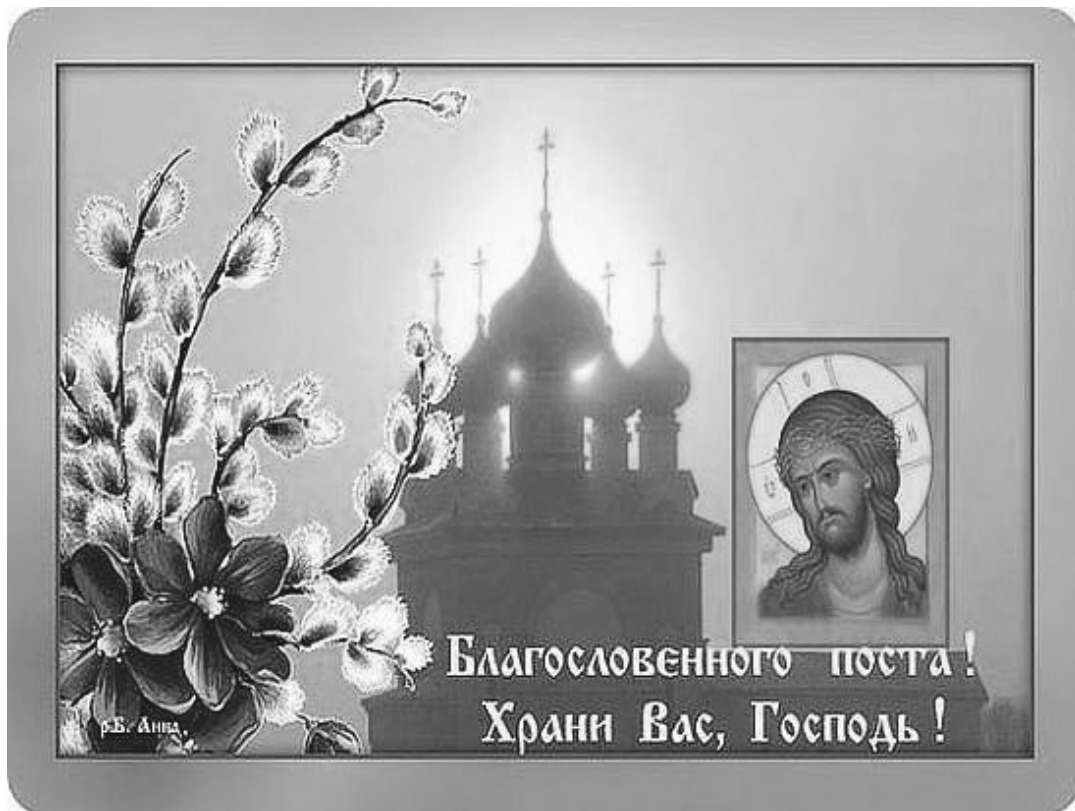


Листок издан по благословению епископа Колпашевского и Стржевского Силуана, приходом Храма Всех святых с. Чажемто и назван в честь св. блгв. кн. Петра и кн. Февронии Муромских (память 8 июля. День Семьи, Любви и Верности)

«СЕКРЕТЫ семейного счастья»

Март 2019 года

ВЕЛИКИЙ ПОСТ с 11 МАРТА по 27 апреля



Святые отцы, объясняя важность воздержания в пище, настаивали и на том, что надо одновременно воздерживаться от пороков, ибо в нравственном исправлении человека состоит главная цель поста.

“Пользу поста, – учит св. Василий Великий, – не ограничивай одним воздержанием в еде, потому что истинный пост есть устранение от злых дел. Разрешай всяк союз неправды. Прости ближнему оскорбление, прости ему долги. Ты не ешь мяса, но обижаешь брата... Будем поститься постом угодным Богу. Истинный пост есть удаление зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи и клятвопреступления. Воздержание от сего есть истинный пост.”

Как через невоздержание наших прародителей мы пали и лишились райского блаженства, так через добровольно принимаемый на себя подвиг поста, мы можем вернуть себе потерянное райское блаженство.

Характер Великопостного богослужения

В великопостное время в храме все делается иное, необычное: и состав церковных служб, и молитвы, и песнопения, и напевы, и поклоны, и вся обстановка храма. Праздничная пышность и торжественность уступают место сосредоточенному сокрушению о грехах, очищению совести. Священнослужители облачаются в темные ризы; Царские врата открываются реже, освещение ослабляется, звон к богослужению бывает редкий и унылый, песнопений бывает мало, слышится все больше чтение псалмов и других молитв, располагающих человека к молитве и покаянию;



Пост, по учению св. Василия Великого, рождает пророков, укрепляет сильных, умудряет законодателей.

Пост – добрая стража души, оружие доблестных людей. Он отражает искушения, сожигатель трезвости, основа целомудрия...

Пост возносит молитву на небо, делаясь для нее, как бы крыльями.

Молитва

св. Ефрема Сирина

Эту молитву следует читать в течение всего Великого Поста, с понедельника по пятницу, в конце утренних и вечерних молитв. Читается эта молитва также в храме на будних богослужениях.

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви, даруй ми рабу Твоему.

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

Выдержки из широко известного труда Н.Е. Пестова «Современная практика православного благочестия».

Основная цель поста – изгнание из души своей лукавого духа – древнего змия. «Сей же род изгоняется только молитвою и постом», - сказал Господь Своим ученикам.

Господь показал нам Сам пример поста, постившись 40 дней в пустыне, откуда «возвратился в силе Духа» (Лк. 4:14).

Здесь нужно вспомнить, что, например, по пятницам прп. Серафим не только постился, но и пребывал в этот день в строгом молчании.

Для физически здоровых людей основой поста считается воздержание в пище. Здесь можно различать 5 степеней физического поста:

- 1) Отказ от мяса.
- 2) Отказ от молочного.
- 3) Отказ от рыбы.
- 4) Отказ от масла.
- 5) Лишение себя пищи вообще на какие-то сроки.

Естественно, что на последние степени поста могут идти лишь здоровые люди. Для больных и престарелых более соответствует правилам первая степень поста.

С другой стороны, надо помнить, что кающемуся и скорбящему о своих грехах неприлично есть постом сладко и обильно, хотя бы и (формально) постные блюда.

молящиеся чаще преклоняют колени.

Во время поста часто повторяется молитва св. Ефрема Сирина: “Господи и Владыко живота моего” с поклонами. Полная литургия, как самая торжественная из всех церковных служб, совершается только по субботам и воскресениям, по средам же и пятницам в течение всего поста совершается литургия Преждеосвященных Даров, имеющая покаянный характер.

Первая неделя отличается особой строгостью и духовной углубленностью богослужений. В понедельник, вторник, среду и четверг на великом повечерии читается канон пр. Андрея Критского, способный и самую ожесточенную душу смягчить и расположить к покаянным чувствам. В субботу вспоминается чудо св. великомученика Феодора Тирона, спасшего своим явлением христиан от осквернения идоложертвенной кровью и повелевшего вместо оскверненной пищи, употребить вареную пшеницу с медом.

В первый воскресный день Великого поста отмечается **Торжество Православия** – праздник, установленный в память восстановления почитания св. икон, которые преследовались иконоборцами в 8-м и 9-м веках. По окончании литургии совершается особое моление об обращении заблудших.

Третье воскресенье Вел. поста называется Крестопоклонным, так как на субботней всенощной после Великого Славословия из алтаря выносятся на середину церкви святой крест и полагается на аналое для поклонения. Этим выносом креста Церковь воодушевляет верующих к продолжению постного подвига, ибо крестом Господь отнял власть у дьявола и избавляет нас от грехов. Крест остается на середине храма в течение всей четвертой недели. При поклонении ему поется: “Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое воскресение Твое славим.”

В среду вечером на пятой неделе вновь читается Великий **покаянный канон преп. Андрея Критского**, и предлагается вниманию верующих пример преп. Марии Египетской, бывшей сначала великой грешницей, а потом, после покаяния, ставшей равноангельской праведницей. В пятницу вечером поется акафист Пресвятой Богородице, Которая Своим духовным совершенством превзошла всех людей и является величайшим примером для подражания.

Вся **шестая неделя** Великого поста есть приготовление верующих к достойному прославлению Господа, грядущего во Иерусалим, чтобы добровольно принять страдания ради нашего спасения. В пятницу на шестой неделе заканчивается св. Четыредесятница, как время предназначенное для покаянного подвига. В воскресенье вспоминается вход Господень в Иерусалим, и начинается **Страстная неделя** – воспоминание последних дней земной жизни Спасителя. Во время Великого поста все содействует исправлению человека: воздержание в пище и в увеселениях, усердная молитва дома и во время церковной службы. Издревле принято завершать великопостный подвиг **исповедью перед духовником и причастием** святых Христовых Таинств. Христиане стараются подготовиться к исповеди, исповедоваться неспешно, с глубоким чувством покаяния и намерением изменить свой образ жизни. Причастие вливает в христианина большую духовную силу. Поэтому желательно и исповедь, и причастие повторить несколько раз в течение Великого поста.

еп. Александр Милеант

Беседа с протоиер. Андреем Овчинниковым

Пост помогает человеку религиозному, верующему. Люди, которые к вере не пришли, не могут иметь правильного понимания и настроения на пост. Человек нерелигиозный больше занимается всякими диетами и голоданиями, т.е. тем, что не касается духовной жизни. Когда человек вступает в Церковь, то ему говорится о необходимости поста. Непросто услышать человеку, который только переступает порог храма, что из 365 дней у нас около 200 дней пост — больше половины времени. Но без поста начать духовную христианскую жизнь невозможно.

Потому что человек вступает в духовную борьбу с самим собой, со своими страстями, с соблазнами мира и падшими духами. И эта духовная борьба длится от вступления в Церковь до конца жизни. По словам Спасителя, пост является могущественным оружием духовной брани православного человека. Постом и молитвой побеждается нечистый дух, — говорит нам Христос. А святитель Игнатий (Брянчанинов) учит, что если вершиной добродетельной жизни христианской является молитва, то её основанием является пост. Изучая опыт угодников Божиих, подвижников Церкви, мы видим, что пост в их жизни занимал центральное место. Справедливо говорится, что они подвизались в постническом житии.

Конечно, спасает не пост и не молитва, а благодать Божия и Его любовь к нам. Но пост — это свидетельство нашего желания быть верным Христу. Постился Сам Господь, постились Матерь Божия, пророки, апостолы, постились все, кто хотел быть со Христом и в этой жизни, и в будущей.

Множество грехов и страстей питаются от нашего самолюбия, сластолюбия и саможаления. Эти страсти, развивающиеся от угождения плоти, так и называются «плотскими» или «телесными». Если плоть держится в строгости, то эти страсти не получают себе пищи. **Есть очень хорошая мысль: отними у страстей пищу, и ты лишишь их силы, — так говорили святые отцы.** Если к мясной лавке прибегают собаки, которые привыкли, что им бросают кости и остатки мяса, то, чтобы они не прибегали и не докучали, нужно перестать их кормить. То же самое со страстями: нужно отнять у них пищу.

К сожалению, современному человеку это трудно понять и исполнить. Это трудно донести до людей, которые привыкли к постоянному комфорту, ведь этим комфортом человек себя везде окружает — посмотрите на современные дорогие машины и квартиры; многие не могут жить без «брендовых» телефонов и самой модной одежды; есть люди, которые отдыхают только за границей и покупают продукты в лучших магазинах. Многие любят посещать всякие заведения — кафе, рестораны, где они расслабляются, едят, пьют, отдыхают. Таких людей меньше в провинции, но в мегаполисах их достаточно. Пост в этом смысле предполагает ограничение, если не исключение этих удобств.

Во время поста разумная строгость ставится на первое место. В пост нужно себя удерживать от посещения гостей, застолий от винопития и праздного веселья, от всяких юбилеев и праздников и т.д., где именно плоти дается возможность для расслабления. Ведь когда плоть уходит из-под надзора, тогда она начинает распоясываться. А вольность для плоти — это открытая дверь для входа в нашу душу страстей, которые сразу начинают диктовать свои требования. Телесные страсти: блуд, праздность, чревоугодие, многоспание, пьянство и всевозможные виды гнева — такие, как сквернословие, ругань, месть и т.д. Т.е. эти страсти усиливаются там, где люди не знают поста. Поэтому, чтобы успешно бороться с грехом, пост должен быть взят на вооружение.

Вы, как родитель, на какой все-таки точке зрения стоите: полезен пост детям?

— Полезен. Полезен однозначно. Мы с матушкой заметили, что у нас лучше всех постятся младшие дети, которые с нами дома находятся. Как только пошли в школу, пост телесный начинает страдать. Приходится с этим смиряться, ведь в школе они сидят до пяти вечера, и поститься бывает трудно. Иногда трудность поста не в том, чтобы отказаться от еды, а в том, чтобы не испугаться мнения толпы. На тебя смотрят, почему ты не ешь творожную запеканку или почему выбираешь котлету из картошки и т.д., — вот здесь ребенку тоже не всегда легко пойти против всех. Но в семьях часто мамы помогают, заранее готовим какие-нибудь пирожки, булочки, постную еду какую-нибудь даем. Дети сейчас могут и в классе остаться перекусить, иногда и в столовых выбрать что-то себе.

А принцип такой: в семье постимся, тем более два дня — суббота, воскресенье — дети дома, вот уже два полноценных постных дня в неделю. А в будни вечер — постный ужин, утром — завтрак постный, а днем в школе — как получится, стараемся говорить, убеждать, но учитываем обстоятельства.

А как выйти из поста правильно?

В тех случаях, когда по болезни или по большому недостатку в продуктах питания, христианин не может соблюдать обычные нормы поста, то пусть сделает в этом отношении все, что сможет, например: откажется от всяких развлечений, от сладостей и лакомых блюд, будет поститься хотя бы в среду и пятницу, будет стараться, чтобы наиболее вкусная пища подавалась лишь по праздничным дням. Если же христианин по старческой немощи или по нездоровью не сможет отказаться от скоромной пищи, то следует хотя бы несколько ограничить ее в постные дни, например, не есть мясного.

В быту старой русской православной семьи можно видеть строгое выполнение постных дней и постов. Даже князья и цари постились так, как теперь не постятся, может быть, и многие из монахов.

Так, царь Алексей Михайлович Великим постом обедал лишь три раза в неделю — в четверг, субботу и воскресенье, а в остальные дни съедал только по кусочку черного хлеба с солью, по соленому грибу или огурцу, запивая квасом. Сорокадневные посты, во все не вкушая пищи, проводил два раза один из братьев Оптиной пустыни — схимонах Вассиан, живший там в середине XIX столетия. Этот схимник, между прочим, так же как и прп. Серафим, в значительной мере питался травой «снитью». Он прожил до 90 лет.

Детский уголок



Зависть.

Соседка купила скатерть в цветах -

Мама, увидев, воскликнула: Ах!

Щуку несут килограммов до трёх -

Папа за сердце хватается: Ох!

Брат куртку приятеля мёрзает: Э-эх!

Сейчас я скажу им, что зависть—есть грех!

Вдруг вижу: конфета лежит на окне,

И сразу про всё забываю: А мне-е?!

Смысл жизни.

Для чего нам жизнь дана -

Для еды, питья и сна?

Для учёбы и работы,

На житейские заботы?

Сделать полной чашей дом,

Жить спокойно...

А потом...

Для чего ты, человек
На земле живёшь свой век?

Чтобы просто есть и спать?

Развлекаться, спорить, лгать?

Или, вспомнив наконец,

Что Небесный ждёт Отец,

Так пройти свою дорогу,

Чтобы возвратиться к Богу?

Лень.

На рыбалку я готов

Встать легко, хоть в 5 часов!

А как в церковь в 7 вставать -

Хоть со мной неси кровать!

— К сожалению, когда мы после рождественской или пасхальной службы идем в трапезную, то там глаза просто разбегаются от изобилия. Как говорится, даётся разрешение на всё. Но везде, конечно, требуется благоразумие и мера. Бывает, что люди, выдержав строгий пост, — последнюю неделю многие себя вообще очень строго держат, — потом себе дают позволение на всё и получают проблемы уже очень серьезные, которые требуют госпитализации и лечения в стационаре. Выходить надо из поста осторожно и сдержанно... Хочется верить, что главная радость — это не стол с едой, не котлеты и не пельмени, а события, которое мы вспоминаем: Пасха Господня, Рождество Христово, Успение Божией Матери — это главное.

Иван Крамской «Христос в пустыне»



К святому старцу Паисию Святогорцу со святой горы Афон часто приезжали люди с просьбами помолиться о больных и страждущих.

- Знаете, сколько людей приходят ко мне и просят, чтобы я помог им в каком-то их затруднении? Но при этом эти люди ни на исповедь, ни в церковь не хотят идти! «А в церковь-то ты хоть ходишь?» — спрашиваю. «Нет», — отвечают они. «А ты хоть когда-нибудь исповедовался?» — спрашиваю снова. «Нет. Я пришел к тебе, чтобы ты меня исцелил». — «Но как же я тебя исцелю? Тебе нужно покаяться в своих грехах, нужно исповедоваться, ходить в храм, причащаться — если ты имеешь на это благословение своего духовника, — а я буду молиться о твоем здравии. Неужели ты забываешь о том, что есть иная жизнь, и к ней нам необходимо готовиться?»

— «Послушай-ка, отец, — возражают в ответ такие люди, — все то, о чем ты говоришь — церкви, иная жизнь и тому подобное, — нас не занимает. Все это сказки. Я был у колдунов, был у экстрасенсов, и они не смогли меня исцелить. И вот я узнал, что исцелить меня можешь ты».

Представляешь, что творится! Ты говоришь им об исповеди, о будущей жизни, а они отвечают, что «все это сказки». Но одновременно просят: «Помоги мне, а то я сижу на таблетках». Но как я им помогу? Разве исцелятся они волшебным образом [без труда]? И посмотри, многие люди, измученные проблемами, которые они сами себе создали своими грехами, не идут к духовнику, который может им действительно помочь, но заканчивают тем, что «исповедуются» у психолога. Они рассказывают психологам историю своей болезни, советуются с ними о своих проблемах, и эти психологи [своими советами] словно швыряют своих пациентов в середину реки, которую им нужно перейти. В результате несчастные или тонут в этой реке, или все-таки доплывают до другого берега, однако течение относит их очень далеко от того места, где они хотели оказаться... А вот придя на исповедь к духовнику и поисповедовавшись, такие люди без риска и страха перейдут реку по мосту. Ведь в Таинстве Исповеди действует Благодать Божия и человек освобождается от греха...