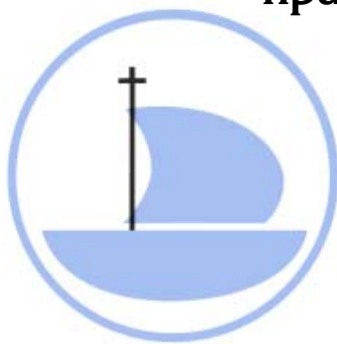


Наша вера



№ 3 (237)

11

апреля

2024

Это есть любовь к Богу, чтобы мы соблюдали заповеди Его; и заповеди Его нетяжки. Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша (1 Ин. 5, 3-4).

По благословению митрополита Калужского и Боровского Климента

ПУТЁМ ВЕЛИКОГО ПОСТА

О молитвенном делании в пост читайте на стр. 2, 6.

Об иконе Великого поста «Четыредесятнице» читайте на стр. 4-5.

Борьба со страстями: как преодолевать раздражение. Советы психолога читайте на стр. 7.



Трагедия в Крокус Сити. Террористический акт унес жизни мирных людей, которые просто пошли на концерт, не предполагая, что их там ждет гибель.

Упокой Господи, души невинно убиенных во Царствии Твоем! Во всех храмах в эти дни возносятся молитвы о погибших в Красногорске.

Их родные и близкие сейчас переживают острую боль утраты. И все мы пытаемся осмыслить эту трагедию, это внезапное горе, ищем ответы на множество вопросов.

Анализируя это трагическое событие, наше православное общество разделилось на две

части. Одни – осуждают увеселения в пост и связывают трагедию в Крокус Сити с тем, что она произошла именно во время поста на первой неделе: мол, не надо было в такое время идти развлекаться. Другие же считают, что не время выносить какие-либо суждения, а нужно только сострадать тем, кому сейчас очень больно, помогать им пережить горе – молиться за усопших и за их родных – чтобы Господь дал им силы перенести горечь внезапной утраты.

Кто прав в этом неожиданно вспыхнувшем споре?

Мы попытаемся это понять.

Но прежде всего, хочу сказать несколько слов тем, кто сейчас находится в горе утраты своих близких любимых людей, погибших от рук террористов. Дорогие, вам сейчас тяжелее всего. Острая боль невосполнимой потери наполняет ваши сердца, и они разрываются от этой боли. И именно теперь, вместе с вами, я хотел бы вспомнить одну святую жену – Ксению Петербургскую. Именно её, потому что в земной жизни её постигло такое же горе: она внезапно потеряла горячо любимого мужа. Просто утром он вышел из дома на работу или по де-

лам, и вдруг, в один момент, его не стало. Он умер среди будничных дел, без покаяния, без причастия, без последнего «прости», сказанного своей молодой супруге. И молодую женщину эта трагедия поразила до глубины души. Она была потрясена своим горем.

Что же она сделала? Ксения решила молиться за своего супруга всю оставшуюся жизнь (а была она тогда еще очень молодой). Она взяла на себя не только усиленный подвиг молитвы, но еще и тяжелейший подвиг юродства, только ради того, чтобы вымолить своему мужу прощение грехов и Царство

Небесное. А получилось так, что Ксения стала святой для всей России. И тысячи людей обращаются к ней со своими просьбами и скорбями, и она без конца помогает, укрепляет, вымалчивает нас и наших близких у Бога для вечности. Она умеет это делать! Она научилась этому в своей земной жизни. Мы можем молиться ей и дерзновенно просить ее помощи. И она поможет!

Кроме того, святая Ксения Петербургская показала пример того, как надо реагировать родственникам близких на трагедию. Она не озлоби-

Продолжение на стр. 2.

Плакат с плачущими

Митрополит Калужский и Боровский КЛИМЕНТ

СЛОВО АРХИПАСТЫРЯ

Митрополит Калужский и Боровский КЛИМЕНТ

Панихида на 9-й день трагедии у здания «Крокус Сити Холла»

КРАСНОГОРСК. 30 марта 2024 года, в субботу второй седмицы Великого поста, на 9-й день трагедии в концертном зале «Крокус Сити Холл», руководитель Административного секретариата Московской Патриархии и архиепископ Одинцовский и Красногорский Фома совершил Божественную литургию в Никольском соборе г. Красногорска Московской области.

Его Высокопреосвященству сослужили секретарь Святейшего Патриарха по Московской области, секретарь Епархиального управления Одинцовской епархии протоиерей Дионисий Казанцев, руководитель юридической службы Московской митрополии, секретарь Епархиального совета Одинцовской епархии, настоятель Никольского собора иерей Василий Лосев, духовенство епархии.

За богослужением молились родственники пострадавших, духовенство и волонтеры, которые трудились в штабе по оказанию помощи пострадавшим в теракте, сотрудники концертного зала «Крокус Сити Холл», прихожане.

На сугубой ектении архиепископ Фома вознес молитву о Святой Руси.

На заупокойной ектении были вознесены прошения об упокоении «рабов Божиих, безвинно убиенных и от ран скончавшихся в террористическом акте в Красногорске».

По окончании Литургии владыка Фома совершил панихиду по безвинно убиенным и обратился к верующим с архипастырским словом.

Затем по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла архиепископ Фома совершил панихиду у стихийного мемориала на месте трагедии.

Архиерей огласил соболезнование Предстоятеля Русской Православной Церкви родным и близким погибших и возложил к мемориалу венок от Его Святейшества.

За богослужением молились близкие погибших и пострадавших в результате теракта, вице-губернатор Московской области – руководитель Администрации губернатора Московской области А.А. Чупраков и другие официальные лица, волонтеры, жители столицы и Московской области.

Вышло переиздание творений святителя Николая Сербского (Велимировича) в 3 книгах

МОСКВА. В издательстве Сретенского монастыря вышло переиздание творений святителя Николая Сербского (Велимировича) – богослова, философа, почетного доктора нескольких всемирно известных университетов, которого святитель Иоанн Шанхайский и Сан-Францисский назвал «великим святителем, Златоустом наших дней и вселенским учителем Православия».

Литературные и богословские труды святителя Николая, написанные простым и доступным языком, поражают разнообразием, глубиной и силой. В 1-ю и 2-ю книги сборника вошли беседы святителя Николая на воскресные евангельские чтения, проведенные им в разные годы. В 3-ю книгу сборника вошли «Миссионерские письма» – ответы святителя на разнообразные вопросы мирян. Открывает сборник краткая биография святителя, написанная иеромонахом Игнатием (Шестаковым).

В творениях святителя Николая Сербского читатели найдут богословские разъяснения. Это трехтомное издание охватывает множество тем – вера, покаяние, молитва, скорби, грехи, любовь, прощение. Оно будет интересно всем, кто хочет лучше понять Евангелие и получить духовное наставление от святого, хорошо знавшего современную жизнь.

ПЛАКАТЬ С ПЛАЧУЩИМИ*Окончание.**Начало на стр. 1.*

Фото: Сергей Киселев / АГН Москва

ласть, не стала роптать на Бога. Она приняла эту трагедию – внезапную потерю мужа – и не связала ее с Божиим попустительством. Просто смиренно приняла и со своей стороны приложила все усилия к тому, чтобы вымалывать своего любимого. В этом она явила свою веру и доверие Богу и любовь к мужу.

Очень важно сейчас тем, кто пострадал, кто потерял кого-то, не поддаться духу ропота, потому что ропот разрушает человека. А молитва – созидает. Скажу более. На смерть людей, которые погибли, нужно все-таки смотреть не как на окончание их жизни, а как на ее продолжение в ином измерении. Они – живы! И сейчас они нуждаются в нашей молитве, а не в нашем ропоте. Не в нашем осуждении всех и вся, и Бога тоже, «допустившего такое», а нуждаются только в молитве – прежде всего – своих близких, и всех нас – в чьих сердцах эта трагедия отозвалась скорбью и сопереживанием. Поэтому всем нам нужно сместить акценты в нашей реакции на происшедшее и усилить молитву – дома ли, в храме, и просить у Господа милости и Царства Небесного невинно убиенным, а всем раненым и пострадавшим – скорейшего исцеления.

Всем нам, рано или поздно, придется пройти через черту смерти. Не случайно за каждым богослужением христиане просят у Господа послать им «христианскую кончину нашей жизни, безблуженную, непостыдную, мирную и доброго ответа на Страшном Суде Христовом». Все знают, что смерть может быть не только «тихой, мирной», но и внезапной. Поэтому, когда мы слышим в храмах эти слова, то в первую очередь молимся о том, чтобы наше окончание земной жизни и подготовка к этому моменту были осмысленными. И проявляется эта готовность в понижении, что это окончание земной жизни не является концом жизни вообще человека, а переходом в жизнь другой реальности – в жизнь с Богом, который нас любит и безмерно прощает.

Для христиан смерть является не трагедией (потому что Христос победил смерть), а шагом на пути к Богу. И каждый православный человек желает в последние минуты своей жизни оставаться в сознании того, что с ним происходит. Чтобы этот переход к Богу был осмысленным. Момент смерти – тайна для человека, даже если человек болел и уже готовился к ней. Тем более, если он был молод и здоров.

На протяжении тысячелетий никто

так и не смог дать рациональный ответ на глубоко философский вопрос: почему одних людей Бог забирает во цвете лет, других – в юном возрасте, а кто-то живет до глубокой старости. Христиане верят, что Господь призывает каждого человека в тот момент, когда он более всего готов к вечности. Богу важно, чтобы каждый из нас был спасен. Господь ищет все возможные способы спасти нас для блаженной бесконечности. И то, в какой момент человек уходит из земной временной жизни – тоже один из способов его спасения.

Мы верим в это. И вместе со всей Церковью не суд выносим, а молимся о погибших и просим у Бога им милости, прощения прегрешений и Царства Небесного, а их родным и близким – помощи Божией. Мы не знаем последних земных минут тех людей. Может быть, это было именно обращение к Богу? И это обращение было первое в жизни. Сердцеведец Сам знает и видит их души. Нам же надо молиться и никого не осуждать, хотя бы потому, что Христос порицал осуждение: «Не судите, да не судимы будете» (Мф. 7: 1). И далее Он поднимает, почему этого нельзя делать: «И что ты смотришь на сучок в глазу брата твоего, а бревно в твоём глазу не чувствуешь? Или как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего», а вот, в твоём глазу бревно?» (Мф. 7: 2-4).

Есть в Евангелии история, которая прямо повторяет сегодняшний день. Как-то люди пришли к Христу и рассказали Ему о внезапной гибели галилеян от рук Понтия Пилата. «Иисус сказал им на это: думаете ли вы, что эти Галилеяне были грешнее всех Галилеян, что так пострадали? Нет, говорю вам» (Лк. 13: 2). Видимо, те, кто принесли эту весть, считали, что внезапная смерть тех галилеян была вызвана какой-то их особой греховностью: мол, Бог их за это и покарал смертью от рук Пилата. Этими словами Спаситель переводит взгляд людей, рассказавших Ему о случившемся, с ракурса осуждения чужих поступков – на самих себя: подумай, осуждающий, сам как живешь: ты без греха?

Или будем считать себя праведниками только потому, что в первую неделю поста не пошли на концерт или иное мероприятие – это не верно. Цинично осуждать тех, кто пострадал в Красногорске, за то, что они не соблюдают Великий пост. Так может поступать человек, у которого нет сердца.

Здесь возникает вопрос: а что мы

сделали, чтобы эти люди пришли к Богу? Что мы сделали, чтобы не произошло этой трагедии? Явил ли каждый из нас образ истинного христианина, глядя на который, те, кто был в Крокус Центре, сказали бы: «Я тоже хочу быть христианином и ходить в храм?»

Поэтому все, что вокруг нас происходит, в первую очередь должно каждого мотивировать на свой личный духовный подвиг, на борьбу со своими страстями, на молитву. Но ни в коем случае не то, чтобы навешивать ярлыки и говорить, кто правильно поступил, а кто неправильно. Нужно быть честным по отношению к себе – «а разве я сам без греха?». Необходимо быть милосердным по отношению к людям и никого не судить.

Но, с другой стороны, нужно быть честным и по отношению к тому, что действительно происходит в нашем обществе. Есть духовная закономерность между тем, как живет общество, и тем, что с этим обществом происходит. Наверное, говорить об этом нужно не в момент острой боли, когда людям очень тяжело от своих потерь и, конечно же, не выносить им «приговор», как сейчас это можно увидеть в некоторых православных видениях, и даже в блогах священников. Говорить надо с чувством сострадания, сопереживания. Не осуждать, а говорить для того, чтобы избежать будущего бед.

Дьявол действует там, где нет Бога. Бог любит каждого: и верующих в Него и не верующих, все мы Его творение, все мы Его дети. Но Бог уважает и свободу человека. И там, где люди показывают – здесь, Господи, Тебе не место, здесь мы хотим побыть чуть-чуть без Тебя, – Бог не будет навязываться, не будет нарушать свободу человеческую. И это будет не Божие наказание, а Божие уважение к свободе выбора Его творения. Но ведь нужно понимать, что когда Господь отступает, то приходит дьявол.

Сейчас мы переживаем время посещения Божиего: идет духовное противостояние и в глобальном масштабе, и в сердце каждого человека. И люди должны понять, что это противостояние касается лично каждого из нас. Мы все не сразу пришли к Христу. Многие из нас когда-то тоже ходили на концерты и не задумывались, что идет Великий пост. Поэтому не будем своим осуждением прибавлять боль к боли потерявшим кого-то в этой трагедии, не заглушим своим высокомерием сердца тех людей, путь которых к Богу, быть может, начинается именно сейчас, в эти тяжелые для всей страны дни.

Почему так тяжело молиться

– Отец Дмитрий, почему перед великим постом и во время поста Церковь сосредотачивает наше внимание именно на образе правильной молитвы?

– Потому что святые отцы говорят о том, что молитва, по сути, это основное делание для человека. Молитва – это способ общения с Богом. И поскольку человек сейчас находится в падшем состоянии, его молитва должна быть, по преимуществу, молитвой покаяния. Исходя из этого, мы должны понимать, что пост для нас должен быть инструментом, пользуясь которым, мы должны усилить свою молитву. Пост – не самоцель. Задача Церкви не в том, чтобы заставить нас что-то не есть, поменьше есть, а в том, чтобы мы молились лучше.

– Что такое молитва покаяния, о которой вы сказали?

– Молитва покаяния – это осознание себя человеком падшим, греховным и соответственно испрашивание у Бога прощения за свои грехи и помощи в борьбе с ними. В одном из своих писем святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет, что человек немощен, но Господь обещает ему Свою помощь, как сказано в Писании: «Господь крепость людям Своим даст». А кто такие для Господа свои люди? Святитель Игнатий говорит, что «своими» Господь считает тех людей, которые хранят Ему верность в произволении, но нарушают эту верность в деяниях по своей немощи.

Задача человека хранить своё произволение постоянно направленным к Богу. Но наше произволение и наши действия, к сожалению, не всегда совпадают. Как говорит апостол Павел: «доброе, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю».

Если мы в своём произволении всегда будем стремиться хранить Богу верность, будем обращать внимание на несоответствие своих действий своему произволению, мы будем находиться в состоянии покаяния перед Богом. Отсутствие покаяния будет говорить либо о том, что у нас нет произволения быть с Богом, либо о том, что мы не обращаем внимания на свои действия, не видим их несоответствия нашему произволению.

– Святитель Игнатий (Брянчанинов) говорит, что к молитве нужно принуждение в течение всей жизни. Действительно, почему почти всегда молиться трудно?

– Потому, что молитва это – духовный труд, и он встречает противодействие со стороны тёмных сил, которые реально находятся вокруг нас. Чем серьёзнее наше намерение помолиться, тем большее противодействие мы встречаем. Человеку в падшем состоянии свойственно стремление к развлечению, удовольствиям. Человек готов потерпеть какой-то труд, если он увидит его результа-

ты является одним из самых трудных деланий в жизни христианина? Вероятно, любой без труда ответит на этот вопрос: молитва! Трудно молиться внимательно, с сокрушённым сердцем, вдумчиво. Но в то же время именно молитва является основой духовной жизни. Без молитвы остальной труд, как то чтение духовных книг, доброделание и прочее – малополезен. Должен ли как-то меняться наш молитвенный труд во время великого поста? Об этом мы говорим с кандидатом богословия, настоятелем храма равноапостольных Владимира и Ольги, протоиереем Дмитрием МОИСЕЕВЫМ.



ты достаточно быстро. А предпринять труд, результатов которого не увидать долго, для человека тяжело.

Но для того, чтобы достичь состояния святости, когда молитва будет в радость, и когда духовные плоды от неё человек будет чувствовать, – нужен подвиг всей жизни. Святитель Игнатий пишет, что не все великие подвижники этого достигали, а только некоторым Господь давал дар благодати почувствовать сладость молитвы. Большинство людей не достигают этого состояния в земной жизни. Поэтому молитва – такой тяжёлый труд для человека.

– Чтение Евангелия и святых отцов – тоже духовный труд. Но он не вызывает такого принуждения себя.

– Да, это тоже духовный труд, но он меньше. Молитва в том виде, в котором мы привыкли её совершать, то есть в качестве молитвенного правила, нам трудна ещё и потому, что наши чувства не соответствуют тем словам, которые мы произносим.

Мы, к сожалению, не видим себя столь грешными, как об этом говорят святые отцы, и не готовы в полном смысле слова примерить на себя все те эпитеты, которые произносим во время молитвы. Исходя из того, что наши представления не соответствуют словам, которые мы произносим, нам трудно сосредоточиться и трудно молиться внимательно. А вот если мы молимся о себе в каких-то экстремальных ситуациях и о каких-то нуждах, молитва идёт доста-

точно горячо. Поскольку намерения человека полностью соответствует тому, что он произносит.

«Внимание так должно быть связуемо и неразлучно с молитвою, как связано и неразлучно тело с душой. Внимание должно идти вперед и сторожить врагов, как некий страж; оно первое пусть вступает в борьбу с грехом и противостоит злым помыслам, входящим в душу, а позади внимания пусть следует молитва, которая истребляет и побивает тотчас все те злые помыслы, с которыми пред сим вело брань внимание: ибо одно оно не может их побивать»

На этой брани внимания и молитвы (с помыслами) висит жизнь и смерть души. Если вниманием храним молитву чистою, то преуспеваем, а если не внимаем, чтоб хранить ее чистою, но оставляем неохранными, и она оскверняется злыми помыслами, то бываем непотребными и безуспешными»

Симеон Новый Богослов.
О трёх образах внимания и молитвы.

точно горячо. Поскольку намерения человека полностью соответствует тому, что он произносит.

– Все святые отцы призывают нас молиться внимательно. Но внимание образует там, где человек имеет дело с новой информацией. Когда изо дня в день повторяются те же молитвы, трудно удерживать внимание.

– Молитвенное правило, которое мы имеем в наших молитвословах, изобретение довольно позднее. Изначально читалось вечером – по вечерам, утром – полунощница, которая включает в себя каноны, меняющиеся изо дня в день. Часть канонов связана с дневным циклом, и поскольку у нас восемь гласов, они повторяются раз в восемь недель. То есть, если мы прочтём канон понедельника пер-

ние. Речь идёт о том, что мы должны сначала научиться вниманию на разнообразных молитвословиях, постепенно приводя это ко всё большему единообразию.

– В Слове преподобного Симеона Нового Богослова о трёх образах молитвы подробно говорится о том, как сохранять внимание во время молитвы.

– Для начала надо сказать, что это Слово, как считают исследователи, не принадлежит Симеону Новому Богослову. Однако, оно известное и не входит в противоречие со святоотеческим учением. В «Слове о трёх образах молитвы» автор говорит о том, что основой внимания, основой борьбы со своими страстями, на которой строится молитва, является послушание духовному отцу и беспечительности. Это третий вид внимания.

Преподобный говорит, что первые два вида внимания несовершенны и могут привести человека в прелесть. Первый вид – вообразительная молитва. Этот стиль молитвы очень развит в католицизме: при молитве надо всё представлять себе, воображать разные картины. Наши святые отцы категорически запрещают это делать. Потому что, поступая так, можно начать молиться воображаемому богу, по сути – мысленному идолу, что приводит к прелесть, о чём и сказано в этом Слове.

Второй образ внимания описывается как борьба мыслей в голове молящегося. Когда человек во время молитвы хочет подавить плохие мысли хорошими.

– Чем это плохо?

– Дело в том, что и наше падшее естество, и дьявол стараются помешать нашей молитве тем, что во время неё вкладывают в нас какие-то другие помышления. Не всегда они греховны: вдруг во время молитвы человек вспомнил о каком-то хорошем деле, которое он забыл сделать десять лет назад, и почему-то ему срочно надо это сделать, или продумать что-то важное. Причём не хотелось это делать до молитвы и сразу расхочется после, а в момент молитвы это кажется ему делом необычайной важности. Это – искушения. И человек пытается бороться с подобными мыслями. Не имея достаточного духовного опыта и сил, он не может одержать верх в этой борьбе, чаще – бывает побеждаем. И святые отцы говорят о том, что людям новоначальным вообще не следует вступать в такую борьбу. Нужно не с помыслами бороться, а стараться вернуть своё внимание к словам молитвы. А на подобные помыслы не обращать никакого внимания.

– Третий образ молитвенного внимания автор называет верным.

Продолжение на стр. 6.

ИКОНА ВЕЛИКОГО ПОСТА

Икона Четыредесятница – наглядный пример для иконописцев и верующих людей, как можно творить новые образы, оставаясь в рамках традиции и канона, при этом довольно смело развивать церковное искусство на практике.

Этот образ – сводный. Мы видим на иконе сразу несколько сюжетов. Чем хорош такой образ? Он сразу показывает все основные моменты великого поста. Мы можем акцентировать внимание на той неделе, которая идёт, и в то же время объёмно охватывать взглядом весь постовой цикл – что нас ждёт впереди.

Ещё мы можем видеть, что поприще великого поста, которое кажется длинным путём, на самом деле кратко, и если не собираться, не мобилизовать свои силы на внутреннее духовное дело очищения своей души, для которого пост и предназначен, то можно упустить время, не приготовиться к Пасхе в той мере, в какой каждый из нас мог бы быть приуготовленным.

На владимирской земле, где проходил своё земное служение один из авторов этой иконы – митрополит Евлогий, эти постовые образы есть практически во всех храмах, они лежат на аналоях в период Четыредесятницы. Давайте и мы поближе познакомимся с этим образом.

В чём суть иконы Четыредесятницы?

Все иконы можно разделить на два крупных раздела: молитвенные образы, когда перед нами образ Христа, Богородицы, святого – тот образ, который помогает почувствовать себя лицом к лицу с тем, к кому мы обращаемся в молитве. И есть собьгйные, сюжетные образы. Их назначение – напомнить нам о важных событиях в церковной истории, важного времени церковного календаря. Такие иконы можно называть «визуальным календарём». Это не значит, что молитвенная функция этих образов отменяется, но на первом месте – функция именно просветительская, поясняющая, изобразительно-иллюстративная.

Образ «Четыредесятницы» объединяет в себе обе эти функции. Потому что, прежде всего, он раскрывает перед нами содержание Великого поста. Но одновременно мы здесь видим изображение святого Григория Паламы, святого Иоанна Лествичника, в центре – образ Распятия Господня. Такие образы располагают к тому, чтоб быть молитвенными образами. Поэтому эта икона – собирательный образ.

Содержание иконы

На иконе – шесть клейм. Клеймо – отдельный прямоугольник, в котором запечатлён самостоятельный сюжет. Как и любая другая, эта икона читается как книга: слева направо, сверху вниз. Клейма отражают содержание пяти Недель (воскресений) Великого поста и одну Субботу.

Первая неделя великого поста – Торжества Православия. И верхнее клеймо (вытянутое горизонтально) посвящено этому событию. Этот праздник был установлен в IX веке, при императрице Феодоре, в связи с

Существует икона, посвящённая великому посту. Называется этот образ – «Четыредесятница», или – «Триодь постная». Этот образ – не повторение древнего образа, он – новый. Икона была разработана и создана в наши дни, перед нами – вариант современного иконного творчества. Образ был создан по заказу митрополита Владимирского и Суздальского Евлогия (Смирнова) (+ 2020 г.). Владыка участвовал в разработке сюжета, структуры иконной композиции. Образ был написан в 2006 году, на горе Афон.



окончательной победой над иконоборчеством. Именно это торжество отражает данное клеймо. Сама иконография этого события сформировалась в XIV-XV веках – намного позднее, чем было установлено это праздничное событие.

Перед нами – святые отцы разных временных периодов, которые отстаивали иконопочитание против иконоборцев. В центре клейма – образ Богородицы Одигитрии. Когда происходили иконоборческие гонения, самым пререкаемым образом у еретиков был не образ Богородицы, а образ Христа, и прежде всего – Спаса Нерукотворного. Почему же здесь, на иконе Тор-

жества Православия, мы видим не образ Христа, а Богородицы Одигитрии – некий исторический парадокс? Это связано с тем, что когда формировалась иконография этого праздника, в Византии был особо почитаемым именно образ Богородицы Одигитрии. Кроме того, этот образ сразу объединяет и Христа, и Богородицу, поэтому он был весьма уместен.

Обратим внимание на группу святых слева (от смотрящих на икону). Там, в основном, изображены святые в монашеских одеждах. И один из них держит небольшую икону – это как раз икона Спасителя – та икона, вокруг которой разгорались иконо-

борческие споры.

С левого края мы видим святую с крестом в руках (крест – это символ мученичества). Это – мученица Феодосия. Она, в числе многих мучеников, пожертвовала своей жизнью за почитание святых икон.

Главный образ по центру клейма – образ Богородицы, который стоит на престоле, украшенном красной завесой – яркий, выделяющийся. Его поддерживают два Ангела. И слева, после Ангела, мы видим императрицу Феодору, при которой был установлен праздник Торжества Православия и окончательно установлено почитание святых икон в Церкви.

История иконоборчества развивалась в два этапа: в VIII веке произошёл 7 Вселенский собор, который осудил иконоборчество, установил иконопочитание – включил почитание икон в основной корпус учения Церкви. Но последующие императоры снова встали на сторону иконоборцев. Часто это было связано не столько с их богословскими склонностями, сколько с политическими аспектами. И период иконоборчества снова вернулся на некоторое время. Окончательно он был преодолен в IX веке, при императрице Феодоре.

Справа от иконы Одигитрии, вслед за Ангелом, изображён святитель Мефодий, который, вместе с императрицей, занимался решением вопроса об установлении иконопочитания. Большую часть святых на иконе мы можем определить с определённой долей условности (нет подписей). Но тут совершенно точно есть святые Феодор Студит, Иоанн Дамаскин. Это святые, которые внесли существенный вклад в формирование учения о почитании святых икон, в то, чтобы случилась эта победа над иконоборчеством.

Следующее клеймо, ниже, слева – посвящено святителю Григорию Паламе, поскольку во вторую неделю великого поста мы вспоминаем этого святого.

Святитель Григорий последовательно утверждал учение об умном делании, о Фаворском свете и многое сделал, чтобы это учение распространилось в Церкви. Именно поэтому вторая неделя посвящена теме молитвы – исихазм неразрывно связан с молитвой, с Иисусовой молитвой, с созерцанием.

В том же ряду, но справа от образа Распятия Господня – святой Иоанн Лествичник. Ему посвящена четвёртая неделя поста.

Оба святых изображены в идентичных одеждах. Есть некоторые различия в цветовых оттенках, но если мы посмотрим на край одежды, на составные элементы – они одинаковы. Такая одежда сразу даёт нам понять, что перед нами монашествующие лица. Нижняя одежда у одного и другого – подрясник – длинная рубаха с длинными рукавами, подпоясанная. Это повседневная монашеская одежда. Далее на плечи накинут плащ, который застёгнут не только вверху, но и завязан снизу. Этот плащ – монашеская

мантия.

Под мантией, поверх подрясника, у святых – иссинячёрные полосы с красными крестами. На шею лежит капюшон – тоже атрибут монашеской одежды, – элемент великой схимы. В руках каждого – развёрнутый свиток со словами, с которыми они к нам обращаются. И тот, и другой, оставили после себя учение, книги. Иоанн Лествичник написал книгу «Лествица», которую постом читают в монастырях, верующие миряне, в своих домах. Она – об аскетике, возрастании в монашеском подвиге.

Обратим внимание на жесты рук святых: они разные. Несмотря на то, что, казалось бы, это очень маленькая деталь на иконе, она много значит. Она говорит о личности святого, о том, чем он занимался при жизни.

Григорий Палама – святитель. Иоанн Лествичник – преподобный. Это уже говорит о том, что в жизни эти люди занимали разное положение. Одевание святителей и преподобных на иконах обычно разное. На данной иконе – практически одинаковое. Так, обычно, изображают на иконах преподобных. Для них это характерное одеяние. Для святителей – нет. Почему же здесь такая особенность?

Можно предположить, что с художественной точки зрения, гармонично смотрится, когда у святых одежды похожи. Их фигуры фланкируют с двух сторон образ Распятия. Если бы святитель Григорий был в характерных для святителей светлых крестообразных одеждах, он бы сильнее выпадал из общего колорита иконы. Кроме того, Григорий Палама был епископом, но при этом не переставал быть монахом. Ко времени епископата Григория Паламы, в Церкви уже не было женатого епископата (допустимая практика первохристианских общин). Поэтому монашеская одежда у Григория Паламы вполне уместна – для буднего дня, не для богослужения.

А жест руки выдаёт разницу в родах деятельности этих людей. У Иоанна Лествичника молитвенный жест руки. А у святителя Григория рука сложена в имясловном перстосложении – это благословляющий жест. Этот жест используется только теми, кто имеет священный сан: епископами и священниками. Жест руки помогает увидеть нам различие в лике святых, поскольку в одеянии оно не подчёркнуто.

Центральное клеймо иконы – образ Распятия Господа. В данной иконе изображение Распятия связано не со Страстным циклом. Оно помещено здесь потому, что третья неделя поста – Крестопоклонная, посвящена прославлению Креста Господня.

Здесь подчёркивается центральная тема великого поста – Распятие Христа, Его жертва за человечество. Размер клейма тоже подчёркивает его главенство. Таким образом, мы можем сосредоточиться не только на текущей

неделе поста, но и в фокусе внимания всегда держать центральную тему всей четырёхдесятницы.

Само клеймо насыщено деталями. Дан подробный развёрнутый сюжет того, что происходило на Голгофе. В центре – образ Страдающего Спасителя – настраивает че-

сту стоит Божия Матерь. Справа – ближе к Христу – апостол Иоанн Богослов. Именно ему Христос с Креста вручил Свою Мать, что бы Иоанн о Ней заботился на протяжении оставшейся земной жизни. За Иоанном Богословом стоит сотник Лонгин. Почему он, как и Иоанн, изображён с нимбом? Он же – один из организаторов казни. Он проткнул ребро Господа копьём.

Но во время всех этих событий сотник Лонгин уверовал, а позже закончил свою жизнь мученической смертью за Христа. И здесь мы видим момент перерождения римского язычника в христианина.

Гора Голгофа изображена в виде небольших лещадок (уступов горки). В черной глубине Голгофы – череп и кости Адама. Своей кровью Христос искупил первородный грех Адама. Это подчёркнуто изображительно: кровь, стекающая из ран Господа, омывает голову Адама.

На заднем плане – зубчатая стена. За ней – Иерусалим. Так мы понимаем, что действие происходит за городской чертой.

Далее переходим в нижний регистр и видим сюжет, посвящённый преподобной Марии Египетской, чью память мы молитвенно празднуем в пятое воскресенье великого поста. Здесь изображена встреча преподобной Марии Египетской и старца Зосимы в Заиорданской пустыне.

Мы не будем здесь проговаривать житие преподобной Марии. Упомянем самое главное: уйдя в пустыню, она провела там много лет в посте, молитве и покаянии. Поэтому в пятую неделю великого поста мы вспоминаем именно эту великую святую. Она явила нам пример глубокого покаяния, которое может привести к спасению любого человека, даже с очень сильно поврежденной грехом душой, какой была Мария Египетская до своего обращения к Богу. На буднях есть такое богослужение как Стояние Марии Египетской, когда полностью читается Великий канон преподобного Андрея Критского.

На иконе мы видим эпизод, когда старец Зосима пришёл причастить преподобную Марию. Первый раз он увидел её в пустыне – тоже в период великого поста. К тому времени она провела в пустыне

много лет и все её одежды истлели и старец Зосима пожертвовал ей часть своего хитона. Второй раз он пришёл к ней с причастием.

Старец Зосима – в одеждах преподобного – подрясник, полоса с красными крестами и капюшон – куколь. На плечах – монашеская мантия.

Пейзаж в клейме – горки, на которых совсем нет растительности – подчёркивается пустынная местность, и так же видим реку Иордан, которая играет важную роль в житии преподобной Марии. Впервые, мы знаем, что Мария ушла в Заиорданскую пустыню. А во-вторых, когда старец Зосима, придя с причастием, был на одном берегу Иордана, а преподобная Мария – на другом, то она, как посуху, перешла Иордан на его берег.

На шестом клейме, в правом нижнем углу иконы, видим сюжет, который относится не к шестому воскресению – празднику Входа Господня в Иерусалим, а к событию, предшествующему этому дню. Перед нами образ воскресения Лазаря Четверодневного. Воспоминание этого события относится к субботе, предшествующей шестой седмице поста.

Мы видим на изображении клейма Господа с рукой в повелительном жесте – Христос велит отнять камень от дверей гроба. Гробами в Писании называются пещеры, где хоронили людей. И далее Господь велит Лазарю выйти вон.

В клейме заключено несколько временных отрезков: сёстры Лазаря припадают к ногам Христа – это было несколько раньше. Люди убирают камень от пещеры (один – отодвигает крышку гроба, другой – снимает с Лазаря погребальные пелены) и сразу видим выходящего Лазаря. Обратим внимание, что Лазарь изображён уже с нимбом.

За Христом стоят апостолы. Среди них мы можем идентифицировать апостола Петра. Все они изображены без нимбов. В христианской иконографии есть две традиции – апостолов изображают с нимбами или без них. Эти традиции встречаются в равной степени. Более древняя традиция – когда апостолов, до сошествия на них Святого Духа – до праздника Пятидесятницы, изображают без нимбов.

На втором плане клейма – условный пейзаж – горки. Это говорит о том, что действие происходит за городом. Далее – группа людей. Это – свидетели чуда, которое сотворил Христос – воскресения Лазаря.

Архитектурные постройки символически изображают Иерусалим, в который Господь проследует позже.

Почему изобразительный ряд на образе Четырёхдесятницы устроен так, что мы видим пять образов, посвящённых постовым воскресениям, а изображение последнего, шестого клейма посвящено Лазаревой субботе? Потому что четырёхдесятница – то есть сорок дней великого поста, заканчиваются в Лазареву субботу. И далее начинается Страстной цикл. Страстная неделя входит в великий пост, но занимает особое, отдельное место в нём. Именно поэтому образ святой Четырёхдесятницы завершается образом Лазаря Четверодневного.

Впервые за 160 лет председатель Элладской Церкви не пригласил президента Греции на праздник Торжества Православия

АФИНЫ. В воскресенье 24 марта впервые была нарушена давняя традиция: архиепископ Афинский и всея Эллады Иероним отпраздновал день Торжества Православия не в своем кафедральном соборе в греческой столице в присутствии президента и других высокопоставленных политиков страны, а в одном близлежащем монастыре.

Первый раз за 161 год на этот великий Церковный праздник не был приглашен президент Греции.

Соответствующее решение было принято на недавнем заседании Священного Синода Элладской Церкви. Хотя члены Синода прямо не объявили о причине такого решения, оно было многими воспринято как ответ Православной Церкви на принятие греческим правительством закона об однополых «браках» и усыновлении детей гомосексуальными парами в середине февраля 2024 года.

В итоге только Василис Стигас, основатель и лидер ультраправой партии «Спартиатес» («Спартанцы»), присутствовал на праздничном богослужении, которое возглавил председатель Элладской Церкви архиепископ Иероним в монастыре Петраки в честь Небесных Сил бесплотных.

В этот день «Символ веры» традиционно вместе читают архиепископ Афинский и президент Греции, но в этом году председатель Элладской Церкви прочитал его один.

Архиепископ Иероним и другие иерархи Элладской Церкви также впервые не пришли на ежегодный обед, проходивший в этот день в президентском дворце.

В то же время, 25 марта президент Греции Катерина Сакелларопулу (первая женщина в истории страны на этом посту) присутствовала в Благовещенском кафедральном соборе Афин на молебне в честь Благовещения Пресвятой Богородицы (Элладская Церковь придерживается Новоюлианского календаря).

Напомним, что несмотря на упорное сопротивление Церкви и общества, поздно вечером 15 февраля парламент Греции проголосовал за легализацию однополых «браков» и разрешение усыновления детей однополыми парами.

Протестные заявления в связи с этим поступали от Священного Синода Элладской Церкви, епархиального Синода критских епископов, со Святой Горы Афон, от множества иерархов и священнослужителей по всей стране. Кроме того, 140 греческих православных ассоциаций выступили вместе против данного закона.

Чуть позже одна за другой три епархии Элладской Церкви отлучили от Церкви всех местных депутатов, проголосовавших за узаконивание содомии. Первой это сделала Пирейская митрополия, за ней последовали Китирская и Антикитирская митрополия, а также Керкирская, Паксийская и Диантонийских островов митрополия.



Святитель Григорий Палама в традиционных святительских одеждах.

ловека на молитву. Слегка изогнутое тело Господа подчёркивает, что Он – и Бог, и живой, реально страдающий Человек. Из ран на Его руках и ребре истекает кровь. На иконе часто присутствует сразу несколько временных пластов. Прободение ребра было позднее, перед тем, как Господня сняли с Креста.

На табличке, которая прибивалась к кресту, формулировалась вина приговорённого. Поэтому на табличке, прибитой к Кресту Господню, были слова: Иисус Христос Царь Назорейский. Над боковыми перекладинами Креста – парящие Ангелы, которые славят Господа.

У подножия Креста – воины, которые выполняли приказ о распятии. За это они имели право разделить между собой одежду казнённого. «Разделиша ризы Мои себе и об одежде Моей меташа жребий». Сшитый гиматий (плащ) они разделили на части, а цельнокройный хитон раздирать не стали, а метали жребий о том, кому он достанется.

Слева от нас – скорбящие женщины. Ближе всего к Кре-

ской, чью память мы молитвенно празднуем в пятое воскресенье великого поста. Здесь изображена встреча преподобной Марии Египетской и старца Зосимы в Заиорданской пустыне.

Мы не будем здесь проговаривать житие преподобной Марии. Упомянем самое главное: уйдя в пустыню, она провела там много лет в посте, молитве и покаянии. Поэтому в пятую неделю великого поста мы вспоминаем именно эту великую святую. Она явила нам пример глубокого покаяния, которое может привести к спасению любого человека, даже с очень сильно поврежденной грехом душой, какой была Мария Египетская до своего обращения к Богу. На буднях есть такое богослужение как Стояние Марии Египетской, когда полностью читается Великий канон преподобного Андрея Критского.

На иконе мы видим эпизод, когда старец Зосима пришёл причастить преподобную Марию. Первый раз он увидел её в пустыне – тоже в период великого поста. К тому времени она провела в пустыне

Дети беженцев в гостях у Свято-Никольского Черноостровского женского монастыря

30 марта 2024 года Свято-Никольский Черноостровский женский монастырь принимал группу детей беженцев из ПВР Калужской области, паломническую поездку для которых организовал совместно с отделом по церковной благотворительности и социальному служению Калужской епархии.

Для ребят была организована экскурсия по духовно-просветительскому центру «София», интерактивному музею «Малоярославец – город двух великих побед», Центру православных медиа при монастыре. В интерактивном музее ребятам очень понравился фильм о Малоярославецком сражении, который они смотрели в историческом кинозале, а также множество экспонатов, с которыми можно было фотографироваться – манекенами в исторических одеждах, военной форме, образцах оружия.

В монастыре ребята посетили храмы, услышали рассказ об истории обители и ее возрождении в конце XX-начале XXI века. Большой интерес у них вызвало посещение детского православного пансиона «Отрада», где им понравились игровые комнаты, библиотека, комнаты девочек. Благодарили ребята и за вкусный обед в большой трапезной детского православного пансиона «Отрада».

Свято-Никольский Черноостровский женский монастырь уже не в первый раз принимает группы детей беженцев из ПВР, организует для них благотворительные трапезы и экскурсии. Такие мероприятия – часть работы по проекту создания приюта для женщин-беженцев при монастыре, в том числе с детьми, который был реализован при финансовой поддержке Фонда президентских грантов.

Гости Калужской гимназии познакомилась со святителем Гурием Казанским

31 марта 2024 года Калужскую православную Гимназию посетили гости – воспитанники, родители и педагоги из Воскресной школы храма в честь святого Иоанна Воина.

Гостей Гимназии ждало знакомство не столько с учебным заведением, сколько с ее святым покровителем – святителем Гурием, просветителем города Казани, который является покровителем учащихся и учащихся.

Воспитанники Воскресной школы вместе с родителями поучаствовали в квесте, в котором и познакомились со страницами жития святого от его рождения до блаженной кончины. А выполнив все задания, воскресные гости, узнали, почему святого Гурия Казанского почитают, как покровителя учителей и учеников.

Почему так тяжело молиться



Окончание. Начало на стр. 3.

Скажите о нём подробнее.

– Это состояние, при котором человек всё предаёт в руки Божии, всё происходящее вокруг него принимает как из руки Божией, и занят исключительно своим сердцем. В монастыре это делать проще, в миру сложнее, поскольку житейских коллизий в миру намного больше, чем в монастыре. Для себя мы можем из этого образа взять ту беспопечительность, о которой говорит автор – осознание того, что всё, что находится не в нашей власти, совершается исключительно по промыслу Божию. И всё то, что мы не в состоянии изменить в лучшую сторону, мы должны принять как наиболее для себя полезное и необходимое.

– Святитель Игнатий (Брянчанинов) говорит, что внимание в молитве ведёт к трезвению. Это один из основных результатов молитвы.

– Трезвение – это внимание к себе, к своим мыслям, помыслам, которое должно быть присущее человеку не только во время молитвы, но и в повседневной жизни. Речь здесь идёт о том, чтобы мы всегда контролировали свой образ мышления. Наш ум находится в состоянии рассеяния, то есть постоянно приходят какие-то помыслы, мечтания, воспоминания, желания. Владеть собой, своим умом, контролировать его – это и есть трезвение. Учиться этому нужно через приобретение внимания в молитве. Если мы научимся владеть собой во время молитвы, то через это рано или поздно научимся владеть собой и во все прочие моменты нашей жизни. Тогда мы сможем не мечтательно, а адекватно воспринимать реальность – то, что на самом деле происходит и внутри нас, и вокруг.

– Почему Апостол Павел заповедует нам непрестанно молиться?

– Потому что человеческий ум не может находиться в состоянии нирваны – абсолютно покоя. Он всегда настроен

на какую-то деятельность. В идеале его деятельностью должно быть непрестанное Богообщение. Поэтому апостол Павел говорит: непрестанно молитесь. Те восточные практики, которые ведут к полному бездействию мозга, полному отсутствию каких-либо мыслей, являются ложными, потому что ведут не к той цели, для которой человек предназначен – непрестанного Богообщения.

– Если вместо молитвы произносить, к примеру, выученные наизусть слова Евангелия? Игумена Арсения (Себрякова) заучивала наизусть главы из Евангелия и произносила их про себя во время послушаний, чтобы ум не был праздным.

– Заучивание наизусть псалмов, Евангелия – это, скажем так, первый шаг. А молитва – это уже следующая, высшая ступень. Человек ограничивается короткой Иисусовой молитвой, чтобы не рассеиваться образами, которые присутствуют в Евангелии и Псалтири.

– Почему такое внимание уделяется именно Иисусовой молитве, если есть молитва, которую нам дал Сам Господь – «Отче наш»? Кто-то из святых отцов говорил, что в этой молитве заключено всё Евангелие, весь закон Божий, все заповеди.

– Иисусова молитва тоже опирается на Евангелие – на молитву мытаря, которую Господь дал нам в качестве примера правильной молитвы: «Боже милостив буди мне, грешному». По сути, Иисусова молитва – это та же молитва мытаря, только обращённая ко Христу. Отцы, говоря об Иисусовой молитве в её первоначальном варианте: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», ссылаются на Апостола Павла, который писал: лучше пять слов скажу умом, нежели тьму языком. Слова Сыне Божий, и в конце – помилуй мя, грешного – добавки уже более поздние.

– Известно, что молиться лучше поменьше, но повнимательнее. Но эти понятия «меньше – больше» –

очень относительны.

– Святитель Феофан Затворник говорит, что новоначальным лучше молиться чаще, но поменьше. К примеру, не двадцать минут непрерывно молиться, зная, что устанешь, отвлечёшься, а молиться десять или пять минут, потом сделать перерыв и ещё пять минут помолиться. Потому что цель, всё-таки, не весь объём текста прочесть, а – помолиться как можно внимательно.

Игумен Никон (Воробьёв), например, благословлял своих прихожан в девять вечера читать вечернее правило, пока есть силы и внимание. А потом можно заниматься своими делами – поесть, книжку почитать, ещё что-то поделать. И человеку будет спокойнее – правило он прочёл, захотел спать – лёг. Важно же помолиться внимательно, это – главное.

– Должно ли молитвенное делание изменяться в период великого поста?

– В период великого поста, как правило, люди стремятся более усердно молиться, увеличить своё молитвенное правило именно по той причине, что великий пост – это время, когда человек призывается освободиться, насколько это возможно, от каких-то своих земных забот и попечений, то есть сократить всё, что возможно и освободившееся время и силы занять молитвой. Понятно, что для большинства людей, живущих в миру, не получится совершенно отстраниться от житейских забот, но, тем не менее, насколько это возможно человеку в конкретных житейских обстоятельствах, это нужно сделать и соответственно увеличить молитвенное правило.

Поскольку молитвенное правило у каждого должно быть своё, соответствующее его силам, то и изменение этого правила в великий пост тоже должно быть индивидуально. Как-то общих рекомендаций мы здесь дать не можем.

Существует общепринятое молитвенное правило, которое записано в молитвослове. В то же время святитель Игнатий (Брянчанинов) своему родному брату – человеку

уже в приличном возрасте, благословил молитвенное правило, достаточно короткое, с нашей точки зрения: «Отче наш», 50 псалом, Символ веры и «Богородице Дево, Радуйся» и всё. Притом, что брат святителя Игнатия тоже был человеком благочестивым, верующим, православным. Просто святитель Игнатий хорошо его знал и дал ему тот совет, который наиболее подходил этому человеку в его жизненной ситуации.

Поэтому Церковь всегда говорит о том, что хорошо человеку выстроить своё молитвенное правило, во-первых, опираясь на видение себя, своих сил, своего состояния, а во-вторых, – с советом более опытного духовно человека, духовника, или священника, который хорошо знает человека и может вместе с ним проанализировать его силы, возможности. Это позволит подобрать такое правило, которое будет приносить пользу, будет требовать от человека некоего труда, в то же время не будет для него чрезмерной нагрузкой и не приведёт, в итоге, к отвращению и забрасыванию правила вообще, что к сожалению иногда случается если человек берет себе правило не по силам. Какое-то время он это правило «тащит», потом бросает любую молитву, даже перекреститься перед сном ему будет затруднительно. И выйти из этого состояния тоже очень тяжело, о чём святые отцы неоднократно предупреждают. Поэтому ко всему надо подходить с рассуждением.

– Как варианты видоизменения молитвенного правила могут быть чтения из Постной Триоди, кафизм Псалтири, книг Ветхого Завета?

– Да, увеличение земных поклонов, чтение молитвы Ефрема Сирина в домашнем правиле, можно прибавить покаянные молитвословия: к примеру, чтение Покаянного канона. Великим постом стараются не читать торжественные акафистные молитвословия – они более праздничные. Великим постом акафист читается только один и только единожды – это Акафист Божией Матери в пятую субботу поста на утрене (то есть в пятницу вечером). И ещё в последовании Пасхисии служится Акафист Страстям Христовым, который также имеет скорее не праздничный, а скорбный характер. А обратить внимание на покаянные молитвословия, каноны, другие молитвы, связанные с покаянием – будет очень правильно и уместно.

Если у кого-то есть возможность читать богослужебные книги, богослужебные последования, которые читаются в храме в будние дни – это тоже будет прекрасно. Тем более сейчас, с распространением интернета, вполне можно скачать себе, скажем, Постную Триодь и читать. Дело только в рассудительности и решимости – вводить это чтение в свои постовые дни.

Беседовала
Юлия БЕЛКИНА.

Как избежать



Анастасия СИМОНОВА – практикующий аналитически-ориентированный психолог, кандидат МААП (Международная ассоциация аналитической психологии). Певчая в храме святого Иоанна Предтечи г. Калуги с 2012 года. В своей работе делает акцент на глубоком понимании внутренних процессов и на поиск духовного в контексте современной жизни.

Раздражение показывает нам, что внутри нас или вокруг происходит что-то, что нас не устраивает. Однако, причины, по которым нас это не устраивает, могут быть очень разными – стресс на работе, конфликты внешние и внутренние, недосып, начинающаяся простуда, да и в целом плохое самочувствие.

Сразу хочется отметить, что избежать раздражения вряд ли у нас получится, однако, мы можем предпринять необходимые меры, чтобы выровнять внутреннее состояние.

Я хочу предложить посмотреть на раздражение как на полезную вещь, маркер того, что что-то идет не так. Если мы понимаем это – мы можем что-то изменить. Острая реакция на происходящее – это следствие, а причина таких реакций может быть нами не осознанна и лежать глубоко. Корни чувства раздражения, которое мы испытываем, лежат в области бессознательного.

Простой пример: придя домой после рабочего дня вы видите беспорядок и гору посуды в раковине. Вы срываетесь на близких. Однако, причина совсем не в посуде и беспорядке, просто на работе на вас свалилось множество задач, с которыми вы боитесь не справиться.

Для меня одно из важнейших сокровищ, которое может дать психология – это узнавание себя на глубинном уровне, а значит способность что-либо изменить. К. Г. Юнг писал: «Когда вы не осознаете происходящее внутри вас, снаружи это кажется судьбой». То есть, если мы не отдаем себе отчет в том, что происходит в нашей внутренней жизни, то нам кажется, что «это» с нами происходит. Так и раздражение может с нами «происходить», пока мы не попытаемся узнать и разобраться в чем причина этих чувств.

В обычное время мы можем компенсировать негативные чувства и снимать напряжение едой, просмотром сериалов, шопингом, развлечениями и так далее. Но вот настал пост, и мы остаемся один на один с нашим раздра-

раздражения в пост?

жением и заесть его пирожным уже не получится.

Пост – важное время для работы души. И поскольку мы живем в социуме и не имеем возможности на время поста полностью удалиться от внешнего мира, нам необходимо создать для себя условия, в которых мы можем уделить это время для духовной работы. Такая работа занимает много сил и внимания. Не просто так говорят о том, что не стоит возлагать на себя поста, превышающего наши возможности. Если мы будем соблюдать все правила, но при этом ходить злыми и недовольными на весь мир – будет ли это пользой для души?

Важно понимать, в каком эмоциональном и физическом состоянии вы находитесь и подходить к посту с пониманием и осознанием того, что вы делаете. Психологи часто делают ак-

Для начала разберемся: что такое раздражение?

Раздражение – это негативная реакция на происходящее, чаще всего чрезмерная и непропорциональная ситуации. Проще говоря, в состоянии раздражения мы реагируем «слишком остро».

цент на бережном обращении с собой и мне кажется важным, чтобы и в пост мы могли найти для себя способ жить сбалансированно. Не потакать себе, но и не доводить себя до срывов.

В основе раздражения – чаще всего стресс и неудовлетворенность. И работать необходимо с причиной, а не со следствием. Психически здоровый человек – это не тот, который никогда не чувствует негативных эмоций, а тот, кто может увидеть их и быстро с ними справиться, не погружаясь в негативные состояния.

Вот несколько простых способов выровнять внутреннее состояние:

Остановиться и попробовать разобраться в причинах раздражения;

Наблюдать за собой, за реакциями, искать – какие чувства на самом деле прячутся за раздражением;

Попробовать прочувствовать через

тело – где и какие ощущения вы испытываете. Такая практика помогает не реагировать сразу и даёт возможность немного замедлиться и обратиться внутрь себя;

Подойдут расслабляющие дыхательные упражнения, например, дыхание на счет;

Принять то, что происходит и примириться с реальностью, если в данный момент мы не можем её ни изменить, ни контролировать.

Еще одна из причин раздражения в пост может быть внутренний конфликт между собственным желанием и предписанием держать пост. В таком случае человек постится, потому что так положено, а не из внутреннего глубокого понимания цели и смысла поста. Решением будет нахождение смысла в посте, поиск информации по этому поводу, обращение за пояснением.

Когда мы сами выбираем что-либо, мы относимся к этому более ответственно. Например, я понимаю, что пост для моей внутренней жизни полезен, потому что таким образом я совершаю внутреннюю работу, которая ведет к развитию моей души. Если же я живу с ощущением, что пост – это необходимость, потому что так положено, тогда я неосознанно могу ощущать, что у меня что-то отняли или запретили. А если у меня отняли или запретили – то я не могу перестать об этом думать. Если я же сам, по своим силам, выбираю поститься ради работы своей души, то я отнесусь к такому желанию спокойно.

Важно понимать, что мы можем быть эмоционально неустойчивы из-за тяжелого рабочего графика, дедлайнов, конфликтов в семье и других неурядиц в нашей непростой жизни. Не все мы обладаем большим терпением и смирением, чтобы стойко переживать жизненные трудности, но мы здесь для того, чтобы учиться этому. И пока внутри нас разлад, мы неизбежно будем компенсироваться за счет быстрых удовольствий,

к каким относится, в том числе, и еда. В таком случае запрет может нанести больший ущерб, чем пользу. Потому что, когда мы истощены переживаниями и налагаем на себя еще и обязанности нести пост мы неизбежно обнаружим себя в срыве. Поэтому сначала важно обратить внимание на свое психическое и эмоциональное состояние. Ведь какой толк от поста, если мы не едим мясо, зато срываемся на близких или коллег на работе, потому что мы невероятно устали.

Для каждого способы саморегуляции могут быть свои – легкие физические упражнения, прогулка в лесу, молитва, аудиокнига или, что уж там, один дополнительный выходной. И когда мы почти взорвались от раздражения – важно сделать паузу, отойти, переждать всплеск эмоций.

Завершая, я хочу подчеркнуть важность возникающих негативных эмоций в период поста. Предлагаю смотреть на них как на возможность совершить внутреннюю работу, изменить что-то в себе, в своих реакциях и отношениях с окружающими. Это важный период очищения и обновления.



Пример из Патерика о том, что гнев всюду сопутствует человеку, куда бы он ни пошел, и врачевать его необходимо среди общества терпением и помощью Божией:

«Некоторый брат, живя в общежительном монастыре и часто побеждаясь гневом, сказал сам себе: пойду в пустыню, может быть там, не имея с кем ссориться, успокоюсь от страсти. Он вышел из монастыря и стал жить один в пустыне. Однажды он наполнил водою сосуд свой и поставил его на землю. Сосуд внезапно опрокинулся. Во второй раз случилось то же. В третий раз кувшин тоже опрокинулся: монах, рассердясь, схватил кувшин, ударил о землю. Кувшин разбился. Возвратясь к себе, брат начал размышлять о случившемся и понял, что враг поругался над ним. Тогда он сказал: вот! Я – один, однако побежден страстью гнева. Возвращусь в монастырь: видно – везде нужна борьба с самим собою и терпение, в особенности же помощь Божия. И, встав, возвратился монах в обитель свою».

От уединенного жительства гневная страсть усиливается и возрастает, в общежитии она врачевается, но единственно при условии: если человек решится каждый раз, когда он увлечется гневом и вспыльчивостью, просить прощения и раскаяваться, а не оправдывать себя и не обвинять других.

Сколько времени трудились святые отцы над победением в себе гнева?
Авва Аммон сказал: Я препроводил четырнадцать лет в Скиту, моля Бога денно-нощно, чтоб Он даровал мне победить гнев.

«Ещё народу русскому Пределы не поставлены...»

Окончание. Начало в №1 и 2 за 2024 год.

Беликий русский поэт Николай Алексеевич Некрасов (1821-1878) оставил нам замечательное художественное наследие, имеющее не только литературную ценность, но и поразительную историческую достоверность. Некрасовское лиро-эпическое творчество при всём его эстетическом своеобразии носит характер уникального документа.

Некрасову всегда казалось, что для родины и народа он сделал слишком мало – и в творческом плане, и в общественно-политической жизни: «Мне борьба мешала быть поэтом, Песни мне мешали быть бойцом». Надёжный даром неумолкающей совести, он скорбел и «по себе самом» (согласно чуткому замечанию Достоевского), по своему собственному несовершенству:

Любовь и Труд – под горами развалил!
Куда ни глянь – предательство, вражда,
А ты молчишь – бездействен и печален,
И медленно сгораешь от стыда.
И Небу шлешь укор за дар счастливый:

Зачем тебя венчало им оно,
Когда душе мечтательно-пугливой
Решимости бороться не дано?..

Зинаида Гиппиус в работе «Загадка Некрасова» (1938) справедливо и тонко отмечала, что поэту «был послан великий дар – Совесть, если в песнях его плачет она, и ею терзалась его душа и тело. Не она ли подсказала – не уму, а сердцу его, что не нужно оправдания, нужно прощенье?»

Пусть не забывают об этом те «радетели», которые даже и сегодня пытаются чернить имя великого Поэта, жонглируя фактами его частной жизни и оставляя в стороне его творческий подвиг:

Много, я знаю, найдётся радетелей,
Все обо мне прокричат,
Жаль только, мало таких благодетелей,
Что погрустят да смолчат.

«Угомонись, моя Муза задорная...»
К «остервенелой толпе» злопыхателей,
готовых побивать камнями за каждый нетвёрдый шаг или неверный «лиры звук», но забывающих о Христовой заповеди: кто из вас без греха первый брось камень (см. Ин. 8: 7), обращался Некрасов в стихотворении «Зачем меня на части рвёте...» (1867): «Не оправданий я ищу, Я только суд твой отвергаю».

«Некрасов никогда, ни перед кем и ни в чём, не оправдывался: он только просил прощенья. Родине, друзьям, врагам, любимой женщине он говорил “прости!” “Прости” было и последним, невнятно прошёптаным словом его перед кончиной. Как лирическое зак-



И.Крамской. Н.А.Некрасов в период «Последних песен»

линание звучит шедевр некрасовской любовной лирики из «Панаевского цикла» стихотворений:

Прости! Не помни дней паденья,
Тоски, унынья, озлобленья, –
Не помни бурь, не помни слёз,
Не помни ревности угроз!
«Прости» (1856)

Ещё в ранней молодости поэт задумывался о том, как совершится последний исход от земной жизни. В юношеский сборник стихотворений Некрасова «Мечты и звуки» было включено послание «Смерти». Поэту мечталось, чтобы при переходе к «жизни неземной» душа была свободной от греховной суетности, молитвенно настроенной:

Не приходи в часы волнений,
Сердечных бурь и мятежей,
Когда душа огнём мучений
Сгорает в пламени страстей. <...>

Приди ко мне в часы забвенья
И о страстях и о земле,
Когда святое вдохновенье
Горит в груди и на челе; <...>

Когда я мыслью улетаю
В обитель к Горнему Царю,
Когда пою, когда мечтаю,
Когда молитву говорю.

Я близок к Небу – смерти время!
Нетруден будет переход;
Душа, покинув жизни бремя,

Без страха в Небо перейдёт...

Спустя 40 лет после этих стихов жизненный круг замкнулся. Прежде чем перейти в жизнь вечную, Некрасов претерпел длительное мучительное умирание от тяжёлой болезни:

Двести уж дней,
Двести ночей
Муки мои продолжаются;
Ночью и днём
В сердце твоём
Стоны мои отзываются
«З<и>не» (1876)

В перерывах между приступами нестерпимой боли поэт и на смертном одре продолжал творить. Его цикл «Последние песни» (1876-1877) – это не только хроника течения смертельной болезни, физических и нравственных мучений страдальца:

Непобедимое страданье,
Неутолимая тоска...
Влечёт, как жертву на закланье,
Недуга чёрная рука.
Здесь слышится и своеобразное «самоотпевание» поэта:

Скоро стану добычею тленья.
Тяжело умирать, хорошо умереть;
Ничьего не прошу сожаленья,
Да и некому будет жалеть.
В полный голос звучат мотивы исповедальные, покаянные:

О Муза! я у двери гроба!
Пускай я много виноват,
Пусть увеличит во сто крат
Мои вины людская злоба –
Не плачь! Завиден жребий наш <...>
«О Муза! я у двери гроба!..» (1877)

В то же время Некрасов сохраняет стойкость и мужество, проявляет необыкновенную силу духа:

Борюсь с мучительным недугом,
Борюсь – до скрежета зубов...
О Муза! ты была мне другом,
Приди на мой последний зов!

Уж я знавал такие грозы;
Ты силу чудную дала,
В колючий тёрн влетая розы,
Ты пытку вынести помогла.

«Вступление к песням 1876–1877 годов»

С исключительным лирическим проникновением обращается поэт к Родине, которой служила его Муза, смиренно испрашивая прощенья: «За каплю крови, общую с народом, Мои вины, о Родина! прости!..» (3, 41) – и последнего благословения:

Много истратят задора горячего
Все над могилой моей.
Родина милая, сына лежачего
Благослови, а не бей!..

«Угомонись, моя Муза задорная...»

Поразительно, что похоронные мотивы «самоотпевания» слились у Некрасова с мотивами оптимистичными, жизнеутверждающими:

Устал я, устал я... мне время
уснуть, О Русь! ты несчастна... я
знаю... Но всё же, озирая мой
пройденный путь,
Я к лучшему шаг замечаю.

Торжествующий голос поистине пасхального Воскресения, победного возрождения также в полную силу звучит в «Последних песнях» Некрасова:

Так запой, о поэт! Чтобы всем матерям
На Руси на Святой, по глухим
деревням, Было слышно, что враг со-
крушён, полонён, А твой сын – невре-
дим, и победа за ним, Не велит уны-
вать, посылает поклон.

В вершинном произведении своего творчества – эпической поэме «Кому на Руси жить хорошо», которую поэт писал до последних дней своих, но она так и осталась незавершённой, Некрасов создал удивительно яркий и цельный образ русского народа – не только мученика и страстоотерпца, но и могучего богатыря, исполненного физических и духовных сил, истинного христианского духа свободы. Таков столетний Савелий, богатырь святорусский:

Уйдёт в свою светёлочку,
Читает Святыцы, крестится,
Да вдруг и скажет весело:
«Клеймённый, да не раб!»... –

Горячую веру в силу и мощь русского народа, в счастливое будущее России: «Свободной, гордой и счастливой Увидишь родину свою» – выразил Николай Алексеевич Некрасов:

Ещё народу русскому
Пределы не поставлены:
Пред ним широкий путь!

Будем верить и мы...

Алла Анатольевна
НОВИКОВА-СТРОГАНОВА,

В газете использованы материалы из православных интернет-ресурсов: www.patriarchia.ru, www.sedmitza.ru.
Газета распространяется бесплатно. Адрес типографии: 248000 Калужская область г. Калуга, пл. Старый Торг, д. 5. Адрес редакции, издателя: 248000 Калужская область г. Калуга, ул. Набережная, д. 4.



Наша вера

№ 3 (237), 11 апреля 2024

Телефон: 56-27-00 (канцелярия Калужской епархии)

и.о. главного редактора:

Ю. А. Белкина.

Тираж выпуска: 2000 экз.

Отпечатано: Фонд «Губерния»

Заказ № _____

Дата выхода в свет (время по графику) в 10 -00.

Дата выхода в свет (время фактическое) в 12 -00.

Учредитель: Централизованная православная религиозная организация - Калужская епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат). Свидетельство о регистрации СМИ: Серия ПИ № 8-1406 от 25.02.2003, выдано Средне-русским межрегиональным территориальным управлением МПТР России.