



МОЛОДОЙ ПРИКОЖАНИИ

Московская епархия Русской Православной Церкви.

ХРАМ СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА.

По благословению настоятеля прот. Александра Трушина.

БЛАГОСЛОВЕНИЕ НА ВЕЛИКИЙ ПОСТ



Наступило благодатное время Великого поста, и мы вступаем в период сугубого духовного делания, молитвы и сокрушения сердечного о содеянных лютых грехах. На утрени вслед за чтением покаянного 50-го псалма хор проникновенно поет: «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче».

В церковной традиции издревле существует обычай предварять воспоминания важнейших событий Священной истории периодом воздержания и молитвы о прощении прегрешений. Есть здесь и преемственность, идущая из ветхозаветных времен. В молитве Манасии, царя Иудейского, говорится, что Господь определил покаяние во спасение (Пар. 36:24).

Устремляясь сердцем и умом к горнему, человек отодвигает в сторону все земные попечения, ослабляет внимание к нуждам своего бренного тела, ограничивая его в пище. Взамен, в первые же дни Святой Четыредесятницы, Святая Церковь предлагает своим чадам духовное насыщение из сокровищницы православного молитвенного наследия — чтение Великого покаянного канона преподобного Андрея Критского. В нем через опыт участников истории Ветхого и Нового заветов мы научаемся борьбе со страстями и грехом, укрепляемся в вере и уповании на милосердие Божие.

Важно памятовать, что великопостные дни даны человеку в первую очередь для молитвы, раскаяния и совершенствования в делах любви. По слову святого апостола Павла, «печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению»

(2 Кор. 7:10). Собственно воздержание в пище — всего лишь подсобное средство, помогающее нам ощутить внутреннюю легкость и необремененность повседневностью, получить дополнительные силы для духовно созидательной деятельности. Для православного человека Великий пост — это не унылый период обременительной диеты, а радостное время возрождения души, стремящейся стать достойной встретить Светлое Христово Воскресение.

Во время поста богослужения в храмах становятся продолжительнее, чаще звучит чтение Псалтири. Все это как нельзя лучше соответствует нуждам современного человека, столь погруженного в нужды быстротекущей повседневности, что у него не остается даже секунды, дабы заглянуть внутрь себя. Зато теперь можно глубоко прочувствовать слова молитвы: «Всечестное воздержание начнем светло, лучами сияюще святых заповедей Христа Бога нашего, любви светлостью, молитвы блистанием, чистоты очищением...»

Возлюбленные о Господе! Поздравляю всех с Великим постом, по обычаю испрашиваю прощения, аще чем согреших словом или делом или помышлением, желаю вам совершить шествие по пути Святой Четырехдесятницы в крепости духовной и телесной и достичь в ликовании Пасхи Господней.

Божие благословение да будет с вами!

*+ Ювеналий,
митрополит Крутицкий и Коломенский*

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА.

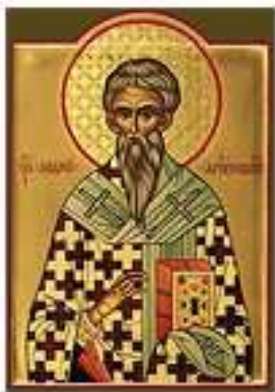
Великий пост начинается за семь недель до Пасхи и состоит из четырехдесятницы — сорока дней — и Страстной седмицы — недели перед самой Пасхой. Четырехдесятница установлена в честь сорокодневного поста Спасителя, а Страстная седмица — в воспоминание последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Христа. Общее продолжение Великого поста вместе со Страстной седмицей — 48 дней.

«Весна постная» — так называет Православная церковь время Великого поста, lent – (от древнеанглийского Lencten – весна) называется Великий пост в англоговорящих странах, напоминая о то, что пост – это время духовного расцвета и пробуждения.

Великий пост подразумевает исключение из рациона мясной, молочной, рыбной пищи и яиц, но меру своего поста надо обязательно согласовывать со священником, сообразуясь с состоянием здоровья.

В православных странах жизнь во время Великого поста кардинально менялась: закрывались театры, бани, игры, прекращалась торговля мясом, на первой неделе Поста и на Страстной седмице прекращались занятия в учебных

заведениях, закрывались все государственные учреждения. По свидетельству историков, благочестивые люди на Руси в первые дни Великого поста без необходимости не выходили из своих домов. Царь Алексей Михайлович, царица и их взрослые дети в первые три дня поста соблюдали строгий пост, усердно посещали церковные службы. Только в среду после литургии Преждеосвященных Даров царь вкушал сладкий компот и рассылал его боярам. С четверга до субботы он снова постился, а в субботу причащался Святых Христовых Таин. В Греции и сегодня первый день поста – выходной.



Первая седмица Великого поста отличается особенную строгостью, а Богослужение особенной продолжительностью.

В первые четыре дня (понедельник, вторник, среда и четверг) на Великом повечерии читается канон Св. Андрея Критского с припевами к стиху: «Помилуй меня, Боже, помилуй меня».

В этом каноне приводятся многочисленные примеры из Ветхого и Нового Завета, применительно к нравственному состоянию души человека, оплакивающего свои грехи, Канон назван великим как по множеству мыслей и воспоминаний, в нем заключенных, так и по количеству его тропарей (около 250, тогда как в обычных канонах их бывает около 30). Православные всегда стараются не пропустить эти удивительные службы с чтением канона.

В пятницу первой седмицы Великого поста после Литургии происходит освящение «колива» т. е. отваренной пшеницы с медом, в память Св. Великомученика Феодора Тирона, оказавшего благотворную помощь христианам для сохранения поста.

В 362 году он явился епископу Антиохийскому Евдоксию и повелел ему сообщить христианам, чтобы они не покупали пищу, оскверненную идоложертвенной кровью императором Юлианом Отступником, но употребляли бы коливо (отваренные зерна пшеницы).

В первое воскресенье (Неделю) Великого поста совершается так называемое «Торжество православия», установленное при царице Феодоре в 842 году в память восстановления почитания святых икон.

Во второе воскресенье Великого поста совершается память св. Григория Паламы, жившего в 14 веке. Согласно с православной верой, он учил, что за подвиг поста и молитвы Господь озаряет верующих Своим благодатным светом, каким сиял Господь на Фаворе. По той причине, что св. Григорий раскрыл учение о силе поста и молитвы, и установлено совершать его память во второе воскресенье Великого поста.

В третье воскресенье Великого поста за Всенощной выносятся Святой Крест. Все верующие поклоняются Кресту, в это время поется: «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое воскресение Твое славим».

Церковь выставляет в середине Четыредесятницы верующим Крест для того, чтобы напоминанием о страданиях и смерти Господней укрепить постящихся к продолжению подвига поста. Св. Крест остается для поклонения в течение недели до пятницы. Поэтому третье воскресенье и четвертая седмица Великого поста называются «крестопоклонными».

В четвертое воскресенье вспоминается великий подвижник VI века – святой Иоанн Лествичник, который с 17 до 60 лет подвизался на Синайской горе, и в своем творении «Лествица Рая» изобразил путь постепенного восхождения человека к духовному совершенствованию, как по лестнице, возводящей от земли к вечно пребывающей славе.

В четверг на пятой неделе совершается так называемое «стояние Св. Марии Египетской». Жизнь Св. Марии Египетской – великой грешницы, которая смогла искренне покаяться в совершенных грехах и долгие годы провела в пустыне в покаянии – должна убеждать всех в неизреченном милосердии Божьем.

В субботу на пятой неделе совершается «Похвала Пресвятой Богородице»: читается великий акафист Богородице. Эта служба установлена в Греции в благодарность Богородице за неоднократное избавление Ею Царьграда от врагов.

В пятое воскресенье Великого Поста совершается последование преподобной Марии Египетской.

В субботу на 6-ой неделе на Утрени и Литургии вспоминается воскрешение Иисусом Христом Лазаря.

Шестое воскресенье Великого Поста – великий двенадцатый праздник, в который празднуется торжественный вход Господень в Иерусалим на вольные страдания.

Этот праздник иначе называется Вербным воскресением, Неделею Вайи и Цветоносною. На Всенощной освящаются молитвой и окроплением святой воды распускающиеся ветви вербы (вайя) или других растений. Освященные ветви раздаются молящимся, с которыми, при зажженных свечах, верующие стоят до конца службы, знаменуя победу жизни над смертью (воскресение).

Вербным Воскресеньем заканчивается четыредесятница и наступает Страстная Седмица.

Во время Великого Поста в церкви и дома читается покаянная молитва святого Ефрема Сирина:

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

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

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения, и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков, аминь. (Земной поклон).

Боже, очисти мя грешного. (12 раз и столько же поясных поклонов).

(Потом повторить всю молитву): Господи и Владыко живота во веки веков, аминь. (Один земной поклон).

*Три субботы — второй, третьей и четвертой недель Великого поста установлены для поминовения усопших: **Великопостные родительские субботы.***

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ.

СЛОВО ЗА СЛОВО...

КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ

Люди выстраивают отношения с помощью слов. Словами можно решить проблему — а можно создать. Словами можно успокоить или ранить. От того, что, когда и как говорят муж и жена, зависит атмосфера в семье, и как следствие, семейное счастье. О культуре межличностного общения рассуждает иерей Алексей АГАПОВ — настоятель храма Архистратига Божия Михаила (г. Жуковский), выпускник филфака МГУ, преподаватель церковно-славянского языка.

— Как супругам правильно выстраивать общение друг с другом? О чем стоит друг с другом говорить, а от каких разговоров лучше воздержаться?

— Думаю, всем семейным людям хочется, чтобы с самым близким человеком можно было говорить обо всем на свете без боязни встретить непонимание или вызвать недовольство. Если так и есть — это прекрасно. Но, к сожалению, в любой семье с течением времени чаще всего появляются такие «нежелательные» темы, которые почти неизбежно приводят к конфликту и, как следствие, — к чувству разобщенности. Бытовые проблемы, какие-то стороны воспитания детей или отношений между супругами — вариантов множество. Этих тем не избежать, но поднимать их нужно с большой осторожностью. Для сохранения мира важно соблюдать несколько правил:

1) говорить о себе, о своих чувствах — но не упрекать собеседника, не толковать его чувства и настроений;

2) удерживаться от искушения ответить упреком на упрек;

3) учиться слышать именно то, что хочет сказать тебе собеседник. Еще важно уметь подобрать для непростого разговора благоприятное время и

обстоятельства. Это то, что касается «трудных» тем.

А нужно ли считать какие-то темы запрещенными для обсуждения, исходя из христианских, нравственных принципов? В идеале — думаю, нет, не нужно. Темы должны быть открыты. Другое дело, каждый из супругов должен иметь возможность свободно выражать свое отношение к обсуждаемым вещам (одобрение или неодобрение) без риска все той же разобщенности. Если такой риск есть — никакой интересный разговор этого не стоит.

Бывает и так. Приходит жена с работы и жалуется мужу: ее, например, обидела начальница. А муж возьми и скажи: что ты говоришь, замолчи, ведь ты осуждаешь, это грех! На самом деле в этот момент христианская наука вряд ли пойдет обиженной женщине впрок. Совершенно неважно сейчас, кто прав, а кто виноват. Этой жалобой женщина выражает горячую потребность в утешении и защите. Поэтому уместнее будет оказать первую помощь сочувствием, безоговорочной поддержкой: «Да как она посмела обидеть тебя, мою любимую?!» Порой для супругов очень важно почувствовать себя одной командой — и не обязательно, чтобы это была «команда абсолютных праведников». А если в описанном случае жена и совершила на работе какую-то ошибку — она с этим позже и сама разберется, и покается, если есть в чем.

— **Если разговоры одного супруга кажутся другому неуместными или неприятными — нужно ли пресечь такой разговор или выслушать до конца ради мира в семье?**

— Оттого что вы заставите супруга или супругу замолчать, ситуация только ухудшится. «Меня не слышат, не понимают, меня игнорируют...» Негатив будет накапливаться и, в конце концов, выльется в конфликт. Конечно, нужно учиться выражать свои мысли и чувства правильно, чтобы не раздражать другого.

Когда вы говорите о своих чувствах, очень важно хорошо понимать самого себя; и о той ситуации, которая вам не нравится, говорить прямо, без обвиняков (то есть без выдумывания ложных причин своего раздражения). Если жена ревнует мужа к свекрови, то вот об этом и нужно сказать, а не о том, что вам будто бы не понравилось, какое на ней сегодня было платье или о том, что ваш муж разговорами с ней подолгу занимает телефон, а вы ждете срочного звонка из Бразилии. Неудивительно, если супруг решит: она ко мне придирается и говорит всякие глупости. Он ведь не способен читать ваши мысли! Лучше сказать прямо: я скучаю по тебе, побудь со мной, поговори со мной, пожалуйста. Жена имеет право на внимание мужа, и муж — на внимание жены; в этом нет ничего плохого, и незачем стыдиться этой естественной потребности. Нужно учиться точно передавать свои чувства не только через содержание речи, но и через интонацию — это крайне важно. Порочный круг обид и взаимных претензий можно разорвать, только нужно приложить труд и проявить доверие.

— **К каким последствиям может привести семью осуждение супругами друг друга?**

— Единственное роковое последствие — это смерть семьи, ее разрушение. Но бывает так, что до развода дело не дошло, и внешне все более-менее — а любовь умерла, и не осталось ничего общего.

Нужно всегда помнить, что осуждение приводит к отчаянию, к ощущению, что ничего нельзя изменить: ведь дело-то — не во мне, а другого как изменишь? Отсюда — нежелание работать над собой. Когда человек считает, что главная беда семьи — «мой ужасный супруг» (или супругу), то сам он порой распускается страшно — и в поведении, и в словах, и во внешнем виде. И даже не замечает этого, потому что для него *a priori* виноват другой. Здесь мы должны вернуться к святоотеческой формуле — каким ты видишь другого, таков ты сам. Ты смотришь на другого человека и прекрасно видишь все его недостатки? Знай, что именно они же есть и в тебе, только твоя зоркость не в ту сторону направлена (только нельзя эту формулу применять как оружие в споре — это запрещенный прием!).

Если бы мы умели правильно говорить и внимательно слушать! Тогда мы не разрушали бы друг друга осуждением. Не надо думать, что это вовсе невозможно. Примеры такой любви известны. Перечитаем хотя бы житие мучеников Адриана и Наталии: вот Наталия очень любила своего мужа (а не осуждала: мол, такой-сякой язычник!) — и привела его к вере, и наставляла его, и на подвиг мученичества укрепила! Богу все возможно. А Бог наш есть любовь.

— Где проходит граница между осуждением и справедливым упреком? Может ли муж указать жене на то, что она что-то не так делает, и наоборот? В каком случае это будет осуждение, а в каком воспитание?

— Об упреках мы уже говорили. Справедливый или нет — это упрек. Первая реакция на него — желание защититься. А лучшая защита — это нападение. Отсюда частый итог — скандал и ссора. Воспитание — это же не разовая, притом карательная акция. Воспитание должно начинаться, когда между супругами все хорошо. И об этом «хорошо!» нужно говорить, не жалея ласковых и нежных слов. И если что-то немного разладится (не надо говорить тогда: «все пропало! все пропало!» — немного разладилось), можно будет опереться на этот опыт и понять: что именно стало не так, что случилось? И главное: что нам вместе сделать, чтобы исправить положение. Чаще всего, если один супруг допустил ошибку, то другой упустил нечто важное в отношениях. Если сознаешь это, тогда — с Богом: можно и нужно свое неудовольствие озвучить (с учетом фактора времени и обстоятельств — об этом уже было сказано). При этом в результате разговора может выясниться, что никто и не ошибся, все было правильно. И если ты накинулся на человека поспешно и зря — потом будешь чувствовать себя виноватым, и эта вина может еще долго вредить вашим отношениям. Впрочем, смирения и здесь никто не отменял. Оно должно проявляться и в умении признать свою ошибку, и в том, чтобы терпеливо снести несправедливое обвинение, «не отвечая на досаждение досаждением», по слову апостола.



Это было то, что в равной мере касается обоих супругов. Но есть и определенная асимметричность в отношениях, связанная с различиями мужской и женской природы. Мужчина скорее имеет полномочия воспитывать жену, чем жена — мужа. Это многократно подчеркнуто в Священном Писании, причем не только в «суровом» Ветхом Завете, а и в Новом: муж создан быть главой семьи. И даже когда голова болит, она от этого ногой или другим чем не становится. Из двух важнейших качеств — адекватности и смирения — для мужчины на первом месте именно адекватность. Женщина имеет чуточку больше, скажем так, естественного, природного права на

легкую неадекватность, но уж зато смирение должна проявлять в полной мере. Поэтому даже если муж оказался к жене несправедлив (это его грех — ему перед Богом и ответ давать), для нее разумнее не спешить со встречными обличениями и упреками. Если жена не дает мужу почувствовать собственный вес в семье, то в результате ничего хорошего не получится: жена со временем остервеенеет, а муж размягчится до состояния сливочного масла или предпочтет самоутверждаться где-то за порогом родного дома. Но и муж, если совсем не щадит ближнюю свою, не проявляет к ней ласки и понимания, а только бранит — уже наказывает самого себя и согрешает перед Богом.

— **Женщины часто любят поговорить. Какой вред семейным отношениям может нанести излишнее многословие супруги?**

— Вообще-то, между нами говоря, и многим мужчинам это не чуждо. Женское многословие может порой представлять серьезную угрозу семейному миру. Когда муж приходит домой и садится есть — он беззащитен (хочется сказать: «как ребенок!»). У него открыты все каналы восприятия, ему можно залезть прямо в душу! Тут-то, по классическому сценарию, жена и встанет перед ним (какая выгодная дислокация!), и начнет рассказывать... А потом удивляется: я же ему ничего такого даже не сказала! Вспомним сказку (то, что там фигурирует Баба-яга, к делу не относится): ты меня сперва накорми, напои, баньку истопи, спать уложи — а потом и спрашивай. Сперва забота — а потом работа. Внимательно слушать — это настоящая работа и есть. С другой стороны, понятно, почему женщина делает такую тактическую ошибку: пока муж ест, он вроде бы ничем не занят, а потом — поди лови его: ««Не сейчас, я занят!» — вот и весь разговор. Но с таким недостатком мужа не сражаться до первой крови надо, а справляться со всем возможным искусством — как Василиса Прекрасная из той же сказки.

Где сказка — там и дети. Не забудем о том, что наша манера говорить друг с другом становится со временем их манерой. Мы часто бываем неприятно удивлены, как дети перебивают нас, взрослых, как они нетерпеливы, грубы,

капризны — ни о чем не могут сказать дельно и спокойным тоном. А может быть, лучше удивиться на самих себя, расслышав интонации собственной речи? С кого же еще брать пример детям, как не с папы и мамы? Есть, конечно, еще один учитель — очень злой и очень сильный: язык рекламы. Сказать быстро и пусть даже нагло, но чтобы тот, кто слышит, немедленно выполнил то, чего от него хотят. Этому пагубному воздействию подвержены не только дети, но и взрослые. Однако взрослым есть на что опереться, чтобы противостоять такой плохой культуре речи. Вот бы, кроме разговоров, еще и хорошие книги вместе вслух читать — друг с другом, а не только с детьми!

— **Если муж — молчун, нужно ли жене пытаться вывести его на разговоры или лучше оставить в покое, а самой отводить душу, например, с подругами?**

— Для мужчины и женщины, которые соединились в браке, живут под одной крышей, быть всегда вместе — большое испытание, как бы они ни любили друг друга. Супруги часто и не могут один без другого, и друг от друга устают.

Муж — молчун. Но может быть, он не всегда был таким, а почему-то предпочел молчать со временем? Возможно, он уже знает: что бы я ни сказал, жена все равно настоит на своей правоте. Соглашаться во всем с ее мнениями — значит потерять себя. Спорить — значит потерять ее. Лучше уж молчать. Конечно, это только одна из возможных причин проблемы, ситуации бывают разные. Дело может быть и в различных болезнях, о которых сам человек не знает, а они его угнетают; и в греховных привычках (например, к алкоголю). Но один человек не может изменить другого, зато может измениться сам. Раз муж и жена — одна плоть, то, изменив к лучшему себя, вы поможете и своей половинке.

С друзьями пооткровенничать можно, почему нет: нельзя же все свои тяжкие думы вечно носить в себе! Но важно, чтобы это были действительно настоящие друзья. Помните: любое ваше слово о глубоко личном может затем обратиться против вас. Особенно часто такое случается почему-то именно в кругу женщин — такова уж немощь их природы. Недаром существует масса анекдотов об этой пресловутой «женской дружбе». Поплакаться можно, иногда даже очень нужно. Но нельзя «сдавать с потрохами» своего любимого, иначе после сами можете горько пожалеть о своей минутной слабости. Какие-то особо тонкие моменты семейных отношений лучше обсудить с опытным духовником.

— **Стоит ли супругам «выяснять отношения» — обсуждать какие-то обиды, взаимные претензии? Или стараться загладить сложную ситуацию терпением, любовью и молчанием?**

— Выяснять отношения друг с другом необходимо, даже если проще обидеться и замкнуться в себе. Обижаться и замалчивать обиды не стоит: это весьма сомнительный кредит, который рано или поздно закончится. С другой стороны, всем нам известна мудрая пословица «Утро вечера мудренее». Выяснять отношения можно только тогда, когда гнев, обида, раздражение не заставляют дрожать твой голос, когда ты можешь с ходу четко описать свои чувства. Необходимо чуть-чуть остыть и взглянуть на свою обиду или на свой гнев со

стороны. Рубить с плеча, с ходу начинать разборку — особенно на ночь глядя, особенно в субботу, накануне праздничной литургии — ни к чему хорошему не приведет. Полезно выждать время — и спросить у Бога: сказать мне или лучше промолчать? Если сказать, то как именно это сделать, какими словами? А если промолчать — тогда уж надо молчать не с камнем на сердце, а с непритворным смирением. Хотя — для правильного разговора смирения-то потребуется не меньше.

Очень хороший совет дают психологи. Это можно назвать «отложенный разговор». Вот, вы чувствуете, что в какой-то момент беседа меняет тон: начали вроде бы «за здравие», а кончить рискуем «за упокой». Тогда вы говорите: «Дорогой (дорогая), я не готов (не готова) продолжать разговор в таком тоне. Давай вернемся к нему через 10—15 минут». И расходитесь (например, в разные комнаты), занимаетесь какими-то своими делами. Тот, кто отложил разговор, в назначенное время должен сам предложить его продолжить. Об этом правиле «отложенного разговора» супругам можно договориться заранее.

Выясняя отношения, нужно всегда помнить, что вы идете по минному полю. Здесь важнее всего уметь внимательно выслушать собеседника и понять его настоящую потребность. А коли уж собрался говорить о своих чувствах — нужно очень трезво взвешивать каждое слово, чтобы не оскорбить своего самого родного человека вольным или невольным упреком. С тобой воюет не твой собеседник, а враг всякой любви, дьявол. И он — против вас обоих. Нельзя забывать: мы выясняем отношения не для того, чтобы окончательно рассориться, а чтобы научиться лучше понимать друг друга. Хотя сейчас нам обоим трудно, мы любим друг друга и хотим всю свою жизнь прожить вместе

Уважаемые читатели!

**Просим Вас не использовать этот приходской листок в хозяйственных целях.
Если он стал Вам не нужен, подарите его другим людям.**

Храм Святителя Николая

с приделом прп. Кирилла Белозерского
с.Лямцино Домодедовского района
Московской области.
Наш сайт: www.lyamcino.ru

Проезд:

ст.м.«Домодедовская», **Авт.404**
(или маршрутное такси) до Авиагородка,
далее авт.26 до с.Лямцино (5-я ост.)
Эл.почта: nik.hram@yandex.ru

Реквизиты:

МКБ «Дом-Банк», БИК 044552593
Кор.Счет 3010181040000000593
Расч.Счет 4070381050000000012
ИНН 5009020829

[Храни Вас Господь!](#)