



St John's Church News No 45: March 2013

**ЦЕРКОВЬ СВТ. ИОАННА ШАНХАЙСКОГО
ST JOHN'S RUSSIAN ORTHODOX CHURCH
Military Road, Colchester, Essex CO1 2AN**

His Holiness Kyrill, Patriarch of Moscow and All the Russias
Most Rev. Metropolitan Hilarion, First Hierarch of ROCOR
Very Rev. Mark, Archbp of Berlin, Germany and Great Britain

For this newsletter in electronic form: www.orthodoxengland.org.uk/zchurchnews.htm

Confession and Contact / Исповедь: о. Андрей / Fr Andrew: T: 01394 273820 / E: frandrew_anglorus@yahoo.co.uk / W: www.orthodoxengland.org.uk

Русская Школа / Russian School: Lyudmila Pavlova: plyudmyla@googlemail.com

Воскресная Школа / Sunday School: Mary Kisliakova: mary0170@yahoo.com

Сторож / Caretaker: Paul Hopkins, 69, Military Road

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

Расписание богослужений / Services in March

Saturday 2 March

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 3 March: The Prodigal Son / Блудный сын

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

Saturday 9 March

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 10 March: Sunday of the Last Judgement / Страшный суд. Meatfare Sunday / Масленица

10.00 Hours and Liturgy / Часы и Божественная литургия

Saturday 16 March

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 17 March: Sunday of Forgiveness / Прощеное воскресенье. Cheesefare / Сыропуст

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

Monday 18 March: Clean Monday: Чистый понедельник

Beginning of the Great Fast / Начало Великого поста

Saturday 23 March

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 24 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 ссв. иконами

Saturday 30 March

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

Sunday 31 March: Память свт. Григория Паламы / Sunday of St Gregory Palamas

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

Dates for Your Diary / Важные Даты на Следующий Год

Easter: Sunday 5 May / Пасха: Воскресенье 5 мая

Patronal Feast: Saturday 29 June

Престольный праздник: Суббота 29 июня

Church News

Further Baptisms in January and February

25 January: Daniel Kobierski

23 February: Gabriela Frolova and Anna Kisliakova

Vera Kurganskaya

Please pray for Vera. She has not been well since September and has been diagnosed with a rare form of leukemia (белокровие). She prayed to St Luke of Simferopol and received the diagnosis, we believe, through his prayers. I went to see her in hospital in Colchester and gave her confession and communion on 1 February, but her treatment is taking place at St Bartholomew's Hospital ('Bart's') in London near St Paul's Cathedral, where I have also been to see her. With God's help and all our prayers, she will recover. Her full address is:

Vera Kurganskaya
Ward 4A
King George V Wing
St Bartholomew's Hospital
London EC1A 7BE (Tube Station: Barbican)

Her e-mail is: veerakurganskaya@yahoo.co.uk. Please write to her!

Missions

Over the years we have tried to encourage and support various Russian Orthodox missions to Russian Orthodox of all nationalities in Essex, Suffolk and Norfolk. Originally this began in Cambridge in 1977. However, as you may know, our permanent mission which is now in Colchester in Essex began in premises in Felixstowe in east Suffolk in 1997, then from 2001 we served the liturgy regularly for two years in Bury St Edmunds in west Suffolk. Next we actively supported initiatives for missions in Thetford and later Norwich / North Suffolk, and have more recently encouraged Fr Sergiy in Jaywick near Clacton in Essex. Now we are supporting Fr Evgeny Selensky in Ipswich in Suffolk. He has already served two liturgies in Ipswich and we are helping him with church utensils, vestments etc. If you are interested, please contact him on 01473 715311.

See also: <http://www.pravoslavie.ru/put/59340.htm> (Matushka Ludmila)



Архиерейский Собор 2013
Русская Православная Церковь

МОСКВА: 5 февраля 2013 г.

Послание Освященного Архиерейского Собора клиру, монашествующим, мирянам и чадам Русской Православной Церкви

Возлюбленные о Господе всечестные отцы пресвитеры, досточтимые диаконы, боголюбивые иноки и инокини, дорогие братья и сестры — верные чада Русской Православной Церкви!

Освященный Архиерейский Собор, состоявшийся в Москве, в Храме Христа Спасителя 2-5 февраля 2013 года, обращается ко всем вам со словами апостольского приветствия: «Благодать вам и мир от Бога, Отца нашего, и Господа Иисуса Христа. Всегда по справедливости мы должны благодарить Бога за вас, братья, потому что возрастает вера ваша, и умножается любовь каждого друг ко другу между всеми вами» (2 Фес. 1:2).

Главная забота Церкви — спасение людей. Все, что происходит в нашей церковной жизни и во взаимоотношениях Церкви с обществом и государством, всегда должно быть подчинено этой цели. Наши миссионерские, образовательные, благотворительные и иные труды следует в конечном итоге направлять на спасение каждой человеческой души. Призыв Спасителя: «Идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святаго Духа, уча их соблюдать все, что Я повелел вам» (Мф. 28:19-20), — остается самым насущным и в наше время. Памятуя об этом, члены Архиерейского Собора обсудили многие вопросы церковной и общественной жизни, приняв Соборные определения и иные документы, обращенные ныне к Полноте нашей Церкви.

Заботясь о благоустройении церковной жизни, члены Собора определили на будущее процедуру избрания Патриарха на Поместном Соборе, уточнили полномочия Поместного и Архиерейского Соборов, одобрили совершенное Священным Синодом создание митрополий и новых епархий. Они также предложили решения важных задач, стоящих перед обществом.

В частности, Освященный Собор выразил позицию Церкви в связи с развитием технологий учета и обработки персональных данных. Стоя на страже человеческой свободы, Церковь призывает государство не принуждать людей к принятию тех технологий, которые могут помешать им свободно исповедовать веру Христову и следовать ей в делах личных и общественных. Согласие христиан с различными законодательными, политическими или идеологическими актами также зависит от их совместимости с христианским образом жизни.

Постоянной заботой Церкви остается попечение об укреплении семьи, о защите от недолжного вмешательства в ее жизнь, о поддержании крепких связей между детьми и родителями, о безопасности детей, в том числе перед лицом насилия, жестокости, разврата. В связи с этим кругом вопросов Архиерейский Собор вынес суждение о проводимой ныне во многих странах реформе семейного права и о проблемах ювенальной юстиции.

Церковь серьезно обеспокоена нынешним состоянием природы. Истощение ресурсов и загрязнение окружающей среды остро ставит вопрос о сохранении многообразия жизни, о рачительном использовании даров природы. Члены Собора выразили позицию Русской Православной Церкви по актуальным проблемам экологии, напомнив обществу об ответственности за сохранность Божиего творения.

Пастыри и паства Русской Православной Церкви призываются внимательно изучить принятые Архиерейским Собором документы, в большинстве своем подготовленные в ходе трехлетних дискуссий, проведенных Межсоборным присутствием с участием сотен архиереев, клириков, монашествующих и мирян.

Господь и Бог наш Иисус Христос предупредил Своих учеников: «Если бы вы были от мира, то мир любил бы свое; а как вы не от мира, но Я избрал вас от мира, потому ненавидит вас мир» (Ин. 15:19). С апостольских времен исторический путь Церкви был связан с исповедничеством, которое заключалось в нелицемерном свидетельстве истины. Брань, воздвигаемая против христиан духом мира сего (1 Кор. 2:12), на протяжении всей истории Церкви имела целью разными способами отвратить человека от своего Создателя и Спасителя. Эта брань состояла не только в попытках соблазнить людей на грех, но и в гонениях, воздвигаемых против последователей Христовых. Но горнило лишений и страданий только укрепляло веру и закаляло сердца верных чад Церкви. Примером терпения в скорбях является преподобный Далмат Исетский, канонизованный в 2004 году в лике местночтимых сибирских святых. Его общецерковное почитание было установлено нынешним Собором. Преподобный Далмат неоднократно был свидетелем разрушения созданного им монастыря, но всякий раз воссоздавал его, строго защищая свою веру и церковные правила и сохраняя при этом глубокое смирение перед ближними.

События прошлого года явственно показали, что Православие возрождается как основа народного самосознания, объединяющая все здоровые силы общества — те силы, что стремятся к преобразованию жизни на основе прочного фундамента, духовно-нравственных ценностей, вошедших в плоть и кровь наших народов. Именно поэтому людьми недоброй воли Церковь была избрана объектом борьбы, в которой используются ложь, клевета, кощунство, погромы храмов, осквернение святынь.

Освященный Собор напоминает, что ответом на подобные действия должны быть молитва, проповедь и утверждение Божией правды, мирное гражданское действие православных христиан, умножение дел любви и милосердия. Мы должны оставаться светом миру и солью земли, чтобы люди, видя наше «чистое, богобоязненное житие», даже «без слов приобретаемы были» для Христа (1 Пет. 3:1-2). Отстаивая веру, нужно всегда помнить слова Христа Спасителя: «По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин. 13:35).

Осуществляя церковное служение, работая на ниве Христовой, мы призваны не на словах, а на деле укреплять «единство духа в союзе мира» (Еф. 4:3), соборно, все вместе: архипастыри, клир, монашествующие и миряне. Главное при этом — стремиться поверять жизнь Евангелием. Это единственный путь к преображению любого человека и всего общества.

Господь наш Иисус Христос, Начальник жизни вечной, да укрепит и умудрит всех нас в предстоящих трудах.



The Council of Bishops of the Russian Orthodox Church 2013

MOSCOW: February 5, 2013

Epistle of the Holy Council of Bishops to the Clergy, Monastics, Laity and Flock of the Russian Orthodox Church

Adopted by the Holy Council of Bishops of the Russian Orthodox Church on February 5, 2013.

Beloved in the Lord Reverend Father Presbyters, Honorable Deacons, Pious Monks and Nuns, Dear Brothers and Sisters, Eternal Flock of the Russian Orthodox Church:

The Holy Council of Bishops, convening in Christ the Savior Cathedral in Moscow on February 2-5, 2013, appeals to all its flock with the words of Apostolic greeting: “Grace unto you, and peace, from God our Father and the Lord Jesus Christ. We are bound to thank God always for you, brethren, as it is meet, because that your faith groweth exceedingly, and the charity of every one of you all toward each other aboundeth” (2 Thessalonians 1:2).

The main task of the Church is the salvation of man. Everything that is occurring in the life of our Church and the relationship between the Church and society and the state should be subjected to this goal. Our missionary, educational, charitable and other efforts should be in the end directed towards the salvation of each human soul. The call of the Savior: “Go ye therefore, and teach all nations, baptizing them in the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Ghost: teaching them to observe all things whatsoever I have commanded you” (Matthew 28:19-20), remains vital for us in our time. Remembering this, the members of the Council of Bishops discussed many matters in church and social life, adopting Conciliar decisions and other documents addressed today to the Fullness of our Church.

Tending to the good order of Church life, the members of the Council have determined the future procedure for the election of a Patriarch at a Local Council, delineated the authority of the Local Council and Council of Bishops, approved the establishment by the Synod of Bishops of metropolias and new dioceses. They also proposed resolutions for important challenges facing society.

In particular, the Holy Council expressed the position of the Church on developing technology and the processing of personal data. Standing guard for human freedom, the Church calls upon the state not to force people to accept those technologies which might hinder them in freely confess their faith in Christ and follow it in their personal and public lives. The consent of Christians to various legislative, political or other ideological acts must depend on the latter’s compatibility with a Christian way of life.

The Church continues to care for the strengthening of the family unit, for protection against improper intrusion into its life, the support of strong bonds between children and their parents, the security of children, including safety against violence, cruelty and perversion. With regard to these matters, the Council of Bishops evaluated reforms in the areas of family rights and juvenile law being made in many countries.

The Church harbors serious concern about our present ecology. The exhaustion of resources and environmental pollution are raising the stark question of the preservation of the many forms of life, and the thoughtful use of nature's gifts. The members of the Council elucidated the position of the Russian Orthodox Church on real ecological issues, reminding society of its responsibility for the preservation of God's creation.

The pastors and flock of the Russian Orthodox Church are called upon to carefully study the documents adopted by the Council of Bishops, most of which were prepared over the course of three years of discussions led by the Inter-Council Presence, with the participation of hundreds of bishops, clergymen, monastics and laypersons.

Our Lord and God Jesus Christ warned His disciples: "If ye were of the world, the world would love his own; but because ye are not of the world, but I have chosen you out of the world, therefore the world hateth you" (John 15:19). Ever since Apostolic times, the historical path of the Church has been bound to witness, which consists of earnest confessing of the truth. The abuse directed against Christians by the spirit of this world (1 Corinthians 2:12), throughout the entire history of the Church has used various means to turn man away from his Creator and Savior. This abuse has not only taken the form of efforts to lure people into sin, but in outright persecutions of the followers of Christ. But the crucible of deprivation and sufferings has only strengthened the faith and stoked the hearts of the faithful children of the Church. St Dalmat of Isetsk, canonized in 2004 as a local Siberian saint, serves as an example of patience in suffering. His veneration throughout the Church was confirmed by the present Council. St Dalmat often witnessed the destruction of the monastery he established, but he rebuilt it every time, staunchly defending his faith and Church rules, and preserving his profound humility before his neighbors.

The events of last year have shown that Orthodoxy is enjoying a rebirth as the foundation of the people's self-awareness, uniting all healthy forces of society—those forces which strive to transform life on a solid foundation, upon the spiritual and moral values which entered the flesh and blood of our peoples. This is why wicked people have chosen the Church as its victim, by means of lies, slander, blasphemy, the destruction of churches and desecration of holy things.

The Holy Council recalls that the proper response to such actions must be prayer, preaching and confirmation of Divine truth, peaceful civil actions by Orthodox Christians and the multiplication of deeds of love and mercy. We must remain the light of the world and the salt of the earth, so that people who behold our "chaste conversation coupled with fear" even "they also may without the word be won by the conversation" for Christ (1 Peter 3:1-2). Defending the faith, one must always remember the words of Christ the Savior: "By this shall all men know that ye are my disciples, if ye have love one to another" (John 13:35).

Fulfilling our ecclesial service, working the harvest-fields of Christ, we are called not in word but in deed to strengthen “to keep the unity of the Spirit in the bond of peace” (Ephesians 4:3), conciliarly, together: archpastors, clergymen, monastics and the laity. Mainly, we must strive to guide our lives according to the Gospel. This is the sole path to the transfiguration of each person and of all of society.

May Our Lord Jesus Christ, Chief of eternal life, strengthen us and give us wisdom in the tasks we face.

МОСКВА: 15 февраля 2013 г.

Послание Святейшего Патриарха Кирилла по случаю празднования Дня православной молодежи

Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл обратился с посланием по случаю празднования Дня православной молодежи.

Дорогие братья и сестры!

Сердечно поздравляю вас с праздником Сретения Господня и отмечаемым ныне Всемирным днем православной молодежи.

Обращая мысленный взор к событиям, послужившим причиной установления сего церковного торжества, мы вместе с праведным Симеоном радостно встречаем Спасителя, принесенного в Иерусалимский храм. Но событие это кроме своего исторического значения имеет еще и значение символическое: в свершившемся мы можем узреть таинственную встречу Творца со Своим творением, личную встречу человека с Богом.

Неслучайно именно к Сретению Господню приурочено празднование Всемирного дня православной молодежи. Сердце молодого человека особенно открыто и чутко ко всему происходящему вокруг. В юности человек полон больших надежд и ожиданий, он как губка впитывает новые впечатления и ищет свое место в мире. И мир открывает перед молодыми людьми немало перспектив личностного роста и возможностей для самореализации. Но он же зачастую предлагает им такие нормы поведения и такие ценности, которые не согласуются и даже прямо противоречат установленному Господом нравственному закону. И от того, как мы ответим на эти вызовы, как мы воспитаем свое сердце в юности: будет ли оно жестким как камень, злым, полным ненависти, надменным и конформистским или же останется верным правде, кротким, любящим, добрым и сострадательным, — во многом зависит наше счастье и способность встретить в своей жизни Бога.

Обращаясь к молодежи, хотел бы сказать следующее: дорогие юные братья и сестры, призываю вас твердо держаться заповеданных Творцом духовно-нравственных идеалов, храня в целомудрии и чистоте свой разум и чувства, подавая окружающим пример стойкости в вере, милосердия и отзывчивости.

Молитвенно желаю всем вам неуклонного возрастания в любви ко Господу и ближним, помощи Божией в добрых делах и начинаниях, созидательного труда на пользу Отечества и нашего народа.

+КИРИЛЛ, ПАТРИАРХ МОСКОВСКИЙ И ВСЕЯ РУСИ

MOSCOW: February 15, 2013

Epistle of His Holiness Patriarch Kyrill on the Day of Orthodox Youth

His Holiness Patriarch Kyrill of Moscow and All Russia sent the following epistle on the Day of Orthodox Youth:

Dear Brothers and Sisters:

I express my heartfelt congratulations to you on this feast day of the Presentation of Christ in the Temple and the Day of Orthodox Youth. Turning my mind's eye to the events which led to the establishment of this church holiday, we and Righteous Simeon both joyfully greet the Savior Who was brought to the Temple of Jerusalem. But this event, in addition to its historic significance, has another symbolic meaning: in this we see the mystical meeting of the Creator and His creation, the personal meeting of mankind and God.

It is no accident that the International Day of Orthodox Youth was scheduled to coincide with the holiday of the Presentation of the Lord. The heart of a young person is particularly susceptible to all that is happening around him. In youth, a person is filled with great hopes and expectations, like a sponge that receives new impressions and his place in the world. The world opens to young people many perspectives for personal growth and opportunities for self-realization. But the world often offers such norms of behavior and values which do not concord, and even contradict, the moral law which was established by the Lord. How we respond to these challenges—how we train our hearts in our youth, will it be as coarse as a rock, wicked, filled with hatred, arrogant and conformist, or will it be devoted to truth, meek, loving, kind and empathetic?—will determine our happiness and ability to meet God in our lives.

Addressing the young people, I would like to say the following: dear young brothers and sisters, I call upon you to hold firmly to the spiritual-moral ideals commanded by the Creator, preserving your mind and emotions in chastity and purity, serving as an example of firmness in faith, of mercy and sympathy, to all around you.

I prayerfully wish all of you constant growth in love for the Lord and your neighbors, Divine help in good deeds and works, and constructive labor to the benefit of our Fatherland and our people. + KYRILL, PATRIARCH OF MOSCOW AND ALL RUSSIA

Первая неделя Великого поста: советы пастырей

Первая неделя [Великого поста](#) – время особой молитвы и строгого воздержания. В первые четыре дня – с [понедельника](#) по [четверг](#) – практически во всех храмах будет читаться [Покаянный канон преподобного Андрея Критского](#).

Большинство нынешних активных христиан живут в городах. Мегалополис налагает свою печать и на нашу духовную жизнь. Горожане погружены во множество житейских



забот: работают, учатся, все время куда-то спешат... Кто-то под влиянием различных обстоятельств не находит сил и возможностей принять участие во всех великопостных богослужениях. Портал [«Православие.ру»](http://Православие.ру) попросил пастырей сказать несколько слов о том главным, что, на их взгляд, должно наполнить жизнь христианина в дни Великого поста, подсказать что-то из личного опыта, помочь охваченным заботами христианам определить духовную программу – максимум и минимум – в эти дни.

Игумен Нектарий (Морозов), настоятель храма в честь иконы Божией Матери «Утоли моя печали» г. Саратова:

– Наша жизнь похожа на сон. Мир затягивает, усыпляет нас — мы проживаем день за днем, не замечая, что происходит в нашей душе, куда движемся мы, насколько здоров, а точнее — насколько болен наш «внутренний человек». Усыпляет нас и враг: стоит нам встрепенуться, забеспокоиться, как он начинает вкрадчиво успокаивать нас: «Да, надо что-то изменить, исправить, и ты обязательно это сделаешь, но только не сейчас, а потом, потом...».

И часто из этого усыпления, из этого состояния ложного успокоения нас выводит лишь какое-то серьезное испытание — болезнь, скорбь, к которым мы оказываемся не готовы. А для кого-то таким пробуждением становится смерть...

Великий пост — это то время, когда мы можем стряхнуть с себя оковы сна, время, когда мы можем духовно воспрянуть, услышав снова кондак Великого канона: «Душе моя,

восстании, что спиши, конец приближается...». Это время, когда мы можем заставить себя остановиться, прервать бесконечный, ежедневный бег, взглядеться в свое собственное сердце, понять, насколько далеки мы от Бога, от того идеала, к которому Он, не умолкая, зовет нас...

Это время, когда небо открывается для нас, время когда боль покаяния сильнее всего может уязвить нашу душу и понудить ее вновь искать той свободы от греха и от страстей, которая может эту боль исцелить. И Господь в эти дни так близок каждому кающемуся...

И так мало нужно от нас! Просто вырваться, прийти вечером в храм и позволить своей душе, словно жаждущей земле — дождь, впитывать в себя слова критского пастыря. И решиться делать то, чего она — пробуждающаяся и оживающая душа — будет все настойчивей и настойчивей требовать от нас.

Протоирей Игорь Шестаков, руководитель молодежного отдела Челябинской епархии, настоятель Свято-Троицкого храма г. Челябинска, член Общественной палаты Челябинской области, руководитель военно-патриотического клуба «Воин»:

– В первые дни поста как-то особенно себя чувствуешь, окрыляешься, забываешь о суете, умиротворяешься, согреваешься сердцем. Я вспоминаю свой первый «великопостный опыт», неопитский и сумбурный, как у всех, кто приходит в Церковь, наверное. Я ощутил стройность и строгость великопостного богослужения именно в первую седмицу, сам читая на клиросе кафизмы, молясь каждый вечер за чтением Великого покаянного канона, за литургией Преждеосвященных даров. О существовании этих богослужений, прохаживая в храм несколько месяцев, я и не подозревал, но «познакомившись» с ними, я навсегда утвердился во мнении, что это самые торжественные и великолепные службы всего годового круга.



Сейчас, уже два десятка лет прослужив алтарю Господню, великопостных напевов, канона святого Андрея Критского, трипеснцев и молитвы преподобного Ефрема Сирина ожидаю с нетерпением. Кто-то скажет: «А что еще священнику делать?» А кто-то возопит: «Нам некогда молиться и поститься, нам трудно и малопонятно все это продолжительное чтение и пение, мы живем проблемами сегодняшнего дня, мы устаем и раздражаемся, и оставьте нас с вашим постом, нам и так есть нечего!» Что ответить? Скатиться в риторику менторства, мало воспринимаемого даже воцерковленной аудиторией? Или напомнить народу о том, что он «невежда в законе»?

Беда наша в том, что мы не смотрим в самую суть поста как деяния свободной воли и любви к Богу. Мы вообще очень мало говорим о свободе воли, свободе в истине и любви,

неоправданно мало! Мы должны почувствовать *необходимость* поста, должны *захотеть* поститься в покаянии, смирении и воздержании, не пеняя тем, кто в эти святые дни ведет себя иначе. Тогда вдруг понятными станут слова песнопений и молитв, обращаемых к нам. Почувствовать себя человеком духовным можно, ополчаясь и воинствуя против праздности, уныния, любоначалия и празднословия. Против лености и вялости души. Против дебелости и расслабленности духа. Это пассионарное действие, и на него решаются только те, кто хочет не по имени, а по делам быть христианином. Тут нам нужно все наше христианское мужество и наша воля. И если это не так, то, значит, мы миримся с нашим порабощением привычками, наклонностями и страстями и не осмеливаемся бросить им вызов.

Пост сегодня – это открытый вызов гедонистической морали, потребленчеству, духовному индифферентизму, эгоизму. Это брань, борьба, испытание крепости нашей веры, твердости нашего упования, силы нашей любви. Кто из нас хочет быть борцом и добрым воином Христовым? Входите в эти открытые церковные двери и становитесь среди тех, чей дух бодрствует и радуется живительной [святой четырёхдесятнице!](#)

[Протоиерей Василий Мазур](#), настоятель Сергиевского храма при областной больнице г. Херсона, доцент кафедры экологии и географии Херсонского государственного университета:

– [Великий пост](#) – это великий дар Божий для спасения наших душ. Первая его неделя – сеяние добродетелей, весь пост – терпеливое и бережное их взращивание. Последняя неделя – собирание плодов, а [праздник Пасхи Христовой](#) – время вкушения плодов от телесных и духовных трудов, понесенных в пост.



Нельзя стать совершенным за один пост, но можно и нужно приближаться к совершенству хотя бы на один шаг во время каждого поста. Пост в пище по силам каждому христианину, но мера строгости его бывает различной. Одна мера для монахов и духовенства, другая – для мирян. Умение поститься приходит со временем от поста к посту.

Пост не должен стать источником ссор в семье, когда один из супругов не пришел еще к необходимости поститься, а другой искренне этого желает. Пост должен принести радость, а не печаль. Молитва во время поста, соединенная с кротостью и терпением, может поднять супружеские отношения на качественно новый уровень.

Посещение [великопостных богослужений](#), столь трогательных и умильных, является не столько долгом, сколько потребностью кающейся души. Но, конечно же, не должно быть из-за этого никаких конфликтов ни на работе, ни дома.

Протоиерей Андрей Ткачев, настоятель храма преподобного Агапита Печерского в Киеве:

– Все верующие люди, сколько их ни есть, не могут поститься совершенно одинаково – в силу их различий в возрасте, здоровье, образе жизни, степени воцерковленности. И эпохи, сменяющие одна другую, накладывают на духовную жизнь свою характерную печать, превращая один и тот же духовный труд не в повторение того, что было раньше, а в нечто совершенно уникальное и особенное.

В чем современные особенности постного подвига?

Первое, что бросается в глаза, это время, которое сегодня тратит обычный человек на перемещения. Чтобы попасть на работу, а после работы прийти в церковь и затем вернуться домой, человеку приходится не просто перейти улицу или пройти пару сот метров, а совершать привычные и длительные путешествия. Это изматывающее времяпрепровождение в городском транспорте, это ежедневная трата сил и карманных денег. В самом лучшем случае на работу – час, с работы в храм – час, со службы домой – час. Итого три часа тяжелой и специфической «работы», вытягивающей из человека остатки физических и психических сил.

Между тем Устав церковный на такие перемещения не рассчитан. Он рассчитан на монастырь, где от кельи до места послушания – рукой подать, а от места послушания до храма – пять минут ходьбы. Отсюда и возможность иметь несколько часов времени и запас сил для длинной молитвенной работы в храме. Сельская жизнь тоже предполагает близость дома, храма и места работы. Вот поле, вот дом, а вот и звук близкого колокола, зовущий на службу. Кроме того, общежительный быт монастыря предполагает, что вернувшийся со службы человек найдет в трапезной готовую еду, пусть самую скромную ради поста, но все же готовую. А мирской богомолец (чаще – женщина) вынужден будет, приехав домой, становиться к плите и кормить домочадцев. Как видим, подвиг удваивается и даже утраивается.



Мы не можем менять условия жизни радикальным способом. Но можем менять к ним отношение. В данном случае от духовников требуется чуткость и сострадание «маленькому прихожанину», который борется за жизнь, изнемогает от вязкого быта и пробует служить Богу. Он не все вычитывает, не все выстаивает, не все выслушивает. А из того, что выслушивает и вычитывает, не все понимает. Нужны терпение и снисхождение. Недопустимы завышение планки требований и хмурый вид знатока, поучающего невежду. Нужно понимать, что врагом молитвы утренней является спешка, а молитвы вечерней – усталость. И человеку приходится, быть может, учить наизусть молитвы и псалмы, чтобы, в вагоне метро прислонившись к окну, помолиться по памяти. Упрекать его за такой способ молитвы нельзя, скорее, наоборот, стоит подбодрить и утешить.

Еще одно необходимое замечание касательно эпохи с ее особенностями – это смещение акцентов с пищи на информацию. Человек прежних эпох был здоровей и выносливей нашего современника. Пустой желудок был нужен ему для снижения биологической активности. Нужно было реально ослабеть, чтобы сдерживать свою буйную страстность. Современный же человек – это сплошь и рядом дохлак и суцкая немощь. Он не страдает от избытка физических сил и горы не переворачивает. Он, напротив, просыпается уставшим и еле ноги передвигает в течение дня. Зато он перекормлен, напичкан информацией, которая льется ему в глаза и уши тропическим дождем, отчего многие похожи на пациентов психиатрической клиники, почему-то ночующих дома.

Выключить телевизор и не включать его хотя бы на первой, Крестопоклонной и [Страстной неделях](#) будет намного полезней, чем исследовать этикетки на продуктах: дескать, нет ли там сухого молока или еще чего-нибудь не постного. Музыка, сплетни и праздная болтовня, телепередачи, «зависание» на любимых сайтах – это вещи более опасные, чем стакан молока, и требующие более строгого или даже беспощадного к себе отношения.

Конечно, я не за то, чтобы человек вступил в «информационный пост» и продолжал есть, что хочет. Телесное воздержание, как сказали отцы, есть действительно «мать всего доброго». Нужно подсушить чрево и раздать милостыню, нужно поупражняться в чтении Святых Писаний и в коленопреклонениях. Но нужно понимать особенности мира, в котором мы живем, и не пытаться, как говорил [святитель Филарет Московский](#), превратить Москву в Фиваиду, а век девятнадцатый – в век пятый. И современник Филарета, не менее чудный в житии и в разуме, [святитель Игнатий](#) повторял, как заповедь, слова: «Пойми время».

Нетрезвое, лишённое рассуждения отношение к жизни плодит на каждом шагу ошибки и дискредитирует саму возможность проводить «тихое и безмолвное житие во всяком благочестии и чистоте».

Итак, нельзя набрасывать на всех один аршин, но разбираться с каждым человеком как с «отдельным случаем». Нельзя не учитывать фактическую суетность городов с их расстояниями, перемещением, усталостью. И нельзя не помнить, что пост и молитва есть умный труд внутреннего человека, а значит, врагом этого труда избыток информации является даже в большей степени, чем избыток пищевых килокалорий.

Дальнейшее же подскажет опыт, ибо дорогу осиливает идущий, а не изучающий карту маршрута.

[Иеромонах Макарий \(Маркиш\)](#), руководитель службы коммуникации Иваново-Вознесенской епархии:

– Что должно стать главным в дни [поста](#)? Ответ, по опыту – церковному и своему, должен быть в «относительных» терминах, а не в абсолютных. Не требовать от человека: ешьте то-то, читайте такие-то молитвы, ходите в церковь тогда-то, но предложить следующее:

– всей семьей (если таковая имеется) определить порядок питания для детей и взрослых на все время поста (например, сладости только по субботам и воскресеньям и т.п.) и попросить священника благословить соблюдение этого порядка;

– также определить порядок просмотра телевизора (от ограничения до полного выключения);

– увеличить продолжительность личных (общесемейных) молитв;

– назначить время для личного или общесемейного чтения православной литературы, подходящей для всех;

– назначить время для прихода в храм в будни, подготовиться к участию в великопостных богослужениях (найти тексты Покаянного канона, повечерия, литургии Преждеосвященных даров, служб [Страстной седмицы](#));

– помогать друг другу (тактично, ненавязчиво) более внимательно и серьезно готовиться к исповеди, исповедаться несколько раз за время поста и по возможности причащаться святых таин;

– также, с помощью близких или самостоятельно, поставить и решить какие-либо конкретные нравственные задачи (избавиться от той или иной привычки, например курения, навестить кого-то, кто нуждается в вашей помощи, внести ощутимые пожертвования на какое-либо дело и т.п.).



Чего делать не надо: давать зарок «на пост» о воздержании от какого-то греха, вредной привычки: если это грех, то от него надо избавляться *навсегда*. Так, например, если у вас «проблемы» с алкоголем и вы дадите зарок не пить в пост, это значит, что вы будете семь недель предвкушать выпивку и встретите святую [Пасху](#) как свинья.

[Протоиерей Сергей Вишняков](#), благочинный Обнинского округа Калужской епархии, директор духовно-просветительского центра «Вера, надежда, любовь»:

– Самое главное для христианина во время [поста](#) – провести эти дни очень внимательно. Это период усиленной работы над своим внутренним состоянием. И воздержание в пище, и молитва – только условия, при которых наша цель – очищение души – достигается. Если есть возможность, нужно прийти в храм помолиться. Особенно хорошо [послушать канон преподобного Андрея Критского](#), который глубиной покаянных мыслей очень сильно воздействует на сердце и на разум. Если такой возможности нет, то отчаиваться не надо.

Хорошо избегать внешнего проявления своего подвига, не делать понурого лица во время поста и т.п. Будьте приветливыми и спокойными. Одновременно постарайтесь быть кроткими, чтобы от вас никакого негатива не исходило. Один из признаков неправильного поста – это раздражительность, гневливость. И она часто проявляется, особенно когда идет борьба ветхого и нового человека. Поэтому внимание (трезвение) – это тот стержень, вокруг которого строится вся жизнь духовного человека. А постом уж обязательно пристально наблюдать за собой: что говорим, слушаем, куда смотрим, о чем наши сердечные помышления. Это самое главное. Необходимо понять, что [Великий пост](#) – не просто какой-то отрезок нашего жизненного пути, а образ всей нашей жизни – так учили святые отцы.

Во время работы над собой надо разобраться: что больше мучает совесть, что мешает жить, от чего хотим избавиться. И стараться приложить максимальные усилия, чтобы этого достигнуть через пост, покаяние и молитву.



С другой стороны, безусловно, пост по продолжительности напоминает своего рода десятину года, которую мы отдаем Богу, то есть это жертва Богу. Вот и нужно жертвовать. Допустим, человек имеет невинную на первый взгляд привязанность: любит щелкать семечки. Вполне постная пища, но хорошо бы попробовать научиться воздержанию в малом, ведь, по слову апостола Павла, «ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6: 12). Или, например, постараться воздержаться постом от сладкого. Не говорю уже о том, что необходимо воздержаться от телевизора, излишнего общения, телефонных разговоров, общений на интернет-форумах и прочих действий, способствующих рассеянию.

И в мегаполисе человек вполне способен сохранять трезвение. В первом томе сочинений [святителя Игнатия \(Брянчанинова\)](#) есть даже глава «Чин внимающего себе, живущего посреди мира» – о том, как спастись в большом городе, с какими мыслями вставать, с какими ложиться, как вести себя днем. Христианин – это не тот, кто обособлен. Если монах, то это другое дело, но мы-то живем в миру. Православные миряне должны отличаться от других людей своей духовной жизнью. Мы молимся: «Господи, да святится имя Твое». Святится имя не только там, на небесах, а в нас, чтобы люди, глядя на нас, прославляли Отца нашего Небесного и захотели жить так, как учит Церковь. Вот что значит любить Бога. Мы не все одинаково должны жить, но каждый – в меру своей веры, сообразуясь с условиями своей жизни.

Что касается воздержания от еды, то все индивидуально: как можете, так и поститесь, но понуждая себя к воздержанию. Одному будет достаточно воздерживаться от мяса, второму – поостроже попоститься, а третьему необходимо вообще воздержаться от пищи. Простой принцип: «все мне позволительно, но не все полезно» (1 Кор. 6: 12).

У гордости две крайности: либо все – либо ничего. А средним путем гордый не может идти. Все должно быть в меру, чтобы наше тело не мешало нашему уму молиться. Это главный принцип.