



## **St John's Church News No 57: April 2014**

**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](http://www.orthodoxengland.org.uk/zchurchnews.htm)

**Исповедь / Confession and Contact:** о. Андрей / Fr Andrew: **T:** 01394 273820 /

**E:** [frandrew\\_anglorus@yahoo.co.uk](mailto:frandrew_anglorus@yahoo.co.uk) / **W:** [www.orthodoxengland.org.uk](http://www.orthodoxengland.org.uk)

**Русская Школа / Russian School:** Lyudmila Pavlova

**Воскресная Школа / Sunday School:** Mary Kisliakova: [mary0170@yahoo.com](mailto:mary0170@yahoo.com)

**Сторож / Caretaker:** Paul Hopkins, 69, Military Road

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

### **Расписание богослужений / Timetable of Services**

#### **Saturday 5 April**

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

#### **Sunday 6 April: Sunday of St Mary of Egypt / Память преп. Марии Египетской**

10.00: Hours and Liturgy / Часы и Божественная литургия

3.00: Vigil of the Annunciation / Всенощное бдение праздника Благовещения Пресвятой Богородицы

#### **Monday 7 April: The Annunciation / Благовещение Пресвятой Богородице**

10.00: Vespers and Liturgy / Вечерня и Божественная литургия

#### **Thursday 10 April**

6.00: Holy Unction / Елеосвящение (Соборование)

#### **Saturday 12 April**

5.30 pm: Vigil / Всенощное бдение

#### **Sunday 13 April: Palm Sunday / Вход Господень в Иерусалим, Вербное Воскресенье**

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

**Great Wednesday / Великая среда 16 April**

6.00 pm: Matins / Утренняя

**Great Thursday / Великий четверг 17 April**

10.00 am Vespers and Divine Liturgy / Вечерня и Божественная литургия

6.00 pm: Matins with the Twelve Gospels / Утренняя и чтение 12 Евангелий

**Great Friday / Великая пятница 18 April**

4.00 pm: Vespers / Вечерня с выносом Св. Плащаницы

6.00 pm: Matins with the Lamentations, Procession with the Burial Shroud / Утренняя и чин погребения, крестный ход со Св. Плащаницей

**Great Saturday / Великая суббота 19 April**

9.30 am: Vespers and Divine Liturgy / Вечерня и Божественная литургия

**Освящение пасхи и куличей в церковном зале в 12.30 и в 23.00 в субботу.**

**23.20: Полунощница. Начало крестного хода в 23.50. Заутреня и пасхальные часы. Освящение пасхи и куличей в церковном зале в 01.00.**

**Божественная литургия и новое освящение пасхи, яиц и куличей в церковном зале в 02.30.**

**Blessing of Food in the Meeting Room at 12.30 and 23.00 on Saturday. 23.20:**

**Midnight Service. Procession begins at 23.50. Matins and Hours. Blessing of**

**Food in the Meeting Room at 1.00 a.m. Divine Liturgy and Blessing of Food in the Meeting Room again at 2.30 a.m.**

**Пасха/Easter Sunday 20 April**

**Светлое Христово Воскресение**

**The Radiant Resurrection of Christ**

**НЕТ БОГОСЛУЖЕНИЯ В 10.00 ЧАСОВ УТРА. ВСЯ**

**СЛУЖБА НОЧЬЮ.**

**THERE IS NO SERVICE ON SUNDAY AT 10.00 AM. THE**

**WHOLE SERVICE IS AT NIGHT.**

**Saturday 26 April**

5.30: Vigil / Всенощное бдение

**Sunday 27 April: Thomas Sunday / Фомино воскресенье**

10.00: Hours and Liturgy. Children's Easter Procession / Божественная литургия. Детский крестный ход

**Patronal Feast: Saturday 5 July**

**Престольный праздник: Суббота 5 июля**

## Church News

### Baptisms in March

15 March: Michael Turcanu

22 March: Maria and Elena Bishop

## ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

*Священник Сергей Бегиян*



Некоторые люди боятся Великого поста. Потому что пост – это время особенной проверки каждого, кто называет себя христианином. Время, когда мы должны показать, прежде всего, самому себе, что можем не только говорить о молитве и воздержании, но на самом деле – молиться и воздерживаться. Но люди боятся даже не этого. Пост – это еще время добровольных духовных усилий. И если Господь видит, что с нашей стороны усилий нет, нет вольных скорбей, то Он может дать невольную скорбь, чтобы хотя бы благодаря ей мы усилили молитвы. Вот как ребенок, когда должен научиться ездить на велосипеде. Сам он боится и не может. Оттолкнется, проедет два метра – и останавливается. Тогда отец берет руку за седло и помогает ехать. А потом – отпускает. И тогда можно упасть – и удариться. Но без этого не научишься ездить. Вот этого-то отпускания руки Божией и боятся в пост.

Великий пост – это не просто семь недель воздержания, отмеченных в календаре серым цветом. Это потенциал совсем другой жизни, которая может развернуться в нашей обыденности. Ведь мы в большинстве своем не несем каких-то особенных

подвигов или молитв, просто плывем по течению, живем как живется, в общем – как все. Да, молимся; да, причащаемся. В церковь ходим. Однако жизнь наша качественно не меняется. Она все же укладывается в привычные нормы бытия даже для людей маловерующих. Великий пост переключает тумблер на 180 градусов. В Великий пост Церковь предлагает нам *иной* образ жизни, в котором *плоть* занимает далеко не первое место. Это время, когда в Церкви нет уже монахов и мирян, потому что вся Церковь превращается в Церковь иночествующих.

И обет, что будем так жить в период Великого поста, мы даем в день Прощеного воскресенья. Все, наверное, чувствовали, как вечером в Прощеное воскресенье, когда священнослужители уже переоблачились в темное, нечто меняется в храме. Священник первый раз читает молитву преподобного Ефрема Сирина – и ощущаешь, что что-то в сердце оборвалось, лопнула какая-то струна и возврата к прежней жизни больше нет. И от сознания этой невозможности возврата в сердце рождается умиление и чувство вины перед всеми ближними – как у человека, влекомого на казнь. Это чувство выливается в слова: «Прости меня, грешного». И когда мы так молитвенно припадаем друг ко другу, просим прощения ради Христа и ради Христа прощаем – это и есть наш иноческий обет на весь пост и одновременно воинская присяга.

В день Прощеного воскресенья мы обещаем, что будем вести брань, то есть битву, с самым главным врагом – собственной гордыней и эгоизмом и всем, что их питает. И длится наша война почти два месяца. Военное положение Великого поста всем очевидно. Спрятаны светлые одежды, замолкли бравые торжественные напевы, утих радостный колокольный перезвон, уступив место настороженно-набатному двузвону. Как солдаты земные не пиршествуют во время военных действий, так и воины Христовы в пост получают лишь необходимое для поддержания телесных сил. Как в видимой армии, так и у нас есть Верховный Главнокомандующий – Господь Иисус Христос – и множество генералов – святых угодников. Но в обычной армии главнокомандующий и генерал находятся далеко, наши же командиры – всегда рядом с нами. На расстоянии двух слов: «Господи, помилуй». И каждому Своему рядовому наш Полководец всегда готов прийти на помощь и подать руку благодатного утешения.

Как в войне видимой, так и в невидимой нужно обдумывать тактику и стратегию. История показывает, что победителем не всегда оказывается более сильный, но гораздо чаще – более мудрый и мужественный. А потому нужно рассчитывать свои силы. Не расплыться на многое. Как говорит нам слово Божие: «Какой царь, идя на войну против другого царя, не сядет и не посоветуется прежде, силен ли он с десятью тысячами противостать идущему на него с двадцатью тысячами?» (Лк. 14: 31). То есть, вступая в пост, не нужно ставить себе многие, а потому невыполнимые задачи. Как часто мы с ревностью вступаем в пост и уже на второй неделе – изнемогаем от беспокойного начала. Помните, как пел Высоцкий в свое время: «Я рванул на десять тыщ как на пятьсот – и спекся»? А чтобы не расплыться, в первую очередь нужно заботиться о том месте, которое больше болит. Как на фронте в первую очередь устраняют прорыв, а потом уже думают об атаке. Прорыв и рана – это те страсти и грехи, которые особенно мучают нас сегодня. Это те грехи, которые «всегда передо мною» (Пс. 50: 5). Ты чрезмерно гневлив и раздражителен? – Подвизайся против гнева. Ты страдаешь чревоугодием? – Борись с ним. Тебя мучают блудные помыслы? – В первую очередь тебе предстоит брань с ними. А видение своего греха прежде всего зависит от внимательной молитвы и благоразумного воздержания. Итак, сначала – определи направление. А потом уже определяй тактику. Но учти, что в зависимости от

страсти и борение будет разным. Война по-разному ведется в горах, на море и в городе. Так и против разных страстей применяются разные приемы. Против сребролюбия полезна милостыня, против чревоугодия – воздержание, против гордости – благодушное терпение оскорблений и унижений. И то средство, которое хорошо помогает против одной болезни, может оказаться совершенно бесполезным от другой, а то и даже вредным. Так, мало действенно против гордости чрезвычайное умножение молитв и воздержания, а то еще может и в прелесть завести. Какое средство против чего годится, нам прописали святые отцы – с ними и нужно советоваться в каждом конкретном случае. Самый первый тут советник – преподобный авва Дорофей.

**Показателем качества поста выступает Святая Пасха. С какими чувствами мы стоим на церковном пороге в пасхальную заутреню?**

Идет великопостная борьба. И она четко отделяет церковное лицемерие от церковного благочестия. «Если епископ, или священник, или диакон, или чтец, или певчий не постится (кроме случаев болезни) в святую Четыредесятницу, и вообще в среду и пятницу на протяжении всего года, да будет извержен из сана, а мирянин – отлучен». Вот граница этого отделения, которую очерчивает церковный устав. Однако, как показывает жизнь, можно вроде бы и поститься – и на самом деле не поститься. И эту границу может провести только Бог и собственная совесть человека. И мне кажется, тут показателем качества поста выступает Святая Пасха. С какими чувствами мы стоим на церковном пороге в пасхальную заутреню? Лучше давайте разберемся в наших чувствах сейчас, пока время поста не скрутилось в тугую спираль Страстной недели.

Снова возьмем образ от воинов земных. Вот смотрите: во время боя одни, самые мужественные, бегут вперед, поражая своих противников и увлекая за собой своим примером менее смелых. Они – и получают ранения, где-то и падают, но и встают, и повергают своих врагов. Другие, которым не достает храбрости до прямой атаки и нападения, отстреливаются из окопа. Бывает, что и они умерщвляют противника, а бывает, что и их накрывает. Третьи, самые трусливые, и не стреляют вовсе, а отсиживаются в подлеске – подальше от сражения. Они вроде бы и не получают ранений, но в любом случае проигрывают свою войну.

Когда приходит победа, больше всего радуются герои-храбрецы. Радуются, что враг повержен и восстановлен мир. Радуются и вторые, но заметьте, уже и тому, что война закончена. Третьи просто с облегчением, что прекратилась стрельба и что скоро дадут хороший паек, выходят из своего подлеска, но совершенно не как победители. И первых всегда отмечает военачальник медалями и орденами. Рад полководец и за вторых как не сложивших оружия и не запятнавших свой мундир трусостью. Третьих же ждет военный трибунал, если откроется их бегство.





Так вот, братья и сестры, я больше боюсь не поста, а [Святой Пасхи](#). Я боюсь, что встану перед дверями в церковь, буду петь «Христос воскрес из мертвых», а почувствовать буду не торжество и радость, а позорное облегчение... Я боюсь, что когда Четыредесятница сожмется до размеров Страстной седмицы, я со слезами пойму, что так и не покаялся, так и не воздержался, так и не встал из окопа или даже – не вышел из подлеска... А ведь дело пастыря на этой войне – даже не в траншее воевать, а подымать за собой роту на врага...

Удел святых – и древних, и современных – быть орденосцами Христовыми. Нам же с вами необходимо задуматься: где наша позиция в этом бою? Стреляем ли мы во врага или только со стыдом получаем удары? Судя по богослужению Православной Церкви, Пасхальная радость должна пронизывать верующего все 40 дней до праздника Вознесения. На сколько дней нам хватит этой радости, зависит только от качества нашего поста. Как мы встретим Пасху? Посмотрит ли на нас благосклонно наш нелюбезный Полководец, или ожидает нас духовный трибунал уныния и опустошенности на Светлой неделе?

Каюсь, в моей жизни было и то, и другое. И поскольку я познал радость одного и беспросветность другого, поэтому я боюсь Пасхи. Боюсь, как экзамена, который могу завалить.

Полководец наш Великий не будет смотреть на то, сколько мы врагов победили, но подаст нам милость и благодать, если только увидит, что мы хотя бы не бросили оружия и до последнего стреляли. Да, получали ранения и падали, но вставали и снова упрямо целили в общего врага. И если ты не бросил оружия – ты на Пасху все равно победитель, а не дезертир под маской благодушенького христианина.

Итак, точка невозврата пройдена. Я никогда уже не смогу выйти из этого поста таким, каким в него вошел. И выйду я из него только или победителем, или трусом. И ты тоже.

Священник Сергей Бегиян

12 марта 2014 года

## МНОГОДЕТНЫЕ МАМЫ О ДЕТСКОМ ПОСТЕ

Анна Ерахтина

Великий пост – большое испытание для православных христиан. Это время не только ограничения себя в определенной пище, но и духовного очищения. Взрослый воцерковленный человек понимает, для чего нужен пост, но как это объяснить ребенку? Какова вообще должна быть мера детского поста и участия детей в богослужениях Великой Четырдесятницы? Мы попросили ответить на эти вопросы и поделиться своим опытом многодетных мам: Оксану Гарнаеву – многодетную приемную маму (у нее 11 детей), матушку Юлию Сысоеву – маму 3 детей и Наталью Ялтанскую – маму 9 детей.

«Пост – особенное время, пограничное между земной жизнью и Небесной»



Оксана Гарнаева

Оксана Гарнаева, многодетная приемная мама 11 детей, руководитель благотворительного фонда «Русская береза»:

– Святейший Патриарх Кирилл по окончании богослужения в понедельник первой седмицы Великого поста (в Зачатьевском монастыре) сказал: «Господь будет всех нас принимать к Себе такими, какими мы переступим черту жизни и смерти. Вот для того, чтобы у нас были перемены к добру, для того, чтобы обретать нам надежду на спасение в веке будущем, и предлагается верующему человеку поприще Великого поста. За эти недели, отделяющие нас от Святой Пасхи, мы действительно должны измениться к лучшему, и Церковь предлагает нам средства, с помощью которых мы можем достичь перемен».

Если родители заботятся о своей душе, надеются на спасение в загробном мире, то они и детям своим смогут передать трепетное отношение к посту. Это, прежде всего, желание угодить Богу.

### **Невозможно думать о важных духовных вещах, посвящая свободное время развлечениям**

Ребенок начинает понимать всё, что говорят родители, с раннего возраста. У мам и пап, у бабушек и дедушек достаточно лет, чтобы подготовить своих чад к исповеди, к соблюдению постов, к поведению во время богослужений, к их осмыслению. Ребенок всё впитывает как губка. Он видит, как родители молятся, ходят вместе на службы, поэтому для ребенка из воцерковленной семьи проблем с восприятием поста, исповеди и богослужений вообще не должно быть. Просто бывает так, что взрослый сам не понимает смысл поста и не может помочь это понять ребенку. Пост – особенное время, пограничное между земной жизнью и Небесной. Это не только банальное ограничение в мясных продуктах. Это состояние души, которая хочет приблизиться к Богу. Господь ради нашего спасения так много страдал – мы даже представить себе не можем, какие муки Он претерпел и как Человек и как Бог. Мы можем хоть чуть-чуть, самую малость отблагодарить Его за открытые двери в Царство Небесное. Во время поста у нас есть время, чтобы об этом задуматься. Сделать остановку, окунуться в Вечность. Но невозможно думать о таких важных духовных вещах, посвящая всё свое свободное время компьютерным играм, созерцанию развлекательных программ, фильмов – в общем, проводя без изменений такую привычную мирскую жизнь.





## Семья Гарнаевых

Некоторые семьи очень аскетично относятся к Посту, строго его соблюдают в плане отказа от скоромных продуктов. А некоторые люди и дети слабенькие, они не могут строго поститься. Может быть, это временно – из-за состояния здоровья, а, может, из-за состояния души. В любом случае время поста – это время, проведенное с пользой для души. Можно за это время сделать много добрых дел, помочь ближним, не ругаться друг с другом, жалеть друг друга, не обижать своих домочадцев, жить с добрым сердцем. И никого не надо осуждать: у каждого свои подвиги перед Богом. Своя дорога к Христу.

\*\*\*

«Чтобы ребенок сам захотел держать пост и начал исповедоваться, не нужно на него давить»

***Матушка Юлия Сысоева**, мама 3 детей:*

– Нужно понимать, что подразумевается под постом. У многих слово «пост» ассоциируется с воздержанием от некоторых продуктов питания. Здесь нужно сразу правильно расставить акценты. Если мы говорим о гастрономическом посте, то тут каждая семья решает отдельно, в каких продуктах стоит ограничивать своего ребенка. Лично я считаю, что ребенка нужно ограничить в первую очередь в сладостях, например в газировке, конфетах, чипсах и прочем, а не в так называемой скоромной пище. В современных условиях жизни дети особо нуждаются в нормальном питании и в присутствии в рационе животного белка.



Матушка Юлия Сысоева

В первую очередь детей нужно приучать к посту духовному. Ограничить просмотр мультимедиа и посещение развлекательных мероприятий. Ребенку нужно объяснить, что сейчас телевизор мы смотреть не будем, а лучше прочитаем детский [МОЛИТВОСЛОВ](#). Также

нужно приучать к тому, что пост – это особое время для добрых дел. И это будет для ребенка серьезным постом и главное – работой над собой.

### **Практически у всех детей к шести годам появляется чувство покаяния**

Чтобы ребенок сам захотел держать пост и начал исповедоваться, не нужно на него давить. Есть дети, которые в семилетнем возрасте начинают изъявлять желание поститься и исповедоваться, к некоторым это желание приходит позже. Но практически у всех детей к шести годам появляется чувство покаяния.

Ребенок, пришедший на свою первую исповедь, исповедует уже осознанно, особенно если родители его к этому готовили. Готовить к исповеди ребенка нужно ненавязчиво. Родители должны найти подход к своему ребенку и сделать так, чтобы ребенок захотел покаяться.

Что касается детей на богослужении, то здесь нужно понимать, что великопостные службы – это совершенно особые службы. Поэтому не нужно приводить на них совсем маленьких детей, которые всю службу будут плакать и кричать. Подросток уже может выстоять всю службу, детей чуть помладше стоит привести на какие-то кульминационные моменты службы и объяснить, что там происходит, например вынос и погребение плащаницы. Это ребенку стоит увидеть, чтобы почувствовать преддверие Пасхи, понять страдания Господа. А службы, где читаются молитвы монотонным голосом, дети очень плохо воспринимают. Если взрослые это понимают как глубокую молитву, то у детей совершенно иное восприятие происходящего в храме.

\*\*\*

«Дети любят трудности: им так интереснее жить»

**Наталья Ялманская**, мама 9 детей:

– Так как у нас церковная семья, вопрос о том, как объяснить ребенку, что нужно поститься, не стоит. Церковный круг – это же так естественно, как дышать. Разумеется, старшие члены семьи время от времени при случае что-нибудь комментируют. Например, что пост нужен для тренировки воли, что без поста и без труда нет праздника. Рассказывают, как Христос постился в пустыне 40 дней. Цитаты из Евангелия приводят. Подростки могут сказать дошкольнику: «Ты что? Сегодня пятница, Христа распяли, а ты будешь колбасу трескать?!»



Василий и Наталья Ялтанские

Мои дети ждут первой исповеди, как праздника. И мы им стараемся праздник устроить. Духовники, кстати, нам в этом весьма помогают. Человек растет: был младенцем, стал отроком, сподобился чести получить частичку Тела Христова – это разве не торжество?

Мы, взрослые, ожидаем начала Великого поста со страхом и трепетом, но и не без радости. Это особое время, торжественное, наполненное богослужением, просвет в череде мелких бытовых забот. И впереди [Пасха!](#)

На мой взгляд, нельзя оттолкнуть кого-то от чего-то излишними требованиями, тем более детей. Дети любят преодолевать трудности: им так интереснее жить, как и многим взрослым. Но, возможно, кто-то не сумел передать детям свою любовь. Например, любовь к Церкви. Как тут помочь, я не знаю. Пока, Бог миловал, наши дети в основном разделяют наши интересы.

Для взрослых богослужений слишком много не бывает, особенно постом; ради этого можно отложить и дела кое-какие. Раньше, когда старшие дети были маленькими, мы уезжали на несколько особо важных дней в [монастырь](#), там взрослые молились, а дети бегали сами по себе, заходили в храм, ставили свечи, приступали к таинствам, выходили на улицу, когда уставали.

**Первая ступень участия детей в богослужении – не мешать взрослым, дальше – по силам**

Я считаю, что первая ступень участия детей в богослужении – не мешать взрослым, дальше – по силам. У нас, слава Богу, все условия для этого: храм почти во дворе: хочешь – молись, не хочешь – ступай домой. Но почему-то никто не уходит, разве что побегают вокруг храма и вернуться. Приходская жизнь так устроена, что дети начинают принимать участие в службе, как только могут: читают и поют на клиросе. Мне кажется, им нравится.

Что касается поста, то дети не едят мясо, но пьют молоко, а также едят молочную кашу. Ограничения в пост накладываются на лакомства, которые, в отличие от молока, необходимостью не являются. Мне не нравится, когда дети начинают читать этикетки и

выяснить степень постности продукта. Говорю им, что дело не в этом. Торт на маргарине тоже не постный.

Мультяшки и совсем развлекательные фильмы не смотрим. Некогда, честно говоря.

Подготовила [Анна Ерахтина](#)

## **YOGA AND OTHER EASTERN PRACTICES**

[Valery Dukhanin](#)

In their quest for health, wellbeing, or even the development of esoteric powers, many of our contemporaries are turning their attention to various Eastern practices, particularly yoga.

Yoga is advertised as a method that will help prevent illness, recover from illnesses that have already begun—even those that don't easily yield to treatment; that will teach one to gain self-control and to influence others; and that will confer an influx of vitality.

The majority of people are attracted to the external (so they think) aspect of yoga that improves health—therapeutic postures, cold baths, cleansing enemas, special breathing techniques and so on. The improvement of the working of one's internal organs and system—digestion, potency, blood pressure, memory, and other organs—is set as the target. The average person believes that you can ignore yoga's world-view and at the same time acknowledge its unique system of physical and mental development. Contemporary yoga uses traditional Hindu physical exercises—hatha yoga—similar to the physical exercises of the Chinese and ancient Persians. One also comes across such schools as raja-yoga and mantra-yoga—to which “transcendental meditation” is related, mystical Taoism, the methods of Tibetan Buddhism, breathing techniques and so on.

What, however, does this wisdom of sunny India have in store for us?

Yoga is a component of the philosophical-religious teachings of ancient and medieval India. It is a system of exercises, methods and techniques, the aim of which is not only to control the psychological and physiological processes of one's system, but also to rise to a special spiritual state. Initially, the goal of yoga's system of psychophysical exercises was to develop the soul's independence from the body, so that after the person's death the soul would avoid reincarnation and would dissolve into the primordial impersonal spiritual substance.

The physical exercises developed in yoga, in point of fact, are religious rites that open a person up to meet Hindu “spirituality.” Yoga exercises in their direct application are tied to occult meditations, while various yoga postures identify a person with animals or even objects (for example, “the cobra posture,” “the cow's head,” “a dog muzzle down,” and others). As a rule, special motions of the body, physical postures, holding the breath, and repetition of mantras are used, as well as visualization—a method of working with the imagination where a person closes his eyes and mentally draws some image in the darkness, and eventually he sees the thing that he has imagined very vividly and distinctly. Some poses arouse the sexual centers, in order to make use of sexual energy, to transform it and distribute it throughout the whole body to improve health and to invigorate.

Unfortunately, few people know that religious faith and morals are deeply interconnected with outward rites and practice, so that it is impossible to use some kind of practice by itself without experiencing the influence of the spiritual essence that this practice expresses. Even outward motions may contain a definite formula-sign, communicating to the soul the corresponding state of mind of the Hindu religion. The Hindu-occult or Eastern systems offer their psycho-technical techniques, aimed at the "expansion of consciousness," "extrasensory perception," and the "opening of internal space." However, the true aim of all these types of yoga is to uncover one's hidden "divinity," to merge with the first-reality and thus bring forth in oneself supernatural spiritual powers. Here is how the well-known French apologist for yoga, Jean-Marie Dechanet, who had nominally belonged to the Catholic Benedictine order, openly acknowledged this in his book *Christian Yoga*: "The aims of Indian yoga are spiritual. It is tantamount to treason to forget this and to keep only the physical side of this spiritual teaching, when people see in it only a means for bodily health and beauty.... The art of yoga consists of immersing oneself in complete silence, of casting off from oneself all thoughts and illusions; of rejecting and forgetting about everything but one truth: the true essence of man is divine; it is God—one may only dream about the rest."<sup>1</sup>

In Hinduism, the idea that man is divine in and of himself has attracted many: that all perfection is built into him, and that one may uncover it with the help of special methods. And it means that the laborious path to God through the overcoming of one's passions that Christianity presents is not obligatory at all. All one has to do is bring to light one's hidden divinity. It is interesting to note that one of the most common mantras in India is "so-kham, so-kham," that is, "I am He, I am He." As is well known, a feeling of one's own significance, self-sufficiency, together with a feeling of euphoria—delight in oneself, is called "prelest" in Christian ascetic practice—that is, delusion, self-deception. A man imagines himself to be divine, but in reality he remains without God, while the dark forces flatter his pride with the imitation of divine perfections. It is a repetition of the ancient temptation to become "as gods" (Gen. 3:5), to acquire divine knowledge and powers, which the invisible seducer constantly whispers in our ears.

We will cite an example from life that reflects the whole reality of Eastern practice. There is a woman living near the town of Sergiev-Posad, who was baptized Orthodox and at some point became fascinated with Buddhism, though she had no idea that this in any way contradicted the Christian faith. She quite simply did not feel the spiritual substitution, since she had no experience in church life, only occasionally turning to her prayer book. The moral truths of Buddhism attracted her—forgiveness to all, unselfishness, denying oneself any kind of desires, and she liked their meditation practice, which, it seemed, brings long-awaited peace to a distraught soul.

The woman became more and more carried away with Eastern spirituality, and reached—as it seemed to her at that time—no little success. Once in a dream she saw two venerable Buddhist masters—mahatmas, who addressed her with these words, "You have already attained much. However, in order to come to complete perfection, there is only one thing left to do: renounce Christ." The woman asked in amazement, "But what do I need to do that for—I thought that Christianity doesn't contradict Buddhism..." Like many of our contemporaries, she supposed that the various religions, even though they are different, were all equal ways to God, but in her heart she revered Christ.

The woman intuitively felt that there was something wrong, strange, and bad. The night visitors answered, "You need to do this in order to come to full perfection." Apparently, in her



enthusiasm for Buddhism, she had not penetrated very deeply into its philosophy, where renunciation of all desires and attachments holds a key position. It would follow that one of these attachments is also one's attachment to Christ.

"No," said the woman, "I can't deny Christ."

"Oh! Then in that case," the visitors unexpectedly reacted, "we're going to torment you!" At that moment both of them took on the sinister appearance of demons and began to throw burning coals at the woman's head.

Of course, you can write such a vision off as simply a nightmare. But the tortures themselves were perceived as so vivid that the suffering woman started to cry out. Her mother heard her daughter's cries, and seeing that something bad was happening, called an ambulance. The doctors tried in vain to give the suffering young woman an injection—her muscles were so taut that the needle wouldn't penetrate. Through the tortures in her sleep the woman recalled one simple Christian prayer: "Lord, have mercy!" and the demons with their torments disappeared in an instant. When she had come to and had drunk some holy water, she realized that she had to go to church for spiritual help. When the priest had delved into the woman's condition, he recommended that she confess and receive Holy Communion every week.

Her spiritual condition gradually improved.... only one peculiar thing began to happen after the events that night: from time to time the woman would see demons. Once she ran into an acquaintance of hers, who began to enthusiastically tell her that she had become interested in Buddhism, and that it was all fascinating and just wonderful. Having learned better from bitter experience, the woman wanted to warn her right then and there against getting carried away with it, but she had hardly started to open her mouth when she saw two sly demons on her friend's shoulders who nimbly stopped up her ears, smirking, as if to say, "We'll see what success you'll have." The woman realized that nothing that she said now would get through to her friend.

Indeed, people often get so enthralled by Eastern practices that they won't listen to any arguments, and only the school of hard knocks makes them reconsider their lives.

Unfortunately, many people suppose that the teaching of Buddhism coincides with the Christian teaching on a whole range of issues, let's say, in the overcoming of passions, the eradication of sinful desires, on self-perfection, love towards one's neighbor, and self-sacrifice. However, the outward resemblance often conceals an abyss, and any who want in a leap to unite cannot be united, fall into it and crash. I would like to cite the reflections of Prince N.S. Trubetskoy, a researcher into the religions of India, about that outward similarity and the deep inner difference that is observed between Buddhism and Christianity:

"The way that Buddha showed to Nirvana was twofold. On the one hand, psychophysical exercises of self-immersion, concentrated meditation, holding the breath—in their techniques, almost identical to the system of yoga. But on the other hand, self-sacrifice and love towards all existence. However, this second way is, so to speak, a part of the first, especially psychophysical exercise. Love, mercy, compassion—all these for the Buddhist are not feelings, for feelings must not remain in his soul, but only results, the consequences of the complete loss of his feeling of individuality and of his personal wishes. In such a mental state, it doesn't cost a person anything to sacrifice himself for his neighbor, for, not having his own desires, he naturally fulfils the desires of others easily. To suppress one's will so much that one does the will of

another exclusively is recommended precisely in the form of an exercise. Forgiveness of all is looked upon as a means of obliterating the feelings. Apathy or indifference reaches perfection when a person relates to his enemy in the same way as to his friend; when he is indifferent to joy or to pain, to honor or dishonor."<sup>ii</sup>

In other words, such a person becomes like a robot, which has neither a personality nor feelings, and therefore impassively fulfils whatever program is installed on it. In contrast to this, Christian sacrifice, forgiveness, and love are based not on the suppression of desires within oneself, not on the annihilation of one's personal authority, but on the purity of a heart that has acquired God's grace. The soul that has found in God freedom from sin joyfully helps its neighbor; it forgives and makes sacrifices because it loves—in this lies its secret happiness.

Coming back to yoga, we notice that breathing exercises and bodily postures prepare a person for definite spiritual experiences. We repeat, that the true goal of yoga is religious-ascetic. Yogis themselves consider that on the highest steps of this ascetic practice, when all mental processes stop and a person reaches samadhi—that is, a state of concentration without content, that "the seeds of karma burn out in him", and this frees him from a new re-birth; it allows him once and for all to be freed from the body and to stop his existence as a person. Here we see the fundamental divergence from Christianity, in which personality is not annihilated, but transformed and reaches its highest self-expression in communion with God.

In accordance with Christian teaching, gifts—given to a concrete person—are manifested in the soul that has united itself with God. And even in the age to come, after the general resurrection, when God "will be all in all" (I Cor. 15:28), personality is not annihilated, for—as it says in Scripture—we will see God "face to face" (I Cor. 13:12), that is, communion with God is always a deeply personal communion, which does not become impersonal even in common prayer in church. This experience is available to every Christian here and now, to a greater or lesser extent. And in this personal meeting with God as Life, Love, and Joy, our own life becomes more genuine, inwardly rich, inspired, and vivid.

Meditation plays an essential role in yoga. *Meditation* (from Latin *meditatio*—reflection, thought) is the inward concentration of the mind on a definite idea. The person who is meditating mentally dismisses all external objects, striving for a particular mental state.

If prayer is an appeal to God, then meditation is a conversation with one's own self—in point of fact, self-hypnosis. It is supposed that meditation awakens deep forces that are sleeping in the depths of the soul of the person who is meditating, and that such a person becomes capable of, for example, clairvoyance. If in Christianity there exists "mental activity" and the Jesus Prayer, in which the Christian with all his being turns to God and His mercy, then in occultism and the Eastern practices a person seeks by means of meditation a secret entrance into his own self, leading to spiritual perfection. In Hindu meditation a person aspires to identity with the absolute, and, achieving a trance, arrives at the impression that he is one with the deity—or more exactly, that in his very self the primordial divinity has been revealed.

Meditation, as an experience of non-Christian religious-mystical practice, naturally involves spiritual states outside of Christ and without the communion of His grace. Sooner or later, it may seem to such a person that he himself is becoming a vehicle of the highest revelations, performing a special mission on earth. It brings to mind the example of the Indian poet and mystic, one of the founders of Bengali Krishnaism, Chandidas (14th-15th centuries), who

was consecrated from his youth as a priest of the goddess Durga. A representative of the highest caste of Brahmans, Chandidas fell in love with a woman of a lower caste, the simple washerwoman Rami. For a Brahman, maintaining the purity of the caste was a sacred duty. Chandidas sought a resolution to his personal problems in meditation and inner appeal to the goddess Durga. In doing this he began to contemplate his beloved, and in such meditations Chandidas acquired the certainty that he himself was the manifestation of the spirit of Krishna, and that Rami was the incarnation of Krishna's beloved, the shepherdess Radhi. Chandidas believed that the goddess Durga had revealed this secret to him. This is how occult spiritual practice achieves occult revelations.

Do yoga and meditative practice bring people some kind of result? Often, representatives of these practices testify that yoga counterbalances inner forces and calms the nervous system. But as a result, the person ceases to feel any pain in his soul. He does not feel any kind of contradiction in his soul, and does not feel the need to confess his sins. Thus, the tranquility reached by means of yoga and meditation deprives a person of the possibility of repenting of his sins and being freed from them. The person has attained emotional comfort, but in the depths of his soul there remain unconfessed sins that he simply does not remember. In actual fact, emotional instability in our real life may be an indicator prompting us that we need to hurry to church to the Sacraments, to repent before God, to correct ourselves. But yoga, with its meditative practice, deprives the soul of this indicator.

As for the seemingly evident physical benefit of practicing yoga—this is a commonly held delusion. The benefit of the simplest yoga exercises is observed to be not greater than that of any other athletic systems. If you take up yoga seriously it becomes harmful to your health, and those who believe that Indian yogis live long lives and don't suffer from serious illnesses are seriously mistaken. In India in the 1980's, a general medical examination was carried out, which showed that on the average, a yogi has an even shorter lifespan than an ordinary inhabitant of India. The yogi in fact suffers from a multitude of ailments—for example, of the upper respiratory tract and the digestive tract, because every day they cleanse the nasopharynx with threads and give themselves enemas, and over time the mucous membranes in the nasal cavity and intestines are damaged. They also suffer from dislocated joints, various forms of arthritis and arthrosis because of being so frequently in unnatural postures, and get eye cataracts because they often concentrate their attention on the sun. A good many were found who suffer from chronic venereal diseases.

Because emphasis in yoga is given to the restructuring of one's system and its rhythms, this may ruin the biological processes in such a way that the psychosomatic disorder becomes irreversible, and not a single doctor will be able to tell what happened to the person.

In conclusion it must be said that in all the mystical-occult systems, practices, and meditations one may run across any reflection, thought, or idea except one—repentance. There is no repentance in them. Christianity attests that the closer the soul comes to God, the more clearly the person sees his imperfection and inadequacy. Therefore, the experience of drawing near to God confirms a Christian in humility, repentance, and love. Thanks to this, the pure, sincere joy of unity with the Lord, Who sees, hears, and loves you, becomes possible. But the Eastern mystical experience rejects the personal God, and therefore strives for the overcoming of man's personality in samadhi or nirvana, giving one the feeling of the dissolution of his individuality in the ocean of the impersonal. Not having met the personal God, in Eastern mysticism a person naturally aspires to personal death.

<sup>i</sup> Dechanet, Jean-Marie. *Christian Yoga*. New York: 1972, p. 54, 63.

<sup>ii</sup> Trubetskoy, Prince N.S. *Christianity and the Religions of India*. Moscow: Sretensky Monastery. 2000. Pp. 38, 39.

*Valery Dukhanin*  
*Translation by Dimitra Dwelley*