

ВСЕГДА РАДУЙТЕСЬ



Непрестанно молитесь. За все благодарите: *ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе (1 Фес. 5, 16-18)*

Что означают слова «Я нарушил пост?»

Священник Константин Камышанов – о том, как мы понимаем пост, чем он является на самом деле и какие плоды может принести пост каждому из нас при правильном к нему отношении.

Христос воскресает не после поста. Он воскрес раз и навсегда. Как и родился Христос – раз и навсегда. Пасху можно праздновать, как в этом году, первого мая. А можно праздновать хоть каждый день. Чем, собственно, и занимался преподобный Серафим Саровский. Каждый день для него начинался словами:

– Христос Воскресе, радость моя!

Для того, чтобы христианам было радостнее, император Константин постановил праздновать Христово Воскресение один раз в неделю. Но нам так тяжело. Для нас, к сожалению, неделя начинается не с Воскресения, а с понедельника, который, как известно, день тяжелый. Пасха каждый день, или хотя бы раз в неделю, нам утомительна, и мы готовы радоваться вместе с Богом всего раз в году. Эта радость заключается в ощущении близости Бога. Увидеть близко Бога может только чистое сердце. Вот для этого и существует пост.

Что такое пост? Что означают слова наших прихожан: «Я нарушил пост?»

Это всегда означает одно – человек съел что-то недозволенное. Если бы наш Бог был Гастрономом, то было бы справедливо экономить, на радость Гастроному, колбасу, молоко, рыбу, шоколад и печения на сливочном масле. Но наш Бог – не гастроном.

Если бы наш Бог был Ленин, то было бы хорошо ему на радость вообще ничего не есть, а продукты и церковную утварь сдавать в помощь нашим республикам и народам Африки, борющимся с американским империализмом. Но наш Бог – не Ленин, и Христу голодомор не нужен.

«Ибо Царствие Божие не пища и питие, но праведность и мир и радость во Святом Духе» – сказал апостол Павел. Итак, пост – это наша праведность, мир и радость во Святом Духе. Если плод поста – радость, то почему нам Великий пост кажется тяжелым, долгим, трудным? Почему мы в пост напрягаемся из последних сил? Почему нам пост кажется не радостью, а жертвой? Потому, что мы совершенно не понимаем то, что сказал апостол, и то, для чего воскрес Христос.

Он воскрес не для того, чтобы брать с нас налог свечками, колбасой, молоком, нашими слезами и нашими униженными поклонами, или булочками из белой муки. Он Бог. Ему ничего этого не надо. Ему вообще ничего не надо,

кроме того, что для Бога является ценностью – любви.

Это не мы в пост делаем Ему одолжение и издеваемся над собой, избегая тучной пищи, супружеских обязанностей, или дней рождения и весенних шашлыков. А это Он нам делает одолжение и сжаливается над нами.

Нас терзают, мучают, угнетают и обессиливают грехи. Грех – это болезнь души. Есть болезни смертные. А есть грехи смертные. И если не лечить, например, туберкулез, очень быстро умрешь. То же самое с душой. Если не лечить жадность, хамство, зло, зависть, мстительность, блуд, хищение, то душа непременно умрет. По нашей земле ходит полно людей с умершей душой. И ничего. Только вот их видно по тому, что они всё время страдают – даже на море, даже во сне, даже на свой день рождения.

И вот Святая Церковь, жалея нас, пытается вылечить нашу душу, вытащить из нашей головы паразитов – грехи. Пост – это время нашего санаторного лечения. В пост мы приходим в себя. Очищается сердце. В него входит Бог. Уходит страх и страдание. И мы, словно умыв глаза, видим, что этот мир совсем не плох и он очень похож на Рай, потому что Бог близко.

Этот мир залит светом и радостью. Но мы так сумели прожить, что превратили собственную жизнь в ад, в сплошное страдание, уныние и тоску. Сын пьет. Дети не слушают. Старики «выносят мозги» своим бубнежом. Их уже дома никто не слушает. С ними просто невыносимо, так они приходят в церковь. Тут их еще не слушали, но хорошо узнают по словам:

– Женщина, отойдите с этого места. Это мое место в храме.

О какой любви, о каком Христе, о какой Пасхе можно говорить с таким человеком? Какой ему пост? Ему бы не в церкви, а в тюрьме стоять и слушать гимн Советского Союза. Мы так сумели прожить, что Богом данная нам Церковь-семья превратилась в клубок целующихся змей, в банку с пауками.

С чего начать?

Ради Бога, не с колбасы. Конечно, пища влияет на тонкий дух и на молитву. Любой может заметить, что если переест после литургии, то уходит радость причастия. Душа делается сонной, ленивой, усталой, и дух молитвы покидает ее.

То же с Пасхой. Душа поет как птица – до первого обжорства с шашлыком, вином и осуждением. Сорок дней душа стяжала дух, а к 14 часам пасхального дня всё ушло

в песок и понеслось? Того осудил, про деньги вспомнил, дела запланировал, дома поругался. Порядок. Ждем Петрова поста.

Пища в неумеренном количестве может отяготить молитвенную душу и духовного человека. Но что отягощать, когда нет ни молитвы, ни духа? Человек искренне говорит сам себе: «Вот, духовные люди принесут Богу на Пасху в подарок плоды праведности. А я – человек простой, пожертвую ему хотя бы молока с булочкой из белого теста».

Ты сошел с ума! Если ты человек простой, начни не с питания, а с мира.

Тебя не слушают дети? А может быть, ты так живешь, что тебя в самом деле лучше не слушать? По-мирски-то хорошо, а по Богу ли жить в одно лицо, подгребая всё, что дал Бог, под себя? В этом нет ни любви, ни правды. Вот они и не слушают. И правильно делают.

Более того, Господь дал, например, отцу богатые дары – ум, силу, здоровье, а отец всё обернул себе в капитал. Бог посмотрел на такого жадину и решил, что не стоит сил тратить на его сыновей. Пусть уж лучше растут простецами. Вреда меньше. А родители бьются: наши дети ничем не хотят заниматься! Не хотят быть такими же, как мы, расчетливыми, жадными и самолюбивыми. И никак не договорятся.

Первый плод поста – МИР! В первую очередь в семье. Мир с детьми. Мир с выжившими из ума стариками. Мир на работе. Мир везде. Это не значит, что надо замолчать и унижаться перед всеми. Напротив. Мир, Христа ради, приносит на сердце вместо дыма войны со всеми – благоухание. Попробуйте это блаженство мира от Бога. Не унижаться, а врачевать вражду в своем сердце и в сердце ближних. И, конечно, мир с Богом. Никакого греха. Позволим душе отдохнуть от зла, неправды и боли.

Второй плод – радость. Пост – это время, когда мы можем кого-то порадовать своей заботой, деньгами, молчанием, любезностью, молитвой и помощью. За жертву помощи и радости Бог отблагодарит нас благодатью. Нет ничего в мире дороже для сердца этой благодати. В ней сладость сердца. В ней покой. В ней полное забвение горя и боли.

Третий плод – видение Бога. Нужно постом тренироваться видеть Бога рядом. Все наши грехи – от потери этого зренья. Забыл, что Бог рядом и что Он всё видит, взял в

ослеплении и напакостил. Принес горе себе и ближнему. Принес себе и ближнему страдание. А зачем? Нет, это совсем не нужно – принимать лишнее горе и зло.

Этих плодов – мир, радость и видение Бога – немного, и они просты, зато вес их в глазах Бога велик.

Пост дает нам возможность пожить другой жизнью, узнать сладость мирной праведной жизни, найти блаженство не в борьбе и капитале, а в любви к ближним и Богу.

Прекрасное время – пост. Это время свободы от страданий, от тьмы, от власти зла. Это время мира и пролады сердца, которую мы себе можем позволить. Пост – это предложение от Бога позволить себе быть счастливым и светлым. А почему нет?

Богу нас жалко, и Он учит нас посту и жизни рядом с Собой в сиянии божественного блаженства. А не тому, что мы приносим Ему какую-то там жертву. Наоборот, это Бог постом усиливается быть ближе к нам. Он помогает нам отделить от души коросту греха. Он помогает душе быть мужественной в том, что требует усилий в ее очищении, подвиге миролюбия и счастливой жертвенности. Он учит, что нам сказать для мира. Он учит, что нам сделать ради радости и любви. От нас требуется только воля и больше ничего.

Апостол Павел пишет: «Ибо Царствие Божие не пища и питье, но праведность и мир и радость во Святом Духе. Итак будем искать того, что служит к миру и ко взаимному назиданию». И эти слова имеют продолжение в Евангелии: «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно. Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровища ваше, там будет и сердце ваше. Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться? Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам».

Развод неизбежен!

10 эффективных советов, как разрушить семью

У меня нет рецепта счастливой семьи, и я никогда бы не рискнул его дать. Все эти лубочные картинки, как родители и дети вместе ходят в храм, потом вместе играют, вместе работают, в перерывах отправляются в театры и на психологические тренинги – полная ерунда.

В сутках всего 24 часа, так что невозможно одновременно с одинаковым успехом заниматься самосовершенствованием и ведением домашнего хозяйства, долгими играми с ребенком и серьезной работой.

Невозможно жениться или выходить замуж лишь после того, как у будущих супругов решены все бытовые и психологические проблемы. Не нужно себя обманывать. У каждого в голове живут свои красивые тараканы, а универсальный рецепт семейного счастья для всех давно

утерян.

Зато прекрасно работает механизм, приводящий к разводу. Записывайте.

1. Нужно почаще рассказывать людям о своих семейных проблемах. Они тут же дадут вам тысячу ненужных советов, расскажут, какие у них замечательные семьи, поставят вам диагнозы и, счастливые, будут помогать вашей семье до самого ее распада.

2. Важно понимать, что семью сохраняет только один из супругов: «Я целый день работаю, а ты лежишь на диване с книжкой (компьютером, любимой игрушкой, бутылкой пива)», «Ты совсем не занимаешься ребенком». Это настолько эффективный способ, что тараканы в вашей голове, подобно наполеоновским войскам, быстро завоюют

не только Италию, но и вашу семью. По ночам каждый из супругов будет размышлять о своей правоте и возмездии, а днем – мечтать о разводе.

3. Обесценивайте! Не замечайте того, что делает другой. Вкрученная лампочка, вкусный ужин, букет цветов, ласковое слово – ничего не было!

4. Ставьте перед другим множество затратных, трудоемких и, лучше всего, невыполнимых целей: «Дорогой, я хочу в феврале в Альпы, новую квартиру и машину». «Дорогая, когда я прихожу с работы, все в доме должно блестеть, на столе должны быть белоснежная скатерть и ужин из 5 блюд, а дети должны быть нарядно одетыми и тихими». Супруг/Супруга тут же поймет, как мало зарабатывает/неумело ведет хозяйство, и его тараканы построятся в боевом порядке.

5. Научитесь воспринимать ребенка как вечный источник шума и проблем и перекидывать такое свое отношение к нему на другого родителя: «Ты сама (сам) его хотела (хотел), вот и ковырайся теперь с ним». Результат стопроцентный: любое неверное движение ребенка добавляет вашим победоносным тараканам в голове нужную степень жестокости и гнева.

6. Больше замечаний, еще больше замечаний, очень много замечаний. Учите супруга или супругу, как правильно мыть тарелки или воспитывать детей, критикуйте его (ее)

занятия и интересы. Обязательно добавляйте фразы в духе: «А вот в нашей семье котлеты вертят только на ручной мясорубке». Разделяйте семью, ссылаясь на опыт ваших пап и мам. После этого можно рассчитывать на то, что ваша собственная семья на грани распада.

7. Будьте уверены. Вы всегда правы. Верны только ваши психологические реакции и способы защиты. Вы живете с «тупым гоблином» («истеричной женщиной»), зачем же вам прислушиваться к его (ее) мнению?

8. Вымогайте эмоциональные реакции. Вас должны утешать и радовать только определенными словами и способами. Постоянно заставляйте своего партнера оправдываться. Напишите для него текст извинений, во время зачитывания которого вы с вашими тараканами должны изображать оскорбленную невинность.

9. Больше ссорьтесь, в разговоре перебивайте, чаще используйте оскорбления и грубые слова.

10. Если ничего не помогает, переходите к физическому насилию.

Все это кажется вам шокирующим и ужасным, не так ли? Но задумайтесь на минуту, неужели вы никогда не пробовали воспользоваться каким-то из этих советов?

Андрей Зайцев

Всё нормально

Есть у меня славный мужичок. Он каждое первое воскресенье Великого Поста приходит на исповедь. На мой вопрос: «В чем каетесь?» - всегда отвечает: «Пока всё нормально».

Святой дед

Есть еще славная бабулечка, которая тоже раз в году приходит и называет меня «Святой сын!» Я ее спросил: почему же сын? Она говорит: «Настоятель же старше вас, а ему говорят «Святой отец». Я ей и говорю: «А наш третий священник, который старше настоятеля, наверное, «Святой дед?»

Опоздала

Когда наш пожилой священник читал вслух прихожанам вопросы исповеди, а потом причащал, подходит к нему женщина и говорит: «А можно причаститься, если я опоздала?» Он спрашивает «Когда ж вы пришли?» – «Да тогда, когда вы каялись в своих грехах».

Протоиерей Виталий Шинкарь

Притча

Жена одного бедняка готовила масло, а он продавал его в одну из бакалей. Жена готовила масло в виде кругов весом в килограмм. И он продавал их бакалейщику и покупал необходимое для своего дома! В один из дней бакалейщик засомневался в весе покупаемого им масла и взвесив каждый круг увидел, что они весят по 900 граммов. Он разгневался на бедняка. На следующий день, когда бедняк пришел к нему, он встретил его в гневе сказал ему: - Я более не буду у тебя покупать, потому что ты продаешь мне масло, говоря, что оно весит килограмм, а оно весит всего 900 граммов. Тогда бедняк расстроившись и опустив голову сказал: - Мы, о мой господин, не имеем весов, но я покупал у тебя сахар и сделал его для себя мерой, для того чтоб взвешивать ею масло. «Знай, что твоей мерой будут мерять и тебе!»

Как поститься, если постная еда дорогая и калорийная?

— Для огромного количества людей актуальна проблема правильного питания, давления, лишнего веса, это серьезная проблема для здоровья и самочувствия. Хлеб, макароны, картофель – это еда бесполезная, особенно, если почти два месяца только так и питаться. И вторая проблема – дороговизна постной еды – рыба, овощи, фрукты – все это стоит очень дорого. Рыба – 400-500 рублей, огурцы-помидоры – 300-400, курица – 100. А ведь древний подвиг поста как раз состоял в том, чтобы деньги, вырученные от экономии на скоромной еде, раздавать нищим. Как быть? Как определить для себя меру поста?

Мне кажется, что деление продуктов на постные и непостные в данном случае – чистая условность. Понятно, что мясо связано с кровью и воспринимается всегда как продукт скоромный, но все равно деление это условно. Особенно в нашем двадцать первом веке.

Пост в Ветхом Завете и во многих культурах мыслится как полный отказ от пищи как таковой. Не как разделение на постную и непостную пищу, но как полный отказ от пищи на определенный короткий период. Когда Господь призывает Ниневию к покаянию, постятся – отказываются от любой пищи – все – от младенцев до стариков. Это

строгое воздержание. Когда мы воспринимаем пост как смену одной пищи на другую, поста может не получиться, потому что качество постной пищи может превзойти пищу непостную.

Мы должны хорошо понимать, что значил пост для той культуры, в которой он формировался. В Средиземноморье, где складывался устав поста, — всегда было большое количество фруктов, овощей, которые круглогодично могли быть свежими. А мясо было отнюдь не ежедневной пищей. В какие-то времена люди вообще могли не иметь за своим столом ничего из мясного, питались пищей чаще постной, чем непостной. Бедные люди — тем более.

Мы поставлены в совсем иные условия поста.

Если есть проблема с пищеварением, дело не в том, какую пищу человек ест, а как он определяет для себя воздержание. Если он воздерживается во имя поста — пост он может принести как жертву Богу.

Мы перестали воспринимать пост как время воздержания.

Мне кажется, надо четко себе самому выработать свой собственный устав постных и непостных продуктов во время поста. Не всем священникам это будет понятно, но мне кажется, это можно попробовать сделать. Надо определить продукты, от которых я точно отказываюсь. Например, вполне могу без сладкого прожить. Могу?

Тяжело, но могу. Я сладкоежка, мне без сладкого тяжело. Без сигареты прожить могу, предположим? Очень тяжело кому-то. Очень тяжело. Но вдруг получится, хотя бы несколько дней в неделю. Без чего-то еще я прожить могу? Это мне будет тяжело даваться, но тем не менее это будет реальность.

Если сравнить курочку с креветками и мидиями, — то курочка — не постная, а морепродукты — постные — но они уже из другого — из высокого класса удовольствия. А курица, бульон куриный, чего в нем такого?

Мне кажется, что честному, ревностному человеку может быть дано такое право, такая свобода: самому четко и честно разработать себе устав своего поста. Тем более если это связано с твоим здоровьем, если у тебя не очень хороший обмен веществ, если у тебя есть какие-то проблемы, связанные с организмом.

Выбери, что будет тебе давать четко возможность чувствовать, что ты постишься.

Надо думать и говорить о личном, честном, ревностном воздержании. Когда ты постишься — это состояние, когда ты немножечко голоден. В пище чего-то не хватает, и ты это терпишь, и ты с этим справляешься. Не может быть так, чтобы тебе Постом все время было сытно. Сытно и хорошо, завалил себя постными продуктами — ну какой это Пост?

Протоиерей Алексей Уминский, Анна Данилова

10 минут духовного чтения.

Почему святые постники были бодры и сильны?

Наставления преподобного Серафима Саровского о посте.

Пост состоит не в том только, чтобы есть редко, но в том, чтобы есть мало, и не в том, чтобы есть однажды, но в том, чтобы не есть много. Неразумен тот постник, который дожидается определенного часа, а в час трапезы весь предаётся ненасытному вкушению и телом и умом.

В рассуждении пищи должно наблюдать и то, чтобы не разбирать между снедями вкусными и невкусными. Это дело, свойственное животным, в разумном человеке не достойно похвал. Отказываемся же мы от приятной пищи для того, чтобы усмирить воюющие члены плоти и дать свободу действиям духа.

Истинный пост состоит не в одном изнурении плоти, но и в том, чтобы ту часть хлеба, которую ты сам хотел бы съесть, отдать алчущему: Блажени алчущии... яко тии насытятся (Мф.5:6).

Подвигоположник и Спаситель наш Господь Иисус Христос перед выступлением на подвиг искупления рода человеческого укрепил Себя продолжительным постом. И все подвижники, начиная работать Господу, вооружали себя постом и не иначе вступали на путь крестный, как в подвиге поста. Самые успехи в подвижничестве измеряли они успехами в посте.

К строгому посту святые люди приступали не вдруг, делаясь постепенно и мало-помалу способны довольствоваться самой скудной пищей.

Преподобный Дорофей, приучая ученика своего Досифея к посту, постепенно отнимал от стола его

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ ГАЗЕТУ В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ.

ЕСЛИ ОНА СТАЛА НЕ НУЖНА, ОТДАЙТЕ ЕЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ИЛИ ПРИНЕСИТЕ В ХРАМ.

Печатный орган прихода храма «Преподобных Зосимы, Савватия и Германа Соловецких». Тираж 200.

Настоятель прихода священник Алексей Суханов (тел. 8 904 410 8101). Распространяется бесплатно.