируют потрясения: войны, утраты – что уж говорить о детях! Они реагируют ярче, быстрее, они менее защищены тем, что не всегда понимают происходящее и тем более не могут примириться с ним. Им больно, страшно, одиноко. И детская психика переживает необратимые последствия, ломается...

Но есть причины не явные, а так сказать, пролонгированные во времени, идущие издалека, из глубинных детских переживаний, конечно, неосознанных, просто прожитых,отреагированных.

В качестве примера взглянем на детскую застенчивость. Застенчивого ребенка легко представить. Он не смотрит в глаза, отвечает односложно, елозит. Все его тельце выглядит сжатым, как будто он стремится уменьшиться, остаться незамеченным. Конечно же родителей беспокоит состояние ребенка, и они жалуются на его робость, зажатость. И это не невроз, а проявление особенностей нейродинамики, – т.е. застенчивость подлинная, природная, как особенность будущего характера. С ней и работаем, потому что в рамках поведения ребенка можно двигаться от беспокоящей маму зажатости до сдержанности и скромности, например.

А вот все остальное из перечисленного далее – застенчивость мнимая или, как называют ее специалисты, псевдозастенчивость, т.е. проявление невроза. Например, у ребенка, помимо общей зажатости, есть тики, подергивания, или он грызет ногти, его психическое перенапряжение может проявляться в энурезе или энкопрезе – изнуряющих признаках сбоя нервной системы, который произошел из-за подавленной воли.

Пока доктор разбирается с неврологическим фоном, т.е. работает со следствием травмы, с симптомами, психолог ищет запускающую травмирующую ситуацию – причину, которая практически обездвижила способность маленького человека сопротивляться независящим от него обстоятельствам. Тогда уже проще будет определить «группу поддержки» в процессе восстановления утраченных сил души. Как правило, это мама, которой на каком-то этапе ребенку было мало по самым разным причинам: она могла родить еще одного ребенка, выйти замуж, поступить в институт или защитить диссертацию. И это далеко не полный перечень причин, из-за которых малыш вдруг решил, что его бросили, что он не нужен маме, что кого-то она любит больше, чем его... Конечно же мама продолжает его любить, но ребенка поглощает страх, обессточивает, условно говоря, его защиту, обращает высокое напряжение на самого себя.

А бывает, что ребенок медлитель. Он отстает от общего темпа. Вдруг перестает учиться, теряет интерес к обычным для себя делам, начинает часто болеть, как бы вдруг, неожиданно для семьи, обнаруживает предхроническое поражение какой-либо системы, часто желудоч-



Фото: Дарья ОСАДЧУК

но-кишечного тракта. Он трудно и долго восстанавливается после болезни. Когда вроде бы и здоров, но его хочется назвать ленивым. Но это псевдолень – защитное торможение, возникшее как следствие повышенной ранимости. Обычно это внешне довольно-таки крупный ребенок, но внутри этого, не по годам большого тела, страдает трепетная душа. Ребенку важно быть замеченным близкими, друзьями, но был период, когда он перестал ощущать поддержку и предпочел выглядеть ленивым, чем осмеянным. В этом случае психологу предстоит определить, в чем именно ребенку важно быть замеченным, и кем.

Для иного ребенка характерны вспышки агрессии. Он вдруг начинает все швырять и разбрасывать, злиться, может замахнуться, даже ударить! А на самом деле запускают такое поведение его робость в сочетании с амбициями (гипертрофированным самолюбием). И данные срывы в подавляющем числе случаев происходят дома, среди близких, все прощающих людей, так как на самом деле такой невротик еще и трусоват, чтобы взрываться при малознакомых людях. В этом случае психолог занимается детско-родительскими отношениями.

Плаксивый ребенок – этакий нытик, ребенок-«тучка». Так из-

меняет психику повышенная тревожность, причиной которой может быть все та же потребность в постоянных доказательствах, что ребенка любят. А его, как правило, любят избыточно много, тотально присутствуя в жизни ребенка настолько, что для развития его самостоятельности не остается места. Как правило, последняя ситуация складывается в чадоцентрической системе воспитания у родителей тревожно-мнительных. В таких семьях царит захвативший взрослых страх потерять контроль над всем, что связано с ребенком. Понятно, что система ценностей в таких семьях смещена, и именно со страхами взрослых работает психолог. Ведь наша охранительная чрезмерная забота может иметь и обратный эффект.

Страхи также обездвиживают ребенка, и он может выглядеть застенчивым. Вот как это происходит. Внезапная сильная, яркая эмоция запечатлевается в детской душе неосознанно. Ребенок «считывает» со взрослого силу его переживаний и, как правило, пугается даже тогда, когда у нас зашкаливают положительные эмоции. Что говорить в том случае, когда взрослый пугается сам, да еще в связи со сбойми здоровья родных людей? Многократно усиливаясь весьма ограниченным опытом малыша и безграничным его доверием к нам, взрослым, эта эмоция очень быстро распространяется, определяя общий эмоциональный фон, и ребенок начинает жить с чувством ожидания неминуемой смерти от какой-то злой поломки в организме. Развивается болезненный, патологический невроз, который вполне может перерасти в депрессию уже в 5-летнем возрасте. А будь мы более сдержанными и менее заикленными на болезнях, все могло бы развиваться и по другому сценарию. Ведь к счастью заглушить жизнелюбие и активность маленького человека не очень-то и просто. Он таков от природы.

Есть и обратное проявление страха. Ребенок боится, но рассказывает о своих страхах редко, чаще уверенно отрицает их. А на самом деле он боится поражения, осмешки, становится отъявленным хулиганом. И все потому, что движет им жажда лидерства, боязнь поражения. И это не трусливый, но очень гордый ребенок. Обрести равновесие ему мешает... застенчивость! Ведь демонстративность прямо пропорциональна внутренней зажатости. Но сил в таком ребенке чуть больше, чем в невротике, разрушающем себя из-

нутри, и он выживает за счет окружающих людей.

Вот такая разная застенчивость!

В связи с этим полезно проследить происхождение неврозов.

Глобальная невротизация или, напротив, мощнейшая защита от травмирующей среды, приходится именно на начальные этапы жизни. Ведь в неврозе главное не события, которые вызывают невротизацию, а психика, ее особенности: справляется или не справляется она с этим событием.

Первые месяцы, даже недели, дни жизни формируют базовое доверие к миру через образ близкого взрослого, как правило, матери, присутствующей в жизни ребенка постоянно. Если с матерью что-то не так и процесс их взаимодействия дает сбой, то ребенок начинает тревожиться, что вполне может перерасти в эмоциональный голод – психическую депривацию. И эта базальная тревога, тотальное переживание брошенности, уверяет его: «Я никому не нужен!». Она выступает доминирующей в младшем дошкольном возрасте, перерастая в истерический невроз, который в норме усиливается обычными кризисами взросления, самый яркий из которых кризис «Я-сам!».

Недоверие сначала к миру людей, а потом и к миру предметов – согласитесь, не до них, а погружение малыша в предметную среду переоценить невозможно – вынуждают ребенка подстраиваться под ситуацию, которую он изменить не может. Эмоциональный дискомфорт, систематическое «недоедание» положительных переживаний общения с близким человеком трансформируют базовую тревогу в невротические защитные механизмы. С их помощью ребенок ищет способы привлечения к себе внимания, вживаясь в среду обитания и разрешая для себя вопрос: «Как общаться с родителями? Когда и как они лучше на меня реагируют?».

Все признаки, которые я перечислила в связи с детской застенчивостью, как раз и являются проявлениями защитных механизмов психики ребенка.

А пусковым, первопричинным импульсом, запускающим этот клубок невероятных искажений психики маленького человека, выступает его безграничная и неудовлетворенная потребность в адекватных проявлениях любви своей мамы, открывающей малышу дверь в наш мир.

Какова же эта любовь? Где в ней полезная золотая середина, без невротизирующих крайностей, равновесная, полноценная... Об этом лучше апостола Павла не скажешь!

Вопрос – Ответ

Устав и голос совести

Что делать, если на время поста выпадает семейный праздник или другое торжество?



Отвечает
священник Павел
КОНЬКОВ

- Честно говоря, ни один священник вам не даст четких указаний «что делать». Потому что, по сути, ответ на него находится исключительно в вашей компетенции – вы сами решаете, праздновать или нет, и если да – то каким образом и в какой мере. Но несколько общих рекомендаций могу дать. Мы знаем, что пост – время более строгое, ограничивающее развлечение и пустое веселье. Но при этом, данное время не безрадостное, когда мы должны ходить опечаленные и суровые. Меру нашего воздержания в конечном счете определяем мы сами – на основании устава и голоса совести, руководству-

ясь, прежде всего, принципом «не искушай других».

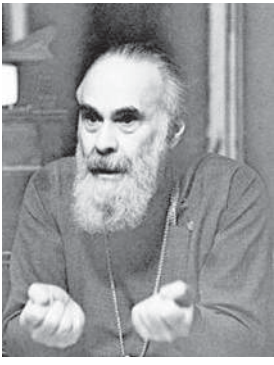
Что это значит? Если есть возможность перенести праздник на время после поста – то лучше сделать именно так. Но если ваши родные такой «перенос» не поймут, то вполне можно организовать небольшое семейное празднование, естественно без алкоголя и излишнего веселья «с танцами и баяном». Ужин в кругу семьи – возможно, даже с непостными блюдами для не постящихся – будет уместен. Такой же принцип действует и в случае, если вас приглашают в гости: если отказ вызовет раздоры и непонимание, то лучше пойти. Не стоит демонстративно отказываться от скромной пищи. Если есть возможность – ешьте постное, если нет – ешьте то, что дают, но, например, наполовину меньше, чем обычно. И, в любом случае, «компенсируйте» это более усердными делами милосердия.

Если на пост выпадают крестины, то их тоже уместно скромно отпраздновать в семейном кругу. В случае же, если на пост выпадает детский день рождения, не нужно совсем лишать детей праздника и переносить его на более позднее время после Пасхи. Главное, о чем всегда нужно помнить, во всем должна быть мера.



Фото: Дарья ОСАДЧУК

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится» (Из 13 главы первого послания апостола Павла Коринфянам)



Митрополит
Антоний Сурожский

Из «земли чуждей» мы сейчас пускаемся в путь в страну славы, на встречу с Живым Богом как дети Его Царства. И этот храм наш сейчас являет нам образно картину нашего положения: мы стоим в полумраке и видим Святое Святых Бога, Его собственную область, алтарь, залитый светом Славы. Мы знаем, что Христос принес свет в мир, что Он – Свет, а мы – дети Света. И вот теперь мы устремляемся из тьмы в полумрак, и из полумрака – в блистающую славу нетварного Божественного Света.

Во всяком путешествии, когда мы только что покинули обжитое место, мы еще полны прежних привычных чувств, воспоминаний, впечатлений; а потом они постепенно бледнеют, пока в нас не останется ничего, кроме устремленности к цели нашего пути.

Вот почему на первой неделе Поста читается покаянный канон святого Андрея Критского: в последний раз мы задумываемся о себе; в последний раз мы отрясаем пыль со своих ног; в последний раз мы вспоминаем о неправде прежних лет.



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

Великий пост: из тьмы в свет



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

И прежде, чем приступить к Торжеству Православия, когда мы вспоминаем, что Бог победил, что Он пришел и принес правду в мир, принес жизнь, и жизнь с преизбытком, и радость, и любовь, мы в последний раз обращаемся на самих себя и к другим, чтобы испросить друг у друга прощение: освободи меня от уз, которые сплетены моим недостойнством и которые сковывают меня; от уз, которые сплетены из греховных дел и из греховного небрежения, того, что мы сделали другим, и того, чего мы не сделали и что могло бы принести столько радости, столько надежды и явить, что мы достойны Божией веры в нас.

Поэтому в течение наступающей недели оглянемся на себя в последний раз, взглянем друг на друга и примиримся. Мир, примирение не означают, что проблем не стало: Христос

пришел в мир, чтобы примирить его с Собою, и в Себе – с Богом; и мы знаем, какой ценой Он за это заплатил. Беспомощным, уязвимым, беззащитным Он отдал Себя нам, говоря: «Делайте со Мною что захотите; и когда вы совершите последнее зло

лали бы этого. Но он слеп, он не созрел, он хрупок; и я принимаю его, я понесу его или ее, как добрый пастырь несет погибшую овцу; потому что все мы – погибшие овцы стада Христова. Или же я понесу его, ее, их, как Христос нес крест: до

“ На пути мы встретим Распятие; и в конце пути придет день, и мы будем предстоять перед Божественной любовью в ее трагическом совершенстве, прежде чем она достигнет нас неизреченной славой и радостью. Сначала – Страсти, сначала – Крест, а потом чудо Воскресения.

– узрите, что Моя любовь не поколебалась; она была радостью, и она была пронзающей болью, но это всегда только любовь...»

Это пример, которому мы можем, которому мы должны следовать, если хотим быть Христовыми. Прощение наступает в момент, когда мы говорим друг другу: «Я знаю, как ты хрупок, как глубоко ты ранен, потому что я жертва – иногда виновная, а иногда безвинная – я могу, из глубины боли и страдания, стыда, а подчас и отчаяния, повернуться к Богу и сказать: Господи, прости! Он, она не знает, что делает! Если бы только он знал, как ранят его слова, если бы она только знала, сколько разрушения она вносит в мою жизнь, они не сде-

смерти включительно, до любви распятой, когда нам дана вся власть простить, потому что мы согласились простить все, что бы с нами ни сделали».

И вот вступим в Пост, как идут из густой тьмы в рассеивающийся полумрак, из полумрака в свет, с радостью и светом в сердце, отрясая прах земли с ног, сбрасывая все путы, держащие нас в плену: в плену у жадности, в плену у зависти, страха, ненависти, ревности, в плену взаимного непонимания, сосредоточенности на себе – потому что мы живем пленниками самих себя, тогда как мы призваны Богом быть свободными.

И тогда мы увидим, что шаг за шагом мы движем-

ся как бы через необъятное море, прочь от берегов мглы и сумрака к Божественному свету. На пути мы встретим Распятие; и в конце пути придет день, и мы будем предстоять перед Божественной любовью в ее трагическом совершенстве, прежде чем она достигнет нас неизреченной славой и радостью. Сначала – Страсти, сначала – Крест, а потом чудо Воскресения. Мы должны войти и в то, и в другое: войти в страсти Христовы вместе с Ним, и вместе с Ним войти в великий покой и ослепительный свет Воскресения...

Но давайте поддерживать друг друга на этом пути взаимным прощением, любовью и помнить, что на трудном пути, в момент кризиса очень часто нам протягивает руку человек, от которого мы не ожидали ничего доброго, которого мы считали чужим или даже врагом: случается, что он увидит нашу нужду и отзовется на нее. Давайте поэтому раскроем свои сердца и глаза и будем готовы увидеть и отозваться.

Подойдем теперь сначала к иконе Христа, нашего Бога и нашего Спасителя, Который дорогой ценой заплатил за власть простить; и обратимся к Матери Божией, Которая отдала Своего Единородного Сына за наше спасение; если Она простит – кто нам откажет в прощении? А затем обратимся друг ко другу.

А пока мы подходим, мы будем слышать уже не покаянное пение, но как бы наступающую нас еще издали песнь Воскресения, которая станет громче на полпути, когда придет время поклонения Кресту, а потом заполнит весь этот храм – и весь мир! – в ночь, когда воскрес Христос, одержав победу.