

Всеволожская православная газета

Дорога Жизни

Март 2021 № 2 (42)

Издаётся по благословию епископа Всеволожского и Выборгского Игнатия

Великий пост – время, когда можно изменить себя



Время поста – это непростое время. Трудно бороться с самим собой, со своими грехами, греховными наклонностями, преодолевать ограничения, связанные с пищей.

Но ведь мы знаем, – и не только на основе своего собственного опыта, но и на основе всей церковной истории, из опыта святых подвижников и угодников Божиих, – как человек действительно преобразуется силой молитвы и силой воздержания.

Смысл поста, как об этом говорят святые отцы, заключается в переме-

не ума и сердца. Собственно говоря, слово «перемена» и слово «покаяние» на греческом языке одно слово «метанойя». И поскольку именно покаяние находится в центре великопостного поприща, то это означает, что целью поста является перемена, освобождение человека от его эгоизма, от господства его собственного «я».

Вся жизнь христианская и посвящена тому, чтобы «я» перестало господствовать и поглощать все внимание человека, чтобы оставались силы обращать свой взор и к Богу, и к ближним своим.

Вот если именно так и никак не иначе мы будем проходить поприще Великого поста, то, несомненно, Господь приклонит к нам свою милость, даст здоровье душевное и телесное, а самое главное, очистит нашу душу от скверны, ее разрушающей, и дарует возможность достойно приуготовить себя к встрече Его светлого и спасительного Воскресения.

КИРИЛЛ, Святейший Патриарх Московский и всея Руси

Духовная весна – так именовали святые отцы время Великого поста. Весной все в природе расцветает, радуя человеческое сердце, – так и во время духовной весны каждый может вырастить цветы своего сердца для Господа.

Первое условие, которое мы должны выполнить, ступив на поприще Великого поста, – испросить прощение у обидевших нас и обиженных нами. Это непросто. Дай Бог, чтобы сердце наше и мысли наши были в соответствии с заповедями Божиими, чтобы мы не были изгнаны из рая Божественной любви. Чтобы быть достойными детьми Божиими, будем прощать грехи друг другу.

Время поста – это время работы над собой, и неслучайно, помимо воздержания от вкушения скоромной пищи, самым необходимым является научение молитве. Молитва становится для каждого из нас источником благодарности Богу, источником чистого воздуха Богообщения. Из истории мы знаем, как много святые трудились, молитвенно подвизаясь и стремясь к изменению своей жизни. Великим постом нам открываются двери в новую жизнь, связанную с изменением себя к



лучшему. Время поста – время покаяния, молитвы и духовных подвигов. Не стоит брать на себя подвиг неподъемный – необходимо понять, что же в нашей душе мешает нам жить, и постараться за эти краткие семь недель воспитать себя, сделать себя человеком, свободным от неких привычек, успевших стать нормой жизни. Тогда и Свет Христова Воскресения, который некогда воссиял для апостолов, станет столь же великой радостью и для нас.

ИГНАТИЙ, епископ Выборгский и Приозерский

Молитва Ефрема Сирина

сопровождает нас на протяжении всего Великого поста.

В ней перечислены главные грехи, которые мешают нашему покаянию, и перечислены добродетели, которые помогают нам вернуться к Богу.

«Дух праздности» – лень, проведение времени беспечно. Праздность – корень всех грехов, потому что она расслабляет тело и душу.

«Дух уныния». Уныние бывает плодом праздности, когда человек и сам не может сделать что-то доброе, и Богу о помощи молиться не способен.

«Дух любоначалия»: Любоначалие – это любовь к власти: в семье, в коллективе. Лень и уныние извращают наше отношение к жизни, лишают её смысла, и в результате в нас зарождается жажда власти.

«Дух празднословия» – пустые, бранные слова, злые разговоры, приводящие к осуждению и оскорблениям.



«Господи и Владыка живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любве даруй ми, рабу Твоему.

Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь».

«Дух целомудрия» – духовный контроль над собственными эмоциями и над собственным телом. Нравственная чистота в делах, в словах и мыслях.

«Дух смиренномудрия» – первый плод целомудрия. Чем больше очищается душа, тем меньше она собой гордится, потому что видит – гордиться нечем. Человек перестает считать себя лучше других.

«Дух терпения»: грех делает человека нетерпеливым, скорым на суд и осуждение других. Терпение приносит умение ждать и надеяться.

«Дух любви»: Только через любовь, которая приходит в смягченное и очищенное сердце, человек приближается к Богу – а это и есть главная цель Великого поста.



Церковь – это стены, воздвигнутые вокруг Евхаристической Чаши

В нашем благочинии более тридцати храмов, в которых еженедельно совершаются богослужения и самое главное Таинство Церкви – Святая Евхаристия. Как видите, храмов только во Всеволожском благочинии, не считая Токсовского, больше, чем поселений во Всеволожском районе. Это большая радость, это наше духовное богатство.

Уместно напомнить, что в советское время на весь Всеволожский район был один действующий храм – Свято-Троицкий г. Всеволожска. Кроме этого, в нашем районе есть еще несколько действующих православных храмов, не относящихся к Выборгской епархии: храм Покрова Пресвятой Богородицы в Невском лесопарке (ставропигиальный), храм Благовещения Пресвятой Богородицы на кладбище на Красной Горке (подворье Соловецкого монастыря), скит Святого апостола Андрея Первозванного (подворье Александро-Невской Лавры) в п. Воейково, храм Святой мученицы Софии в п. Вартемяги (подворье Свято-Иоанновского женского монастыря).

Храмы, даже с чисто внешней, эстетической стороны, являются архитектурным и художественным украшением наших городов и поселков, а в некоторых населенных пунктах (таких, как: Мурино, Токсово, Невская Дубровка, Рахья,

Романовка, Кудрово, Воейково, Невский лесопарк, Колтуши) – визитной карточкой посёлка или города. Храмовая территория, как правило, – это общественное достопримечательное место, притягивающее для прогулок и отдыха множество людей. Большинство наших храмов имеют благоустроенную, ухоженную территорию, часто с детскими площадками, цветочными клумбами и другими зелеными насаждениями.

Но самое главное назначение храма для человека не его привлекательность и красота, хотя ещё Достоевский говорил, что «...красота спасёт мир». Однако, в понимании Фёдора Михайловича слово «Красота» должно писаться с заглавной буквы, подразумевая под ней Самого Христа.

Человек, посетивший храм, какое-то время находится под воздействием благодати Божией, мгновенно, как бы невольно, действующей на человека в храме. Она облагораживает и нравствен-

но возвышает его. Человек, выйдя из храма, не сможет сразу пойти на совершение греха, какого-то предосудительного поступка или преступления.

Душа человека в храме, особенно на богослужении, умиротворяется; уходит, как правило, протестное настроение, стремление конфликтовать с людьми, проучить их, заставить считаться со своим мнением, доказать свою правоту и т.д. Как правило, человек, который регулярно ходит в храм и имеет своего духовника или общается с приходским священником, никогда не нуждается в обращении к психологам. Священник – лучший знаток человеческой души, который помогает человеку не потерять Образ Божий и Его подобие.

Но главная ценность храма – это совершение в нём Евхаристии! Алексей Степанович Хомяков однажды так и сказал: «Церковь – это стены, воздвигнутые вокруг Евхаристической Чаши». Человек должен приходить в храм не для того, чтобы послушать проповедь, помолиться, принести пожертвование, подать записку, поставить свечку перед иконой, а прежде всего, для того, чтобы причаститься Тела и Крови Христовых. Всё остальное – вторично или оно, это внешнее, должно привести человека к главному – к Причастию. Вот здесь точно не пройдёт формулировка о том, что «Бог у меня в душе». Не убедительным будет утверждение человека, что он чувствует Бога больше в лесу, или у моря, или в горах. Там, в Богзданном храме, якобы легче ощутить величие Творца и прославить Его. Только в Евхаристии происходит теснейшее соединение человека с Богом.

В современной медицине есть такая процедура: человеку делается переливание его же собственной крови. Из его тела выводится его кровь. Она очищается от каких-то вредных примесей или, наоборот, обогащается теми компонентами, которые организм больного уже не может сам вырабатывать в необходимом количестве. Обеззараженная и обогащенная кровь тут же вливается в тело человека. Нечто подобное происходит и в наших отношениях со Христом. Бог становится человеком. Он берёт



Храм Св. равноапостольного князя Владимира в п. Щеглово



Храм Св. Спиридона Тримифунтского в д. Борисова Грива

в Себя наше естество, вставшее в состояние тления, в Себе его очищает, насыщает Своим Божеством, Бессмертием, Вечностью, Силой и Своё человеческое Тело, уже прошедшее через Крестную смерть и Воскресение, возвращает нам. Свою человеческую Кровь, насыщенную Божеством, Он вливает в нас, чтобы мы в себе носили начало Воскресения и были причастниками Вечности.

Мы приходим в храм не для того, чтобы что-то дать Ему, а наоборот, чтобы в Нём получить.

Святая Евхаристия – это благодарственная жертва Богу за грехи всех людей. Поэтому, если жизнь во Всеволожском районе его жителей продолжается, то это следствие не только работы ЦРБ (ВКМБ), но, прежде всего, это происходит по милости и любви Божией через совершение Таинства Евхаристии во множестве православных храмов нашего района, где всегда звучит молитва: «...о богохранимой стране нашей, о властях, воинстве и народе ея».

Святые отцы говорят нам о том, что Таинство Евхаристии – это мысленная ось мира, вокруг которой вращается Земля. Значит, этот

видимый нами мир будет храним Богом, до тех пор пока совершается Святая Евхаристия и пока будут к ней с благоговением и страхом Божиим приступать верующие во Христа люди.

За прошедший год, несмотря на известные трудности и ограничения в посещении храмов и в совершении богослужений, ни в одном из храмов Всеволожского района не было прекращено совершение богослужений и Святой Евхаристии. Наши священники, порой без всяких герметичных скафандров, причащали больных ковидом, отпевали усопших и подходили ко гробу умершего от этой инфекции для необходимых священнодействий, не хуже, чем ликвидаторы Чернобыльской АС, когда родственники боялись подойти к своему усопшему. Священники безбоязненно совершали богослужения в наполненных людьми храмах. Думаю, что это подвиг не менее важный, чем труд медиков, сотрудников УВД и других правоохранительных органов, находящихся на «передовой» в борьбе с постигнувшей нас, по нашим же грехам, эпидемией.

Протоиерей Роман ГУЦУ



Храм Св. апостолов Петра и Павла в п. им. Морозова



Храм Св. Великомученицы Варвары в п. Рахья

Самый большой грех – не обрести Бога в своем сердце

Мы все торопимся жить. Мы заполняем свою жизнь невероятным количеством событий и людей, чтобы никогда не оставаться наедине с самим собой. Так просто спрятаться за сиюминутной суетой, чтобы не думать о том, что каждого из нас ждёт впереди. Но рано или поздно в нашем сознании появляются мысли о том, что же меня ждёт за горизонтом человеческого бытия?

Современный человек испытывает сверхъестественный страх перед смертью. Это мысль буквально парализует наши волю и мысли, хотя ничего естественной в нашем мире не существует. Еще ни одному человеку на земле не удалось избежать встречи с вечностью! Каждого из нас ожидает рубеж, переходя через который, мы мгновенно познаем все то, что так пытались от себя скрыть.

К огромному сожалению, все чаще, лишь оказавшись на пороге смерти, человек осознает всю обреченность своего жизненного пути. Лишь на смертном одре человек понимает, что все его жизненные устремления прошли мимо цели. Еще ни один человек перед смертью не сокрушался об упущенных возможностях заработать крупную сумму денег или об отложенной поездке на море. Скорее люди жалеют о том, что не смогли кого-то простить, с кем-то примириться, не успели сказать своим близким, как сильно они их любят.

А ведь этот промах, который совершил в своей жизни человек, и есть грех. Словом «грех» обозначается не уголовное преступление или иное нарушение гражданского законодательства. Это слово появилось в нашем языке как перевод греческого слова «амартия», обозначающего промах лучника, который пускал стрелу мимо цели.



Грех — это любое уклонение человека от богоустановленного нравственного закона, от цели, для которой Бог его предназначил. Грех отделяет человека от Бога и ведет к духовной смерти. И самый большой грех в жизни человека – не обрести в своем сердце Бога, потому что именно в этом и заключается конечная цель каждой человеческой жизни: обретая любовь к Богу в земной жизни, пребывать в Божественной любви в Вечности.

С этой целью Господь сотворил первого человека в раю. Там, где еще не существовало понятия добра и зла, где мир еще не познал страшных последствий грехопадения человека. И это важный



А.И. Иванов «Явление Христа народу»

урок для каждого из нас: окружающее нас зло – не наказание Божие, а прямое следствие человеческого выбора. Адам и Ева сознательно преступили Заповедь Божию, тем самым изменив всю историю нашего мира. С тех пор мы только преумножаем этот грех, ежедневно выбирая не тот поворот на пути своей жизни.

Есть простой критерий оценки любого поступка. Его гениально сформулировал Блаженный Августин: «люби Бога – и делай что хочешь». И правда – мы никогда не сделаем ничего дурного для тех, кого сильно любим. И если мы внимательно посмотрим на свою жизнь, то мы легко сможем ответить на этот главный вопрос: «Есть ли в моем сердце любовь к Богу?». И, если в моем сердце царят «любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание» (Гл.5:22-23), тогда смело можно сказать, что человек любит Бога.

Но что делать, если это не так? Как быть, если сердце наполняют уныние, отчаяние и злоба? Если все силы уходят на поиск ответа на бесконечно пульсирующий вопрос: «За что мне такое наказание?». Неужели Господь выбирает для Богообщения лишь избранных людей? Конечно, это не так. Любящий Бог готов принять в свои объятия каждого человека. Для этого сам человек должен лишь этого захотеть. Но это желание должно быть таким сильным, чтобы человек смог совершить настоящий поступок – принести покаяние. Богатый русский язык не всегда способен дать точ-

ный перевод, особенно когда перевод идет с греческого. Простой пример. Огромное количество святых прославлены в лике мучеников. И все мы знаем эти имена: великомученики Димитрий Солунский, Герогий Победоносец, целитель Пантелеимон, мученицы Вера, Надежда, Любовь и мать их Софии др. Но Церковь больше прославила их не за страдания, которые они претерпели в конце своей жизни, а за пример христианской веры, который они преподали нам своим подвигом. Греки их так и прославляют – «матирис», т.е. свидетели.

Таким же примером является слово «покаяние», которое стало для нас переводом греческого слова «метанойя», что буквально означает «перемену ума». Но задумываемся ли мы о переменах, когда говорим о покаянии? Для нас покаяние чаще всего лишь признание своей неправоты. Высший пилотаж для современного человека – сожаление о содеянном. Но все это является определением совсем другого слова – раскаяние. И эту принципиальную разницу мы видим на примере двух апостолов Христа: Петра и Иуды Искариота. Оба были ближайшими учениками Господа, оба много времени проводили вместе с Ним, оба предали Его, отреклись от Него. Иуда раскаялся в содеянном: он вернул деньги синедриону и в отчаянии от своего поступка повесился. Петр, осознав всю горечь своего предательства, о котором Христос предупредил его заранее, всю оставшуюся жизнь посвятил проповеди Евангелия. Согласно Преданию, он плакал каждый

раз, когда слышал крик петуха, потому что это напоминало ему о страшном поступке. Но с тех пор Петр ни разу не отрекся от Христа, даже под страхом смертной казни.

И именно в контексте изменения образа жизни о покаянии говорит нам Евангелие. Именно к изменению своей жизни призывает нас Иоанн Креститель: «покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное» (Мф;3:2). О возвращении к прежней жизни, к прежней системе ценностей говорит нам притча о блудном сыне, которую предлагает для нашего назидания Церковь накануне Великого Поста (см. Лк. 15:11-32). Блудный сын не просто решает убежать от лишней жизни на чужбине в родные края, чтобы продолжать прожигать свою жизнь. Он возвращается к любящему отцу, чтобы начать строить новую жизнь.

И именно с такой целью мы должны стремиться к Таинству Исповеди, или по-другому – Таинству Покаяния. Не просто похвастаться о своих грехах. Наша цель – испросить Божьего благословения на то, чтобы изменить свою жизнь и больше не совершать перечисленных грехов. Очень часто люди, приходя на исповедь раз за разом, называют одни и те же грехи. Но это не значит, что исповедь бесполезна. Грех – это духовная болезнь. И как в любой болезни, не существует волшебной таблетки, которая способна раз и навсегда победить недуг. Для этого порой требуются долгие годы терапии.

Великий пост – это время истинного покаяния. Уже подготовительные недели приводят нас к примеру, как должна измениться наша жизнь в ближайшее время. В поступках Закхея, Мытаря и блудного сына мы видим пример того отношения, которого от нас ждет Господь: не говорить, а совершить поступок, чтобы встретить Христа. Не выискивать прегрешения соседа, а найти источник греха в себе. Не предаваться страстям, а вернуться в объятия любящего Отца.



Рембрандт «Возвращение блудного сына»

Будем молиться, чтобы дорога Великого Поста привела нас к реальной встрече с Воскресшим Господом нашим Иисусом Христом!

Дмитрий ФЕДОРОВ



Это ежегодный творческий конкурс, в котором принимают участие коллективы из детских садов, творческих центров и школ Всеволожского района, а также воспитанники Воскресных школ храмов Всеволожского и Токсовского благочиний Выборгской епархии.

В этом году фестиваль прошел в непривычном формате. Для участия в конкурсе необходимо было прислать видеозапись своего выступления. По традиции конкурс проводился в нескольких номинациях. Юные участники могли проявить свои та-

Русская сказка для каждого из нас

По благословиению епископа Выборгского и Приозерского Игнатия состоялся традиционный конкурс-фестиваль «Русская сказка», организованный Выборгской епархией совместно с Комитетом по образованию администрации МО «Всеволожский муниципальный район».

ланты как в области вокала, так и в сфере театрального искусства. В этом году на конкурс поступило более 160 работ, поэтому у жюри, в которое входят как сотрудники Комитета по образованию, так и священники, была очень непростая задача.

В номинации «Художественное слово» было просмотрено 28 роликов от садов и 50 от школ – это самая популярная номинация фестиваля. 19 вокальных номеров предложили к просмотру участники фестиваля из детских садов и 21 номер – школьники. Номинация «Музыкально-поэтическая композиция» – 5 видеороликов от школ и 17 от детских садов. «Театрализованная постановка» – пожалуй, самая сложная но-

минация фестиваля, ведь здесь так важно проявить весь свой артистизм, правильно подобрать костюмы и сценическое оформление. Но ребята и их педагоги не боятся трудностей и прислали на фестиваль 10 видеороликов от садов и 13 от школ.

Особо хотелось бы отметить труд педагогов, которые, как и все участники конкурса, были вынуждены адаптироваться к новому формату. При съемке видео приходилось уделять дополнительное внимание неожиданным элементам – свет, акустика, качество монтажа и многое другое. При этом юным исполнителям не всегда легко даются длительные съемки, поэтому порой приходилось все снимать с первого

дубля. Но главное, что многие дети Всеволожского района смогли приобщиться к традициям русской культуры и открыть для себя основы Православной веры. При подготовке к конкурсу через изучение литературных произведений, осмысливающих традиционные православные ценности, дети смогли прикоснуться к удивительному чуду – Рождению в этот мир Богомладенца Иисуса Христа!

Дипломы и кубки разъехались почти по всем городам и весям Всеволожского района. Но главное, что в сердце каждого участника фестиваля случилась Рождественское чудо – произошла встреча со Христом!

Великий пост: проблема или радость?

Пост в целом – это время, когда мы становимся на стражу своей души и стараемся максимально ограничить себя в том, что не служит ее спасению. Это и телесное воздержание, и воздержание от всего суетного, что есть в жизни: от развлечений, от второстепенных занятий, от праздных разговоров.



Особенности великопостного времени в Церкви выражаются, в первую очередь, в богослужебной традиции, благодаря которой мы вновь и вновь вспоминаем о том, что мы не только телесны, что мы больше, чем наше тело, и не тождественны ему, что самое главное сокровище для нас, христиан, – это наша бессмертная богоподобная душа, к сожалению, отягченная грехами.

Великий пост является духовной подготовкой верующих к встрече главного христианского праздника – Пасхи.

Ожиданием этой встречи и наполнен период Великого поста, являющийся, по слову митрополита Сурожского Антония, временем радости, временем, когда мы можем ожить, когда мы отрешиваемся от всего, что в нас обветшало и омертвело, для того чтобы обрести способность жить со всей глубиной и интенсивностью, к которым мы призваны.

Поэтому Великий пост еще называют весной духовной, временем покаяния и познания собственной немощи, временем житейской скорби и духовной радости.

Очевидно, что человек, решившийся на такой серьезный шаг, как соблюдение Поста, будет немалым раздражителем для «князя мира сего», который, всеми силами искушая человека, стремится увести его от единственно верного пути – пути ко спасению, чем, собственно, и должен стать для нас Великий пост.

Первое и, может быть, самое тяжелое искушение Великого поста – гордость. Первая форма гордости, которая обуревает нас, – страстное желание выдержать весь Великий Пост по уставу. Гордость здесь в том, что человек полагается только на свои силы, на жаркое стремление выполнить весь устав Великого поста «как надо».

С другой стороны, эта гордость толкает человека утвердить себя по отношению к другому: «У меня получится лучше, чем у другого. Он не сможет, а я смогу!», то есть – фарисейство: «Я не такой, как он». Это второе искушение Великого поста. Отсюда вытекает третье искушение – осуждение другого. Осуждение основано на самоощущении своей постящейся значимости: «Если я пощусь, как полагается по уставу, то я, – правильный православный христианин. А тот, кто отступает от поста, – не такой уж правильный». Хотя нас предупреждает апостол Павел: «Кто ест, не унижай того, кто не ест...» (Рим. 14,3). Фарисейство – тоже искушение для личности христианина. Это особая тщательная набожность, которая больше всего проявляется во внешних, формальных признаках. В наше время фарисей – это тот, кто называет себя «правильным верующим», говорит: «Я не такой, как этот грешник, не умеющий поститься». Кроме того, к сожалению, для многих из нас дни Святой Четырнадцатидесяти становятся всего-навсего днями испытания нашего терпения: смогу ли выстоять всю служ-

бу, смогу ли ни разу не оскорбиться? За всем этим теряется порой духовный смысл Великого поста как приготовления к Пасхе. На первый план выходят внешние проблемы. Мы превращаем пост в формальность, не затрагивающую душу.

Нашей распространенной ошибкой и проблемой является то, что мы порой сосредотачиваем все свое внимание на гастрономической части поста, забывая о его духовной составляющей. И эта ошибка имеет отношение не столько к вопросу «как поститься?», сколько к проблеме неправильного понимания христианской жизни как таковой. Христианская жизнь – это есть совлечение с себя ветхого человека и облечение в человека нового, это постоянный труд над своим сердцем.

Один из действенных способов не упустить из внимания духовную составляющую великопостного делания – это составить для себя план и наметить, что я в течение этого поста должен постараться сделать. Наверное, у любого разумного православного христианина ключевым моментом в этом плане будет не сведение потребления пищи к такому-то минимуму, а духовные требования к себе – изменить что-то в своей жизни, в своих взаимоотношениях с людьми, даже в своей работе. Но при этом замечено, что, когда человек ограничивает себя в еде, ему меньше хочется говорить и осуждать.

Еще одно искушение заключается в том, как мы соотносим правила поста с нашими взаимными отношениями с другими людьми. Характерный пример: человек приезжает в гости к родственникам, и они хотя его угостить вкусным блюдом, специально приготовленным для него. Блюдо оказывается скоромным. Что делать? Соблюдать пост или пойти на поводу у родственников, которые ничего про пост не знают. Многие из нас когда-нибудь могли оказаться в такой ситуации.

Возникающий вопрос по-евангельски звучит так: суббота для человека или человек для субботы? В Евангелии-то ответ очевиден, а как на практике эту метафору применить в каждой конкретной ситуации? Многое зависит от конкретных обстоятельств и рассудительности. Важно, чтобы человек был на первом месте, а не правило.

Преподобный Феодор Студит писал, что истинный пост, приносящий пользу душе, заключается в мирном, кротком и сострадательном расположении к ближним. Если же мы будем есть один только хлеб и пить одну только воду, но при этом в нашем сердце не будет мира – это вовсе не тот пост, к которому призывает нас Господь. Святой апостол Иаков говорит: «Покажи мне веру твою без дел твоих, а я покажу тебе веру мою из дел моих» (Иак. 2:18). Следовательно, наша вера должна проявляться, прежде всего, в наших поступках по отношению к ближним, а не только в каких-либо самоограничениях.

«Душе моя, душе моя, востани, что спиши? Конец приближается, и имаша смутитися. Воспряни убо, да пощадит тя Христос Бог, везде сый и вся исполняй...». Так обращается к душе своей преподобный Андрей Критский в умиленном своем покаянном каноне, который мы слышим за вечерним Богослужением на первой седмице Великого поста.

Обратимся же, дорогие братья и сестры, с этими словами к своей душе и постараемся за время Великого поста разбудить ее от тяжкого, болезненного, греховного сна для радостной встречи с главным христианским праздником – Пасхой, Светлым Христовым Воскресением.

Андрей СНИКОВ



Ни то, ни другое! Пост – это время, это шанс, это милость!

А когда нам еще готовиться к смерти – к переходу из жизни телесной и бренной в жизнь духовную и вечную? По-моему, очевидно для каждого, кто имеет хоть каплю здравого смысла, что совершенно не известно, будет ли он через год стоять на своих ногах, в своем уме и на этой земле, или будет пребывать в ином мире.

Одному Богу известно время жизни каждого. Не отношу себя к пессимистически настроенным людям, но точно знаю, время поста – это время расставать все на свои места. Как ни банально это звучит – с собой ТУДА мы ничего из этого мира не заберем, что останется после меня – хороший вопрос на каждый день.

Нужно знать и выполнять свои обязанности перед близкими! Выполнять и знать, а не прикрываться своей деловитостью. Хочу, чтобы пост и молитва не добавляли мне важности мыльного пузыря.

Проблема – не пост. Проблема – стать лучше. Проблема не сделать этот вывод – «я лучше»... Проблема, чтобы это сказали нам самые близкие люди, или просто изнутри наполнились благодарностью от того, что рядом с тобой мир для них стал чуточку светлее, добрее, уютнее, счастливее... Чтобы в этом мире проявилось больше любви, а значит, больше Бога.

Тогда и будет радость – и от поста, и от жизни!

Елизавета ДОБРЯКОВА



Наверное, каждый верующий человек, приготавливая себя к Великому посту, задавал себе этот вопрос: что же даст мне время поста, каким я в него «войду» и каким из него «выйду»?

Главный смысл поста – в возможности нашего изменения и преображения. Сможем ли мы так настроить свое сердце и чувства, хотя бы немного отрешиться от своих ежедневных забот и почувствовать другой мир, мистический мир Православной веры, почувствовать присутствие Бога особенно близко? Потрудиться в молитве, чаще бывать на службах, сосредоточиться на своем внутреннем мире, чисто мыслить, чисто говорить, постараться избегать искушений. И тогда мы сможем ощутить радость пребывания в Боге, сможем почувствовать на себе действие Его благодати. И Великий пост пройдет у нас в радости.

Ведь пост – это не процесс перемены питания и мучений при отказе от мясной пищи. Это вопрос нашего отношения к Богу. Как жаль, что порой мы не можем почувствовать это достаточно ясно, не

останавливаем на этом нашего внимания. И даже если знаем об этом, то можем в огромном количестве мирских забот, в суете нашей жизни упустить этот, ни с чем не сравнимый опыт живого и непосредственного Богообщения. Сам Господь говорил, что именно пост и молитва помогают нам таинственным образом измениться, преобразиться, начать жить иной, неопишимо радостной, светлой и безмятежной жизнью уже здесь и сейчас. Безмятежной – не значит беззаботной и легкой, но лишенной терзаний, сердечных сомнений и мук, которые бывают от греха, от последствий греховной жизни и которые мучают и томят человека порой больше, чем материальные трудности и неурядицы. И как жалко будет для нас, если в это благодатное время мы этого не увидим, не почувствуем, не ощутим! Проведем время без пользы для нашего спасения. Тогда пост превратится для нас в очередную проблему.

Но к концу Великого поста, в преддверии Пасхи, независимо от того, как для нас прошел этот пост, мы с радостью и надеждой должны ожидать Воскресения Христова. Святой Иоанн Златоуст сказал: «Постившиеся и непостившиеся возвеселитесь днесь». Всех принимает Господь! И тех, кто потрудился много, и тех, кто мало. Только чтобы мы желали, ожидали этой встречи.

Но если человек даже и не пытался поститься, считая, что пост – это тяжело и, может быть, не обязательно, то и встретиться с Богом он не захочет. Выбор за нами. Испытания неизбежны, борьба с самим собой происходит ежечасно. Надо только сделать свой выбор, побороться за свою бессмертную душу.

Николай КИСЕЛЁВ

Когда мы говорим о Великом посте, то сразу вспоминается стихира понедельника первой седмицы Великого поста: «Постимся постом приятным, благоугодным Господу: истинный пост есть злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаоления, лжи и клятв преступление. Сих оскудение – пост истинный есть и благоприятный».

Но важный вопрос: приятный кому? Кто этот человек, которому пост доставит радость? Как может быть приятно перестраивать свой гастрономический рацион? Как при этом кормить своих детей? Что им отдельно готовить? Да и мне весной нужны белки и витамины...

В первые годы своего воцерковления посты "давались" легко и с радостью. Но сейчас я понимаю, что это была лишь диета. Пост тогда был не ради обретения Бога, не для спасения души и отречения от страстей. А вот когда приходишь к истинной цели поста, вот тут и приходят искушения: да зачем это надо, не отказ от мяса и яиц спасает душу, не ешь, а что толку... И вот тогда понимаешь, что время поста – это лучшее время, чтобы "прокачать" свои воцерковленность, умение противостоять страстям, укрепить знание Священного Писания и Богослужения.

Я до сих пор вспоминаю горечь и огонь в горле при чтении в Великий Четверг, когда в храме читаются Евангелия Страстей Христовых, и свои вопросы: зачем и почему? Почему Господь страдал за нас, если я не могу отказаться от банальностей? Зачем мне что-то на-

житое, если в сердце нет Христа?

В пост Церковь выстроила богослужение так, чтобы мы прошли по следам Спасителя ко Кресту, чтоб распяли и похоронили навсегда свои страсти, чтобы радоваться светлому Воскресению. Чтобы Радость эта была искренней и заслуженной. Без мяса можно спастись, а без Христа – нет!

Каждый сам для себя должен понять – зачем ему пост. Похудеть за 40 дней точно не получится, но выработать привычку отказываться от страстей – определенно да. Я прошлым постом, получив на это благословение, отказался от любимого кофе. И вот что заметил. Отказаться легко, держаться тяжело. Но с молитвой и Божьей помощью – все преодолимо. И опять прихожу к выводу – без кофе можно жить, а без Бога нет.

Но на днях читал толкование на Евангелие дня, где мне попались удивительные слова об Иисусе Христе: «Истину невозможно доказать, её можно только показать. Не стоит преждевременно задавать Богу вопросы, ответ на которые наш рассудок ещё не в силах вместить. От нас требуется лишь подвиг веры – просто через все невзгоды этой жизни с доверием идти за Христом, несмотря ни на что. Однажды всё встанет на свои места, разрозненный пазл сложится в единую картину, и если не наш ум, то наше сердце в избытке получит ответы на все вопросы». Возможно, и радость поста становится понятна тогда, когда это твой личный пост и твоя радость.

Егор КУНГУРОВ



Конечно, радость. Если пост – это проблема, то он совершенно неверно нами воспринимается. В чём может быть проблема? Только в изменении пищевого рациона. Но не в этом суть поста.

Пост – это время подготовки к исправлению своей жизни и время очищения души. Безусловно, постная пища помогает настроиться на этот нужный лад, но неправильно, на мой взгляд, запасаться условно "разрешенными" продуктами, чтобы вволю наесться, компенсируя скоромную еду большими объемами постной пищи.

Если заботится лишь о сытости, то пост становится проблемой: где все купить, что приготовить, как разнообразить рацион, особенно если к посту приучать детей. Но можно утолить голод телесный и малым, важнее – утолить голод души. Надо только в пост не ограничиваться коррекцией питания, а во главу угла поставить: внимание к молитве, усердие в посещении храма; глубокомысленность при чтении Священного Писания, особенно всей семьёй, чтобы у детей формировалось правильное понимание цели поста; а также приумножение добрых дел; стремление обуздать свои желания и похоти; укрепление веры, смирения и терпения.

Подчас это тяжело и трудно, но, несомненно, радостно, потому что есть вера, есть надежда, что усилия не будут тщетны, что хоть в самом малом, но удастся победить какие-то страсти и пороки, мысли станут чище и благодать коснётся сердца.

Алена БАЛАЕВА

Великий пост – очередная проблема или радость? Говоря о посте, мы должны рассмотреть две его стороны: пост телесный и духовный.

С точки зрения физиологии для многих, особенно невоцерковленных людей, пост – это проблема. «Новоиспечённых постников», которых довольно много среди молодежи, шокируют ограничения в еде – приходится отказываться от 2/3 привычного рациона. При этом перед глазами остается пример людей, которые продолжают ни в чем себе не отказывать.

Все это вызывает понятное недовольство человека, соблюдающего пост. Но еще тяжелее с увеселениями, без



Великий пост – одно из самых ярких и значимых событий в годичном цикле каждого христианина.

Как все мы знаем, смысл поста – это духовно и телесно воздерживать себя, уделять больше времени развитию христианских навыков и способностей, усерднее и больше молиться, совершенствоваться в добродетелях. Но всем ли так понятен этот смысл? И как оказывается, это далеко не так. Человеку, которому мало известна суть поста или у которого нет должного опыта, Великий пост становится "очередной проблемой", так как для него смысл поста ограничивается лишь воздержанием от развлечений и от определённого типа пищи. Здесь важно помнить, что пост – это не прихоть Церкви – заставить поститься насильно невозможно. Значит, пост должен идти от самого человека, исходить от его сердца, это должно быть его искренним желанием.

которых 95% молодежи жить просто не может. Рядом большой город, что открывает большие возможности для развлечений. Но тут приходится от всего этого отказаться. И многих данные мысли останавливают ещё до начала поста.

Но если мы вспомним о посте духовном, то окажется, что пост – это радость! Дело в том, что в период усмирения плоти наступает момент, когда человек задумывается о своей душе: что он в жизни сделал не так, как бороться со своими грехами, как избежать таких искушений в будущем. При этом молитва, которая сопровождает нас на протяжении всего поста, помогает в определенной степени не обращать внимания на телесные лишения.

Постепенно приходит духовное осмысление всего происходящего. В период активной жизни без ограничений и лишений трудно испытать такие чувства, ведь мы зациклены на житейских моментах и упускаем из виду свои пороки.

В целом, по моему мнению, нужно нести пост по своим силам, ведь главное в такой период – искреннее покаяние в своих грехах. Только «золотая середина» позволит в итоге испытать радость после поста. Если вычитывать все молитвы, строжайше ограничивать себя в еде, а потом обманывать, осуждать и гордиться исполнением всех формальностей, то теряется самый главный смысл Великого поста.

Серафим ШАНДРОВ



Гастрономическая тема поста со временем ушла на второй план. А главная его сторона – духовная – является для меня важной и первостепенной.

Её прогнозировать нельзя, и каждый пост проходит по-разному. Особенно жду чтения Псалтыри, которую мы читаем по соглашению группами. Хотя всегда стараешься посещать Богослужения, особенно первую и последнюю неделю, но ощущение сопереживания на Страстной Седмиче мне удалось испытать только в 2020 году. Когда каждая служба была как последняя, и мы, действительно, не знали, вернемся ли мы сюда через день. В такие моменты ты физически ощущаешь, что Христос где-то совсем рядом. Я очень хочу сохранить это чувство на всю жизнь. И в этом году я буду ждать поста с надеждой на исправление своих немощей.

Юлия ВЛАСОВА

Естественно, понимая это, мы приходим к простому выводу, что христианин воздерживается телесно и духовно только ради себя и Христа. Тогда возникает другой вопрос. Разве может стать "очередной проблемой" дело, которое приближает нас ко Христу? Конечно, нет. Поэтому с искренней радостью мы принимаем Великий пост – время, когда есть прекрасная возможность поработать над собой без всяких отговорок и оправданий. Мы хотим изнутри преобразиться и приблизиться ко Христу. А светлая радость и благодать приходит сразу от понимания, зачем и для чего мы ограничиваем себя в одном и стараемся приобрести другое. Именно так христианин подготавливает себя к встрече со Христом в Светлый Праздник Пасхи, именно в этом заключена философия радости Великого поста.

Михаил ПЕТРОВ



«Мы рождаемся, чтобы наследовать жизнь с Богом...»

Интервью с настоятелем храма Воскрешения праведного Лазаря на Всеволожском кладбище священником Арсением Гуцу

Как получилось, что Вы стали священником?

На все воля Божия! Еще в детстве у меня были мысли, что хочу быть священником. Было желание сначала получить светское образование – я хотел поступать на исторический факультет СПбГУ, так как всегда очень интересовался историей. Да и родители считали, что окончательный выбор я смогу сделать, предварительно получив светское образование. Поэтому я с детства и готовился к такой схеме: сначала светское образование, и затем, как кульминация образовательного процесса, – Духовная Семинария. Хотя один архiereй в это время сказал мне такие слова: «Зачем ты будешь тратить бесценное время на то, с чем точно не будет связана твоя жизнь?». Эти слова заставили меня о многом задуматься. И случилось так, что, когда на новообразованную Выборгскую кафедру Священным Синодом был назначен епископ Игнатий (Пунин), я как раз оканчивал 11 класс и готовился к вступительным экзаменам. В одной из бесед владыка спросил меня о планах на будущее и, что-то услышав от меня, ответил: «Благословляю поступать в семинарию в этом году. Мне нужны клирики». Поэтому, получив его благословение, я с большой радостью отправился в духовную школу. После первого курса я решил отслужить в армии, для этого взял академический отпуск. Но, даже учась в семинарии, я не представлял, что так скоро стану священником.

Вы – потомственный священник. Но кто для Вас стал тем примером, благодаря которому Вы сделали свой окончательный выбор – посвятить свою жизнь служению Богу?

Моё детство было церковным, в том числе и в плане общения со многими людьми, являющимися носителями высокой церковной культуры. Видя их пример перед собой, их поведение, их стиль жизни, – ты впитываешь это мировосприятие. Поэтому я благодарю Бога, что вырос под влиянием многих великих людей – людей Церкви, объединенных самым главным в жизни – любовью к Богу и к Его Святой Церкви. Конечно же, среди таких людей я особо выделяю пример своего отца. Он для меня является образцом пастыря.

Какое самое яркое воспоминание о годах учебы в семинарии?

Важно помнить, что церковная жизнь строится вокруг богослужения. Поэтому самые яркие впечатления связаны именно с потрясающими по своей глубине и проникновенности богослужениями. Наш ректор говорил нам такие слова: «Если вы учитесь в духовном учебном заведении, самая главная ваша аудитория – это храм Божий». Поэтому любому человеку, желающему посвятить себя служению Богу, необходимо полюбить богослужение Церкви.

Сейчас семинарии выпускают много молодых священников. Как вы считаете, есть ли определённые отличия «старой» школы священства от молодых семинаристов?

Всё зависит от конкретных примеров. В своём служении я стараюсь опираться на опыт многих священников «старой школы», который во многом и сформировал меня. Говоря о преемственности, сразу надо сказать следующее: преемственность – это основа жизни Церкви. Наша церковная традиция такова, что ты не можешь, самостоятельно изучив что-то, занять положение в церковном обществе, не имея перед собой живых примеров носителей духа. Никогда человек не сможет быть достойным священником, если перед ним не было примера достойного священника. Никогда человек не сможет быть хорошим духовником, если у него у само-



го не было хорошего духовника. Сейчас модно говорить о якобы новом молодом поколении священников. Но ведь те люди, которые жили 20, 40 или 100 лет назад, – ведь они всегда были новыми для своего времени. Нельзя сказать, что сейчас такое особое время, что всё кардинально изменилось. Всё абсолютно то же самое. Главное – не терять ориентиров, сохранять преемственность. Служение священника, например, в XX веке было несравнимо труднее, ведь вопрос стоял не просто о возможности или невозможности проповеди и служения, а о жизни и смерти. И, несмотря на гонения, эти люди сохраняли такую любовь к Церкви, к богослужению, ко всему церковному. Сейчас это встречается реже. Многие люди, пришедшие в церковный организм из светского мира, пытаются эту светскость привнести сюда. И это страшно. Поэтому нам важно сохранить церковную традицию, которая выстрадана и пропитана кровью многих выдающихся архипастырей, священников и мирян нашей Церкви.

Тогда ещё вопрос о школе жизни – об армии. Зачем священнику идти в армию? Разве страна не освобождает от долга перед Родиной?

У семинариста, как у любого студента, есть отсрочка на время обучения. Но, чтобы не идти в армию в священном сане и чтобы это не было болезненно для семьи, я нашёл решение этому вопросу. Сейчас я очень благодарен тем людям, которые подсказали мне принятие такого решения. Это прекрасный опыт общения с людьми, особенно с людьми светскими. Когда я попал в армию, был немного в недоумении от манеры общения людей, ведь я никогда в жизни не видел таких отношений. Это снимает розовые очки и мгновенно отрезвляет, даёт понимание, в каком мире мы живем.

А можно ли священнику держать в руках оружие?

Смотря что подразумевать под этим вопросом. Хотя каноны Церкви это запрещают, но наша история знает много примеров, когда священники по благословению правящих епископов оставляли служение и выходили с оружием в руках защищать свою Родину. Такое было и во время Великой Отечественной войны, и ещё раньше – вспомните подвиг двух монахов: Андрея Осляби и Александра Пересвета.

Чем общехитие в семинарии отличается от общехития в армии?

Главное отличие – разное целеполагание. В армии же для солдата срочной службы важно освоить элементарные навыки военного дела и поскорее вернуться к привычной жизни. В духовном образовательном учреждении все объединены од-



ной целью – получение образования для будущего служения Церкви.

Были ли мысли о принятии монашества?

Такие мысли были, особенно в подростковом возрасте. Я видел, как живут семейные люди, причем как священники, так и миряне. И я понимал, что в семье человек не может принадлежать себе – ты всегда должен заботиться о своих близких. Поэтому так важно для епископа, чтобы он не был обременён семьёй, ведь в таком случае он будет думать о том, как содержать семью, где она будет жить, и поэтому епископ не сможет полностью принадлежать Церкви. И меня это состояние очень привлекало – я хотел, чтобы мне ничего не мешало служить Богу. Но Бог распорядился иначе – значит, мне нужен был другой путь.

Вы сказали о том, что человек либо становится монахом, либо обретает семью. Но современная молодёжь не хочет ни того, ни другого. Почему в современном обществе семья не имеет той ценности, которая должна быть?

Семья – это, в первую очередь, ответственность, а к ответственности готов не каждый. Ещё, к сожалению, сейчас популярно мнение, что человеку нужно сначала найти себя, сделать всё необходимое для того, чтобы будущая семья жила в достойных условиях. Но на поиск этих условий порой уходит вся жизнь. И, когда он достигает зрелости, оказывается, у него есть все условия и комфорт, а самого главного – семьи – у него нет. И очень часто в таком случае люди приходят в храм

и говорят: «вроде всё имею, а счастья это не приносит». И, конечно, нужно понимать, что семья – это всегда труд.

А почему в семье нужно уступать?

Тут не «ты», тут уже «вы» – малая Церковь. И главный здесь Бог. И, если ты ставишь себя на место Бога, это неправильно. Это семья уже на грани какой-то проблемы, когда кто-то из детей либо муж/жена ставят себя на первое место. Актуальны слова Блаженного Августина: «Если Бог будет на первом месте, то всё остальное будет на своём».

У вас был большой опыт выстраивания взаимоотношений. Была армия и семинария. А как человеку в современном обществе научиться выстраивать эти взаимоотношения? Как научиться уступать?

Это не только от молодого человека зависит, это зависит от тех условий, в которых он растёт, от его родителей. Мне кажется, на 90% воспитание дают родители. Человек быстро учится уступать, когда растёт в многодетной семье. Как правило, даже у нас и в армии, и в семинарии ребятам из семей, в которых они были единственными, было очень трудно. Ребята из многодетных семей очень легко приспосабливаются к новым условиям. И это такой урок всем родителям. Мы должны научиться не бояться того, что Господь даёт детей. Мы должны принимать это с радостью, потому что это идёт только на пользу и, в первую очередь, самим детям. Вообще, всё идет из семьи. Мы часто ругаем того или иного человека за его постоупки или образ жизни. Но ведь кто-то



воспитал такого человека именно таким. Сейчас часто говорят: «У нас такая плохая молодёжь» – но кто воспитал эту молодёжь? Кто был для неё примером?

Как вы находите баланс общения с семьей и служением в Церкви?

Один архиерей, напутствуя меня на брак, сказал такую фразу: «Служа священником, ты никогда не должен красть у семьи то время, которое ты должен отдать ей. И, конечно же, не забирать у прихода того времени, которое должен посвящать ему». Как это совмещать, я пока не знаю. Перед глазами много примеров, когда люди являются прекрасными священниками, и в то же время прекрасными семьянинами.

Расскажите в двух словах о своем приходе: об истории храма, как он появился, и кто выбирает святого, в честь которого освящается храм?

По благословию нашего правящего архиерея епископа Игнатия, я несу послушание настоятеля храма Воскрешения праведного Лазаря на Всеволожском кладбище. Обычно на кладбищах храмы посвящаются двум событиям – это либо Воскрешение Христово, либо Воскрешение праведного Лазаря. Это не только символично, это напоминает людям о том, что в смерти есть смысл. Может быть, эти слова звучат для человека неверующего дико, но это так. Храм начал строиться в 2015 году по инициативе благочинного Всеволожского округа протоиерея Романа Гуцу по благословию митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира (Котлярова) – (на покое). Один человек, его имя Сергей, решил в память о своем почившем сыне поставить сруб храма. А буквально на этой неделе в нашем храме прошло отпевание этого доброго человека – раба Божьего Сергия. Получилось так, что человек смог построить храм, в котором его провожали в последний путь. И теперь за каждым богослужением во все времена на молитве в храме будет звучать его имя. В строительстве храма приняли участие многие жители нашего города и люди, чьи родственники похоронены на Всеволожском кладбище. Храм построили очень быстро. Освящение совершил епископ Выборгский и Приозерский Игнатий в 2016 году. Буквально недавно в храме установили новый иконостас, который был изготовлен по инициативе прот. Алексия Чистякова, благодаря пожертвованию семьи Акоповых в память об усопшем сыне Владиславе. И всё, что сделано в храме, – все сделано нашими усопшими. Каждая икона, каждый предмет богослужебной утвари, территория... Это храм ценен именно этим – всё здесь сделали усопшие или, правильнее сказать, родственники, в память своих почивших близких. Смотришь на икону, на подсвечник, проходишь по ухоженной территории – и сразу в сознании появляются имена людей, которые стоят за этими добрыми делами.

А нужны усопшим наши жертвоприношения?

В этом есть огромный смысл. Когда мы жертвуем что-то в храм или строим храм в память усопших, мы это делаем с целью, чтобы люди, приходящие в этот храм, молились о них. Я смотрю на конкретную икону, и вспоминается имя, и я молюсь за этого человека. Можно сказать, жертва за усопшего в любом виде – это в том числе подарок усопшему.

Интересно, что Лазаревский храм приобрёл любовь прихожан. Я знаю, что многие прихожане приезжают именно в этот храм на богослужения.

Мы связываем это с тем, что в храме регулярно совершается Божественная Литургия. Это было желание нашего Владыки. Если строится храм и освящается Престол – значит, он построен в первую очередь для совершения Божественной Литургии. Отпевать, служить панихиды и молебны можно и на улице, и в часовне, но храм строится именно для совершения Евхаристии. В нашем храме в основном собираются люди, у кого кто-то похоронен на кладбище. В храме Литургия совершается каждую субботу. Субботний день – это всегда особый день поминовения усопших.

В чем заключается служение настоятеля храма? Ведь многие люди думают, что священник – это человек, который бывает только один раз в неделю на службе в воскресенье.

Я могу отвечать только за себя, потому что у каждого священника жизнь очень разная. Всё зависит от того, какие послушания на тебя возложены. Есть священники, которые действительно служат один раз в неделю, остальное время занимают трудом, например, научным или преподавательским. Но моей задачей является следить не только за богослужебной жизнью храма Воскрешения Лазаря, но и за хозяйственной. И это занимает очень много времени, потому что каждый день надо решать вопросы по хозяйству. Также у нас почти каждый день совершаются или отпевания, или панихиды и, самое главное, – это постоянное общение с людьми.

Получается, что у священника всегда много дел, которых не видно на первый взгляд.

Да. И, в первую очередь, это работа с людьми. Её не видит никто. Но она выражается в том, что может измениться жизнь человека, он может найти Бога. И мы видим, как меняются наши прихожане, как мы меняемся вместе с ними. Священник такой же человек. Иногда приходит человек, делится своими мыслями, своей жизнью, и ты понимаешь, что ты намного хуже этого человека, что многому можно у него научиться. И вот вместе с таким человеком мы и сами меняемся. Иногда смотришь на человека, вспоминаешь, каким он пришел в храм и какой он сейчас, и видишь, что это совсем другой человек. Так Бог меняет людей, тянущихся к нему. Главное, чтоб мы помогали, а не мешали человеку на этом пути.

Тяжело ли создавать общину в храме, который находится на кладбище? Людей это не смущает?

Общину в любом храме создать не просто. У нас нет определённого плана создания общины, это всегда творческий процесс, которым руководит Бог. То, что люди приходят в храм, от нас не зависит – это Бог так устроил, что люди сюда пришли. Но дальше уже начинается наша зона ответственности. Кладбище – это особое место знакомства с людьми, потому что люди приходят в горе, в проблемах, и, слава Богу, в этом храме некоторые из них находят утешение. Например, к нам каждую субботу приходит семья, которая похоронила здесь долгожданного сына. На момент смерти малышу исполнилось лишь 2 месяца. Я даже не могу себе представить, что переживают и как живут эти люди. Но они нашли этот храм и являются нашими прихожанами.

А что вы говорите человеку, который потерял долгожданного двухмесячного сына?

Если говорим именно о смертях детей, то в основном стараюсь ничего не говорить, потому что... не всегда слова вообще уместны в таких случаях. Иногда нужно просто помолчать с человеком или даже отойти в сторону. Однажды у меня было несколько отпеваний подряд, и в середине этой череды отпеваний заносят маленький гроб – мальчик, отрок Алексей, 10 лет. Его сбילה машина. У него одна мама. И в этот момент я думаю о том, что мне ей сейчас сказать. Молишься, и Бог сам даёт нужные слова. Иногда бывают такие ситуации, что лучше ничего не говорить. И это тоже один из советов, который дал мне один священник в духовной семинарии – не всегда надо людей заставить обязательно верить именно так, как сказал им ты, ты должен просто принять людей, чтобы они почувствовали здесь любовь.

А в чём смысл смерти?

Можно долго размышлять о смерти, но всегда, когда это случается именно в твоей жизни, порой ничто тебя не утешит. Но в то же время мы, как люди верующие, не должны бояться смерти. Почему? Это то, к чему мы, по сути, стремимся всю жизнь. Мы рождаемся ради того, чтобы наследовать жизнь с Богом. Как я на отпеваниях иногда говорю – наша жизнь – это тот луч, который мы чертим на уроке геометрии: наше рождение – это точка в самом нача-



ле, смерть биологическая – где-то рядышком с этой точкой, а дальше луч уходит в бесконечность. И этот маленький отрезок от начала до биологической смерти – он ради этой бесконечности. Отвечая на вопрос о смысле смерти, сложно ответить конкретными словами, но, уверен, ответ можно получить, проживая в своей жизни Светлое Христово Воскрешение – Пасху Христову, молясь на Пасхальном богослужении. Ведь Пасха – это праздник живых и мёртвых. Этот праздник говорит нам о том, что их смерть не бессмысленна. «...И сущим во гробех живот даровав» (Слова из Тропаря Святой Пасхи). И для человека, живущего с Богом, несмотря на скорби и смерти близких, для него Пасха – это смысл жизни.

У нас был в этом году опыт служения на Пасху в храме на кладбище. Это были незабываемые радостные чувства от понимания особой милости Божией к людям: как будто ты на небе и границы между нами и Богом нет никакой. Все люди, которые были в этот момент в храме ночью на кладбище, чувствовали и ощущали, что все усопшие здесь, среди нас. Праздник Пасхи – это, наверное, то, что может помочь нам объяснить смысл смерти.

Как современному человеку победить страх перед усопшим? Ведь до сих пор люди боятся подойти и прикоснуться к гробу усопшего.

Это целая проблема, что мы относимся к смерти не как к чему-то тому, что естественно, как, например, рождение детей, а относимся как к тому, чего не должно быть в этом мире, то, чего не нужно, чего люди боятся. А боятся почему? Они не понимают этой смерти, они не видят жизни после неё, потому что это видение заставит поменять жизнь, заставит прекратить жить в своём удовольствии. И, конечно, в этом случае, когда происходит биологическая смерть близких, – для человека это конец и пустота. Он не видит в ней вечности. Протопресвитер Александр Шмеман в книге «Литургия смерти» говорит о том, что современному миру смерть не нужна. Общество потребления основано на бесконечной трате денег и получении удовольствий – и смерть не вписывается в эту картину, она не выгодна этому миру. О ней не принято говорить, так же, как и не принято говорить о Боге. Человек перестаёт тратить, получать удовольствия – а это смерть для общества потребления. Смерть резко всё прекращает. И когда человек задумывается о вечных вопросах: бытии Бога, смысле жизни, жизни после смерти, – это не выгодно миру просто с экономической точки зрения, и так воспитываются целые поколения.

Всегда было так, что человек, который хоронит своего усопшего, своим участием в организации похорон воздаёт благодарность своему почившему. Подает милостыню другим людям с просьбой о молитвах. И крест мы ставим на могилу, чтобы, приходя к ней, не просто вспомнить, какой был человек, а в первую очередь, чтоб помолиться перед образом Креста за этого человека.

Если в обществе нет Бога, смерть не нужна, бессмысленна, она ставит в тупик. Современный мир сделал всё, чтобы

смерть вытеснить из жизни человека: о ней никогда не принято говорить с экранов телевидения; даже если мы встретимся с близкими, например с одноклассниками, спрашиваем: «Как твои родители?», и если отвечают, что кто-то из них умер, мы говорим: «Ой, прости». Это запретная тема. А ведь можно поговорить о том, какой он был хороший человек, помолиться за него. «Ой, прости», не говори об этом, не говорите о смерти. И даже само погребение вытеснили из жизни человека. Если раньше семья пригатавливала тело усопшего, дети сами с детства привыкали, что тем самым они проявляют свое уважение и любовь. Сейчас все это превратилось в «сервис» – всё делают другие люди, тебя не подпуская, чтобы ты этого не видел, создавая картину отсутствия смерти в этом современном мире.

Чин отпевания в эти дни для многих близких является большим утешением в постигшей скорби. Ведь отпевание – это одно из самых праздничных богослужений Церкви. Мы поём в молитве «Со святыми упокой» – просим Бога вместе со святыми принять усопшего. Для души человека это самое главное – встреча с Богом. Нам этого не понять, потому что мы слишком «привязаны к земле».

Наша церковная традиция сохраняет в момент Отпевания праздничное убранство храма, зажженные свечи и яркое освещение, необычайно умиротворенное пение хора, белые ризы, как и на момент Крещения, когда человек рождается для этой жизни, а в момент Отпевания душа рождается для вечности. Отпевание, если его совершать достойно, это огромное утешение для родственников. Когда отпевают священников, ощущаешь таинственное чувство торжества жизни. Такие чувства можно испытать, если в жизни усопшего было место Богу. Была любовь в Нем и жажда общения с Ним.

11 февраля 2021 г. мы отпевали нашу прихожанку Людмилу Гавриловну Петрову. Её отпевание было просто потрясающее. Нельзя так говорить светскому человеку я побоюсь так сказать, но для церковного человека мы можем так сказать, потому что собрались те люди, которые в этот момент молились за усопшего, восторгались её жизнью и, может быть, даже просили такой же праведной кончины, как у неё. Вот мы просим на ектеньях «христианской кончины: безболезненной, тихой, мирной...». То есть мы каждый раз просим Бога о смерти, о достойной смерти. И вот когда уходят такие люди – это и есть христианская кончина, мирная, спокойная, когда человек не боится покинуть этот мир, а ждёт этого. Безболезненная смерть – это надо заслужить, не каждому из нас будет это дано. Умереть, как заснуть, и проснуться у Бога.

О чем вы мечтаете?

Мечтаю быть хорошим священником. Мечтаю больше читать книги святых Отцов и художественную литературу. Для священника это необходимо – постоянно читать! И, самое главное, мечтаю о том, чтобы то, о чем я говорю людям с церковного амвона, отражалось, в первую очередь, в собственной жизни. Вот этого я хочу себе пожелать.

Беседу вел Петр АНТОНОВ

Пост с точки зрения врача

Вот и наступил Великий пост. У меня он навевает надежду, что в этот раз получится стать лучше и что удастся сохранить радость от самоограничений до конца поста. Ведь пост – это возможность хотя бы на время отказаться от бытовой суеты, лишней информации, заикленности на себе. А также шанс сделать так, чтобы полученные навыки незаметно стали частью всей твоей жизни.



Порой от осознания того, как я жил раньше, плакать хочется. Мне кажется, в этот момент пост и начинается. Никакие ограничения уже не тяготят душу и тело. Однако как сложно достичь этого состояния, а тем более удержать его. Когда мы начинаем питаться вдумчиво, без обжорства, суеты, сознавая, что эти ограничения мы делаем не ради себя, не ради похудения, а это жертва, приносимая Богу, мы начинаем приближаться к Богу и своими мыслями и сердцем. И с Божьей помощью меняемся. Но ограничения в питании многим людям даются очень трудно – это связано с особенностями нейроэндокринной регуляции пищевого поведения на фоне избыточного веса и с наличием сопутствующих заболеваний. И тут важно избежать ошибки, когда ограничение количества продуктов питания (и их ассортимент) нередко сопровождается несбалансированным употреблением дозволенных продуктов. Вкусить печенье, картофель, белый рис гораздо проще и дешевле, чем разнообразить свой рацион фруктами, овощами, злаками, бобовыми, орехами, грибами и семенами. В результате вместо самоограничения и дисциплины присутствует самообман – мол, что-то есть мне теперь нельзя, но взамен я найду много других «постных» вкусов. Сейчас достаточно постных продуктов, чтобы ни в чем себе особо не отказывать. Дорогостоящие деликатесы многими приветствуются как постная пища на том основании, что в них не содержатся скоромные ингредиенты. Однако, суть не в том, из чего сделан майонез или сыр, а в отказе от них в качестве источников вкуса и удовольствия.

Но как помочь себе справиться с чувством голода и не навредить здоровью? Особенно учитывая тот факт, что пищевая зависимость встречается часто и механизмы ее сходны с таковыми при развитии наркомании, алкоголизма и реализуются через истощение серотониновой и дофаминовой систем (регуляции). Аппетит обусловлен в основном рефлекторными факторами, то есть влиянием коры головного мозга, которое может быть как активирующим, так и тормозящим. Если внутренние переживания во время поста преобладают над внешними стимулами, возникает физиологическая гипорексия (снижение аппетита). То есть человек концентри-

руется на своих духовных потребностях, физиологические сдвиги, обычно вызывающие чувство голода, сохраняются, но все возникающие сигналы не реализуются в пищевое поведение. Образно говоря, человеку не до еды.

Почему так происходит? В школьной программе был описан принцип доминанты А. Ухтомского на примере матери, крепко спящей под гром артиллерийской пальбы, и просыпающейся на легкий стон своего ребенка. В нашем случае молитва, если, конечно, человек усиливает во время поста свое молитвенное правило, формирует в психике человека «доминанту»: духовно-душевное «ядро» активируется, а другие центры возбуждения мозга при этом переходят в фазу торможения. Молясь, к примеру, человек не так остро чувствует остроту голода, а иногда и забывает о еде вовсе. Всем нам известны примеры из жизни святых, которые питались во время поста едой в день и при этом употребляли в основном хлеб и воду.

Однако, в нашем случае нужны постепенность и осторожность. Первым делом необходимо избегать углеводов с высоким гликемическим индексом (ГИ), повышающим сахар в крови и вызывающим впоследствии «бешеный аппетит». Это картофель, макароны, мучные изделия, сладости... И, напротив, шире включать углеводные продукты с высоким содержанием клетчатки (овощи, фрукты, ягоды), из хлебобулочных изделий отдавать предпочтение изделиям из муки грубого помола, цельнозерновому хлебу, хлебу с отрубями, а из крупяных изделий – традиционным «грубым» сортам (гречневой крупе, овсяным зернам). Подходят и макароны из твердых сортов пшеницы, коричневый рис.

Низкий гликемический индекс имеют почти все овощи (кроме картофеля), бобовые, злаки, ягоды (вишня, малина, земляника, крыжовник, черная смородина), многие фрукты (груша, яблоки, грейпфрут, апельсины). Все они содержат много клетчатки, которая замедляет скорость всасывания углеводов в желудочно-кишечном тракте, тем самым контролирует содержание глюкозы в крови. Употребление таких продуктов обеспечивает более продолжительное чувство сытости, стимулирует перистальтику кишечника, выведению из организма холестерина. Если следовать данному правилу, то через определенное время не только естественным образом снижается аппетит, но и меняются вкусовые рецепторы, снижается тяга к сладкому, а вкус привычных сладостей становится слишком приторным.

Важны и форма продукта, и способ его кулинарной обработки. Например, мелкий помол зерна или фруктовый сок дают более быстрое повышение гликемии, чем «целые» (натуральные) злаки и фрукты; отварная морковь имеет гликемический индекс – 85, а сы-

рая – 35, замороженные фруктовые десерты имеют более низкий ГИ по сравнению с теми же фруктами в натуральном виде.

Вне поста питание обычно перенасыщено жирами. Это не только масло и сало, мы порой забываем, как много жиров в некоторых сортах мяса, колбасах, молочных продуктах, майонезах, паштетах, гамбургерах и т. д. По этой причине около 40% населения земного шара страдает от избыточного веса, от инфарктов и инсультов. Пост не позволяет принимать много холестеринсодержащих продуктов, вынуждая отдавать предпочтение растительным маслам. Тем более что без большей части жиров мы можем легко обойтись: наш организм умеет их синтезировать из других составляющих пищи. Но есть и незаменимые жиры – это полиненасыщенные жирные кислоты (огромный арсенал растительных масел, семечки подсолнечника, грецкий орех, миндаль), которые способствуют снижению холестерина, триглицеридов крови, обладают некоторым гипотензивным эффектом, уменьшают вязкость крови. Особенно полезны в питании полиненасыщенные жирные кислоты семейства омега-3, которые присутствуют в большом количестве в морской рыбе, а сейчас выпускаются и в таблетках.

Блок является главным макронутриентом, ответственным за чувство насыщения. Обычное питание перегружено белковой пищей из-за преобладания животных белков. Распад этих белков в организме приводит к повышенной нагрузке на органы, в первую очередь печень и почки, вследствие выведения азотистых продуктов их распада. Все это стимулирует аллергические реакции и в конечном итоге приводят к хронической эндотоксикации организма и астении, что проявляется неустойчивостью настроения, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению. Именно поэтому ограничение скоромной пищи при адекватном поступлении растительных белков способствует улучшению концентрации внимания и улучшению общего самочувствия. Растительного белка много в орехах, соевых бобках, печеных бобах, цельной пшенице, коричневом рисе, миндале, бразильских орехах, семенах тыквы, нуте, кешью, чечевице, кукурузе...

Таким образом, питание во время поста имеет хоть и не главное, но важное значение. Внимательное, рассудительное отношение к потребностям и особенностям своего организма, использование принципов рационального питания способствует лучшему умственному и сердечному настрою, когда пища, которую мы получаем от Бога, поддерживает и укрепляет наше общение с Ним, а не отвлекает от Него.

Екатерина СИЗОВА,
врач-эндокринолог, Всеволожск



Во Всеволожском районе появился новый храм

15 февраля 2021 года, в праздник Сретения Господня, епископ Выборгский и Приозерский Игнатий совершил богослужение в храме в честь Святого апостола Андрея Первозванного поселка Красная Заря Свердловского поселения.

Архипастырь освятил недавно возведенный храм Великим чином и возглавил крестный ход с мощами преподобномученика Фомы Зографского вокруг храма. Затем была совершена Божественная Литургия. Архипастырю сослужили епископ Рославльский и Десногорский Мелетий, благочинный Всеволожского округа протоиерей Роман Гуцу, попечением которого проводились строительные работы, секретарь управления епархии, благочинный Рошинского округа протоиерей Дионисий.

На богослужении присутствовали представители администрации Всеволожского района. Также на богослужении молились многие благодетели и прихожане храма Спаса Нерукотворного Образа г. Всеволожска, трудами которых стало возможным строительство храма. Многие были награждены архиерейскими медалями и грамотами.

На храм в Колтушах установлен главный купол

2 марта на крышу строящегося в Колтушах Свято-Ильинского храма установлены элементы стропильной системы и главный купол с крестом.



Напомним, что 22 ноября епископ Выборгский и Приозерский Игнатий совершил освящение куполов и крестов, а также главного шатра храма. В храме 3 января 2021 г. уже совершена первая Божественная Литургия после 1938 года, когда прекратились богослужения в Петропавловском храме, а в 1964 году он был взорван.

В храме идет монтаж клироса для хора и просушка перед отделочными работами, идет подготовка к установке шатра на колокольне, заканчивается утепление нижнего храма, гидроизоляция.

Сердечно благодарим всех ктиторов, и особенно руководителя "Колтушской Строительной Компании" Сергея Владимировича Леоненко, благодаря усердию которых возрождается этот храм.



«Мой дорогой Гнусик, я слышал, твой пациент стал христианином. Не расстраивайся, дорогой, у нас ещё очень много возможностей. Сейчас у них пост. Обрати всё внимание пациента на гастрономическую сторону вопроса, поставь во главу угла кухню.

Пусть рассуждает, что можно, а что нельзя из еды, ну и помоги ему в этом. Пусть тщеславится, что мясо не ест. Но у нас ещё есть другая возможность, противоположная. Если он услышит от священ-

ника или от другого христианина, что пост заключён не только в еде, но и в другом воздержании, нашепчи, что еда не важна, едим ли что, не едим – не приближаемся к Богу и не отдаляемся от Него. Пусть ест мясо, думая, что воздерживается от душевных искушений. Понял, в чём дело? Сталкивай этого канатоходца то в одну, то в другую сторону, смотря по ситуации, но не давай задуматься о равновесии. Это не сложно, даже ты, Гнусик, справишься.

Клайв Льюис «Письма Баламута»