

THE EASTERN
122: March 2020

ЦЕРКОВЬ СВТ. ИОАННА
ST JOHN'S RUSSIAN
Military Road, Colchester,

His Holiness Kyrill, Patriarch
Russias

Most Rev. Metropolitan
the Church Outside Russia

Rt. Rev. Bishop Irenei, Bishop of London and Western Europe

www.orthodox-europe.org



ORTHODOX №

ШАНХАЙСКОГО
ORTHODOX CHURCH
Essex CO1 2AN

of Moscow and All the

Hilarion, First Hierarch of

The Church of St John of Shanghai, built in 1855, is the largest Russian Orthodox church building in the British Isles and is attended by 3,000 Orthodox of 24 nationalities, with some 100 baptisms per year. It is a parish of the East of England Orthodox Church Trust (Charity No: 1081707), part of the Russian Orthodox Church, comprising Colchester, Norwich, Wisbech and Bury St Edmunds, looking after faithful Orthodox in the East of England.

Rector, Prison Chaplain and Safeguarding Lead: прот. Андрей Филлипс / Archpriest Andrew Phillips M.A. (Oxon): frandrew_anglorus@yahoo.co.uk / 07745 298266

Assistant (Colchester): Fr Ioan Iana (Romanian): ovi.iana@yahoo.com / 07983 204844

Assistant (Norwich): Fr Spasimir Ivanov (Bulgarian): miro.si@abv.bg / 07746 272011

Subdeacon: Timothy Phillips

Readers: Jack Sardo, Daniel Zabacinschi, Maxim Brown, Sergei Smantana

Choir and Sisterhood: Sabine Phillips: sabinenbn@yahoo.co.uk

Caretaker and Gardener: Paul Hopkins, 69 Military Road

Sunday School, St Alban's Youth Club, Searchlight Magazine and St Juliana's Sewing

Club: Mary Kisliakova: mary0170@yahoo.com

St Joseph's Construction Club: Martina Colto: coltomarian@yahoo.com

Russian School: Sophia Bown: safi@mail.ru

Church Bookshop and Publications: Audrey Body: abody@st-albans.suffolk.sch.uk

Icon Painter: Elena Khmel'nitskaya: darrat@ukr.net

Russian Orthodox Camp (Ages 9-16): Fr Stephen Platt: fr.stephen.platt@googlemail.com

Facebook: www.facebook.com/stjohnsorthodoxcolchester

Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=rE2T2sYTy8s>

Website: www.orthodoxengland.org.uk

Расписание Богослужений / Timetable of Services

Sunday 1 March: Sunday of Forgiveness / Прощеное воскресенье. Cheesefare /

Съропуст

10.00 am: Hours and Divine Liturgy followed by Vespers of Forgiveness / Часы и Божественная литургия с вечерней

Monday 2 March: Clean Monday: Чистый понедельник

Beginning of the Great Fast / Начало Великого поста

Saturday 7 March

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 8 March: Торжество Православия / The Triumph of Orthodoxy

10.00 Hours and Liturgy followed by a short service of intercession and procession with the holy icons / Часы и Божественная литургия с кратким молебном и крестным ходом с св. иконами

Saturday 14 March:

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 15 March: Память свт. Григория Паламы / Sunday of St Gregory Palamas

10.00 am: Hours and Divine Liturgy / Часы и Божественная литургия

Saturday 21 March

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 22 March: Крестопоклонная неделя / Sunday of the Cross:

10.00 am: Hours and Divine Liturgy / Часы и Божественная литургия

Saturday 28 March

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 29 March: Память преп. Иоанна Лествичника / Sunday of St John of the Ladder

10.00 Hours and Liturgy / Часы и Божественная литургия

**Dates for Your Diary / Важные Даты на
Следующий Год**

Easter: Sunday 19 April / Пасха: Воскресенье 19 апреля

Patronal Feast: Saturday 4 July

Престольный праздник: Суббота 4 июля

Baptisms in February

9 February: Isabel Roman

9 February: Amalia Spulber

15 February: Lucas Samuel

22 February: Dominic Popa

23 February: Ameilia Bartran

23 February: Toma Plescan

29 February: Ecaterina Raducanu

Church News – VERY IMPORTANT!

On 4 July, which is our patronal feast, God willing, Vladyka together with an old friend, Bishop Alexander of Vevey, will consecrate our church – we have been waiting for this moment for ten years, so this is a very important event for us. Another new reader will also be tonsured and other events will also occur, God willing. We are expecting many guests from many places.

О ПОСТЕ

[Протоиерей Андрей Ткачев](#)



В русском языке слово «пост» имеет несколько значений. Это и предписанное религией воздержание от еды, питья и развлечений; это же и некое важное занимаемое место. «Он занимает ответственный пост», говорим мы о важной «шишке». Если речь идет о военном быте, о котором говорится «пост сдал – пост принял», то этот пост бывает «охраняемый». На этом посту стоит часовой, чье внутренне состояние наводит на мысль о посте религиозном. Религиозный пост требует от человека внутренней собранности, и в этом его схожесть с заступлением на пост вооруженного военнослужащего. «Не зевать, не расслабляться, руководствоваться уставом, быть

начеку», - таковы вкратце требования к часовому, выраженные несколько эмоциональным языком. Точно так же звучит часть требований и к человеку, соблюдающему религиозный пост. Итак, эта омонимия далеко не случайна и глубокомысленна. Военный пост «сдают» и «принимают», церковный – «держат» и «соблюдают», но тот и другой – «хранят». Человек в обоих случаях сосредотачивается на поставленной задаче. В обоих случаях он должен понимать, что занят делом большой, если не сказать – чрезвычайной – важности.

В посту нужно молиться. Сам по себе пост без усиленных молитв ниспадает до некоторой диеты, достоинство которой уже потому невелико, что соблюдается диета ради себя, а пост, как жертва, приносится Богу. Вся наша цивилизация это ярмарка подмен, где исповедь заменена визитом к психоаналитику, а крестный ход – митингом. Посту также угрожает «светский двойник» в лице различных голодовок и воздержаний.

Итак, нужно исключить нечто из рациона, но нужно нечто и в рацион добавить. Нужно добавить чтение псалмов и Нового Завета, земные поклоны (для тех, кто может их класть по состоянию здоровья), и молитву в храме. Нужно и обнаружить врагов молитвы. Во-первых, это лень. Во-вторых, суетность ума. А в-третьих, памятьозлобие, обиды, и все прочее, что вырастает из эгоизма и противно любви к людям. Распознаем этих врагов, потому что вред от них больше, чем вред от полевых вредителей сельскому хозяйству. При этом поля чем-то регулярно посыпают и поливают, обрабатывают, а духовные враги тем удобнее действуют, чем меньше мы помним об их существовании.

Лень всем известна. Она, «матушка, раньше нас родилась». Она не зря и рифмуется со словом «тень», так как тенью буквально ходит за каждым человеком. Если поддаться ее усыпляющему действию, душа погрузится в уныние, тяжелее которого вряд ли что-то есть. Что до суетности ума, то это увеличивающийся недуг. Его увеличению много способствует информационная эпоха, внутри которой мы живем. То, что в области массовой информации представляется развлечением и собственно информированием, является на львиную долю замусориванием общественного сознания или даже зомбированием (одно другому не мешает). Если у вас есть список, озаглавленный «Этого я в посту не ем», то можно составить (хотя бы мысленно) второй подобный список: «Этого я не читаю, не слушаю и не смотрю» Эффект будет непременно и вы его ощутите. Пусть посубботствует ум в отношении мирского трепя. Земле нужно походить под паром, вьючному животному нужно отдохнуть от поклажи. Только бедная людская голова осуждена повседневностью на то, чтобы быть мусорником. Я не согласен. Я выключаю средства связи и прячу пульты. И делаю это ради малых крошек внутренней чистоты. Только по неумению додумывать мысли до конца человечество переживает о чистоте окружающей среды, но не небрежет о чистоте внутреннего мира.

Ведь грязь в экологии это только перст, указующий на грязь в мыслях и намерениях человека.

Еще замечено, что постящиеся более раздражительны. Весенняя усталость и духовный труд дадут о себе знать. Но мы должны будем сдерживать себя, чтобы ссорами и раздражительностью не губить плод поста. И кроме названных трех врагов у молитвы есть и иные враги. Вы сами сможете со временем их обнаружить. Но для этого нужна сама молитва. Она – огонь, все остальное – лампадное масло.

Нужно повторять без устали, что пост это не только и не столько явление пищевое, сколько всеобъемлющее, изменяющее всего человека. Пост относится к уму больше, чем к чреву. И гастрономия под пост подстроится при желании - в ресторанах уже не первый год можно найти постное меню. Десять перемен блюд и надпись на прејскуранте «Поститесь на здоровье». А вот телевизор под пост не подстраивается, и его вредно смотреть без меры, что в пост, что вне поста. То же касается контента радиостанций, печатной продукции. Все эти фабрики новостей и развлечений либо в принципе не способны даже внешне настроиться на постовую волну, либо это будет очень тяжелым для них трудом. Поэтому и стоит напоминать, что экология ума и чистота информационной пищи и важнее всего для христианина, и это ему, соответственно, тяжелее всего дается.

При углубленном подходе к явлению пост это некое «малое умирание». Человек насильственно исторгает свой ум из круга обычных явлений и переключается на совершенно иные мысли. Он мыслит о Суде, о воздаянии грешным и праведным, о своем предстоянии Христу. Он думает о том, что уже сделано, а где еще «конь не валялся». Он думает о том, сколько ему осталось, и как этот остаток правильно прожить. Таким образом, человек словно умирает, или хотя бы замирает для привычных мыслей и дел. Это и есть та «малая смерть» для мира, которая выбирается добровольно ради оживления души для Христа.

Так и происходит в Божием мире: открываются одни двери не раньше, нежели закрылись другие. Не родившийся еще ребенок внутри материнского организма имеет закрытыми глаза, рот, нос. Остатки пищи тоже не выходят из него так, как это будет потом. Для питания и дыхания у него открыто отверстие, которое потом закроется – пупок (!). А пока он живет удивительно: вниз головой, в воде, и в тихом мраке. Потом – после родов - откроется то, что было закрыто, и закроется то, что было открыто. Таков закон. Следовательно, и в духовной жизни мы должны учиться оглохнуть для одних разговоров, чтобы открылось слышание иных речей. (Не зря Матерь Божия называется

собеседницей молчальников). Должны освободить ум от одних мыслей, чтобы в сознание смогли войти другие. (Не зря некто из отцов сказал, что ухо безмолвника услышит дивное) Умирание для жизни призрачной ради оживления для жизни подлинной, вот – пост.

Когда одни люди постятся, а другие нет, то не исключено, что между ними может возникнуть взаимное напряжение. Постящиеся люди склонны осуждать людей не постящихся. Вот, мол, «грешники и чревоугодники». Ну, а у оппонентов тоже готовы под рукой свои аргументы. «Бог у меня в душе», «оскверняет человека не то, что входит в уста, а то, что исходит из уст». И так далее. К тому же всем известен малоприятный тип религиозного ханжи, на которого не хочется быть похожим. Вот многие и думают, что лучше «я не буду особо рьяно исполнять обряды и предписания, зато буду простым и искренним человеком». Разрубать этот узел или развязывать, в любом случае придется попотеть.

Обратимся к Писанию, и первой словесной жемчужиной пусть будет следующая: «Пища для чрева и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то, и другое» (1 Кор. 6:13) Эти слова обращены к тем, кто чрезмерно внимателен к еде, в ущерб прочим не менее важным сторонам жизни. Еда едой, а молитва молитвой, и любовь любовью. Воспретим себе осуждать тех, кто почему-то не соблюдает пост, помня о том, что «чрево всякого человека Бог уничтожит». По-славянски это выражение читается «упразднит», т.е. сделает неважным. Речь идет о той перемене, которая ожидает всякую плоть, когда после воскресения люди изменятся невообразимо. Сыны Царства, по слову Христа, будут подобны Ангелам Божиим, будучи сынами воскресения. И само Царство есть не пища и питье, но радость и мир во Святом Духе. И еще выслушаем нечто: «Кто ест, не унижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его» (Рим. 14:3) Как видим, апостол тревожился о том, чтобы аскетизм или его отсутствие не превращались в фактор распрей между христианами. И нас в первую очередь должно волновать не столько отношение маловерных к тем, кто постится, сколько наоборот. Хочется, чтобы постящиеся люди не задирали нос и не осуждали тех, кто ест колбасу и смотрит в посту телевизор. С нас, христиан, больший спрос. От нас ожидается теплота понимания и неосуждения. К себе – строгость, к ближнему – милость, Богу – поклонение в духе. Вот христианство.

Пост – явление универсальное. Вы не найдете в истории человечества ни одной серьезной культуры, где ради высших целей лучшие люди не брали бы на себя труд воздержания, временного или постоянного. Вы не найдете такой культуры, где восхвалялось бы обжорство, лень, праздность, и при этом совершались бы великие

открытия и свершения в области духа. Мир уже мультикультурален. Не выезжая за пределы страны и города можно познакомиться с учениями востока, с разными аскетическими практиками, зайти в «Чайна Таун» и выйти из него, записаться на курсы йоги и проч. . Наши люди так и делают. Плохо это или хорошо – отдельная тема, но это уже сбывшийся факт, и о чакрах или медитациях славянин может знать задолго до того, как узнает о грехах и страстях, мучающих человека.

Люди бродят не только из стороны в сторону и не только мигрируют из страны в страну. Люди также бродят от учения к учению, ищут истину и стремятся к самореализации. Так вот нигде эти люди не встретят призывы к вседозволенности, если предметом поиска будет чистота ума и спокойствие души. Люди объявляют личный пост, если дают обеты и вымаливают у Бога что-то важное. Они объявляют коллективный пост, если «враг у ворот» и народу грозит нешуточная опасность. Способность к воздержанию в сложных ситуациях есть мера серьезности души и ее мужественности. И только общество потребления свистит нам в оба уха: «Потребляй. Наслаждайся. Расслабляйся. Отрывайся по полной». Именно этот дух вседозволенности, заикленности на себя, крайнего эгоизма и стремления к беспрестанной смене удовольствий и есть разлагающий дух мира сего. Предполагаю, что это есть разновидность духа Антихристового. Постясь, мы в некую меру выходим из-под власти этого духа. Можем выйти, во всяком случае. Поэтому дух поста есть дух воинский и благородный, а дух греховной расслабленности есть дух плебейский и рабский. Воздержный человек свободен, а обжора – раб. И блудник – раб. И лентяй – раб. Свобода это не только политическое или социальное явление. Свобода это подарок Бога сознательной и разумной личности. Христианство помнит об этом. Жаль только, что настоящих христиан среди нас очень и очень мало.

Но мы далеки от уныния. Мы уже начали труд и будущее многое нам откроет. С Богом, вперед, не задерживайтесь.

[Протоиерей Андрей Ткачев](#)

19 марта 2013 г.

ВЕЛИКИЙ ПОКАЯННЫЙ КАНОН СВЯТОГО АНДРЕЯ КРИТСКОГО. ТЕКСТ И АУДИОЗАПИСИ



Великопостная служба в Сретенском монастыре. Фото: М. Родионов / Православие.Ru

Великим постом с понедельника по четверг первой седмицы на великих повечернях читается покаянный канон святого Андрея Критского. Канон этот назван Великим как по множеству мыслей и воспоминаний, в нем заключенных, так и по количеству содержащихся в нем тропарей – около 250 (в обычных канонах их около 30). Для чтения на первой седмице поста канон разделяется на четыре части, по числу дней. В среду и четверг к Великому канону прибавляется несколько тропарей в честь преподобной Марии Египетской, пришедшей из глубокого духовного падения к высокому благочестию. Великий канон завершается тропарями в честь его творца – святого Андрея Критского.

Более подробно о Великом каноне святителя Андрея Критского написано в [статье](#) [диакона Владимира Василика](#).

Текст канона и храмовые аудиозаписи

Московский Сретенский монастырь. Хор Сретенского монастыря и Сретенской духовной семинарии. Записи произведены на первой и пятой седмицах Великого поста.

Текст канона или его части

**Печа
Аудиозапись
ть**

[Великий канон святого Андрея Критского. **Понедельник первой седмицы Великого поста**](#)



53:56

[Скачать](#)

(MP3 файл.

Продолжительность 53:56 мин. Размер 22.7 Mb)

[Великий канон святого Андрея Критского. **Вторник первой седмицы Великого поста**](#)



50:36

[Скачать](#)

(MP3 файл.

Продолжительность 50:36 мин. Размер 24.3 Mb)

[Великий канон святого Андрея Критского. **Среда первой седмицы Великого поста**](#)



53:47

[Скачать](#)

(MP3 файл.

Продолжительность 53:47 мин. Размер 25.9 Mb)

[Великий канон святого Андрея Критского. **Четверг первой седмицы Великого поста**](#)



51:55

[Скачать](#)

(MP3 файл.

Продолжительность 51:55 мин. Размер 21.9 Mb)

THE FIRST WEEK OF GREAT LENT: ADVICE FROM PASTORS

The first week of Great Lent is a time of special prayer and strict abstinence. During the first four days—from Monday to Thursday—the Great Canon of Repentance of St. Andrew of Crete is read in nearly every Orthodox Church.



Lenten service in Sretensky Monastery. Photo by M. Rodionov, Pravoslavie.ru

Many Orthodox Christians live in cities, have jobs with long hours, long commutes, and many other things to do. All this leaves its mark on our spiritual life. Some simply do not have the time or strength to participate in all the Lenten Church services. Pravoslavie.ru asked a number of pastors of the Russian Orthodox Church to say a few words about what they see as the most important thing that a Christian should do during the Forty Days Fast, to suggest something from their own experience, and to help those caught up in daily cares to determine a spiritual program—the maximum and the minimum—for these days. OrthoChristian.com has selected a few of these answers to present in English translation.

* * *

Igumen Nektary (Morozov), rector of the Church of the Icon of the Mother of God, "Assuage My Sorrow," Saratov:



Our life is like sleep. The world attracts us, lulls us to sleep—we live from day to day without noticing what is going on in our soul, where we are going, and how healthy, or rather how sick our "inner man" is. The devil also lulls us; no sooner do we rouse ourselves to action than he begins to sneak up and say: "Yes, you need to change, correct yourself, and you will definitely do so—but later, later..."

Often we can only be roused from this sleep, this state of false peace, by some serious trial—sickness or sorrow for which we are unprepared. For some, this awakening is death...

Great Lent is a time when we can shake off the shackles of sleep; a time when we can spiritually come to life, having listened once again to the kontakion of the Great Canon: "O My soul rise up, why art thou sleeping? The end draws near..." This is a time when we can make ourselves stop, interrupt the endless, daily rush, look into the state of our heart, understand how far we are from God, from the ideal to which He calls us unceasingly...

This time, when the heavens open for us, is a time when the pain of repentance can most sting our soul and urge it to seek again for that freedom from sin and passions that can heal this pain. The Lord is so close to each penitent during these days...

So little is asked of us! Just to break away from everyday affairs, come to church in the evening, and let your soul drink in the words of the pastor of Crete [St. Andrew] like the parched earth drinks in the rain. Resolve to do what your soul, awakening and coming to life, will more and more insistently demand of you.

Archpriest Igor Shestakov, head of the youth department of Chelyabinsk diocese, rector of the Holy Trinity Church, Chelyabinsk.



During the first days of the fast, there is a special feeling—it's as if you have wings, you forget about the vanity of life, feel at peace, and your heart becomes warm. I remember my first "Great Lent experience," neophytic and confused, as it is for everyone who at first comes to the Church, I suppose. I felt the order and austerity of the Lenten services in the first week; I read the kathismas on the cliros, prayed each evening at the Great Canon, and at the Liturgy of the Pre-Sanctified Gifts. Having only attended services for a few months before this, I did not suspect it—but once I "became acquainted" with these services, I was convinced that these are the most solemn and magnificent services of the whole yearly cycle of services.

Now, having served for two decades at the altar of the Lord, I impatiently await the Lenten melodies, the Great Canon of St. Andrew of Crete, the three-canticle canon, and the prayer of St. Ephraim the Syrian. Someone might ask, "What else is there for a priest to do?" Others might exclaim, "We have no time to pray and fast; those long services are difficult and hard to understand. We live with the problems of today, we get tired and irritated. Leave us alone with your fasts—we don't have enough to eat anyway!" What can I say to that? Should I begin the mentor's rhetoric that is little accepted even by a church-going audience? Or remind the people that they are patently ignorant?

Our problem is that we do not look at the essence of the fast as a freewill act of love for God. In general, we speak very little about free will, freedom in truth and love. We should feel the *need* for fasting, we should *want* to fast in repentance, humility, and self-restraint, without condemning those who behave differently during these holy days. Then the world of chant and prayers directed at us will suddenly be understood. A person can feel that he is spiritual when he takes up arms and wars against idleness, despondency, ambition, and vain

talk. Against laziness and sluggishness of soul. Against fatness and slackness of spirit. This is a passionate work, and only those to want to be a Christian not only in word but also in deed will resolve to do it. Here we need all our Christian courage and our will. If not, then it means we have made peace with our slavish habits, inclinations, and passions, and we don't dare to challenge them.

Today, fasting is an open challenge to hedonistic morals, consumerism, spiritual indifference, and egoism. This is a war, a battle, a test of the strength of our faith, the firmness of our hope, and the strength of our love. Who of us wants to be struggler and good warrior of Christ? Enter the open doors of the church, and stand amongst those whose spirit keeps vigilance and rejoices over the enlivening Holy Forty Days Fast!

Archpriest Vasily Mazur, rector of the St. Sergius Church in the regional hospital of Cherson, associate professor of the department of ecology and geography at Cherson State University.



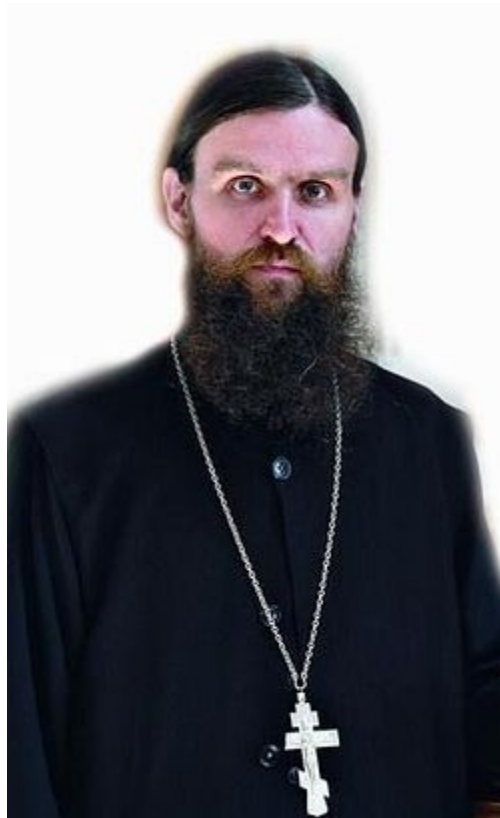
Great Lent is a great gift of God for the salvation of our souls. The first week is the sowing of the virtues, and the entire fast is the patient and careful cultivating of them. The last week is the harvest, and the feast of the Pascha of Christ is the time of tasting the fruits of our bodily and spiritual labors performed during the fast.

We cannot become perfect after a single Lent, but we can and must come closer to perfection, if only by a step, after every Lent. The fast from foods is according to the strength of each Christian, but the measure of austerity is different for different people. There is one measure for monks and clergy, another for laypeople. The ability to fast comes with time from one Lent to another.

The fast should not become the source of arguments in a family, when one of the spouses has not yet come to see a need for fasting while the other fasts sincerely. The fast should bring joy, and not sorrow. Prayer during the fast, combined with meekness and patience, can raise the relationship between spouses to a new level.

Attending the Lenten services, which are so touching and contrite, is not so much an obligation as the demand of a repentant soul. But, of course, there should never be any conflicts at work or home because of them.

Priest Vladimir Voitov, clergyman of the Church of the Nativity of Christ, Obninsk:



With whatever inner disposition we begin any task—that is how we will carry it out. It is the same for the fast: with whatever disposition we enter the fast—that is probably how we will go through it. That means that we need to relate to the first week of Lent with particular responsibility. The typicon proscribes total abstinence from food during the first two days. Just the same, our typicon comes from the ancient monastery of St. Savva the Sanctified, which had a strict rule; therefore I consider that for the layperson such a strict rule is not

acceptable... I actually know a few Orthodox who don't eat anything at all during the first week until Saturday. These "*podvizhniks*" walk around looking green, and their psychological state is not the best. By Friday, they are falling down with exhaustion... I am against such a practice. According to the prophecies of the ancient fathers, and in the general opinion of the holy fathers, extreme asceticism is taken away from us modern Orthodox Christians because we are so infected with pride. We think, "I am not like everyone else!" It is very hard to get rid of this feeling.

What rule should we follow? The first rule we should begin with is categorically to refuse television and internet (except at work) for the whole fast, until Pascha. We can only watch some Orthodox Christian programs, [or visit Orthodox Christian websites].

Second: it is necessary to abstain from going to parties in principle throughout the fast, because there will unfailingly be temptations—not only to eat what we shouldn't, but also to laugh and joke. I take the position that we should not beat around the bush, but rather openly tell whoever is inviting us that this is the time of Great Lent, the most sorrowful of all the four yearly fasts, because it is dedicated directly to the sufferings of Christ, the Sacrifice on the Cross, for which God became incarnate in the world. We fast for the sake of Christ's sufferings, restraining ourselves. The whole Orthodox world is fasting, and we do so together with them, and therefore we do not go out visiting...

Other nominal parishioners, who look quite healthy, come and ask for a relaxation of the fast during the very first days. They complain of gastritis, saying, "Bless me to relax the fast." "What do you want to eat?" I ask. "Meat or milk," they reply. I know several people with stomach ulcers who observe Great Lent. They say that their health does not suffer at all from it; to the contrary, they feel better.

For pregnant, nursing mothers, children, the aged and infirm, the fast is relaxed sometimes to zero. Those who do heavy physical work should also fast less. A person should feel it out: if he feels that the body is being exhausted beyond measure, then he should consult with a priest and reassess his Lenten rations.

The fast should not lead to a state of despondency or sadness. "Let us keep a pleasing fast," we sing in the stichera. Pleasing not in the sense of food, but in the sense of a profitable influence on the soul. If it is not that way, then we need to change it.

Fasting is an exercise in restraint, a small ascetic labor, which we can bear. Exercise in restraint cultivates sobriety; that is, attention to ourselves, the ability to rein ourselves in, control our emotions and feelings.

It is very helpful to read patristic literature (especially the works of St. Ignatius Brianchininov)[\[1\]](#). We should determine a norm for ourselves: one page or ten pages. This reading refreshes the soul.

The maximum prayer program for the first week is to attend all the services, morning and evening.

In general, it is necessary for the layperson, considering his life circumstances, to go to the services as he sees fit. Everyone has his measure of exercising restraint, and therefore age, health, and workload should all be taken into consideration. It is good during Great Lent to have, at least during the first week, a small, separate rule during midday; for example thirty Jesus prayers and five full prostrations. However, this rule should be performed as the holy fathers teach: unhastily, with attention and reverence. Why midday? Because we always pray in the morning and evening, either at church or at home. But midday is when we are most caught up in activity. We need to break it and turn our attention to God—just spend a few minutes of quiet prayer with this short prayer of Jesus. This remembrance of God, this restoration of our connection with Him, this repentance before Him, will definitely bring the peace of Christ to our souls. Anyone who has ever done this knows what a benefit it brings.

*[Igumen Nektary \(Morozov\)](#), [Archpriest Igor Shestakov](#), [Archpriest Vasily Mazur](#), [Priest Vladimir Voitov](#)
Translated by [OrthoChristian.com](#)*

2/26/2012

[1] It is also a custom in the Church to read the *Ladder of Divine Ascent* by St. John Climacus, the *Lausac History*, and St. Ephraim the Syrian during Great Lent.

MONDAY OF THE FIRST WEEK OF GREAT LENT

True fasting is putting away evil deeds
St. Basil the Great



The meaning of fasting consists not simply in refusing meat and dairy products, but most importantly in profound self-knowledge, repentance, and the struggle with the passions. “Let us tear every unrighteous union,” the Church hymns call to us on these days. “If we refrain from meat but devour our neighbors, this is a mockery of the fast,” says patristic wisdom. The true meaning of the fast is clearly revealed in one of the stichera: “Let us abandon bodily passions, and grow the gifts of the soul...” “The Springtime of repentance” is what people in the Church call the time of Great Lent.

The first week of Great Lent is the strictest. Thus, according to the rule, food is taken only after the Liturgy on Wednesday. Of course, this requirement is relaxed for the sick, infirm, aged, and pregnant or nursing mothers, with the blessing of their spiritual fathers. Nevertheless, even the strictest bodily abstinence without prayer, like a plowed but unsown field, will bring forth nothing but weeds.

During the Great Lenten services we recall the history of mankind’s fall and salvation. Bringing to life before the eyes of the mind the woeful scenes of mankind’s wandering “in a foreign land”, along the “paths of destruction”, the Church allows us to feel more sharply the bitter fruits of sins. In the evenings of the first four days of Great Lent, the Great Canon of St. Andrew of Crete is read in Orthodox churches. This is an inspired work, poured from the depths of the contrite heart of a holy man. Listening to the words of the Canon, the Christian as if once again lives through the life of the whole world, and relates it to his own life. From the depths of the soul, from the depths of the fall, rises the repentant, tearful voice: “Have mercy on me, O God, have mercy on me!” Orthodox Christians always try not to miss these services that have such an amazingly powerful effect on the soul.

Hymns in the first week of Great Lent

“Let us observe a fast acceptable and pleasing to the Lord. True fasting is to put away all evil, to control the tongue, to forbear from anger, to abstain from lust, slander, falsehood and perjury. If we renounce these things, then is our fasting true and acceptable to God.”

“Come eagerly, all ye faithful, and taking as shield the strong armor of the Fast, let us repel every delusion of the enemy. Let us not be led astray by the lusts of passion, let us not flinch before the fire of temptation; and Christ in His love will reward us with crowns for our patient endurance. Offering, then, our prayers with boldness, we fall down and cry aloud, asking for peace and His great mercy on our souls.”

Stichera for Monday of the First Week of Great Lent

“Where shall I begin to weep for the actions of my wretched life? What first-fruit shall I offer, O Christ, in this my lamentation? But in Thy compassion grant me forgiveness of sins.”

“Come, wretched soul, with thy flesh to the Creator of all. Make Confession to Him, and abstain henceforth from thy past brutishness; and offer to God tears of repentance.”

From the Great Canon of St. Andrew of Crete

On fasting

Moreover when ye fast, be not, as the hypocrites, of a sad countenance: for they disfigure their faces, that they may appear unto men to fast. Verily I say unto you, They have their reward. But thou, when thou fastest, anoint thine head, and wash thy face; that thou appear not unto men to fast, but unto thy Father which is in secret: and thy Father, which seeth in secret, shall reward thee openly.

Matthew 6:16-18

True fasting is putting away evil deeds. Forgive your neighbor his offences, forgive him his debts. “Do not fast in judgments and fights.” You may not eat meat, but you devour your brother. You may not drink wine, but you do not refrain from offence. You may wait till evening to take food, but you spend the day in places of judgment.

St. Basil the Great

You are fasting? Feed the hungry, give drink to the thirsty, visit the sick, and do not forget the imprisoned. Console the sorrowing and weeping; be merciful, meek, kind, gentle, long-

suffering, not remembering wrongs, reverent, truthful, and pious, so that God would accept your fast and grant you abundant fruits of repentance.

St. John Chrysostom

In these days of the holy Fast, put yourself in order; make peace with people and with God. Weep and have compunction over your unworthiness and peril, and then you will receive forgiveness, and find hope of salvation. A heart that is broken and humbled, God will not despise; and without this, no sacrifices or alms will help you.

From the Letters of Igumen Nikon (Vorobev)

On repentance

If we look deeper into ourselves, then each one will say the words of the prayer: “God, cleanse me a sinner, for I have never done anything good in Thy sight.” These are the words of St. Macarius of Egypt, one of the greatest saints. How can we, wretched sinners, judge and condemn others and in so doing place ourselves higher than them, as their judges? How can we consider those to be on the right path who do not recognize themselves (recognize, and not only in words) to be the greatest sinners of all?

All the work of salvation boils down to the awareness of our own sins, our own unworthiness of the Kingdom of God, and as a result of this, the need to constantly pray to the Lord: “God, have mercy on me, a sinner.” That is how the Lord taught us to pray in the parable of the publican. We are all publicans according to our sins, but we haven’t the publican’s repentance.

Forgetting all our good deeds, we should, like the publican, cry out from our whole heart: “God, be merciful to us, sinners!” And if the publican was justified of all his sins by this prayer alone, then clearly the Lord will have mercy on us also, if we pray from our whole heart and hope in God’s mercy.

With all diligence ask the Lord for the greatest and most needed gift of all gifts—to see your sins and weep over them. Whoever has this gift, has everything.

Make an effort to say the words of the prayer with attention. If you get distracted reproach yourself, open yourself to God, and again force yourself to say the prayer with attention. Then the heart will gradually soften, and at least sometimes will respond with contrition, and maybe even tears.

From the Letters of Igumen Nikon (Vorobyev)

3/3/2014