25 ноября 2011 года
Выпуск №47 (101)

Еженедельная приходская стенгазета

Православие и мир

Гармония Рождественского поста

Протоиерей Александр Авдюгин

Сколько ни говори о том, что пост два крыла имеет: телесное и духовное, все едино, большинство вопрошений: что кушать, когда кушать и почему не кушать.

Любим тело, просто обожаем. Холим его, мазями и благовониями удобряем, модными одеждами и драгоценностями украшаем....

И правильно делаем!

Бог человека красивым создал. Только вот двусоставен человек, кроме тела Господь еще и душу дал, не менее прекрасную. И если гармонии или симфонии (кому как нравится) между телом и душой не будет, то и красоты не останется. В этом мире тебя любить люди не будут, так как душа гнилая, и в «том» не примут, кому среди райского творческого блаженства ►

грязная и мерзкая душа нужна?

Именно для того и благословила веками своими Церковь четыре поста многодневных, по четырем граням года расположенных, чтобы гармонию тела с душою выправлять и ужас разделения между ними ликвидировать.

Невозможно в постовой практике разделять телесное и духовное. Можно благополучно прожить на хлебе и воде рождественскую четыредесятницу, похудеть и очистить организм от шлаков, стать статным и гибким, поразить воображении сослуживцев и приобрести новых поклонников, но в итоге потерять себя как человека. Ведь сослуживцы отвернутся, а поклонники сгинут, когда из прекрасного тела начнет струиться зловоние неочищенной души...

Тело преобразится и станет достойным встретить рожденного младенца Христа лишь тогда, когда его смиришь постом и омоешь молитвой покаяния. Удивительно это преображение! Оно даже наименование имеет библейское — «паче снега убеленное». Не белее белого и не чище чистого, а ярче и прекраснее блестящего на солнце первого снега. Его цветового определения и в языке нашем не существует, так же, как не можем мы языком человеческим райские пажити описать. Только псалмопевец Давид и смог определить: «паче снега убеленное».

Итак, пост восстанавливает в человеке — человеческое, соединяет внутреннее и внешнее, но это, отнюдь, не означает, что для всех должно быть единое правило и абсолютно равный регламент.

Разные мы все. И по силе. И по духу. Крест у каждого свой, да и таланты по численности не одинаковы. Помните апостольское: «по мере удела, какой назначил нам Бог в такую меру, чтобы достигнуть и до вас» (2 Кор.10:13)? Именно поэтому самостоятельно взваливать на себя «неудобоносимое», как и ограничивать «в подвигах постовых» не нужно, да и опасно.

Опасно потому, что за самочинным рвением к «сплошному аскетизму» и монашескому посту по канонам афонской обители веков минувших, стоит гордое «я смогу» и преувеличение собственных сил. Обычно это заканчивается срывом не только установленного самим собою постового правила, но и всего поста в целом. Разочарование в себе в подавляющем большинстве случаев сопровождается безнадежным: «все едино, толку с меня нет», унынием и бросанием во все тяжкие...

Не менее опасно и противоположное: «Я немощен, слаб, болен и у меня работа нервно-тяжелая». Результат — постоянное потакание своим греховным наклонностям и калейдоскоп страстей, которые пляшут за скорбно-постным выражением лица.

Так как же поститься? Это отнюдь не риторический вопрос, хотя ответ прост: «Посоветуйтесь с батюшкой». Ведь он знает вашу меру и ваши возможности. Он ведает, что с вашим, например, гастритом никак без елея (масла) нельзя, а со здравием другого и его предрасположением к блуду, можно и понедельник сухоядным сделать.

Особое отношение правил постовых к больным и детям. Нам известно, что болящим пост ослабляется, а иногда вовсе отменяется. В далеком далеко мне пришлось наяву с этим примером столкнуться в одном из великих монастырей нашей Церкви.

В первые годы возрождения обители ее наместником был удивительный по своим душевным и духовным качествам архимандрит, ныне он уже архиепископ. В ►

этом пастыре душ монашеских было особое качество (наверное, и сегодня оно присутствует), он всех любил строго. Обычно наша любовь подразумевает попущение и особое прощение. Наместник прощал всех, а вот попускать грех не позволял, как не разрешал и самочинно брать на себя «повышенные молитвенные обязательства». Это касалось не только монахов и послушников, но даже постоянных трудников при монастыре, и тех, кто стремился в братию.

В те годы доставалось монахам. Службы велись практически под открытым небом или в холодном летнем соборе. Плюс тяжелейшие физические нагрузки. Монастырь тогда представлял собой одну сплошную руину. Естественно, простывали многие, да и старые болячки одолевали. Некоторые в больницу попадали. И однажды я стал свидетелем, как поехал отец наместник в городской лазарет проведать болящего инока. Увидев в палате не поправляющееся худое и немощное монастырское чадо, отец наместник слезно сокрушался и даже начал сетовать на медицинских работников.

Тут доктор в палату вошел и также возмущаться начал:

— Так отказывается он от пищи нашей. Монах ваш. Пост, говорит, у него.

И добавил:

— Так и я помру, если есть ничего не буду.

Знаете, что такое праведный гнев? Вот в тот момент я его видел на лице наместника.

— Как не ест?

И уже обратившись к больному иноку, продолжил.

— Значит, так, отец. Здоровье — дар Божий. Его беречь надо, что бы свое предназначение исполнить.

И в сердцах добавил:

— Нет для тебя поста!

Конечно, болезнь болезни рознь, поэтому паки и паки призываю тех, у кого что болит, что-то колет, где-то стреляет, щемит или крутит, перед постом сходите к своему священнику и вместе с ним решите, какова мера телесного поста будет полезна и благодатна для вас.

Детский же пост дело сложное, и он имеет прямое отношение к тому воспитанию, которое вы дали своему дитяти. Ребенок сам должен желать поститься, то есть его пост возможен лишь тогда, когда он им осознан и, конечно, если он не вредит его здоровью.

Есть еще одна грань поста, которую за рассуждениями о еде как то и не видно.

Все мы обладаем некоторыми не очень хорошими привычками, в обиходе называемыми «страстишками». Очень часто, попуская их существование «по немощи нашей», мы привыкаем к ним и уже даже за грех не признаем.

Пост именно и есть то время, когда от них можно избавиться. Вот тогда действительно можно говорить о «постовом подвиге», и именно при этом условии и при благом стремлении стать внутренне и внешне чище Господь увидит наше желание достойно встретить Его Рождество.

Увидит и помилует. Увидит и даруют несравненно больше того, что мы заслужили.

С Рождественским постом!

Публикуется в сокращении
www.pravmir.ru

Евангельское чтение

Притча о милосердном самарянине (Лк, 10:25-37)

И вот, один законник встал и, искушая Его, сказал: Учитель! что мне делать, чтобы наследовать жизнь вечную? Он же сказал ему: в законе что написано? как читаешь?

Он сказал в ответ: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душею твоею, и всею крепостию твоею, и всем разумением твоим, и ближнего твоего, как самого себя.

Иисус сказал ему: правильно ты отвечал; так поступай, и будешь жить.

Но он, желая оправдать себя, сказал Иисусу: а кто мой ближний?

На это сказал Иисус: некоторый человек шел из Иерусалима в Иерихон и попался разбойникам, которые сняли с него одежду, изранили его и ушли, оставив его едва живым. По случаю один священник шел тою дорогою и, увидев его, прошел мимо. Также и левит, быв на том месте, подошел, посмотрел и прошел мимо.

Самарянин же некто, проезжая, нашел на него и, увидев его, сжалился и, подойдя, перевязал ему раны, возливая масло и вино; и, посадив его на своего осла, привез его в гостиницу и позаботился о нем; а на другой день, отъезжая, вынул два динария, дал содержателю гостиницы и сказал ему: позаботься о нем; и если издержишь что более, я, когда возвращусь, отдам тебе.

Кто из этих троих, думаешь ты, был ближний попавшемуся разбойникам?

Он сказал: оказавший ему милость. Тогда Иисус сказал ему: иди, и ты поступай так же.

Проповедь на Евангельское чтение

Митрополит Иларион (Алфеев)

Итак, Господь привел в пример самарянина — человека, не принадлежавшего к «истинной вере», к богоизбранному народу израильскому. Иудеи относились к самарянам с презрением, к ним не прикасались, с ними не разговаривали. Между двумя нациями существовал многовековой непреодолимый барьер. Отчуждение доходило до такой степени, что иудей скорее бы умер от жажды, чем напился воды из рук самарянина. С такой же брезгливостью иудеи относились к хананеям, римлянам и другим язычникам.

Подобное гнушение людьми, принадлежащими к другому народу, к другой вере, было глубоко чуждо Христу. В течение всей Своей земной жизни Он сознательно преодолевал барьеры, созданные человеческими руками. Именно поэтому Он очень часто в притчах и проповедях приводил в пример самарян, хананеев, римлян — всех тех, к кому правоверные иудеи относились враждебно и презрительно.

Господь показывал, что примеры человеческой доброты встречаются у всех народов и во всех верах, что Закон и заповеди Божии исполняют люди самых разных национальностей и разных вероисповеданий. Можно знать Закон и не исполнять его, а можно не знать Закона, но ►

исполнять его. Так и в наши дни можно быть верующим православным христианином, но не жить по заповедям Божиим, а можно принадлежать к другой вере, или вообще быть неверующим, но исполнять заповеди Христовы.

Многие люди, далекие от истинной веры, не задумываясь, исполняют заповеди Божии просто потому, что эти заповеди естественны для каждого человека. А православные христиане, гордые тем, что они принадлежат к избранному стаду Божию, нередко смотрят на этих людей с презрением, говоря: «Разве может спастись католик, протестант, мусульманин или атеист?» Как будто тот факт, что человек является инославным, иноверцем или атеистом, уже перечеркивает всю его жизнь, обесценивает все творимое им добро.

Господь наш был не таким! Он мог очень жестко говорить с фарисеями и книжниками, которые знали наизусть Священное Писание, но не делали ничего, чтобы его исполнить, которые заботились об исполнении тысячи мелких предписаний, касающихся внешнего образа жизни, но оставляли, как говорил Господь, «важнейшее в законе: суд, милость и веру» (Мф. 23:23), то есть справедливость, милосердие по отношению к ближним и веру, выражаемую делами.

Фарисеи и книжники только заявляли о своей приверженности истинной вере, а многие самаряне и ханенеи на деле доказывали любовь к Богу Истинному.

Приведу в качестве примера случай из собственной пастырской практики (а подобных случаев было, увы, немало). Я тогда жил в глухой литовской провинции, был настоятелем четырех маленьких бедных приходов, находившихся на большом расстоянии один от другого. Однажды меня попросили отслужить панихиду на русском кладбище, куда пришлось очень долго добираться на попутных машинах (общественный транспорт туда не ходил). Вместе с псаломщиком я совершил панихиду; присутствовало более сотни людей, приехавших на тридцати автомобилях.

Когда панихида закончилась, хлынул ливень. Я спросил, не сможет ли кто-нибудь из них подвезти нас до ближайшего населенного пункта. Но они один за другим стали вежливо отказываться, говоря, что, к сожалению, очень заняты, что в ресторане их ждет поминальный обед, что они едут в противоположную сторону. Мы с псаломщиком отправились под проливным дождем пешком по проселочной дороге, не зная даже, в каком направлении надо идти. Мы прошли совсем немного, и вдруг нас догнала машина, и нам предложили подвезти, куда необходимо. В машине была пара пожилых литовцев из числа присутствовавших на панихиде. Я спросил, не приглашены ли и они на поминки в ресторане. Они ответили: «Приглашены, но для нас важнее оказать услугу православному священнику, чем ехать в ресторан». Это были единственные католики на сотню православных. Кто же в тот момент оказался моим ближним?

То, что Христос говорил две тысячи лет назад — в историческом, религиозном и национальном контексте Своего времени — актуально и для нашей эпохи. И среди нас немало фарисеев и книжников, гордящихся своей принадлежностью к истинной вере. Но есть и «самаряне» и «хананеи», которым, как говорит святитель Григорий Богослов, «не хватает только имени христианина, тогда как они обладают самой реальностью». Задумаемся: кто первым войдет в Царство Божие — те, кто так уверен в собственном спасении, что готовы всех прочих осудить на вечные муки, или те, кто, не принадлежа к истинной вере, совершают дело Божие — то дело, которое мы так часто оказываемся неспособными совершать?

Публикуется в сокращении
Игумен Иларион (Алфеев).
«Человеческий лик Бога. Проповеди».
М., 2001

Рождественский пост

28 ноября у православных христиан начинается Рождественский пост. Рождественский пост — последний из четырех многодневных постов в году. Заканчивается Рождественский пост в ночь под Рождество 6 января. Рождественский пост готовит верующих к светлому празднику Рождества Христова.

Рождественский пост менее строгий, чем Великий пост и Успенский пост - по уставу во вторник, четверг, субботу и воскресенье разрешено принимать пищу с растительным маслом. В обычной приходской практике в Рождественский пост исключаются мясо, яйца и молочные продукты. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и в дни великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Больным и детям допускается послабление физического поста.

За период поста наблюдается восхождение напряженности, нарастание ожидания праздника: за пять дней до него, т.е. 2-го января, начинается пятидневное «предпразднство» наподобие Страстной седмицы, со своими богослужебными особенностями, а канун праздника, «Сочельник», 6-е января, полностью обособляется по примеру Великой пятницы. Название «Сочельник» происходит от слова «сочиво», отварная пшеница, которую вкушают в знак строгого

поста пред этим великим праздником.

Меру своего поста лучше согласовывать с духовником — перепоститься также плохо, как и недопоститься.

В пост обязательно нужно подготовиться к исповеди и причаститься святых Христовых Таин, постараться вести более собранную жизнь, не осуждать, не злословить и делать добрые дела.

Слово за слово. Часть 2

Иерей Алексий Агапов, настоятель храма Архистратига Божия Михаила (г. Жуковский), выпускник филфака МГУ, преподаватель церковнославянского языка

— Если разговоры одного супруга кажутся другому неуместными или неприятными — нужно ли пресечь такой разговор или выслушать до конца ради мира в семье?

— Оттого что вы заставите супруга или супругу замолчать, ситуация только ухудшится. «Меня не слышат, не понимают, меня игнорируют...» Негатив будет накапливаться и, в конце концов, выльется в конфликт. Конечно, нужно учиться выражать свои мысли и чувства правильно, чтобы не раздражать другого.

Когда вы говорите о своих чувствах, очень важно хорошо понимать самого себя; и о той ситуации, которая вам не нравится, говорить прямо, без обиняков (то есть без выдумывания ложных причин своего раздражения).

Если жена ревнует мужа к свекрови, то вот об этом и нужно сказать, а не о том, что вам будто бы не понравилось, какое на ней сегодня было платье или о том, что ваш муж разговорами с ней подолгу занимает телефон, а вы ждете срочного звонка из Бразилии.

Неудивительно, если супруг решит: она ко мне придирается и говорит всякие глупости. Он ведь не способен читать ваши мысли! Лучше сказать прямо: я скучаю по тебе, побудь со мной, поговори со мной, пожалуйста. Жена имеет право на внимание мужа, и муж — на внимание жены; в этом нет ничего плохого, и незачем стыдиться этой естественной потребности.

Нужно учиться точно передавать свои чувства не только через содержание речи, но и через интонацию — это крайне важно. Порочный круг обид и взаимных претензий можно разорвать, только нужно приложить труд и проявить доверие.

— К каким последствиям может привести семью осуждение супругами друг друга?

— Единственное роковое последствие — это смерть семьи, ее разрушение. Но бывает так, что до развода дело не дошло, и внешне все более-менее — а любовь умерла, и не осталось ничего общего.

Нужно всегда помнить, что осуждение приводит к отчаянию, к ощущению, что ничего нельзя изменить: ведь дело-то — не во мне, а другого как изменишь? Отсюда — нежелание работать над собой.

Когда человек считает, что главная беда семьи — «мой ужасный супруг» (или супруга), то сам он порой распускается страшно — и в поведении, и в словах, и во внешнем виде. И даже не замечает этого, потому что для него a priori виноват другой.

Здесь мы должны вернуться к святоотеческой формуле — каким ты видишь другого, таков ты сам. Ты смотришь на другого человека и прекрасно видишь все его недостатки? Знай, что именно они же есть и в тебе, только твоя зоркость не в ту сторону направлена (только нельзя эту формулу применять как оружие в споре — это запрещенный прием!).

Если бы мы умели правильно говорить и внимательно слушать! Тогда мы не разрушали бы друг друга осуждением.

Не надо думать, что это вовсе невозможно. Примеры такой любви известны. Перечитаем хотя бы житие мучеников Адриана и Наталии: вот Наталия очень любила своего мужа (а не осуждала: мол, такой-сякой язычник!) — и привела его к вере, и наставляла его, и на подвиг мученичества укрепила! Богу все возможно. А Бог наш есть любовь.

— Где проходит граница между осуждением и справедливым упреком? Может ли муж указать жене на то, что она что-то не так делает, и наоборот? В каком случае это будет осуждение, а в каком воспитание? ►

— Об упреках мы уже говорили. Справедливый или нет — это упрек. Первая реакция на него — желание защититься. А лучшая защита — это нападение. Отсюда частый итог — скандал и ссора.

Воспитание — это же не разовая, притом карательная акция. Воспитание должно начинаться, когда между супругами все хорошо. И об этом «хорошо!» нужно говорить, не жалея ласковых и нежных слов.

И если что-то немного разладится (не надо говорить тогда: «все пропало! все пропало!» — немного разладилось), можно будет опереться на этот опыт и понять: что именно стало не так, что случилось? И главное: что нам вместе сделать, чтобы исправить положение.

Чаще всего, если один супруг допустил ошибку, то другой упустил нечто важное в отношениях. Если сознаёшь это, тогда — с Богом: можно и нужно свое неудовольствие озвучить (с учетом фактора времени и обстоятельств — об этом уже было сказано).

При этом в результате разговора может выясниться, что никто и не ошибся, все было правильно. И если ты накинулся на человека поспешно и зря — потом будешь чувствовать себя виноватым, и эта вина может еще долго вредить вашим отношениям.

Впрочем, смирения и здесь никто не отменял. Оно должно проявляться и в умении признать свою ошибку, и в том, чтобы терпеливо снести несправедливое обвинение, «не отвечая на досаждение досаждением», по слову апостола.

Это было то, что в равной мере касается обоих супругов. Но есть и определенная асимметричность в отношениях, связанная с различиями мужской и женской природы.

Мужчина скорее имеет полномочия воспитывать жену, чем жена — мужа. Это многократно подчеркнуто в Священном Писании, причем не только в «суровом» Ветхом Завете, а и в Новом: муж создан быть главой семьи. И даже когда голова болит, она от этого ногой или другим чем не становится. Из двух важнейших качеств — адекватности и смирения — для мужчины на первом месте именно адекватность.

Женщина имеет чуточку больше, скажем так, естественного, природного права на легкую неадекватность, но уж зато смирение должна проявлять в полной мере. Поэтому даже если муж оказался к жене несправедлив (это его грех — ему перед Богом и ответ давать), для нее разумнее не спешить со встречными обличениями и упреками.

Если жена не дает мужу почувствовать собственный вес в семье, то в результате ничего хорошего не получится: жена со временем остервенеет, а муж размягчится до состояния сливочного масла или предпочтет самоутверждаться где-то за порогом родного дома.

Но и муж, если совсем не щадит ближнюю свою, не проявляет к ней ласки и понимания, а только бранит — уже наказывает самого себя и согрешает перед Богом.

Продолжение следует.
Журнал «Виноград»

Подготовлено совместно с Синодальным информационным отделом Русской Православной Церкви

«Православие и мир» — ежедневно о том, как быть православным христианином сегодня.

Редакторы: *Мария Абушкина, Анна Данилова*
Корректор: *Екатерина Сысина*
Макет, верстка: *Сергей Амиантов*
Художник: *Наталья Сажина*

Адрес в интернете: www.pravmir.ru
Электронная почта: gazeta@pravmir.ru