СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК
№ 1(2) ОТ 09.03.2016

ИЗДАЕТСЯ ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ МИТРОПОЛИТА
РЯЗАНСКОГО И МИХАЙЛОВСКОГО МАРКА

Информационно-просветительская газета Рязанской епархии

Весна духовная –

Великий пост!



Фото: Мария СЕДОВА

Стр. 2

Пост без репоста

и другие вопросы
Читайте на стр. 4-5



Фото: Мария СЕДОВА

Великий пост 2016

Календарь с комментариями и описанием особых дат (Часть из репродукции «Благовещение») Стр.6-7



Детский вопрос

Греческие традиции, пост глазами врача-психиатра и мифы о детском Причастии. Стр.10-11



Фото: Мария СЕДОВА

Великий пост – духовная весна



Митрополит Рязанский и Михайловский Марк

Наступает особое время церковной жизни, которое в народе называется Великим постом. Это по-преимуществу время воздержания, покаяния и молитвы.

К сожалению, в сознании современного человека смысл поста нередко низводится до простого ограничения себя в пище, то есть воспринимается как временный переход к постной диете. И здесь на первое место порой ставятся совершенно другие приоритеты. Пост воспринимается лишь как время для физического очищения организма, полезного для здоровья нашего тела.

Конечно, избегать скоромной пищи, рыбы, спиртного, ограничивать себя в размере обеденной порции или ужина – это все хорошо, поскольку оказывает благотворное влияние и на тело, и на душу. На тело – потому что учит нас не воспринимать серьезно все его желания. Учит держать тело в необходимых для гармоничной жизни рамках. На душу – поскольку хоть немного тренирует нашу волю, расслабленную в комфорте цивилизации. Однако было бы неразумно все сводить только к этому.

Пост – не самоцель. Это лишь необходимая основа для благотворных изменений. Возможность очнуться, одуматься, открыть наконец глаза и увидеть, что жизнь человека не заключается исключительно в угождении телу. Пост – это добротный проверенный инструмент в трудном деле преображения человеческой души.

Именно этому учит нас Церковь. Об этом свидетельствует и церковное название Великого поста – Святая Великая Четыредесятница. Вдумаемся в эти слова – сорок святых великих дней. Само название говорит нам о том, что предстоящий период нашей жизни ставит перед нами гораздо более серьезные и глубокие задачи, нежели простое ограничение себя в пище.



Фото: Мария СЕДОВА

Поэтому и проводить дни поста нужно особым образом, отказаться, например, от просмотра телевизора, хотя бы от развлекательных программ, от компьютерных игр, от многочасового общения в соцсетях. Больше времени уделять молитве как в храме, так и дома. Постараться перечитать Евангелие, читать духовную литературу.

Отцы Церкви называют Великий пост Духовной весной.

И как под теплыми весенними лучами начинает оживать, возрождаться после зимнего безмолвия природа, загораясь живописью цвета, звуков и света, так и наши души должны оживиться благодатными лучами весны Духовной и пробудиться от греховного забвения беспечности, обновиться искренним покаянием для Жизни вечной.

Каждый земледелец знает: чтобы осенью собрать урожай сторицей, весной нужно много потрудиться, подготовить землю и посеять на своем поле добрые семена. Если же весной хозяин ленился, мало сеял и нерадиво ухаживал за своей нивой, то осенью плоды его урожая либо будут испорчены, либо не взойдут вовсе.

Так и в жизни духовной. Если Великий пост – весну Духовную – человек проведет нерадиво, не посеет в своем сердце семена покаяния, не попытается взрастить в своей душе добродетели смиренномудрия и кротости, то и год окажется в лучшем случае пустым, угрожающим всей жизни обернуться пустоцветом.

Так давайте же приложим все силы, чтобы наша жизнь в эти сорок святых дней хоть немного отражала их высокое призвание.

Реплика

Пост глазами современников

В Великий пост кто-то постится уже не один год, а кто-то совершает первые шаги. И с каждым годом все больше людей – разных возрастов и разных профессий – пытаются осилить этот духовный подвиг или как-то определиться со своим отношением к нему.



Ирина КАРПОВА, корреспондент ВГТРК «Ока»:

К посту я отношусь с большим расположением, потому что разумное ограничение, смещение акцентов с физического на духовное приносит только пользу. Сама я обычно стараюсь поститься, пока имея послабления как кормящая мама.



Юрий Ялавин, член Союза писателей России:

Соблюдение Великого поста – это глубокая вера человека в правильную жизнь! А такая вера всегда вызывает уважение!



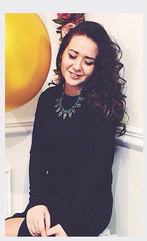
Егор Александрин, столяр:

Во время учебы в Православной гимназии я постился с первого класса, конечно так, как могут поститься дети. Помню, маме говорил: «Не буду есть белый хлеб – там яйца». Сейчас тяжелая физическая работа, семья, дети, заботы. Не пощусь и очень жалею. Но в Страстную седмицу в этот раз попробую соблюсти строгий пост.



Владимир Фролов, журналист, блогер:

Я отношусь к тому, что люди постятся, хорошо. Таким образом они выражают свою веру, и это гораздо лучше, чем если они начнут ее выражать "священными войнами" и крестовыми походами. Мне кажется, смысл христианского поста в том, чтобы какое-то время пожить по-христиански: делать хорошее, не делать плохого. А пищевые ограничения вторичны.



Алена Иванова, выпускница РФ МГИК:

Я отношусь очень хорошо к посту, уважаю людей, которые таким образом очищаются, смотрят в этот период на свою жизнь со стороны, становятся добрее и чище – и это все благодаря ряду ограничений.

Я постилась в прошлом году, но неправильно, потому что основной целью поставила себе ограничение в питании и совсем забыла о духовном. В итоге, я ни к чему не пришла. Чувствую, что и сейчас не готова к посту, но надеюсь…



Георгий Козеродов, художник:

Когда мы с супругой жили и работали в Москве, поститься не получалось, но всегда душа просила этого. Сейчас же, в селе Рубецком под Касимовом, нам стало проще, так как искушений меньше... Здесь зимой мы, как на хуторе, до ближайшего жилого дома 300 метров. Люди все хорошие, относятся друг к другу внимательно, а это редкость в наше время...

Подготовила Елена АЛЕКСАНДРИНА

5 фактов о Великом посте



Фото: Антоний ТОПОЛОВ.

Когда начинается пост?

В этом году пост начнется 14 марта, а первое великопостное богослужение еще раньше – воскресным вечером 13 марта. Каждый год Великий пост наступает в разное время, в зависимости от того, на какое число выпадет Пасха. Пост всегда начинается за 48 дней до Пасхи, при этом первые 6 седмиц (то есть по-русски – недель) называют собственно Великим постом, а следом идет Страстная седмица (подробнее – на стр.7), духовным «трамплином» к которой и являются предшествующие недели.

Пасха же празднуется в первый воскресный день от наступления весеннего полнолуния – то есть полнолуния, которое состоится после дня весеннего равноденствия или в самый его день. Следовательно, Пасха не может быть ранее дня равноденствия, то есть 4 апреля по современному календарю, или позднее 8 мая.

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.

Таким образом, по-церковнославянски в календарях и написано, что в этом году, например, первая седмица поста начнется в понедельник 14 марта по новому стилю, а «Неделя первая» (то есть первое воскресенье поста) – это 20 марта.

Подробный календарь недель и седмиц ищите на страницах 6-7.



Фото: Антоний ТОПОЛОВ.

Зачем Великий пост называют Четыредесятницей?

Пост перед Пасхой длится 48 дней, а вместе с Масленицей, когда уже не едят мяса, – больше пятидесяти. Но слово Четыредесятница с церковнославянского можно перевести примерно как «сороковница» – от слова «сорок». Собственно Великий пост длится 40 дней в память о том, как Христос 40 дней постился в пустыне перед выходом на открытое служение в среде еврейского народа. В богослужебных песнопениях Великий пост упоминается как оконченный в пятницу шестой седмицы, перед Лазаревой субботой, а непосредственно после Лазаревой и Вербного воскресенья начинается Страстная.

«Душеполезную совершивше Четыредесятницу, и святую седмицу Страсти Твоея просим видети, Человеколюбче» – поется за богослужением в эту последнюю пятницу перед Страстной. Можно перевести так: «Завершив полезную для души Четыредесятницу, просим увидеть (пережить) и святую неделю Страданий Твоих, Человеколюбец». Пост же в смысле пищевого воздержания продолжается все 48 дней до Пасхи.

Как появился Великий пост?

В первые века христианства верующие постились перед Пасхой по-разному. Это было время такого духовного подъема, который не нуждался в дополнительном «возгревании» посредством долгого физического поста. Постились, сопереживая страданиям Спасителя, около трех дней (это примерный период от заключения Христа под стражу и последующих мучений до Воскресения). Позже пришли к практике шестидневного поста (то есть особо выделилась Страстная седмица).

Но уже к IV-V векам практика Четыредесятницы стала повсеместной. Жизнь христианина уже не была, как во времена гонений, связана с мучением и темницей, духовный накал ослаб – и появилась потребность в особой «духовной встряске», потребность эта сохраняется и в наши дни.

В проповеди святого IV века, Константинопольского епископа Иоанна Златоуста, так говорится о роли Великого поста в жизни современников: «Нигде нет сегодня ни шума, ни крика, ни разрезываньяя мяс, ни беганья поваров; все это прекратилось, и наш город теперь походит на честную, скромную и целомудренную жену».

Почему этот пост называют Великим?

Конечно, название проще всего связать с величиной поста по времени. Хотя, строго говоря, Четыредесятница сама по себе и равна по времени Рождественскому посту (тоже сорокадневному), к Великому примыкают дополнительные седмицы. В конце – Страстная, а накануне поста – три подготовительных, из которых широкому кругу читателей больше знакома последняя подготовительная седмица, называемая Масленицей. (Возможно, не все знают, что развеселую Масленицу завершает весьма серьезный последний воскресный день перед постом – Воспоминание Адамова изгнания, или по-другому – «Прощеное воскресенье»).

Столь серьезная подготовка к самому посту говорит и о другом аспекте его величия – духовном, содержательном. Содержание поста особенно велико – он готовит верующих к главному празднику – Пасхе. А еще прежде Пасхи предстоит воспоминание о Страстях, то есть предсмертных страданиях Христовых. Речь о великой трагедии: человек замучил и убил Бога. Но можем ли мы «с наскока» понять глубину Страстной седмицы? «Сытый голодного не разумеет». И пост – это повод хотя бы немного себя ущемить, хотя бы мизерно – но пострадать ради очищения сердца ко дню воспоминаний о мучениях Христа.



Фото: Антоний ТОПОЛОВ.

Елена ФЕТИСОВА

Пост для немощных



Священник Димитрий ФЕТИСОВ, главный редактор газеты «Логосъ»

Как найти свою меру поста, является ли постным телевизор, и как поститься впервые в жизни!



Фото: Мария СЕДОВА

«А вот у католиков»...

Очень часто в светской аудитории можно услышать грустные сетования о непомерной строгости и архаичной косности церковного устава, предписывающего столь суровое воздержание в дни Великого поста. «Будьте проще, и люди к вам потянутся», – заявил один солидный господин в оживлённой дискуссии на данную тему. Мол, сократите, отмените и смягчите «эти ваши фанатичные правила и длинные службы», и ваша паства увеличится безмерно.

Что ж, есть исторический пример католиков, которые на Втором Ватиканском соборе, проходившем в 1962-65 годах, следуя духу времени провели в литургической жизни ряд ультралиберальных реформ. Среди прочего была сокращена и упрощена традиционная месса и практически отменены пищевые ограничения во время поста (за исключением нескольких дней в году, в которые предписывается не есть мясо). А евхаристический пост (причащение натощак) был сокращён до символического минимума – практически до 30 минут.

Сейчас прошло довольно много времени, чтобы убедиться – эти новшества ничего не дали за исключением того, что отток верующих из Римо-Католической Церкви увеличился, а дехристианизация Европы значительно усилилась.

Впрочем, главным аргументом в споре с теми, кто требует либерализации православной аскетической традиции, является сам церковный устав, обладающий значительной гибкостью в посте для немощных и стеснённых определёнными обстоятельствами людей.

Ограничения и послабления

Согласно уставу, дети, беременные и кормящие женщины, военнослужащие, находящиеся при исполнении своих обязанностей, больные и попросту немощные люди имеют возможность получить значительные послабления в телесном посте или же вовсе не поститься в физическом смысле. Надо только прийти в храм и взять у священника благословение на это.

Ну и не забывать, что всё же главная составляющая поста – духовная – подразумевает не столько вкушение «правильной» постной пищи, сколько существенное ограничение ненужной информации (телевидение, интернет), излишнего пустого общения, увеселений и всего того, что может помешать нам больше времени посвящать размышлениям о вечном и молиться.

В религиозной жизни, так же как в спорте, занятиях наукой, искусствами и других серьезных предприятиях, требуются системность, постоянство и практическое руководство. Поэтому, собираясь соблюдать Великий пост в первый раз, не пытайтесь себя излишне нагружать, а лучше, посоветовавшись со священником, поститесь, для начала по минимуму, например – вкушая рыбу, но выключив на пару месяцев телевизор.

Помните, что взятое у священника благословение – это не простая формальность, а важная основа христианской духовной жизни, не только помогающая нам избавиться от «самости» и гордыни, но и ограждающая благодатью Божией от искушений и скорбей, превышающих нашу меру.

А со временем, если здоровье позволит, можно поститься и построже...

Врач-эндоскопист Андрей Горковцов:

Помните правило двух «П»

Кому чрезмерная строгость в пище противопоказана!

Великий пост – самый строгий: предусматривает и сухоядение, и сыроядение, и временами – даже полное воздержание от пищи. Он требует от человека, в него вступающего, определённой концентрации сил: прежде всего, моральных, но и физических тоже. Для людей, которые до этого не постились вовсе, он может стать непреодолимым испытанием. Надо всегда помнить о правиле двух «П»: постепенность и постоянство.

В идеале у любого, даже самого здорового человека, первым в череде постных дней должен бы стать не Великий пост. Хорошо начинать хотя бы с поста по средам и пятницам.

Строгий пост наиболее сильно отражается на деятельности желудочно-кишечного тракта, и человеку, страдающему болезнями ЖКТ, надо быть предельно осторожным. Ограничения в пище должны быть значительно ослаблены при любых видах внутренних кровотечений, в том числе при язвенных болезнях в стадии обострения; при неспецифическом язвенном колите. Также к этой категории относятся люди с декомпенсированным сахарным диабетом. Сюда можно отнести и женщин в период менопаузы.

Подготовил Павел АВЕРИН

Игумен Лука (СТЕПАНОВ), настоятель Спасо-Преображенского Пронского мужского монастыря:

Пост преткновения

Как поститься, если родственников раздражает твой пост?

Постись не напоказ! Внешне не постись, а там, где нет препятствий явить твое произволение, будь последователен в исполнении церковного устава! Святитель Феофан Затворник писал: «Неумеренный пост пагубен. Только пустую молву возбуждает вне и чирей тщеславия внутри. Не думайте, что, говоря так, я вас откормить хочу. Совсем нет. Хочу направить на умеренный пост, который держал бы вас в смиренных чувствах».

Или: «Се что добро или что красно, но еже жити братии вкупе», – возвещает Псалмопевец! То есть, что может быть лучше, чем жить в согласии? Так же «добро и красно» вкупе поститься! Питание по уставу поста вместе с насельниками монастыря или в составе воцерковленной семьи особых трудностей не представляет. Но поститься «вопреки» окружающей на работе, в семье или предприятиях общепита всеядности составляет поприще тревожное и огорчительное, особенно для начинающих церковную жизнь.

В угоду неразборчивости ближних совсем бросать поприще поста безрассудно. Но и провоцировать вокруг себя перманентную конфликтность – утомительно и безблагодатно. Остается искать благоразумную меру, из двух зол выбирая меньшее, а из двух благ большее, между лосем и лососем – то, что полезнее душе и миру с окружающими в каждом конкретном случае.

Есть и просто маленькие секреты, помогающие избежать бесполезных дискуссий с окружающими. Если настойчиво чем-то из скоромного угощают, то вместо невнятных и обидных для раздаятелей «демьяновой ухи» отказов и оправданий можно спокойно принять на свою тарелку какой-нибудь продукт отечественного колбаспрома – вряд ли далее вам станут заглядывать в рот, чтоб убедиться, все ли съедено. Если нужно выпить куриного бульона, чтоб не довести до инфаркта пожилую бабушку, для которой внук всегда «худенький» – можно не разыгрывать трагедию, а просто позже наедине с собой отказаться от «постного» шоколада, чашки любимого кофе или блуждания по Интернету.

Подвиг труден – велика награда



НАТАЛЬЯ ФИЛИНА

Был период, когда я долго не ходила на церковные службы. Наконец, сподобилась и пришла в один из рязанских храмов. Благодушный священник с детской улыбкой рассказывал во время проповеди, какое счастье испытывает человек в день Пасхи, после долгого поста и раскаяния. Я тут же вспомнила эти непередаваемые чувства, когда, будучи ребенком, старалась вместе с родителями держать строгий пост. Какова была моя радость, когда во время службы наш старенький батюшка Николай в маленьком сельском храме восклицал: «Христос Воскресе!». И все, пришедшие на службу, вторили ему в один голос: «Воистину Воскресе!». Слова эти возникали в моем детском сознании золотыми буквами и наполняли все пространство храма, теплое и, казалось, безграничное.

От нахлынувших детских чистых воспоминаний глаза мои застили слезы. Это благодать Божия коснулась сердца! Спустя годы стало искренне стыдно, что долгое время не соблюдала пост. Внутри меня завыла пустота, видимо, на том месте, где должна была поселиться радость от всеобщего ликования... На следующий день я пришла исповедоваться... Впервые за несколько лет. Через некоторое время стала стараться соблюдать постные дни. Теперь хочу поделиться своим опытом стяжания поста и рассказать о главных трудностях на его пути.

Накануне самого долгого и строгого в году поста, в Прощеное воскресенье, мы примиряемся с теми, кого когда-то обидели. Стараемся простить тех, кто в нас вольно-невольно посеял зерно обиды. Хотя конечно, надо стремиться прощать, не дожидаясь особенного повода и дня...

Как учат святые отцы, если будешь бороться разом со всеми страстями – они тебя задушат. Поэтому рекомендуют они для начала определить одну страсть и бороться с ней. Например, сложно человеку прекратить сквернословить, и решает он именно с этим грехом справиться, а для этого нужно приложить усилия.

Так, одна подруга рассказала как-то другой, что скверные слова обижают Божию Матерь, и Она отворачивается от этого человека. Девушка испугалась обидеть Богородицу, и всякий раз, как грубое слово подступало, она замолкала. И со временем победила в борьбе с привычкой. Теперь, говорит, стоит только ей услышать ругань – слух режет, противно становится. С одним грехом справились, приступаем к следующему. Словно новый уровень в игре, уж простите за сравнение. Только с молитвой и верой.



Фото: Мария СЕДОВА

Силен в эти дни лукавый, всюду ставит подножки. Надо об этом помнить и быть бдительнее, чем обычно. Приступаем мы к вечерней молитве, вдруг начинает клонить в сон. Но главное – не бросить молитву! Стоит нам самим чуть дать себе слабину – и вот нас уже несет: мы только что хотели спать, но легли и взяли в руки пульт от телевизора. И не заметили даже, как второй час уже смотрим комедию и безудержно смеемся. А пост идет, и Христос страдает. За нас.

Вот еще одна ловчая сеть – внезапное раздражение. Мне кажется, что во время Великого поста оно подкрадывается еще чаще и еще незаметнее. Разговариваешь с подругой или супругом, и вдруг какая-то фраза цепляет тебя, какое-то одно слово ударяет в голову, как мелкий камушек, и отскакивает обратно в «обидчика». Отцы Церкви учат в таких случаях сохранить спокойствие, промолчать и читать Иисусову молитву. Как-то рассказала своей коллеге про слова этой молитвы, она не запомнила их с первого раза, но записала. Через несколько дней поблагодарила меня. Рассказала, что читала эту молитву всякий раз, как начальник, будучи в раздражении, вызывал «на ковер». И в это время то телефон зазвонит у него в кабинете, то посетитель придет с прошением. Будто оберегали ее от брани.

Есть еще один способ уберечься от раздражения. Открытие это сделала для меня моя тетя. Она сказала, что, когда подступает обида или агрессия, надо занимать свои руки – вязать, вышивать, рисовать, гладить белье, мыть посуду – все, что угодно. Главное, чтобы руки выполняли какую-нибудь работу, посылая импульс в мозг. Так скорее можно отвлечься от причины раздражения.

Еще один распространенный капкан – уныние. Впасть в это состояние легко, и последствия его самые тяжелые. Однако поститься – не значит быть постоянно печальным.

Итак, чтобы укрепить себя для духовного подвига во время Великого поста, давайте внимательно смотреть вглубь себя. И при этом – не забывать о близких! Один священник сказал: «Есть такой духовный закон: Бог помогает тем, кто помогает другим»...

Пост без репоста

Как обуздать тягу к Интернету



Священник Павел КОНЬКОВ, настоятель Никольского храма при больнице им. Семашко

Опасность такого явления, как Интернет, заключается в двух аспектах: неограниченный доступ к абсолютно разной информации и излишняя трата времени, отводимого на этот вид досуга.

С решением второй проблемы все гораздо сложнее. Мы следуем своим привычкам и прихотям и порой даже невольно переходим на привычный нам развлекательный контент. Бывает так, что начиная «за здравие», интернет-пользователь заканчивает «за упокой», то есть переходит на использование ненужных и даже вредных интернет-ресурсов. И тут есть несколько проверенных временем советов.

Первый – отказаться от использования мобильного Интернета, второй – пользоваться им лишь в заранее установленное время.

Тем, кто слаб, можно использовать такие программы, как «родительский контроль», в результате чего доступ к определенным сайтам будет заблокирован. И не стоит забывать о главном: если человек чувствует свою слабость, то нужно всегда обращаться к Богу с молитвой о трезвости ума и памяти, а также о даровании сил бороться с вредной привычкой. А еще повесить икону в непосредственной близости от монитора, чтобы лик Христа Спасителя напоминал нам о необходимости самодисциплины и самовоспитания.

Рассказ-быль

Великопостная курица

Эта история произошла с одним известным московским духовником. Пришел он в Великий пост причащать старушку.

Старушка готовилась к исповеди и Причастию едва ли не впервые в жизни. Из последних восьмидесятилетних своих сил прибрала особенно тщательно квартиру, накрыла стол. Достала сервиз с настоящей аристократической супницей. Когда дорогой гость вошел в старушкину квартиру, его встретил густой и пряный аромат куриного бульона…

Ну – не знала старушка про пост. Не в курсе была уставных тонкостей и церковных дат. Из дому по болезни почти не выходила, календаря православного на стене не имела – и вот. А батюшка-то этот известен был, среди прочего, любовью к самому что ни на есть строгому воздержанию…

Но духовник вошел как ни в чем не бывало, со старушкой достаточно долго беседовал, причастил…

Пришло время сесть за стол. С невозмутимым видом батюшка съел и похвалил куриный суп, затем откланялся. А когда кто-то из его певчих, сопровождавших наставника, выразил удивление, батюшка мягко сказал:

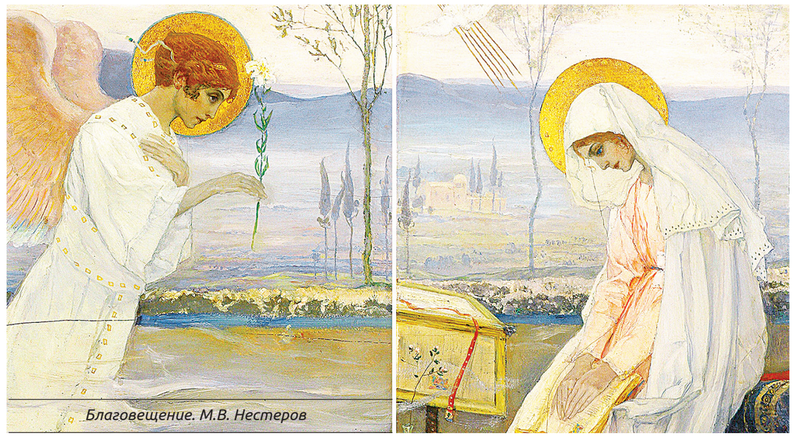
– Не поднялась рука огорчить отказом эту наивную рабу Божию. Она не специально, она – от любви.

Елена ДМИТРИЕВА



Все даты приводятся по новому стилю

Великий пост-2016



Благовещение. М.В. Нестеров

1 14-20 марта: Первая седмица

Первая седмица – время наиболее строгого поста, возможность «нырнуть с разбега» в воды самоограничения. Строгий устав древних монастырей предполагал полный отказ от пищи в первые дни или сухоядение по вечерам. Пост первой седмицы для современного горожанина выглядит гораздо мягче: он предполагает отказ от мясной, рыбной и молочной пищи, а в идеале и от масла – но все перечисленное возможно лишь для здоровых людей и, желательно, при одобрении («благословении») священника. В народе первый день поста называют «Чистым понедельником». Это время, когда действительно можно попробовать «начать жизнь с чистого листа» или «с понедельника»…

С этого времени по понедельникам, вторникам и некоторым четвергам не служатся Литургии (соответственно, нет Причащения), а по средам и пятницам совершают особую Литургию Преждеосвященных Даров.

14, 15, 16, 17 марта – Великий канон

Главной особенностью первой седмицы является чтение Великого покаянного канона, написанного святым Андреем Критским. Канон читают в храмах за вечерним богослужением – по частям, с понедельника по четверг – как камертон, настраивающий душу молящегося на покаянный лад.

19 марта – память великомученика Феодора Тирона

Святой воин Феодор был замучен гонителями около 306 года. А память его всегда совершается в первую субботу Великого поста. Традиционным блюдом этого дня является коливо, его готовят из распаренной пшеницы с медом.

20 марта – Неделя Торжества Православия

Другое название – Неделя первая (то есть, в переводе с церковнославянского, – первое воскресенье). Торжество Православия празднуется в память о победе Церкви над ересью иконоборчества, которая сотрясала умы и жизнь Византийской империи более ста лет, примерно с 730 до 843 года, когда в первое воскресенье Великого поста в Константинополе состоялось торжественное шествие с иконами. Иконоборческая ересь воспринималась Церковью столь серьезно, поскольку она косвенно опровергала реальность самого Боговоплощения Христа, запрещая изображать Его и Его святых. Кроме того, гонения императоров-иконоборцев против православных христиан были по-настоящему кровавыми… В наши дни праздник Торжества Православия посвящен чистоте веры и ее победе над всеми ересями.

2 21-27 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, люди, занятые тяжелым трудом, 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.

26 марта – Родительская суббота

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

27 марта – Неделя святителя Григория Паламы

Вторая Неделя (то есть второе воскресенье) Великого поста всегда посвящается этому святому епископу, жившему в XIV веке в Фессалониках (современн. 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…

4 4-10 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.

7 апреля – 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 всего мира. С этого момента и началась история спасения людей, и потому в тропаре (главном песнопении) праздника поется: «Днесь спасения нашего главизна…».

В этот четверг, 7 апреля, служится привычная нам Литургия Иоанна Златоуста, а на трапезе даже наиболее строго постящиеся едят рыбу.

8 апреля – Собор Архистратига (Архангела) Гавриила

Также празднуется Отдание Благовещения (то есть «завершение», которое у больших церковных праздников наступает не сразу). В этот день совершается последнее на Крестопоклонной седмице поклонение Кресту. Служится великопостная Литургия Преждеосвященных Даров.

9 апреля – Родительская суббота

10 апреля – Неделя Иоанна Лествичника

В четвертое воскресенье поста всегда вспоминается этот вдохновенный проповедник христианской аскезы – 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.

3 28 марта – 3 апреля: 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 особенным дням на переломе Великого поста, которые наступят совсем скоро….

2 апреля – Родительская суббота

Второй за пост день особого поминовения усопших.

3 апреля – 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 выносится изображение Креста Господня.

5 11-17 апреля: Пятая седмица

На этой седмице всегда вспоминается история великой блудницы, портовой распутной женщины, 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».

13 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 служится 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, а еще за утреней в назидание прочитывается житие святой Марии как пример глубокого покаяния. Интересно, что в 2016 году именно на этот день приходится память преподобной Марии, которая всегда совершается 14 апреля

14 апреля – Четверток Великого канона

Поскольку этот праздник всегда совершается в четверг, а накануне всегда служится канон Андрея Критского, его второе название – Четверток Великого канона. Но на самом деле утром в четверг служится уже не канон, а Литургия Преждеосвященных Даров.

15 апреля – утреня Субботы Акафиста

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

16 апреля – Суббота Акафиста

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

17 апреля – Неделя Марии Египетской

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



Несение Креста. М.В. Нестеров

6 18 – 24 апреля: Шестая седмица

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

23 апреля – Лазарева суббота

В этот день вспоминается, как Христос воскресил своего друга Лазаря Четверодневного (то есть умершего четыре дня назад). Воскрешение Лазаря Церковь воспринимает как прообраз, предвестник 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 всего неделю с небольшим на столах появятся крашеные яйца – символ Воскресения.

Вечером в храмах освящают вербу.

24 апреля – Вход Господень в Иерусалим.

Служится Литургия Иоанна Златоуста. Праздник Входа Господня, именуемый также Вербным воскресеньем, Неделей Ваий, 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. Народ приветствовал Спасителя: «Осанна!» («Благословен!»), – но Господь знал, что всего через несколько дней та же толпа закричит: «Распни Его!»… В русской традиции южные цветы и пальмовые ветви заменяли вербой, отсюда и народное название праздника.

Вновь освящают вербу. На трапезе – рыбные блюда.

7 25-30 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 в этом году Литургии Преждеосвященных Даров.

27 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. Период подготовки кончается – наступает то, ради чего и совершался весь Великий пост.

28 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.

Вечером в храме читают двенадцать отрывков из Евангелия – о страданиях Христа. Архиереи в этот день в своих епархиях служат особый Чин умовения ног.

29 апреля – Великая (Страстная) Пятница

День Распятия Христова. Литургия не совершается. В течение дня проходит несколько совершенно особенных богослужений в воспоминание Распятия, момента смерти на Кресте, снятия со Креста и погребения. Верующие стараются разгрузить этот день от лишних домашних хлопот и приготовлений. Строгий пост.

30 апреля – Великая (Благословенная) Суббота

Господь уже не страдает на Кресте, и в воздухе как бы разлито предчувствие Воскресения. В храмах с утра служат последнюю за пост Литургию Василия Великого, начинают освящать куличи, яйца и пасхи…

В ночь на 1 мая наступает Пасха!

Богослужения Великого поста



Священник Евгений АЛЕНИН

Проясняем сложности и уточняем смыслы



Фото: Антоний ТОПОЛОВ.

Любой православный праздник только тогда приносит ощущение радости и благодати, когда человек не просто вспоминает то или иное событие священной истории, но переживает его, пропускает через себя. Чтобы во всей полноте пережить пасхальную радость, нужно для начала пережить скорбь о страданиях Христа за род человеческий, за каждого из нас. Такому переживанию, равно как и глубокому покаянию, в дни Великого поста способствует, прежде всего, богослужение – через тексты, песнопения, напевы. Великопостное богослужение имеет целый ряд особенностей, и им можно было бы посвятить целиком не одну газету, но ограничимся основными из них.

Настроиться на покаянный лад

Первая постовая служба по факту совершается уже накануне поста, в воскресенье вечером. Это вечерня, главная и самая известная особенность которой – чин прощения: когда все просят друг у друга прощения, чтобы начать пост с чистого листа в отношениях с ближними.

Начиная с понедельника 14 марта, на молитвенный и покаянный лад особо настраивают православных христиан службы будних дней Великого поста: появляется множество вставок, чтение преобладает над пением, даже «Господи, помилуй» поется особым постовым напевом.

Особенно много чтений звучит из Псалтири. Это книга Ветхого Завета, содержащая псалмы царя Давида – своего рода песни, в которых покаянный плач выражен с невероятной силой смирения и поэтического мастерства.

Великопостные службы сопровождаются неоднократными земными поклонами, наибольшая часть которых – при чтении главной великопостной молитвы, составленной преподобным Ефремом Сириным.

Хорошо постараться не только почаще посещать богослужения в храме в период Великого поста, но и внимательно слушать все, что читается и поется. Можно даже заранее ознакомиться с текстами постовых служб и их переводом в специальных брошюрах или в Интернете. Тогда осознанное участие в богослужении поможет лучше прочувствовать сначала скорбь, а затем – и пасхальную радость.

Особенности Литургии

Божественная литургия – это главная служба в любой Православной Церкви, ее центр – Таинство Евхаристии, причащение Святых Христовых Таин. Или скажем проще: это служба, на которой совершается Причастие.

С понедельника по пятницу не служится Божественная литургия – по крайней мере, в том ее виде, к которому мы привыкли. Но по средам, пятницам и некоторым праздникам совершается особое богослужение, называемое Литургией Преждеосвященных Даров. Это одна из самых красивых великопостных служб. Интересно, что начинается она вечерней: в древности ее служили по вечерам, и, таким образом, для причащения воздерживались от пищи целый день. Сегодня в большинстве храмов Преждеосвященная служится утром.

По воскресеньям в течение Великого поста служится Божественная литургия по чину, составленному святителем Василием Великим, она длиннее обычной, совершаемой в течение года по чину святителя Иоанна Златоустого.

Замечательное постовое добавление к воскресной службе совершается по субботам вечером, на всенощном бдении (оно относится уже к воскресенью). Это тропари «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче...», которые до пятого воскресенья поста поются после чтения Евангелия, при этом во многих храмах гасят свет.

Канон – Великий и покаянный

Вечером в первые четыре дня поста на великом повечерии читается Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского, с припевом: «Помилуй мя, Боже, помилуй мя». В этом каноне приводятся многочисленные примеры из Ветхого и Нового Завета, применительно к нравственному состоянию души человека, оплакивающего свои грехи.

А в четверг 5-й седмицы поста Великий канон прочитывается еще раз – теперь уже весь и сразу. Это происходит на утрене, которая в современной практике служится накануне – в среду вечером (в этом году – 13 апреля). На этой службе читается и житие преподобной Марии Египетской, потому эта уникальная и продолжительная служба получила название «Мариино стояние», или «Стояние Марии Египетской». Житие преподобной Марии являет христианам образец того, каким глубоким и истинным может быть в жизни человека покаяние, полностью перерождающее его душу и изменяющее его жизнь.

Накануне шестого воскресенья Великого поста вечером стоит прийти в храм еще и за веточками вербы, это воскресенье именуется Вербным.

Формально Святая Четыредесятница заканчивается за два дня до Вербного воскресенья – еще в пятницу. Начинается переход к Страстной седмице – последней неделе Великого поста, которая в богослужебном уставе считается вообще отдельным периодом...

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 любве даруй ми, рабу Твоему.

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

При чтении этой молитвы на каждом из трех стихов делается земной поклон, затем с поясными поклонами двенадцать раз читается молитва «Боже, очисти мя, грешнаго». В завершение еще раз повторяется молитва Ефрема Сирина уже с одним земным поклоном в самом конце.

(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.

Страстная седмица

В первые три дня Страстной еще служится Литургия Преждеосвященных Даров. В Великий Четверг (в этом году – 28 апреля) все православные стараются причаститься Святых Христовых Таин, поскольку главное событие, вспоминаемое в этот день, это Тайная Вечеря, за которой и было установлено Таинство Причащения (Евхаристии).

Страстная седмица — неделя, уже непосредственно посвященная проживанию скорби о страданиях (страстях) Спасителя нашего. Каждый день здесь назван Великим: Великий Вторник, Великая Среда…



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

«12 Евангелий»

Неповторимая служба – Утреня Великого Пятка – совершается в Великий Четверг вечером. В двенадцати специально подобранных отрывках из четырех Евангелий по порядку вспоминается от начала до конца путь страданий, которым прошел Господь наш Иисус Христос – начиная с Его беседы с учениками и молитвы в Гефсиманском саду и заканчивая распятием на Голгофе и погребением. По уставу, Евангелия должны читаться поздно ночью, но в современной практике эту службу, как правило, совершают пораньше – вечером.

Во время чтения Евангелий верующие стоят в храме с зажженными свечами. Существует традиция сохранять после окончания службы огонь этих свечей, относить его домой и зажигать от него домашнюю лампаду.



Фото: диакон Валентин МИШАКОВ

Страстная Пятница (Великий Пяток)

Этот день является кульминацией Страстной седмицы и всего Великого поста. Церковь вспоминает суд над Христом, Его избиение и поругание, казнь и смерть через распятие на кресте. В Великую Пятницу никакая Литургия не положена, утром служатся Царские Часы.

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

А вечером или ночью в пятницу совершается утреня 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. Припевы эти являются величайшим шедевром церковной поэзии. По окончании чина погребения Плащаницу крестным ходом обносят вокруг храма с пением погребальной молитвы «*Святый* Боже» и снова полагают в центре храма. Затем читается трогательный канон на плач Пресвятой Богородицы.

Радость пополам с печалью

В Великую Субботу, именуемую также Благословенной, Церковь вспоминает пребывание Господа во гробе и сошествие Его душою во ад для возвещения там победы над смертью. В саму субботу утром совершается вечерня в соединении с Литургией. Она предвозвещает уже Пасхальное воскресенье. 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.

Затем поется прокимен (специально подбираемый стих из Священного Писания) «Воскресни, Боже» – и черные облачения в храме меняются на белые: начало праздника Пасхи ощущается все сильнее. В богослужении Великой Субботы прослеживаются как траурные, так и праздничные, воскресные, черты. По окончании Литургии совершается освящение традиционных продуктов для пасхального стола: куличей, пасох и крашеных яиц.

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

И... Пасха!

В пасхальную ночь, за час до полуночи в субботу, совершается небольшая служба под названием полунощница (в монастырях ее служат ежедневно, а в приходских храмах, как правило, только один этот раз в году). К концу этой службы Плащаница Спасителя заносится в алтарь через Царские врата и кладется на престол, где находится до праздника Вознесения (сороковой день после Пасхи – 9 июня).

Ровно в полночь священнослужители со всеми верующими выходят из храма и, обойдя его крестным ходом с пением стихиры «Воскресение Твое, Христе Спасе, Ангели поют на Небесех...», останавливаются у запертого входа в храм. В этот момент молящиеся как бы повторяют путь жен-мироносиц, которые печально шли в ночи ко гробу с сосудами мира, чтобы помазать Пречистое тело Спасителя, – а дойдя, услышали от ангела весть о Его Воскресении.

Вот и здесь, снаружи храма впервые звучит радостное: «Христос Воскресе!». Двери храма открываются, все входят, и начинается светлая пасхальная заутреня, которая сменяется Божественной литургией.

Священник Евгений АЛЕНИН

Пост для ребенка — время самоограничения

Василий Глебович Каледа — врач-психиатр, доктор медицинских наук — делится детскими воспоминаниями о религиозной жизни в родительской семье



Василий Глебович КАЛЕДА



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

Когда отец Глеб вышел на открытое священническое служение, одна из духовных дочерей хотела поститься. Но она жила с неверующими родителями, и соблюдение ею Великого поста в отношении пищи приводило к очень тяжелым конфликтам в семье. Тогда папа ей сказал: «Кушай абсолютно все, что тебе дают родители. Дают мясо – кушай мясо, дают молочную пищу – кушай. Главное – не смотри телевизор». И тут его духовная дочь по завершении Великого поста сказала: «Отец Глеб, это был самый серьезный и трудный Великий пост в моей жизни!». И подход родителей к соблюдению Великого поста был именно такой.

Мои воспоминания о начале Великого поста всегда были связаны с днем Прощеного воскресенья. Мы вечером ездили на чин прощения в храм Илии Обыденного и по дороге домой обязательно покупали мороженое. Родители говорили о том, что Великий пост – время некоторого ограничения, и ребенок должен это чувствовать. Мы, как и все дети, любили мороженое. Символом того, от чего мы отказывались во время Великого поста, было мороженое, поэтому вечером накануне обязательно его ели. Ехали домой, вечером молились все вместе в папином кабинете, в папиной домашней церкви. Молитва Ефрема Сирина была нашим домашним чином прощения.

> *Василий Каледа вырос в семье священника. Его отцом был известный московский протоиерей, ученый-геолог, богослов Глеб Каледа, а матерью – дочь священномученика Владимира Амбарцумова. Среди пятерых братьев и сестер Василия Глебовича – два священника и игуменья монастыря.*

Родители выделяли из Великого поста три недели. Первая неделя, Крестопоклонная и Страстная неделя. В эти недели мы всегда более строго постились. Период нашего детства – это семидесятые годы. Мы ходили в советскую школу. Старшие учились в институтах и университете. Естественно, в школе мы ели те завтраки, которые нам давали. И студенты питались тем, чем можно было тогда питаться в студенческой столовой. Понятно, что старались максимально себя ограничивать, чтобы обед был более скромным по своей сути. Не брали какие-то более изысканные блюда. При этом родители всегда говорили о том, что пост есть пост, но это не означает, что ребенок должен голодать. Если человек учится, имеет большую нагрузку, то он должен нормально питаться.

Сейчас в каждом магазине большое разнообразие различных морепродуктов, замороженных овощей, а тогда все было недоступно. И постная пища ограничивалась картошкой, соленым огурцом, квашеной капустой и различными кашами, каким-то количеством грибов, которыми удалось запастись. Я помню, что мы ездили в специальный магазин около храма святителя Николая в Хамовниках, который был единственным в Москве, где продавали замороженные овощи. Из морепродуктов, которых сейчас у нас в достатке, тогда были только кальмары. И далеко не всегда.

Мама готовила для нас очень избирательно. Я помню, что один из старших братьев, когда поступал в институт, дополнительно занимался с преподавателями. Это была большая физическая нагрузка, и мама только для него одного готовила мясные блюда.

Всегда родители старались, чтобы в самом начале Великого поста был задан определенный темп, который посилен нашей семье и каждому ее члену с учетом его возраста. Нередко бывает так, что люди начинают активно поститься, а к концу Великого поста уже физически иссякают и вместо радости Светлого Христова Воскресения испытывают большую усталость и раздражительность по отношению друг к другу.

Мама с папой всегда отмечали, что во время Великого поста главное – не питие и пища. Главное – найти другие ограничения. Я помню, они всегда говорили, чтобы мы во время поста в плане кино себя ограничивали, хотя и так не часто ходили, а дома у нас телевизора не было.

Сейчас в наших семьях мы стараемся придерживаться этого подхода. Хочется, чтобы ребенок на момент, когда он становится более взрослым, сам выбирал меру поста, который способен понести, и чтобы это была именно та мера, которая соответствует традиции нашей Церкви.

По материалам газеты «Православная Москва»

Если папа постится, а мама – нет



Протоиерей Максим ПЕРВОЗВАНСКИЙ, главный редактор журнала «Наследник», отец девятерых детей

Как поститься детям – решают родители. Без согласия родителей мы не можем ничего рекомендовать. Поститься ребенку можно, если он здоров, если не имеется медицинских противопоказаний. Кроме того, пост – дело добровольное. Если ребенок не хочет или, например, не готов, то нельзя его заставлять. А в целом нет никаких причин лишать детей поста. В зависимости от здоровья ребенка это может быть пост только на мясо, или на мясо и молочные продукты. Рыба даже для студентов духовных учебных заведений благословляется. Проблема – скоромная еда, которую предлагают в учебных заведениях. Как быть? Можно посоветовать отказываться, по возможности, от мясного блюда и есть только гарнир. В ситуации, когда мы не выбираем блюда – мы приравниваемся к путешествующим, которым допускаются послабления.

С какого возраста детям поститься? С того момента, как они садятся со всеми за общий стол. Нет на столе мяса – значит, и ребенок не ест мяса. При этом, если у ребенка остаются какие-то личные молочные продукты, то он их пьет. Опять же – зависит от семьи. Если папа, например, постится, а мама ест мясо, как быть ребенку? Возникают сложные ситуации. Принципиально важный момент – обоюдное согласие родителей, единодушие. Если один из родителей против того, чтобы ребенок постился, тогда и речь ни о каком посте идти не может.

По материалам газеты «Православная Москва»



Священник Димитрий ФЕТИСОВ, главный редактор газеты «Логосъ»

Детей не причащают?

Правда ли, что в Великий пост причащать детей не положено?



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

С чем связан подобный миф? А это миф, признаемся сразу. Взрослый христианин может причащаться в тот день, когда служится Божественная литургия, к причастию на которой он подготовился. Для ребенка справедливо то же самое – только совсем маленькие дети могут никак особенно не готовиться, но! (Куда же без «но»).

Но дело в том, что в Великий пост, во-первых, Литургию не служат в понедельник, вторник (кроме Страстной Седмицы) и большую часть четвергов – если только на какой-то из этих дней не выпадает 7 апреля – праздник Благовещения. Во-вторых, не всегда служат привычные нам «обычные» Литургии Иоанна Златоуста.

Великопостные воскресенья служат особую Литургию Василия Великого – она несколько длиннее обычной за счет более продолжительных молитв, которые священник читает в алтаре.

> *Особенность Литургии Преждеосвященных Даров читается уже в ее названии*

Получается, ребенок, которого привели к началу такой Литургии, устанет сильнее, чем обычно, и может закапризничать. Это нужно учитывать и, по возможности, приходить с детьми по воскресеньям Великого поста чуть позже – или приходить в субботу, когда служат более привычную Литургию Иоанна Златоуста.

А по средам и пятницам Великого поста служат Литургию Преждеосвященных Даров. Особенность этой службы читается уже в ее названии. На обычной Литургии во время главного момента службы – Евхаристического канона – совершается освящение Святых Даров, то есть таинственное преложение хлеба и вина в Тело и Кровь Христовы. Ими мы в конце и причащаемся из Чаши. Святые Дары для Преждеосвященной освящаются заранее и хранятся в так называемой Дароносице. Таким образом, на Преждеосвященной не служится Евхаристический канон, и она менее торжественна.

Литургия Преждеосвященных Даров – покаянная, простая, сосредоточенная – делает присутствие на ней маленьких детей затруднительным. Особые песнопения этой службы поются негромко, молитвенно. Прихожане часто опускаются на колени. В храме непривычно тихо, слышен каждый шорох, и в такой атмосфере ребенок кажется гораздо более громким, чем обычно в воскресный день, когда его голосок тонет в десятках таких же. В итоге, мама вместо молитвы переживает из-за того, что ее дитя может помешать другим молящимся, прихожане смущаются, а ребенок – скучает, потому что вместо привычного громкого пения в храме неожиданно тихо.

И выходит, что в Великий пост причащать детей, конечно, не запрещено – просто не всегда одинаково удобно.

Госпожа Поста

Мышление детей очень наглядное, у совсем маленьких — наглядно-действенное. Значит, родителям проще объяснять им суть поста тогда, когда перед глазами есть картинка или какой-то особый предмет, а в идеале — картинка, с которой можно делать что-то интересное



Одна из таких чудных картинок – лестница поста. Лестницу из семи ступенек по числу недель от Прощеного воскресенья до Пасхи можно нарисовать на ватмане и повесить на дверь или стену. Изюминка в том, что каждую неделю ребенок может передвигать по лестнице бумажного человечка с помощью стикера или клея. Можно сделать широкую лестницу-календарь для детей постарше: в каждой ступени будет по семь клеточек, и особыми символами будут отмечены главные великопостные праздники и службы.

А в православной Греции есть такая интересная традиция, как изготовление Госпожи Поста (или Мамы Поста). Госпожу рисуют (а также вяжут, шьют, пекут…) с семью ногами и крестом на груди. При этом ей не делают рта (символ борьбы с празднословием) и ушей (символ воздержания от пустого любопытства и слухов). Правда, греки каждую неделю отрезают у Госпожи по ноге, но я предложила бы гуманизировать эту традицию. Например, вместо изготовления и ампутации семи ног можно еженедельно рисовать на ее фартуке по цветочку – как символ стяжания добродетелей. Почему бы и нет?

Елена ФЕТИСОВА

Святые о посте



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

Посмотрите на постящихся: один презирает всех, кто не постится. Другой в жару ревности не по разуму постится до того, что становится не способным к труду. Третий постится телом, но не думает о пощении духовном. Пост должен быть понят только как средство к ослаблению плотских страстей. Гордятся ли больные множеством употребляемых ими лекарств?

Святитель Иннокентий Херсонский

Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления.

Святитель Иоанн Златоуст

*Во время Великого поста нам даётся больше возможности к подвигу, к более полному участию в спасительных Страстях (страданиях – **ред**.) нашего Господа покаянием, поклонами, отсечением страстей и уменьшением количества пищи, ради любви ко Христу. Используем же как можно больше для себя во благо это духовное поприще, когда есть такие условия и такая возможность стать ближе к Распятому Господу, принять от Него помощь и преображёнными духовно проведённым постом встретить в радости святое Воскресение.*

Преподобный Паисий Святогорец

Главное же назначение поста – войти в себя, ведь сама суть христианства состоит в настроении сердца. Пост отвлекает нас от каждодневной суеты и блуждания мыслей и помогает посмотреть в себя внутрь, что там.

Святитель Феофан, Затворник Вышенский

Тщеславие высказывается при каждой добродетели. Когда, например, храню пост – тщеславлюсь, и когда, скрывая пост от других, разрешаю на пищу, опять тщеславлюсь – благоразумием...

Преподобный Иоанн Лествичник

Если брату своему, на которого за что-нибудь прогневан, не оставляешь долги его, то совершенно напрасно постишься и молишься: Бог не примет тебя.

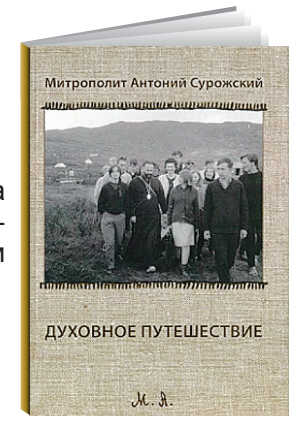
Преподобный Ефрем Сирин

Книжная полка

Книги в дорогу... к Пасхе

14 марта – День православной книги

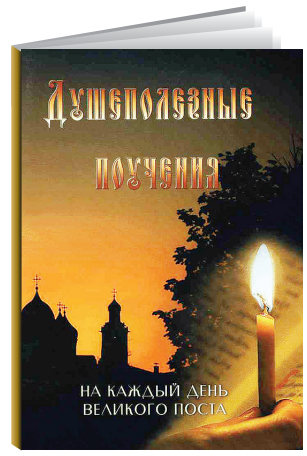
Духовное путешествие: размышление перед Великим постом



Митрополит Антоний Сурожский

Под руководством автора, известного богослова и проповедника, читатель может пройти путь, проторенный христианами через века. Вехами на этом пути послужат евангельские предания и притчи.

Душеполезные поучения на каждый день Великого поста



Составитель О.Соколова

Эта книга – проводник и помощник в дни Великого поста. С ней вы проведете этот период осознанно, погружаясь в чтение тематических наставлений и осмысливая слова церковных молитв каждого дня. Ведь Церковь, как мать свое дитя, по ступеням возводит нас ко встрече с Праздником праздников – Пасхой, Светлым Воскресением Христовым.

Время покаяния



Архимандрит Кирилл (Павлов)

Помощь в проведении самого сложного времени в жизни христианина – Великого поста – в книге бесед и поучений духовника Троице-Сергиевой лавры архимандрита Кирилла (Павлова).

Елена АЛЕКСАНДРИНА

Станьте автором «Логоса»!

Одна голова – хорошо, две лучше, а много – почти бесконечно прекрасно. Если вы полны творческих идей – присоединяйтесь к работе «Логоса», и вместе мы – может быть – сделаем его бесконечно интересным.

На электронный адрес редакции можно присылать заметки, рассказы, эссе и другие прозаические произведения малых жанров, а также идеи о том, что стоило бы осветить на страницах нашей газеты. Адрес: ***logos.rzn@mail.ru***

Наверняка не каждый текст окажется опубликованным – но радость творчества сможет ощутить каждый!

Просьба о помощи

Против лейкоза



Алексей Колесников (26 лет, Рязань). Диагноз: острый миелобластный лейкоз.

Срочно нужна пересадка костного мозга. Пересадку проведут в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р.М. Горбачевой в г. Санкт-Петербург по квоте. Но потенциально совместимые доноры у Алексея есть только в зарубежных базах. За забор стволовых клеток необходимо заплатить 18000 евро, 2500 евро – за доставку трансплантата в Петербург. Родным и близким Алексея удалось собрать на 1 февраля 2016 г. 300 тысяч рублей. Эти средства были отправлены в международный регистр доноров костного мозга. Сумма, необходимая для начала поиска донора, была добавлена фондом AdVita (г. Санкт-Петербург) из безадресных пожертвований.

Реквизиты для помощи Алексею Колесникову:
Благотворительный фонд «Я остаюсь»
ИНН 6234141858 КПП 623401001
ОГРН 1156200000098
Расчетный счет 40703810953000000094
Банк: Отделение №8606 Сбербанка России г. Рязань.
БИК: 046126614
Кор/счет: 30101810500000000614

Газета «Логосъ»
Свидетельство о регистрации: ПИ №ТУ62-00259 от 29 февраля 2016 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзором) по Рязанской области.
Учредитель: Централизованная религиозная организация Рязанская епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Адрес учредителя: 390000, Рязанская обл. г. Рязань, пл. Соборная, д. 3

Издатель: Централизованная религиозная организация Рязанская епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Адрес издателя: 390000, Рязанская обл. г. Рязань, пл. Соборная, д. 3
Главный редактор – иерей Димитрий Фетисов
Редактор – Елена Фетисова
Корректор – иерей Евгений Аленин
Дизайн и верстка – Ульяна Устюкова, Марина Северина
Над номером работали: иерей Димитрий Фетисов, иерей Евгений Аленин, Елена Фетисова.
Адрес редакции: 390023, Рязанская обл., г. Рязань, ул. Циолковского, д. 8
E-mail: logos.rzn@mail.ru.
Отпечатано в ГУП РО «Рязанская областная типография». 390023, г. Рязань, ул. Новая, д. 69/12
Подписано в печать – 09.03.2016
Время подписания в печать по графику – 15.00, фактическое – 15.00
Тираж – 9000 экз. Заказ №
Газета для лиц старше 12 лет.
Газета распространяется на пожертвования.
Ответственность за публикуемые материалы несет автор

Редакция знакомится с письмами читателей, не обязуясь вступать в переписку; материалы принимаются в электронном виде, не рецензируются и не возвращаются.
Просим не использовать газету в хозяйственных целях. После прочтения можно отнести ее в православный храм или подарить другим людям.