

Пост: первые шаги

Стр. 3

Фото: Марина СТРОТОВА

Великий пост



глазами эндокринолога стр. 6

Как стать святой в миру?



Стр. 10

Христианство — "еврейская религия"?



Стр. 4

Хожждение по водам: пятое знамение

Евангелист повествует, что когда настал вечер, ученики Спасителя сошли, то есть спустились, к морю. Они собрались домой, на другую сторону моря, в родной Капернаум.



Митрополит
Рязанский
и Михайловский Марк

Со Христом и без Христа

Спуститься — это антипод слову подняться. Перед умножением хлебов Христос вместе с учениками поднимается на гору. Здесь же, без Христа, ученики спускаются. Они одни, без Учителя. Иоанн Богослов не случайно подчеркивает эту деталь.

Подниматься, восходить, можно только со Христом. Без Него можно только спускаться. Со Христом мы восходим, без Христа — деградируем.

Почему ученики решили идти в Капернаум? В Евангелии от Марка Сам Господь отправляет учеников в плавание: «И тотчас понудил учеников Своих войти в лодку и отправиться вперед на другую сторону к Вифсаиде, пока Он отпустит народ» (Мк. 6, 45).

В четвертом Евангелии решение учеников отправиться в путь внешне ничем не мотивировано. Говорится лишь о наступлении вечера. Возможно, они хотели ночевать где-нибудь, а у себя дома. Но вряд ли такая бытовая деталь может иметь значение в Евангелии от Иоанна, где всё исполнено глубокого символизма. Самое главное для понимания сути рассказа — это фраза: «Становилось темно, а Иисус не приехал к ним».

Именно Иисус Христос занимает в повествовании центральное место. Всё в этом рассказе связано либо с присутствием, либо с отсутствием Спасителя.

Не случайно обстановка вокруг учеников изображена словом «темно». По-гречески темнота — «σκοτία». Вспомним слова из пролога Евангелия: «и тьма Его не объяла». Но эти слова сказаны о Христе. Со-

Продолжаем публиковать подробный комментарий митрополита Марка на Евангелие от Иоанна. Сегодняшний текст посвящен отрывку шестой главы (6, 16-21).



стояние учеников без Христа — это все еще пребывание во тьме.

Размышляя над этими евангельскими строками, святитель Кирилл Александрийский восклицает: «Если тяжело быть в духовной тьме и если трудно утопать в горьком море удовольствий, то примем Иисуса, ибо это освободит нас и от опасностей, и от греха к смерти».

Евангелие сообщает нам о деталях путешествия учеников по озеру: «становилось темно», «дул сильный ветер и море волновалось». Проплыв небольшое расстояние, «они увидели Иисуса, идущего по морю и приближающегося к лодке, и испугались». Господь утешает Своих учеников словами: «Это Я; не бойтесь».

В настоящей главе мы видим два разных глагола, означающих понятие «видеть». И они несут разные оттенки. В стихе 14 стоит глагол «орао». Этим словом отражен тот факт, что галилейские жители увидели знамение умножения хлебов. Увидели и назвали Христа пророком. Мы помним о связи глагола «орао» с обретением веры.

Ученики видят идущего по морю Спасителя. Но это уже другое слово — «феорео». Можно перевести его на русский язык как «созерцать, внимательно смотреть». (От этого греческого глагола происходит всем известное слово «теория»).

Библейский образ моря

В Библии образ моря — это, по преимуществу, образ враждебной стихии. В книге пророка Ионы, в первой главе, описано бурное, волнующееся море. «Господь воздвиг на море великая буря, и корабль готов был разбиться» (Иона, 1,4). Море продолжало волноваться до тех пор, пока туда не бросили самогo пророка Иону.

Море воспринимается в Ветхом Завете также как стихия, которая находится под властью темных сил. И которая подвластна только Богу.

В книге Иова читаем: «Он один распростирает небеса и ходит по высотам моря» (Иов, 9,8).

Об этом же говорится в Псалтири: «Путь Твой в море, и стезя Твоя в водах великих, и следы Твои неведомы» (Пс. 76,20). Бог, Которому молится автор псалма, показал Свою власть над стихиями во время Исхода из Египта. Он открыл евреям проход через Красное море (Исх.13, 17— 14, 31).

Власть Иисуса Христа над стихиями

Своим знамением в Галилейском море Христос показал, что Он обладает той же властью над приро-

дой. Властью, которая присуща одному лишь Богу.

Во время Исхода из Египта Бог проводит Свой народ по дну моря. Проводит, как по сухому месту. Здесь же Христос Сам идет по водам, как по сухой земле.

В предыдущем отрывке Спаситель не принимает титулов толпы — пророк и царь. Не принимает потому, что люди воспринимали их исключительно в земном смысле. Хотя, конечно, Он и есть подлинный Царь Израиля. И не только царь, а гораздо больше.

Иисус Христос во время шествия по водам Галилейского моря открывает ученикам Свою подлинную сущность — «это Я» («Эго ими»). В Септуагинте (перевод Ветхого Завета на греческий от «семидесяти толковников» — ред.) эти слова относятся к Самому Богу.

И Господь показывает ученикам, что Он, по сути, не Пророк, и даже не Царь, а Сам Бог. В рамках краткого рассказа заключено описание Богоявления.

В евангельском тексте отсутствует реакция учеников на слова Христа. Автор пишет, что ученики «хотели принять Его в лодку». Евангелие не говорит нам о том, входил ли Господь в лодку или не входил. Евангелист не пишет, прекратился ли на море шторм, или нет.

Самое главное — Господь снова был рядом с учениками. Если же Христос рядом с учениками, все будет как надо. И здесь снова происходит чудо: «тотчас лодка пристала к берегу, куда плыли».

В аналогичном рассказе у апостола Марка Христос входит в лодку и ветер стихает (Мк.6,51). Это вызывает удивление учеников.

Здесь же, у Иоанна Богослова, результат другой. Не буря стихает. Но дистанция между положением лодки и целью путешествия мгновенно сокращается.

Этот динамизм событий, во избежание возможных сомнений, передан наречием «тотчас». И это «тотчас» является результатом Божественного всемогущества Спасителя. Святитель Иоанн Златоуст задается вопросом: «Для чего же Он не взошел на корабль? Чтобы сделать чудо более поразительным, а вместе с тем яснее открыть им Свое Божество» (43,1).

Страх учеников

Во время явления Христа на море показателен страх учеников. Они боятся. Но боятся они не моря, не водной стихии. Хотя, казалось бы, именно это должно было прежде всего внушить ученикам страх.

В параллельных текстах апостолов Матфея и Марка Христос спасает учеников в лодке от разгулявшейся стихии. Ученики же боятся разыгравшейся бури.

Здесь, в Евангелии от Иоанна, мы видим совсем другие акценты. Страх у учеников возникает при виде Спасителя.

В параллель этому можно привести страх, который возникает у человека при соприкосновении с Божеством. Это и страх Авраама, которому Господь говорит: «Не бойся, Аврам; Я твой щит» (Быт. 15, 1). И страх Сарры после встречи с тремя Ангелами (Быт. 18, 15). И, конечно, страх Моисея.

И, тем не менее, пребывание на море — вот что несет опасность. Земля связана с идеей безопасности. На земле — спасение от угрозы гибели на море.

Христос, как и Небесный Отец, ведет Свой народ. Бог Отец провел евреев по морю как посуху. Сын Божий ведет Своих учеников через море на твердую землю. Можно назвать это переходом из-под власти смерти — к жизни.

И этим исполняются слова псалма: «Он превращает бурю в тишину, и волны умолкают. И веселятся, что они утихли, и Он приводит их к желаемой пристани» (Пс. 106, 29-30).

Святитель Иоанн Златоуст в своем толковании на Евангелие от Иоанна отмечает огромную разницу между двумя событиями, между тем, что делал Моисей и что делал Спаситель: «Тот (Моисей) всё совершал молясь и как раб; а Этот — со всею властью. Там вода уступила напору ветра, так что можно было перейти посуху; здесь же было большее чудо: море оставалось в своем естественном состоянии и таким образом носило Владыку на своем хребте, подтверждая изречение, которое говорит: Он ходит по высотам моря» (Иов 9,8).



Священник
Димитрий ФЕТИСОВ,
главный редактор
газеты «Логосъ»

Не заниматься «пищевым экстремизмом», воображая себя монахом-анакоретом из Нитрийской пустыни IV века, который сыт вершками, а на корешки даже и глядеть не желает. Есть умеренно, думаю, что по первости можно с рыбой. Самой простой, без изысков. Килька, минтай, хек и сельдь — вот лучшие друзья учащегося говеть подвижника. Кроме дней особого воздержания — среды и пятницы.

Глупо воздерживаться от рыбы, но тратить

Великий пост первый раз

С чего начать и к чему стремиться, если решился первый раз говеть? Начну с того, чего не должно делать.

всё на разные дорогие морепродукты (их дозволяет устав, кроме дней строгого воздержания), или заедать голод большим количеством картошки, хлеба и, что ужаснее и вреднее всего, — сладостями.

Не вредить здоровью и слушаться врачей. Если низкий гемоглобин и рекомендовано есть говядину, значит, надо есть говядину. Откажитесь лучше при этом от интернета и телевидения, дольше молитесь, старайтесь избегать празднословия, которое неизбежно приводит к осуждению ближнего.

Не превращать пост просто в диету. Смысл говения совсем в другом, да и похудеть пост точно не поможет. Скорее всего, даже наберёте немного на углеводах.

Категорически не пытайтесь насильно пос-

тить в пищу ближних: мужа, жену, детей. Пост — это сугубо добровольное дело. Супружеский пост, по завету апостола Павла, должен быть добровольным (1 Кор. 7:5). Большим грехом будет искушать супруга распутными мыслями, вызванными длительным воздержанием, чем нарушить пост.

Перед конкретными решениями о режиме и мере поста, обязательно проконсультируйтесь со священником и возьмите благословение. В Церкви принято все серьёзные действия в духовной жизни предварять благословением священника. Так мы можем избежать гордыни, субъективности в оценке своих сил и максимально уберечься от «искушений» — тех обстоятельств, в которых велик соблазн согрешить.

Вообще, практика поста — это довольно гибкое дело. С древних времён церковный устав предписывает послабление в посте для путешествующих, военнослужащих, беременных и кормящих матерей, а также тех, кто трудится тяжёлым физическим трудом.

Цель поста — приблизиться к Богу. Для этого нужно не просто воздерживаться от определённой ка-

тегории продуктов, но усердно молиться и участвовать в таинствах. Важно, чтобы для этого выделялось не 48 дней в году, а каждый день. Пусть и в небольшой мере.

Апостол Павел и святые отцы часто сравнивают нашу духовную жизнь со спортом. Ведь там важны самодисциплина, терпение и, главным образом — постоянство. Лучше в течение всего года понемногу заниматься, следуя расписанию, чем устраивать себе изнуряющий марафон в течение полутора месяцев, а потом лежать на диване. Также и с постом. Лучше поститься умеренно, но постоянно — соблюдая среды, пятницы и многодневные посты, не только Великий.

Главная задача поста, да и вообще нашего духовного пути, — сделать так, чтобы вера стала органичной частью нашего сознания и нашей реальной жизни. Чтобы мы пригласили Христа в наш брак, нашу семью, наш дом. И первый шаг, который нас к этому подвигнет — это ставшая частью нашей жизни благая привычка посещать храм по воскресным дням. Если этого не происходит, то всё остальное, в том числе и пост, как-то теряет смысл.



Фото: Марина СТРОТОВА

Пост и проблемы со здоровьем

Как понять, что нужны послабления в посте? Что в отношении поста советуют врачи? Можно ли в пост питаться только «чашечкой кофе и булочкой»?

Мы подготовили развернутое интервью с опытным врачом-эндокринологом Вадимом Васильевичем Барановым. Ищите полезные советы доктора на стр. 6.

Христианство — «еврейская религия»?

Тяготеющие к неоязычеству люди часто обвиняют христиан в том, что они предали «своих родных богов» и обратились в «еврейскую» веру. Насколько справедливо это высказывание, разберемся в данной статье.



Священник Пётр
ГЕВУРЯН

Начать следует с сухой теории. Широко известно такое понятие, как мировая религия. Это система верований, распространенная среди различных народов в разных странах и на разных континентах. К таковым относят христианство, ислам и буддизм. Еще существуют примитивные родоплеменные верования и национальные религии. Обратим внимание, что современный иудаизм относят к последней категории. Таким образом, даже порой весьма далекие от христианства люди четко признают его всемирное наднациональное значение.

Из Священного Писания мы знаем, что первые люди даже после грехопадения не потеряли контакт с Богом. Строго говоря, этимологически слово религия происходит от латинского глагола religare — связывать, соединять. То есть религия — некая форма связи с Богом. Не беря во внимание атеистические теории происхождения религии, рассмотрим библейскую версию. Религия для человека в мире является данностью.

Обладая изначально верными представлениями о Едином Боге (монотеизм), человечество постепенно начинает отклоняться от

истинной веры. Происходит искажение первоначальных представлений, появляется язычество: поклонение идолам, силам природы, светилам и т.д. Соответственно, получает распространение идея о том, что богов много (политеизм) и у каждого народа, племени и даже семейства может быть свой. Священное Писание ясно это обличает, например: «все боги народов — идолы, а Господь небеса сотворил» (Пс. 95:5). В церковнославянском переводе звучит еще жестче: «все боги язык — бесове». В то же время, истинная вера продолжает сохраняться на земле, но на тот момент без четкого культа. Хранителями настоящей религии стали отдельные пра-

ма и Евы.

Евреев тогда, конечно, еще не существовало. Именование этого народа происходит от имени Евера, праправнука Ноя, прямого предка Авраама, который первым в Священном Писании и назван евреем. Первый завет люди нарушают в грехопадении, но Бог тут же его восстанавливает и только что вперые согрешившие люди слышат мессианское пророчество, то есть пророчество о Христе: «И сказал Господь Бог змею: за то, что ты сделал это, проклят ты пред всеми скотами и пред всеми зверями полевыми; ты будешь ходить на чреве твоем, и будешь есть прах во все дни жизни твоей; и вражду положу между тобою и между женою,

и между семенем твоим и между семенем её; оно будет поражать тебя в голову, а ты будешь жалить его в пятую» (Быт. 3: 14-15).

В словах о семени жены, которое поразит диавола, толкователи однозначно видят обетование Бога о пришествии Спасителя мира (имеется в виду чудесное зачатие Спасителя от Девы Марии — ред.). Следующий завет был заключен с Ноем. Он имел такой же всемирный характер: «вот, Я поставляю завет Мой с вами и с потомством вашим после вас, и со всякою душею живою» (Быт. 9: 9-10). Апостол Павел, впоследствии говоря об отсутствии необходимости в соблюдении христианами Синайского завета, ссылаясь на то, что были и более древние. Таким образом, Бог возвещает спасение всем людям и заключает договор (завет) изначально также со всем человечеством.

Как было сказано выше, истинная вера, не испорченная идолопоклонством, в определенный момент становится достоянием единиц, отдельных праведников. И тут еврейский народ

становится на первое место среди всех, будучи уникальным хранителем веры в Единого Бога. Так Бог заключает завет с Авраамом, обещая ему благословение в потомстве и конкретно в Исааке. Авраам очевидно стал избранником Божиим из-за своей крепкой веры.

Следующий договор — это завет, заключенный с еврейским народом во главе с Моисеем у горы Синай. Его появлению предшествуют события исхода евреев из Египта, который совершается согласно обетованию, данному Аврааму и его потомкам.

Что интересно, Синайский завет заключался дважды. В первый раз Бог дает Моисею десять заповедей, а также повеление об устройении святилища и бытовые правила, часть из которых напоминает нам уголовный кодекс (перечисляются преступления и наказания за их совершение). Однако пока Моисей находился на вершине горы в общении с Богом, дезориентированный народ устроил себе для спокойствия культ идола (того самого золотого тельца). Моисей возвращается в стан и наводит там порядок, но завет фактически

“ Таким образом, Бог возвещает спасение всем людям и заключает договор (завет) изначально со всем человечеством.

ведники, главы семейств — патриархи (Ной, Авраам и другие).

Итак, речь идет о временах ветхозаветных. Завет буквально означает договор. Договор между Богом с одной стороны и людьми — с другой. Когда же этот договор заключается? Самые яркие и известные примеры — завет с Авраамом, видимым знаком которого стало обрезание, и Синайский завет при Моисее. Однако на самом деле Бог впервые заключает договор еще с первыми людьми в Эдеме: «вечный завет поставил с ними и показал им суды Свои» (Сир.17:10). То есть этот договор заключается по сути со всем человечеством в лице Ада-

Джеймс Тиссо. Перенесение Ковчега Завета



приходится заключать заново. И вторая его версия становится более отягощенной обрядовыми предписаниями, в то время как первую можно назвать более духовной как предполагающую более тесное богообщение. В любом случае израильский народ становится избранником Божиим. Но это всего лишь необходимый этап Священной истории.

Почему именно еврейский народ приобрел особое благоволение перед Богом? Святитель Лука Крымский пишет: «Ответить на этот вопрос мы не дерзаем, ибо Сам Бог чрез великого пророка Исаию сказал: «Мои мысли — не ваши мысли, ни ваши пути — пути Мои... Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших» (Ис.55:9). По слабому разумению нашему можем только думать, что народ израильский был избран Богом потому, что от самой глубокой древности он был единственным народом, чтившим Единого истинного Бога, а все остальные народы были грубыми язычниками», а также, потому что он смог дать миру великих праведников и даже Богоматерь.

Примерно с XIII века до Р.Х. среди израильского народа большой вес имеют пророки. Пророк в библейском смысле не тот, кто предсказывает будущее, а тот, кто возвещает волю Божию людям. Но говорить о будущем пророкам приходилось. И самой важной частью их проповеди стали пророчества о Христе. Пророческие книги, входящие в состав Священного Писания, свидетельствуют нам о том, что знали люди о Спасителе до Его пришествия. Это и место Его рождения (Вифлеем), и важные события из Его земной жизни (например, торжественный вход в Иерусалим), и описание страданий, и т.д. Пророки говорят о мессианских временах, о том, что будет происходить в мире после пришествия Христа, и одним из ключевых характеристик этой эпохи была всеобщность спасения.

Например, у пророка Исаии есть место о возвышении горы Господней: «И будет в последние дни гора дома Господня поставлена во главу гор и



Джеймс Тиссо. Моисей

“Вообще все искания «веры предков» отдают мыслью о том, что главное не истина, а следование традициям конкретного народа. Такая логика слаба и нравственно ущербна.

возвысится над холмами и потекут к ней все народы». По толкованию святителя Василия Великого, гора Господня — христианская Церковь, к которой придут «все народы, призванные проповедью». Пророк Аггей называет Христа «Желаемым всеми народами» (Агг. 2:7).

Этот список можно продолжать и дальше, но также очень показательно знамение, данное судьбе Гедеону. Ангел Господень призывает Гедеона к служению судьей израильского народа и обещает ему победу над мадианитянами. Гедеон просит знамение у Бога о своей грядущей победе. Он раскладывает на земле руно (стриженную шерсть). В первую ночь роса сходит только на руно, а земля остается сухой, а в следующий раз — наоборот, роса спускается только на землю. В историческом смыс-

ле это знамение означает, что тогда благодать Божия действительно почивала на избранном Богом еврейском народе, а все остальные находились в состоянии духовной жажды, но после пришествия Спасителя благодать снизойдет на все остальные народы, а Израиль, напротив, отречется от своего Спасителя и останется без духовных даров.

Здесь стоит отметить, что современный иудаизм не тождествен ветхозаветной религии Израиля, потому что последняя была чаянием пришествия Христа, по слову апостола Павла, пестуном (детоводителем) ко Христу, а современный иудаизм ожидает кого угодно, но не настоящего Спасителя мира. Поэтому иудаизм так и не исполнил пророчеств о просвещении язычников (хотя ему не

было чуждо явление прозелитизма, то есть обращения иноверных), остался национальной религией и не стал мировой. Всему миру, как мы знаем, просияло христианство.

Стоит рассмотреть и вопрос, можно ли считать Самого Господа Иисуса Христа этническим иудеем? Видел в интернете комментарии и даже целые статьи, которые доказывают чуть ли не арийское происхождение Христа по человеческой природе. Сложно сказать, что движет людьми, которые продвигают настолько абсурдные и противные церковному преданию вещи. Как уже было сказано, Бог обещал благословить Авраама в его потомстве: «благословятся в семени твоём все народы земли за то, что ты послушался гласа Моего» (Быт. 22:18). Этот стих следует толковать в мессианском смысле, то есть речь идет о том, что Христос будет потомком Авраама.

Иаков лишает первородства первых трех старших сыновей за развратность и жестокость и отдает его Иуде, четвертому сыну из двенадцати. В своем знаменитом завещании Иаков говорит сыну такие слова: «Не отойдет скипетр от Иуды и законодатель от чресл его, доколе не придет Примиритель, и Ему покорность народов» (Быт. 49:10). Конечно, это вновь пророчество о Христе. И Господь должен был родиться из колена Иудова. Пророк Михей указывает на Вифлеем как на место рождения Спасителя: «И ты, Вифлеем-Ефрафа, мал ли ты между тысячами Иудиными? из тебя произойдет Мне Тот, Который должен быть Владыкою в Израиле и Которого происхождение из начала, от дней вечных» (Мих. 5:2). Соответственно, и евангелисты определяют Христа как иудея по плоти: «Родословие Иисуса Христа, Сына Давидова, Сына Авраамова» (Мф 1:1). Церковная традиция однозначно свидетельствует об этом, но, разумеется, не умаляет христианство до национальной религии.

Итак, стоит повторить, что, согласно Священному Писанию и современным генетическим исследованиям, все люди на земле произошли от одной супружеской пары. Библия

четко говорит нам, что первые люди знали Истинного Бога, хотя и совершили грехопадение. Язычество — результат дальнейшего отпадения людей от Творца. Первый завет Бог заключает еще с Адамом и Евой, и в их лице со всем человечеством. В определенный момент еврейский народ действительно становится особенным среди всех остальных, избранником Божиим, из него должен произойти Мессия, но и в то время пророки свидетельствуют о том, что после пришествия в мир Спасителя к Богу обратятся все народы. То есть даже ветхозаветная религия не была заиклена на Израиле и предвосхищала мировое значение христианства.

Представление о том, что каждый народ имеет своих богов, является язычеством (многобожием) в чистом виде. Вообще все искания «веры предков» отдают мыслью о том, что главное не истина, а следование традициям конкретного народа. Такая логика, конечно, слаба и нравственно ущербна.

Тот, кто ищет истину, пренебрегает стереотипами, предрассудками и тому подобным. Как гласит известная пословица, «Платон мне друг, но истина дороже». И многие народы, в том числе и русский народ, когда-то бросили языческие заблуждения и обратились в христианство, в котором «нет ни еллина, ни иудея» (Кол. 3:11).

Поэтому отречение от христианства и переход в какое-либо «родноверие» — это не «следованием предкам», а отречение от них, пренебрежение самым главным выбором в истории собственного народа.

Больше коротких текстов о важном в Телеграм-канале газеты «Логосъ»: t.me/logospress_rzn



Эндокринолог Вадим Баранов:

«Принципы поста давно используются в терапии»

Великий пост глазами врача-эндокринолога

О пользе и послаблениях Великого поста мы беседуем с Вадимом Васильевичем БАРАНОВЫМ, эндокринологом рязанской больницы Скорой медицинской помощи, ассистентом кафедры факультетской терапии имени профессора В.Я. Гармаша ФГБОУ ВО РязГМУ имени И.П. Павлова и преподавателем рязанской Школы диабета, председателем Рязанского регионального отделения Общероссийской общественно-государственной организации «Общество православных врачей России».

— Что такое Великий пост глазами эндокринолога? Проблемы для здоровья или очевидная польза?

— Эндокринолог в данном случае еще и обычный верующий христианин, поэтому какой пост для всех православных — такой и для эндокринолога. Для меня пост — явление общечеловеческое, ведь именно вера делает из homo sapiens Человека. Не труд или что-то еще — именно вера. А про веру есть важные слова Господа ученикам: «Если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: перейди отсюда туда, она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас» (Евангелие от Матфея 17:20). И вот эта тема «горчичного зерна» веры будет всегда во главе угла, тема наличия веры и её взращивания.

А пост — это именно время взращивания веры, в которое человек от Церкви получает ослабление внешних тревог и забот, это мы говорим про духовный пост прежде всего. Мы можем в пост «отключить» от себя новости, какие-то лишние праздники и при этом ощутить свое единство с другими постающимися, ощутить очень мощную поддержку.

— Неожиданное начало! Честно говоря, зная Ваш статус и профессию, я готовилась к тому, что доктор-эндокринолог будет «отговаривать» меня от поста, а мне

придется несмело защищать право верующих на церковный устав. Но духовный пост по крайней мере не связан с поступлением в организм полезных микроэлементов. А как с Вашей точки зрения обстоит дело с постом телесным?

— Да, святые отцы позиционируют пост еще и как отказ от пищи. Пост вообще существует в трех видах: духовный, душевный, телесный. В душевном плане это отказ от источников раздражения — внутри и снаружи. Пока закончу мысль про первые два вида поста. Если мы говорим про духовный пост — это благодать молитвы, которую в пост мы стараемся сделать непрестанной — в меру сил. И с этой молитвенной поддержкой уже проще справиться с разного вида соблазнами, которые в пост нам так активно предлагаются — где-то в виде вечерних скидок в кондитерских, например.

— Кажется, я поняла, как это сочетается со знаниями эндокринолога. Не зря есть фраза о том, что «все болезни от нервов». Получается, духовное и душевное воздержание защищает нас — а значит и наше здоровье — от лишнего стресса?

— Совершенно согласен. В качестве иллюстрации приведу очень простой пример. Есть такой диагноз, который называется «функциональный гиперкортицизм». Связан он с воздействием хронического стресса на человека. А ведь, по сути, любой стресс можно «хронизировать», особенно под воздействием новостей, рекламы и тому подобного. Курение в различных видах, в том числе и так называемые вейпы — тяжелейший метаболический стресс для организма, доказано приводящий к раку легких, гортани и других органов и резко увеличивающий риск фатальных исходов — инфаркта, инсульта.

Каждый день в наши клиники поступают больные, еще несколько часов назад ничего не подозревавшие о печальном исходе пристрастия к курению — события, с их точки зрения, наступившем внезапно. С напитками тоже мы видим, как транснациональные корпорации буквально подсадили на кофеин весь остальной мир. Очень иллюстративна ситуация в Японии — там с помощью кофеина пытались бороться с другими зависимостями, в первую очередь наркотическими. В итоге страна «кофеинозависима», зависима от напитков с высоким содержанием кофеина — так называемых «энергетиков», и сегодня там наблюдается просто всплеск самоубийств и различных отклонений.

Итак, вернемся к гиперкортицизму. Кортизол — это гормон, который вырабатывается у нас каждое утро при пробуждении, а также вырабатывается при стрессе — с определенной целью. Если схематично, он выключает подачу энергии во все клетки организма, направляя носитель энергии (глюкозу) в головной мозг. Дополнительно кортизол является противовоспалительным гормоном. Собственно, он так и называется более точно — глюкокортикоид, то есть препарат, повышающий уровень глюкозы для её подачи в мозг, чтобы активизировать человека для разрешения каких-то сложных, например, угрожающих жизни ситуаций.

Но если человек не сталкивается с угрозой жизни, а просто смотрит шокирующие фильмы, новости или сквернословит — употребляет агрессивную, будоражащую лексику — скандалит, то человек под воздействием такого разного, совершенно лишнего стресса постоянно находится в этом состоянии «выключения» поступления глюкозы к клеткам тела. А соответственно, что происходит? Нарушается регене-



рация тканей, нарушается заживление, возникает эффект подавления иммунитета — и вот уже частые ОРВИ, хронические риниты, пневмонии и тому подобное.

Вот сейчас приведу хорошую цитату одного священника с острова Валаам. Он говорит: «Часто спрашивают, что мы тут делаем в монастыре. Мы отвечаем, что сохраняем свой ум безвидным — и видим в лицах недоумение». А ведь это интересная вещь. Чтобы принять взвешенное решение в сложных случаях, весьма полезно бывает подержать «ум безвидным», чтобы не наломать дров сгоряча. Это хорошо заметно в семьях. Мы же хотим добра своим детям и пожилым родителям, например. А поэтому сейчас, как говорят, «спустим Полкана», убеждая их поступать «правильно»! Но такие интонационные атаки порой на всю жизнь могут изменить поведение и здоровье ребенка...

«Держать ум безвидным» очень важно для любого

человека, который внутри своей семьи желает сохранить любовь и здоровье. Никто, кроме нас, этого не сделает. А ведь часто у нас как происходит... Человеку дан не просто голос — буквы произносить, но интонация. Иной раз стоит по телефону «гавкнуть» на родственника — и всё, он или мы поехали с гипертоническим кризом на «Скорой помощи».

И это мы пока говорим только о духовной стороне поста, которая одна уже так сильно влияет гормонально на нашу жизнь.

А ведь помимо кортизола есть еще такой замечательный гормон, как тироксин. Он вырабатывается щитовидной железой, и это тоже стрессовый гормон. Его задача — срочно подать энергию во все клетки и ускорить работу нервной системы. Он позволяет значительно ускорить реакцию на раздражитель (опасность). Но здесь вопрос: нам постоянно нужно с кем-то сражаться? Нет. Да, мы ис-

пугались, что, условно говоря, ребенок взял спички и пошел «поиграть». Или пускает кораблики в кипятке. Но как важно сохранить разум, мягкой интонацией объяснить и перенаправить внимание ребенка на что-то более безопасное.

— **Спасибо, вот это очень характерный пример, ведь я по опыту наблюдения у врача знаю, что аутоиммунный тиреоидит — болезнь как раз в основном женская... Получается, это отчасти результат того, что ты гавкала-гавкала на ребенка, и догавкалась?**

— Не совсем так. Аутоиммунный тиреоидит — удивительное заболевание. Вообще, если мы говорим про аутоиммунные заболевания, неважно какие — со стороны кожных покровов, внутренних органов, бронхиальной астмы в том числе — все они вызваны тем, что иммунитет у человека очень сильный, но направлен не на реальных врагов, а на собственные клетки. Это ошибка организма, как грех, который, собственно, можно перевести как «ошибку», «промах». Аутоиммунное заболевание — результат длительного процесса. Например, триггером стал вирус, или аллерген, и тогда возникает вопрос: как этот аллерген попал в твою жизнь? Это был переизбыток определенной еды, результат пристрастия? Или это был продукт, связанный для человека со стрессом и «заеданием» стресса? Постепенно такой продукт сам становится «стрессовым агентом».

Мы здесь не сможем в формате интервью разобрать подробно весь механизм развития таких заболеваний. Просто помним: обычно аутоиммунные болезни, например диабет первого типа у детей или аутоиммунный диабет взрослых («LADA-диабет») не наследуется по прямой — наследуется только предрасположенность, а «спусковым крючком» становятся факторы внешней среды: вирусные заболевания, хронический ли стресс любого типа. Стресс как реальный, так и надуманный, например: «Все говорят, что я полная».

И это мы коснулись только части гормонов, есть огромное количество других: гормоны жировой ткани, например. Но давайте перейдем к телесному посту.

— **Да, зачастую для верующих это самый животрепещущий вопрос.**

— Говоря о нём, надо понимать, к кому мы обращаемся. Если мы говорим с людьми опытными, преуспевшими в постном делании, у них уже достаточно своих навыков, опыт получения благодати. Вообще в современной практике существует шесть видов телесного поста: ограничение мяса; ограничение мяса, яиц и молочных продуктов; далее добавляется ограничение рыбы; далее — пост без масла. И последние два вида — это сухоядение, то есть прием пищи со всеми ограничениями и без тепловой обработки, а также просто отсутствие пищи.

И здесь важно сказать, что по немощам нашим священник, который каждого на своем приходе знает, всегда может дать необходимые человеку послабления в телесном посте. И эти послабления важны не только для телесного, но и для духовного здоровья, поскольку не дают гордыне сделать нам «подножку». Ведь сколько ошибок совершается по неопытности и «шапкозакидательству», когда нам кажется в начале поста, что мы легко просто «горы свернем». И бывает, человек заявляет, что «ради Господа» он вообще ничего не будет есть столько-то дней, но быстро выясняется, что зачастую это — ради собственной гордыни.

Опытные святые часто советуют для начала поститься хотя бы ограничением количества пищи, привыкая к самоограничению постепенно.

Вообще, говоря о посте и самоограничении важно сказать, что тот же принцип давно используется врачами в терапии. Если вы посмотрите этимологию слова «терапевт» — речь изначально шла именно о людях, внимательно следивших за приемами пищи. Филон Александрийский писал, в частности: «...Их ведь называют терапевтами... может быть потому, что они предлагают искусство врачевания более сильное, чем в городах, поскольку там оно излечивает только тела, их же (искусство) — души, поражённые тяжёлыми и трудноизлечимыми недугами, души, которыми овладели наслаждения, желания, печали, страх, жадность, безрассудство, несправедливость и бесконечное множество других страстей и пороков...» (Филон Александрийский, О

жизни созерцательной, К., 1909).

У нас в практике применяется градация диетических столов по Певзнеру — их пятнадцать: стол № 15 для людей с различными заболеваниями, не требующими специальных диет, № 9 для диабетиков, и так далее. Например, как раз при диабете мы всегда внимательно относимся к приемам пищи. Мы с вами беседуем в кабинете, где у нас проходит

го обмена. Она несложная, занимает немного времени и доступна в некоторых программах для гаджетов, которые рассчитают Вам суточную потребность в белках, жирах и углеводах. И Вы увидите, насколько мало нужно нашему организму в сутки реально. Например, вот расчет одной из таких программ для пациентки: углеводы 161 г, белки 91 г, жиры 60 г. Тем более, что животные белки легко заме-

острой передозировке — то-нико-клонические судороги). В рекламе, естественно, об этом не говорят...Изначально кофе был завезен в Европу в игорные дома — чтобы посетители подольше ночами не спали, а проводили время за игральным столом в состоянии нездорового возбуждения.

Если человек начинает утро с кофеина, вряд ли далее он сможет без эмоций и стресса перенести «утомление предстоящего дня», о чем молится каждый, про-износя молитву Оптинских старцев, и стяжать благодать поста.

Пост и благодать поста — это не какая-то там химически индуцированная эйфория. Во время поста ум человека обостряется, обостряется восприятие, меняется отношение к происходящему. Человек учится к любым событиям относиться со спокойствием члена Церкви как Тела Христова.

В обычное время излишества притупляют наше восприятие, я имею в виду любые излишества. Вот свежий пример: пациент жалуется, что перестал чувствовать запахи. Оказывается, перед этим он 12 раз за день закапал в нос сосудосуживающие капли. На вопрос: «Зачем так часто?!» — отвечает, что иначе «нос не дышит». Уточняю: «Вы, наверное, курить на улицу выходили? Без шапки? Может еще и с горячим кофе?» — «Ой, а как вы догадались?»

А что тут догадываться: постоял на холоде, остудил голову, параллельно разогревая носоглотку с помощью вредных пристрастий, пошел отёк...

Окончание беседы
читайте на стр. 11 >>

“Знаете, бывает, человек решит: «Я же ничего и не ем — чашечка кофе и булочка!» — но вряд ли это можно отнести к посту, а уж тем более к здоровой диете

«Школа диабета», и всегда несколько занятий здесь посвящено правилам приема пищи и ведения дневника питания. Дневник — один из способов помочь людям проследить за своим питанием, измеряя уровень глюкозы, и сделать правильные выводы. По большому счету, мы используем всё тот же принцип добровольного самоограничения ради собственной пользы, что и в православном посте. Просто за 70 лет запрета упоминания веры в Бога наука вынуждена бывает изобретать очередной Эзопов язык для обозначения прежде всем привычных понятий. Но лечит-то всё равно Господь, а врач — лишь Его руки.

— **Как далеко можно зайти в самоограничении, не вредя здоровью?**

— Каждый врач (и даже студент лечебного факультета со 2 курса) прекрасно владеет методикой расчета так называемого основно-

няются растительными.

Знаете, бывает, человек решит: «Я же ничего и не ем — чашечка кофе и булочка!» — но вряд ли это можно отнести к посту, а уж тем более к здоровой диете. Что делает кофеин? Начнем с того, что, по сути, кофеин — это легкий галлюциноген (а еще и диуретик). И безопасная доза для конкретного человека может существенно меняться в зависимости от состояния нервной системы. При передозировке могут возникать такие симптомы, как боль в животе, жажда, тревога, психическое и двигательное возбуждение, спутанность сознания, делирий (диссоциатив), обезвоживание, тахикардия, аритмия, гипертермия, учащенное мочеиспускание, головная боль, повышенная тактильная или болевая чувствительность, тремор или мышечные подергивания; тошнота и рвота, иногда с кровью; звон в ушах, эпилептические припадки (при



Информационно-просветительский портал Рязанской епархии «Логось»

Здесь вы найдете тексты и видеоматериалы о Церкви, обществе и семейной жизни. Среди видеопроектов портала — рубрики «Евангелие дня» (толкования священников на евангельские чтения), «Отвечают пастыри», «День памяти» (рассказы о почитаемых иконах и подвижниках веры), «Слово Архипастыря» и другие.

Также присоединяйтесь к нам на сайте,
ютуб-канале и в группах соцсетей!
facebook.com/logosrzn/, vk.com/logosrzn



portal-logos.ru

Священник приходит в колонию

История сотрудничества Рязанской митрополии с Управлением Федеральной службы исполнения наказаний России по Рязанской области продолжается уже более четверти века. Первые священники в колониях появились еще в те годы, когда там запрещалось носить нательные крестики и осужденные тайком вырезали их из дерева и прятали. В 1999 году был построен первый храм — в честь иконы Божией Матери «Умягчение злых сердец» в женской воспитательной колонии в селе Льгово. Сегодня в трех епархиях Рязанской митрополии в исправительных учреждениях действует 6 храмов и 7 молитвенных комнат.

Особенности психологического сопровождения девиантной личности и современные методы профилактики девиантного поведения находятся в центре профессионального внимания многих ученых: юристов, криминальных психологов, педагогов, но также и священнослужителей. И поскольку священство Рязанской митрополии почти 30 лет ведет работу с осужденными в учреждениях исполнения наказания Рязанской области, его опыт вызывает большой интерес у ученых и практиков современной юридической и психологической науки из Рязанской Академии права и управления (Академии ФСИН России).

На симпозиумах, конференциях и других проводимых в академии научных форумах рязанские священники — частые гости и активные участники. Участие священнослужителей в обсуждении профилактики девиантного поведения с точки зрения духовных ценностей высвечивает социальную реабилитацию заключенных с иного ракурса, который редко учитывается в научных изысканиях и практической деятельности светских юристов и психологов.

Отец Георгий Марков занимается тюремным служением более 12 лет. С 2012 года он окормлял женскую воспитательную колонию в селе Льгово, в 2014 направлен на служение в ИК-2 в Рязани, в 2017 году митрополит

Рязанский и Михайловский Марк назначил его заместителем, а в 2023 году — председателем епархиального отдела по тюремному служению Рязанской епархии.

— **Батюшка, в чем заключается пастырская работа в колониях?**

— Тюремное служение традиционно является важной составляющей миссии Русской Православной Церкви, члены которой выполняют наказ апостола Павла: «Помните узников, как бы и вы с ними были в узах» (Евр.13:3). «Тюремный срок — это испытание для человеческой личности. Никто не выходит из тюремной камеры таким же, каким он в нее вошел... Тюрьма способна сломать и исказить человека, ...но она способна и преобразить его, возродить к новой жизни. И Церковь приходит в тюрьму именно за тем, чтобы не дать узникам пойти по первому, губительному для них пути», — говорит Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл.

Один из приоритетов в служении тюремного священника — это пробуждение в осужденных веры в Бога. Верующий человек начинает смотреть на мир совсем по-другому. В человеке меняются координаты ценностей. По православному вероучению Бог непосредственно участвует в жизни каждого человека. И осужденный, пришедший к вере, начинает понимать, что если раньше он совершал преступления и мог скрыть их от земно-



го правосудия, то от Бога даже мысли скрыть невозможно. Когда человек уверует, у него появляется страх Божий, через который оживляется в человеке совесть. А совесть — голос Божий в человеке — свидетельствует о том, что существует обязательный для всех нравственный закон. Восстанавливается общение человека с Богом — совести возвращается вся её первоначальная сила, которая была утрачена после грехопадения первых людей.

Когда в осужденном пробуждается совесть, приходит покаяние (в греческом языке μετανοια — «изменение мыслей», «сожаление о совершившемся, раскаяние»). Встав на путь покаяния, осужденный начинает работать над исправлением в себе навыка ко греху, бороться со своими страстями.

— **Как организуется духовно-пастырская работа?**

— При храмах создаются православные общины, — рассказывает батюшка, — в каждой избирается староста. Община организует службы, чтение утренних и вечерних молитв, Священного Писания, ведет просветительскую работу с вновь пришедшими в храм. Для изучения алтарного дела выбираются наиболее активные прихожане. Алтарники следят за порядком в алтаре, подготавливают всё необходимое для службы. Наиболее способных к чтению и пению священники обеспечивают текстами, нотами, аудиозаписями песнопений и проводят обучение. Через несколько месяцев подготовленный осужденный уже сам обучает других. Также готовят и звонарей — звон в коло-

кола совершается во время богослужения и крестных ходов. Члены таких общин выполняют важную роль в местах лишения свободы, они как Евангельская соль засаливают Христовым учением других осужденных в колонии. В 2023 году в храмах при колониях в Рязанской митрополии совершено 12 таинств Крещения.

После служб священники беседуют с осужденными. В храмах совершаются таинства крещения, венчания (в прошлом году только в одной из колоний венчалось 5 пар), а тема семьи часто затрагивается священниками в беседах с заключенными. В Великий пост в храмах проводится таинство Соборования. Дважды в год в учреждениях уголовно-исполнительной системы и следственных изоляторах проводятся недели молитвы — в 4-ую седмицу Великого поста и в неделю перед праздником Покрова Божией Матери. На каждый день используются особые молитвенные прошения: о подозреваемых, обвиняемых, осужденных; о совершении правосудия; о жертвах преступлений, о состоянии души, духовном освобождении от пережитого; о семьях людей, содержащихся в местах лишения свободы; о возвращении осужденных в общество; о священнослужителях.

Важным средством духовно-нравственного воспитания осужденных является их религиозное обучение. Профессором, доктором педагогических наук Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина Валентиной Александровной Беляевой совместно с методистами отдела по связям с УФСИН Рязанской епархии был разработан курс «Основы православного вероучения» для обучения лиц, находящихся в местах лишения свободы. Прохо-

дящие обучение осужденные изучают православное вероучение: читают литературу, пишут контрольные работы, проверяя которые, преподаватель помогает разобраться в сложных вопросах.

При храмах и молитвенных комнатах существуют библиотеки, видео— и аудиотеки. В учреждения регулярно поступают газеты Рязанской епархии, где освящаются основные события православной жизни, рассматриваются духовные вопросы. Это дает возможность осужденным не чувствовать себя оторванными от общества. Осужденные несут послушание по уходу за храмом и его территорией, изготавливают свечи, пишут и вырезают из дерева иконы. Обучаются они этому сложному ремеслу друг у друга или даже самостоятельно. К примеру, бывший водитель, раньше никогда не занимавшийся резьбой по дереву, обучившись, выполнил несколько больших Распятый со Спасителем, одно из них сейчас находится в Покровском храме ИК-2. Духовенство Рязанской епархии проводит в учреждениях исполнения наказания и концерты духовной музыки. В декабре в ИК-2 и ИК-6 были проведены концерты, посвященные Рождеству Христову. В праздники колонии посещает настоятель Спасо-Преоб-

раженского Пронского мужского монастыря игумен Лука (Степанов), он также беседует с осужденными, исполняет на гитаре духовные канты, и зрители очень тепло встречают его выступления. — Подбор кадров духовенства для служения в местах лишения свободы — задача важная и очень непростая, — говорит отец Георгий. — Руководитель Синодального отдела по тюремному служению иерей Кирилл Марковский не раз подчеркивал, что на это служение нужно подбирать лучших священников, которые умеют сострадать осужденным, выслушивать их, давать им нужные советы. Надо уметь налаживать взаимоотношения с руководством и сотрудниками исправительных учреждений. Очень важное событие произошло в 2024 году — во всех следственных изоляторах нашей страны священники были включены в штат помощниками начальников по работе с верующими. В Рязанской митрополии на эту должность назначены игумен Иоасаф (Сорокин) в СИЗО-1 и иерей Виктор Мишаков в СИЗО-2. Они уже приступили к своей деятельности. Теперь священник в СИЗО официально трудоустроен, он больше времени находится там и у него больше полномочий — раньше это была лишь дополнительная

нагрузка в соответствии с соглашением Рязанской епархии с УФСИН по Рязанской области. В колониях эта ситуация пока остается прежней. Опытные священники Рязанской епархии проводят просветительские беседы и с сотрудниками колоний. Взаимопониманию с начальниками колоний и сотрудниками воспитательных отделов способствуют регулярные встречи, обсуждения возникающих вопросов. Общий взгляд у ученых Академии ФСИН и пенитенциарных священников на проблемы семьи и образования как причины преступности, на необходимость патриотического воспитания и сохранения традиционных ценностей. Беспорядочность внутри семьи, неуважение к отчеству и Отечеству, потерю смысла, эгоцентризм и утраченную собранность, зависимость от комфорта, страсть к наживе, накал информационной войны отмечают как фон работы с молодежью и сотрудники системы исполнения наказаний, и священники, и педагоги, и психологи — на многочисленных встречах и площадках. И все сходится на необходимость религиозного обучения и просвещения — не только в среде осужденных, но и сотрудников, работающих с заключенными.

Ирина МАТВЕЕВА



Паломнический центр Рязанской епархии приглашает в марте 2025 в паломничество по святым местам

Дата, время	Место паломнической поездки	Цена
1-2 (сб.-вс.) 7:00	Нижегородская епархия. Троицкий Серафимо-Дивеевский женский монастырь. Мощи прп. Серафима Саровского; прпп. жен Дивеевских. Божественная литургия. Прощеное воскресенье. Канавка Царицы Небесной. Святые источники. Экскурсия. Трапеза. Ночлег.	5000 руб.
7 (пт.) 18:30	Монастыри Москвы. Покровский ставропигиальный женский монастырь. Обретение мощей блж. Матроны Московской. НОЧНАЯ Праздничная Божественная литургия. Поклонение мощам блж. Матроны Московской, икона Божией Матери «Взыскание погибших».	2000 руб.
8 (сб.) 11:00	Монастыри Москвы. Покровский ставропигиальный женский монастырь. Обретение мощей блж. Матроны Московской. Праздничная Божественная литургия. Поклонение мощам блж. Матроны Московской, икона Божией Матери «Взыскание погибших». Даниловское кладбище. Часовенка блж. Матроны Московской. Афонское подворье. Рака с мощами св. прп. Аристоклия. Почитаемая икона св. вмч. Пантелеймона.	2500 руб.
9 (вс.) 23:00 (8 марта)	Нижегородская епархия. Троицкий Серафимо-Дивеевский женский монастырь. Мощи прп. Серафима Саровского; прпп. жен Дивеевских. Великий пост. Торжество православия. Божественная Литургия. Канавка Царицы Небесной. Святые источники. Экскурсия. Трапеза.	4000 руб.
12 (ср.) 7:00	Святыни Муром. Спасо — Преображенский мужской монастырь. Благовещенский мужской монастырь. Свято-Троицкий женский монастырь. Мощи свв. Петра и Февронии Муромских — покровителей семьи и брака.	3000 руб.
15-16 (сб.-вс.) 7:00	Мордовская митрополия. Санаксарский Рождства Богородицы мужской монастырь. Великий пост. Молебен. Божественная литургия. Трапеза. Ночлег. Мощи прп. Феодора Санаксарского. Мощи св.праведного воина Феодора Ушакова. Могилка схиигумена Иеронима (Старец-любовь). Варсонофиевский женский монастырь.	5000 руб.
22 (сб.) 7:00	Шилковский район. Срезнево. Храм Казанской Божией Матери. Великий пост. Божественная литургия. Поминование усопших. Трапеза. Чудотворный образ Матери Божией Споручница грешных (день памяти 20 марта). Православная Церковь чтит память сорока Севастийских мучеников.	1200 руб.
23 (вс.) 7:00	Монастыри Москвы. Покровский ставропигиальный женский монастырь. Мощи св. блж. Матроны Московской, икона Божией Матери «Взыскание погибших». Новоспасский монастырь. Чудотворна икона Божией Матери «Всецарица». Афонское подворье. Рака с мощами св. прп.Аристоклия. Почитаемая икона св. вмч. Пантелеймона.	2500 руб.
27-28 (чт.-пт.) 7:00	Калужская епархия. Введенская Оптиная Пустынь. Шамордино. Клыково. Великий пост. Литургия Преждеосвященных даров. Экскурсия. Трапеза. Ночлег. Святой источник. Клыково. Могилка схимонахини Сепфоры. Шамордино. Чудотворная икона Казанской Божией Матери. Группа сопровождается священником.	5000 руб.
29 (сб.) 6:30	Зарайский Кремль. — Бобринев монастырь. Великий пост. Родительская суббота. Божественная литургия. Трапеза. Молебен с акафистом святителю Спиридону Тримифунскому. Чудотворная икона Божией Матери Феодоровская (молятся о даровании детей). Копия Годеновского Креста. Группа сопровождается священником.	2000 руб.
30 (вс.) 7:00	Летово, Рыбновский район. Храм врачей бессребреников Космы и Дамиана. Великий пост. Божественная литургия. Храм никогда не закрывался. В храме начинал служить Иоанн Крестьянкин. Заезд в Иоанно-Богословский монастырь. Трапеза. Экскурсия. Источник.	1300 руб.

Режим работы:
вторник — пятница с 10:00-18:00
Тел.: 21-06-36, 8-910-906-44-44.
www.palomnik-rf.ru



Праведная Иулиания: как стать святой в миру

...В городе Санта-Фе штата Нью-Мексико находится небольшой храм, посвященный Иулиании Лазаревской (St. Juliana of Lazarevo) и построенный её потомками-эмигрантами. Сама святая все же больше почитается в России, ей особо молятся о болящих детях и при проблемах в семейной жизни, и чудеса до сих пор совершаются. Основной день памяти приходится на 15 января (по новому стилю). Праведная подвизалась в Муромо-Рязанской земле, её имя внесено в Собор Владимирских и Рязанских святых.

Праведная Иулиания (Ульяна Осоргина) родилась в 1530-х годах в дворянской семье. Когда девочке исполнилось шесть лет, скончалась мать, и её отдали на воспитание бабушке, а затем в семью тети, где было девять детей, поэтому заботы и любви со стороны родственников оказалось немного. Тем не менее, сама девочка всегда старалась быть кроткой в обращении с сестрами, братьями и даже прислужгой. Как отмечается в житии, «чуждаясь девических потех и забав, Иулиания... с удвоенной силой предавалась труду — тем рукоделиям, которые в старину процветали в дворянских домах, особенно прядью и шитью в пальцах...». Но не для себя она занималась шитьем: всё сотворенное отдавала больным и вдовам, которые жили неподалеку.

Рано отданная замуж (ей не было и 18 лет) за знатного муромского дворянина Георгия Осоргина (Осорьина), Иулиания стала жить в семье мужа (раньше, как правило, жили вместе несколько поколений). Она не переставала быть приветливой

и здесь. Поначалу некоторые родственники очень удивлялись такому доброму нраву, испытывали её, но в итоге признали искренность намерений.

Муж, будучи на дворянской службе у Ивана Грозного, часто находился далеко от семьи. Время было сложное. Походы в Астрахань, Казанское ханство, война со Швецией и многие другие военные предприятия вынуждали русских жен сильно переживать за своих мужей, молиться о благополучном возвращении. Иулиания также стремилась помочь, хотя бы духовно. И Георгий всегда приезжал домой живой и невредимый. С детских лет привыкнув к посту и молитве, она мягко приобщала к этому и мужа. Он же, когда читал вслух Священное Писание, молитвы, жития святых, помогал ей понять и запечатлеть в сердце священные тексты, ведь сама Иулиания, как и многие женщины той поры, так и не обучилась грамоте.

В семье родилось тринадцать детей, правда, жизнь преподносила свои скорби: несколько умерли во младенчестве, двое старших были убиты неприятелями. Иулиания же, благодушно преодолевая жизненные искушения, всей душой порывалась уйти в монастырь, чтобы подвизаться и молиться об умерших, но муж, ссылаясь на необходимость заботиться об оставшихся детях, приводя примеры из житий святых, уговорил её остаться.

Кроме того, супруги не только не скорбели малодушно, но и стремились следовать слову Божьему, согласно которому «За всё благодарите: ибо такова о вас воля Божия» (1



“Её подвиг — это подвиг простой русской женщины-матери: накормить, напоить, достойно воспитать детей, позаботиться о муже и других родственниках и при этом не забыть про духовную жизнь, про деятельное добро, творимое не ради славы

Фес. 5:18). Проще говоря, благодарили Бога не только за радости, но и за печали, смиренно принимая всё, что Он ниспослал. Если вздуматься в эти слова и попытаться осуществить их на практике, следуя примеру благоверной четы, среди непослушных детей, непонятливых стариков да и просто ежедневной суеты и других раздражающих прелестей мира, скорее всего, получится с трудом и не с первого раза...

Со временем, уже став вдовой, Иулиания также не смогла принять монашество. Вместе с тем, находясь в миру, в общении с многочисленны-

ми родственниками, всю свою жизнь она проводила в строгом воздержании. Ограничивала себя в пище, нарядах, молилась по ночам после домашних трудов. Довольствовалась только необходимым, например, зимой ходила без теплой одежды и в сапогах на босу ногу, хотя по словию и материальному состоянию могла бы позволить себе многое, а зимы раньше были суровые...

Иулиания оказалась искусной рукодельницей и в свободные от домашних забот минуты вышивала, пряла и шила, но не для себя, а для абсолютно чужих ей людей — больных, увечных, несчастных, даром и тайно от родных посылала им еду, деньги и одежду. В Пространной (полной) редакции жития есть отсылка к Священному Писанию, точно характеризующая святую: «У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая, чтобы милостыня твоя была втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6:3).

Мир православия
Православный магазин Христорожественского
кафедрального собора г. Рязани

Дорогие братья и сестры!

У нас Вы можете приобрести иконы, книги, памятные сувениры, изделия мастерских Свято-Елисаветинского монастыря, авторские изделия из бронзы, исторические христианские оловянные миниатюры, религиозные изделия из драгоценных металлов, текстильные изделия из натуральных тканей с элементами машинно-ручной вышивки, свечи, масло. Также у нас можно заказать разные требы.

График работы:
ежедневно с 10:00 до 20:00

тел.: 8(903)837-80-35
г. Рязань, ул. Грибоедова, 9

Интересные факты о святой

В роде Осоргиных потомки всегда называли первенцев Георгием либо Ульяной (Иулианией) в честь благоверной супружеской четы

Жена известного священника XX века, церковного писателя протопресвитера Александра Шмемана — тоже из рода праведной, Иулиания Шмеман (автор известной биографической книги «Моя жизнь с отцом Александром»).

Мощи праведной возвращены в храм Архангела Михаила села Лазарево Муромского района и доступны для молитвенного поклонения

Житие написано в первой половине XVII века (заключительное упоминание о посмертных чудесах до 1649 года — более поздняя вставка) родным сыном Иулиании, что весьма редко в житийной литературе

Примечателен эпизод из жизни святой, когда в России были неурожайные годы, настал сильный голод и многие умирали. Иулиания продавала свое имущество в обмен на хлеб, но сама съедала лишь небольшую часть, раздавая почти всё нуждающимся. Собирала со слугами лебеду, кору некоторых деревьев, из чего после выпекала хлеб, который чудесным образом получался сладким и вкусным. За великое милосердие Иулианию прозвали Милостивой.

За несколько недель до смерти она серьезно заболела, не могла встать с постели, но, преодолевая себя, читала молитвы. Скончалась в январе 1604 года, а спустя 10 лет её мощи были обретыны нетленными, многие получают через них исцеление.

...Иулиания не была какой-то особенной святой в житийском понимании: она не жила в монастыре, не стала отшельницей, не совершала явные чудотворения, однако память о праведнице сохранилась в веках. Её подвиг — это подвиг простой русской женщины-матери: накормить, напоить, достойно воспитать детей, позаботиться о муже и других родственниках и при этом не забыть про духовную жизнь, про деятельное добро, творимое не ради славы... Сложная мирская жизнь, знакомая многим и сегодня, несмотря на век технологий и комфорта.

Этот подвиг святая Иулиания несла до конца дней, самоотверженно отдавая всю себя на служение ближнему, пребывая, несмотря ни на что, в радости и благоденствии. Современному человеку трудно представить, как такое возможно, но, если «сколько-нибудь можешь веровать, всё возможно верующему» (Мк. 9:23). А ведь именно такой ежедневный будничны труд над собой, в смирении и стяжании «мирного духа», в стремлении великодушно прощать и преодолевать обиды на порой «недостойных» ближних, без ропота на мелочи, и приводит к довольству жизнью, семейному счастью и любви, несмотря ни на какие внешние коллизии...

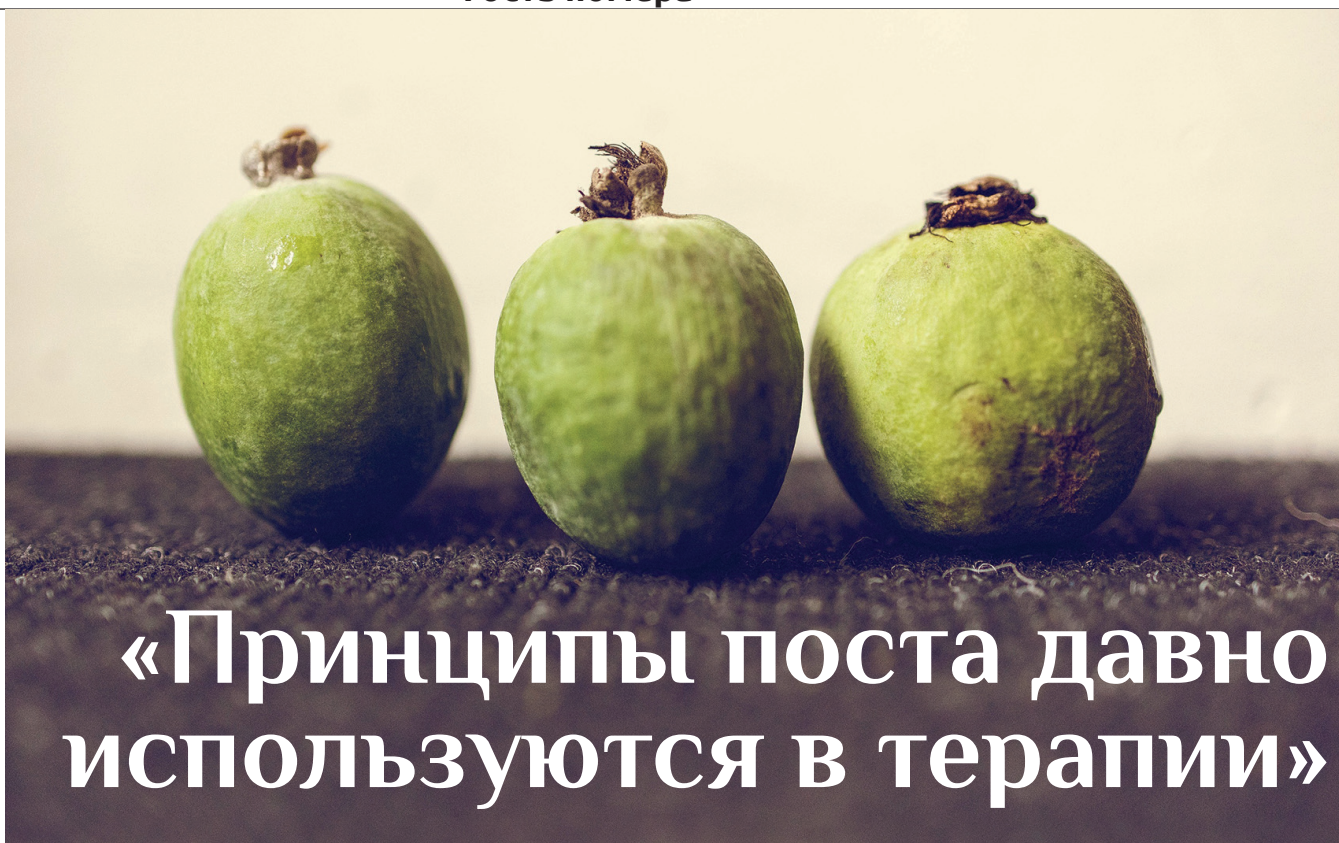


Фото: Марина СТРОТОВА

<< Окончание. Начало на стр.6

— У нас получается очень гладкий разговор о пользе самоограничений, но хочется озвучить и «вопрос скептика». Знаете, многие врачи — сталкивалась лично — категорически против любого поста, ведь это «нарушает поступление в организм полезных микроэлементов».

— Нет, здесь ошибка, подмена терминов. Грамотный врач не станет вмешиваться в вопросы духовной жизни, он просто считает для пациента базовый энергетический баланс и назначит диету с учетом заболевания. Вопрос о посте находится в компетенции священника, который знает про болезни своего прихожанина, знает рекомендации врача и может не отменить человеку пост, а благословить определенные послабления. Задача священника — помогать человеку возрастать в вере и получать благодать при любых обстоятельствах и состоянии здоровья.

Даже если человеку, например, беременной женщине, обязательно рекомендуют есть все продукты вплоть до мяса, это не означает отмену поста. Человек может телесно поститься, то есть практиковать полезное самоограничение, с помощью более простых и менее «вкусных» способов приготовления мясной пищи, с помощью определенного режима приема пищи, посредством исключения всех деликатесов, сладкого и так далее.

И уж если нужно соблюдать врачебные рекомендации, то важно слышать все рекомендации, а не только разрешение больному есть побольше животного белка. Ведь часто мы рекомендуем еще и углеводы ограничить, и грубой волокнистой растительной клетчаткой, то есть овощей, содержащих почти все те самые микроэлементы, съедать в день не менее 500 грамм. А кто-нибудь это вы-

полняет? Или, если вернуться к микроэлементам: поскольку наш регион йоддефицитный, то рекомендуемые нормативы потребления йода, разработанные ВОЗ для нас, в зависимости от возраста и физиологических особенностей составляют: 90 мкг в сутки для детей от 0 до 59 месяцев, 120 мкг в сутки для детей 6 — 12 лет, 150 мкг в сутки для подростков и взрослых, 250 мкг в сутки для беременных и кормящих женщин. Несмотря на это, лишь единицы покупают калия йодид в аптеке, причем все знают, что ни один продукт восполнить такое количество этого важнейшего микроэлемента не может.

Многие заболевания именно лечатся — воздержанием.

Проблема скорее в том, что огромное количество людей считают себя верующими, но в храм не ходят. И самостоятельно решают, что пост «не для них». Или наоборот, не ходя в храм и не советуясь со священником, решают поститься — но благодати поста вне богослужебной жизни не получают, а здоровье могут и «подорвать» самостоятельными экспериментами.

— Наверное, такие решения зачастую принимаются не только без священника, но и без врача. Сдал человек анализы, сам себе «поставил диагноз» и принял решение...

— Клиническое мышление опытного доктора позволит сделать правильный вывод о характере нарушений и пути улучшения метаболизма с учетом индивидуальных особенностей пациента. Анализы сами по себе вообще не показатель. Они очень быстро могут меняться, и на самом деле влияние психоэмоционального состояния на анализы огромно, зачастую не меньше влияния принимаемой пищи.

Случился у правильно питающегося здорового человека тяжелый стресс — и все анализы резко становятся совершенно иными. «Скачет» сахар, поднимается давление, выходят из нормы гормоны... И ведь подобную стрессовую реакцию может вызвать не только реальное событие из жизни, но и, например, просмотр триллера, разного рода «ужасиков». Ведь цель фильмов ужасов — вызвать у зрителя чувства тревоги и страха, эта цель реализуется на экране различными методами, включая сюжетные повороты, образы персонажей, пугающие спецэффекты и т.д.. Почему многие люди совсем не думают о таком влиянии на здоровье, думают только про еду?

Вообще, говоря о чрезмерно материалистическом взгляде на человека хорошо бы вспомнить нашего знаменитого врача, хирурга и архиепископа — святителя Луку Войно-Ясенецкого. Ему как-то задали «каверзный» вопрос: «Как это вы верите в Бога, поп и профессор Ясенецкий-Войно? Разве вы его видели, своего Бога? — Бога я действительно не видел, гражданин общественный обвинитель. Но я много оперировал на мозге и, открывая черепную коробку, никогда не видел там также и ума. И совести там тоже не находил».

— Напоследок очень практичный вопрос: кому бы Вы, как врач, рекомендовали соблюдать пост в полном объеме и почти без послаблений?

— Это может быть любой человек, который чувствует себя достаточно здоровым и главное — имеет веру. Без веры пост просто теряет смысл. Еще одна составляющая — благословение священника на пост, без него пост также теряет смысл. Ведь еще один смысл поста — в единстве, единстве в вере с другими постающими, со всей Церковью.

Беседовала Елена ФЕТИСОВА

Как просить прощения, если «не прощается»?

— Каждый год на Прощёное воскресенье мы с мамой просим друг у друга прощения. У нас неплохие отношения, но я внутренне не могу до конца простить ей, что она вырастила меня без отца, так как он оказался, по её словам, «проходимцем». Как научиться прощать и стоит ли твердить, как попугай: «Прости и я прощаю», — если осадок обиды в душе время от времени поднимается?



Отвечает игумен
Паусий (САВОСИН)

Конечно, примиряться мы должны со своими близкими и вообще со всеми людьми не только в Прощёное воскресенье. По апостолу Павлу, нам нужно стараться, если возможно с нашей стороны, быть в мире со всеми людьми (Рим. 12, 18; Евр. 12, 14) и разумеется — всегда.

Но в день Прощёного воскресенья мы это чувствуем острее, это правда. В этот день мы начинаем постный подвиг с целью найти примирение с Богом, а это, по словам митрополита Антония Сурожского, предполагает не только то, чтоб Бог простил нас, но ещё и то, чтоб мы простили Бога. На первый взгляд, шокирующая мысль, но в глубине нашей боли именно это: мы не можем простить не только наших родителей, но и Бога за нашу судьбу.

В самом деле, бывают ситуации такие, что не могут не вызывать вопросов к Богу. Например, случай со слепорождённым, когда оказалось, по словам Христовым, что никто не вино-

ват, что человек родился слепым: ни он сам, ни его родители. «Не согрешил ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нём явились дела Божии» (Ин. 9, 3).

Или две других ситуации. «В это время пришли некоторые и рассказали Ему о галилеянах, которых кровь Пилат смешал с жертвами их. Иисус сказал им на это: думаете ли вы, что эти галилеяне были грешнее всех галилеян, что так пострадали? Нет, говорю вам, но, если не покаетесь, все так же погибнете. Или думаете ли, что те восемнадцать человек, на которых упала башня Силоамская и побила их, виновнее были всех, живущих в Иерусалиме? Нет, говорю вам, но, если не покаетесь, все так же погибнете» (Лк. 13, 1-5).

Так вот, оказывается, что эти люди тоже, не будучи самыми грешными, оказались словно бы грифельной доской, на которых было написано для всех наставление. И ища ответа на этот вопрос, приходим к тому, что не может Господь, Который есть Любовь (1 Ин. 4, 8 и 16), допустить такую несправедливую ситуацию и никак не компенсировать, не воздать человеку. Потому верим и знаем, что все невинные страдальцы получают от Бога дары. Вечные дары, но и в этой жизни тоже. Посмотрим внимательно, не увидим ли.

И это может нам помочь простить Его за то, что



Фото: Светлана КОРЬКОВА

судьба наша оказалась такой, и это тогда, когда мы сами никак не могли повлиять на неё.

Кроме того, если говорить о Вашей ситуации, — в подобной оказался, например, Иоанн Златоуст, которого после смерти его отца воспитывала одна мать. Или вот ещё преподобный Нектарий Оптинский, который после смерти отца, а потом и матери, остался круглым сиротой и с 11 лет работал в купеческой лавке. К 17 годам он дослужился до младшего приказчика, поехал в Оптину пустынь и остался там. Живя в Скиту Оптиной пустыни, он вырос не только в духовной жизни, но и в освоении внешней образованности, и был поистине премудрым. И таких примеров можно найти много, когда человеку не помешало несчастье и сиротство стать достойным и святым.

Потому вместо того, чтобы винить Вашу родительницу, постарайтесь жить свою жизнь так, как ищет Ваше сердце и Ваша

совесть. Это будет более конструктивно, чем снова и снова попадаться на удочку психоанализа, научившего искать вину в наших несчастьях или наших несовершенствах в наших родителях. А мы как будто лишь несчастные страдальцы, ни в чём не повинные. Да, конечно, влияние жизни наших предков на нашу жизнь есть. Но мы не связаны этим. К тому же, мы наследовали от них не только недостатки, но и достоинства, и немало. На это тоже можно бы обратить внимание.

И тогда будет легче примиряться и принимать свою жизнь, стараясь по мере сил улучшить её.

И это испрашивание прощения перед Постом будет живее, поскольку оно будет прощать. Много мы делаем в жизни как бы автоматически. И к Богу нередко обращаемся так. Но это не значит, что нужно прекратить молиться, если молитва стала сухой. При внимании всё оживает.

К тому же, этот осадок

обиды в душе может подниматься не из-за Вас или из-за Вашей мамы, а демоны, напоминая о перенесённых ранах, пытаются лишить душу мира. Сам дух этих мыслей, горький, душный, разрушительный, свидетельствует, что эти помыслы — от них. А демоны всегда показывают ситуацию хуже, чем она есть, искажая картину, чтобы человека этим смутить, напугать и сбить с ног. Но они всегда лгут, как свидетельствует Господь наш и Спаситель Иисус Христос (Ин. 8, 44). И Он всё равно сильнее всего этого.

Больше коротких текстов о важном в Телеграм-канале газеты «Логосъ»: t.me/logospress_rzn

