

ДОБРОЕ СОКРОВИЩЕ

«ДОБРЫЙ ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОБРОГО СОКРОВИЩА ВЫНОСИТ ДОБРОЕ...» (Мф. 12, 35) 0+

По благословению Преосвященного Ионафана, архиепископа Абаканского и Хакасского № 5 (344) 17 марта 2020 г.

Неделя 3-я Великого поста. Крестопоклонная

Слово о кресте ...для нас, спасаемых, – сила Божия.

1 Кор. 1, 18

В воскресенье третьей недели Великого Поста на всенощном бдении в центр храма выносятся Животворящий Крест, которому всю неделю поклоняются верующие.

Как путник, уставший от долгой дороги, отдыхает под раскидистым деревом, так и православные христиане, совершая духовное путешествие в Небесный Иерусалим – к Пасхе Господней, находят в середине пути «Дерево крестное», чтобы под его сенью набраться сил для дальнейшего пути. Или как перед приходом царя, возвращающегося с победой, вначале шествуют его знамена и скипетры, так и Крест Господень предвзвешивает Христову победу над смертью – Светлое Воскресение.

При сем поклонении поется песнь: Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и Святое Воскресение Твое славим.

Церковь выставляет, в середине Четыредесятницы, верующим Крест для того, чтобы напоминанием о страданиях смерти Господней воодушевить и укрепить постящихся к продолжению подвига поста. Поклонение Кресту продолжается и на четвертой неделе поста – до пятницы, и потому вся четвертая неделя называется крестопоклонною.

«Крест – хранитель всей вселенной, крест – красота церкви, крест – царей держава, крест – укрепление верующих, крест – ангелов слава и демонов язва». Так объясняет одно из церковных песнопений значение креста для всего мира. «Тростию креста, обмакнув ее в красные чернила Твоей крови, Ты, Господи, по-царски подписал нам прощение грехов» – говорится в одной из стихир праздника.

О поклонении Кресту

(преподобный Иоанн Дамаскин):

...«Слово о кресте для погибающих юродство есть, а для нас, спасаемых, – сила Божия» (1 Кор. 1, 18). «Ибо духовный судит о всем, а душевный человек не принимает того, что от Духа Божия» (1 Кор. 2, 15, 14). Ибо это есть безумие для тех, которые не принимают с верой и не помышляют о Благодати и Всемогуществе Бога, но божественные дела исследуют посредством человеческих и естественных рассуждений, ибо все, что принадлежит Богу, выше естества и разума, и мысли. И если кто-нибудь станет взвешивать: каким образом Бог вывел все из небытия в бытие и ради чего, и если бы он захотел постигнуть это посредством естественных рассуждений, то он не постигнет. Ибо это знание душевное и бесовское. Если же кто, руководствуясь верой, примет во внимание, что Божество – благое и всемогущее, и истинное и мудрое, и праведное, то он найдет все гладким и ровным и путь – прямым. Ибо вне веры спастись невозможно, потому что все, как человеческое, так

и духовное, основано на вере. Ибо без веры ни земледелец не разрезает борозды земли, ни купец на малом древе не вверяет своей души беснующейся бездне моря; не происходят ни браки, ни что-либо иное в жизни. Верую уразумеваем, что все приведено из небытия в бытие могуществом Божиим; верую правильно совершаем все дела как – божеские, так и человеческие. Вера, далее, есть нелюбопытствующее одобрение.

Всякое, конечно, деяние и чудотворение Христово – весьма велико и божественно, и удивительно, но удивительнее всего Честной Его Крест. Ибо смерть ниспровергнута, прародительский грех уничтожен, ад ограблен, даровано Воскресение, дана нам сила презирать настоящее и даже саму смерть, возращено первоначальное блаженство, открыты врата рая, наше естество село одесную Бога, мы сделали чадами Божиими и наследниками не через другое что, а через Крест Господа нашего Иисуса



Христа. Ибо все это устроено через Крест: «все мы, крестившиеся во имя Иисуса Христа, – говорит апостол, – в смерть Его крестились» (Гал. 3, 27). И далее: «Христос есть Божия сила и Божия премудрость» (1 Кор. 1, 24). Вот смерть Христа или Крест, одел нас в ипостасную Божию мудрость и Силу. Сила же Божия есть слово крестное или потому, что через него открылось нам могущество Божие, то есть победа над смертью, или потому, что подобно тому, как четыре конца Креста, соединяясь в центре, твердо держатся и высота, и глубина, и длина, и широта, то есть вся видимая и невидимая тварь.

Крест дан нам в качестве знамения на челе, как Израилю – обрезание. Ибо через него мы, верные, различаемся от неверных и узнаем. Он – щит и оружие, и памятник победы над диаволом. Он – печать, для того, чтобы не коснулся нас Истребляющий, как говорит Писание (Исх. 12, 12, 29). Он – лежащих восстание, стоящих – опора, немощных – посох, пасомых – жезл, возвращающихся – руководство, преуспевающих – путь к совершенству, души и тела – спасение, отклонение от всяких зол, всяких благ

виновник, греха – истребление, росток воскресения, древо Жизни Вечной.

Итак, самому древу, драгоценному по истине и досточтимому, на котором Христос принес Самого Себя в жертву за нас, как освященному прикосновением и Святого Тела, и Святой Крови, естественно должно поклоняться; подобным образом – и гвоздям, копыю, одеждам и святым Его жилищам – яслям, вертепу, Голгофе, спасительному животворящему гробу, Сиону – главе Церквей, и подобному, как говорит Богоотец Давид: «Пойдем к жилищу Его, поклонимся подножию ног Его». А что он разумет Крест, показывает то, что сказано: «Стань, Господи, на место покоя Твоего» (Пс. 131, 7-8). Ибо за Крестом следует Воскресение. Ибо если вождельны дом и ложе, и одежда тех, которых мы любим, то насколько более – то, что принадлежит Богу и Спасителю, через посредство чего мы и спасены!

Поклоняемся же мы и образу Честного и Животворящего Креста, хотя бы он был сделан и из иного вещества; поклоняемся, почитая не вещество (да не будет!), но образ, как символ Христа. Ибо Он, делая

завещание Своим ученикам, говорил: «тогда явится знамение Сына Человеческого на небе» (Мф. 24, 30), разумеется Крест. Поэтому и Ангел воскресения говорил женам: «Иисуса ищите Назарянина, распятого» (1 Кор. 1, 23). Хотя много христов и иисусов, но один – Распятый. Он не сказал: «пронзенного копьем», но: «распятого». Поэтому должно поклоняться знамени Христа. Ибо где будет знамение, там будет и Сам Он. Веществу же, из которого состоит образ Креста, хотя бы это было золото или драгоценные камни, после разрушения образа, если бы такое случилось, не должно поклоняться. Итак, всему тому, что посвящено Богу, мы поклоняемся, относя почтение к Нему Самому.

Древо жизни, насажденное Богом в рай, предызобразило этот Честной Крест. Ибо так как смерть вошла через посредство древа, то надлежало, чтобы через древо же были дарованы Жизнь и Воскресение. Первый Иаков, поклонившись на конец Жезла Иосифа посредством образа обозначил Крест, и, благословив своих сыновей перенными руками (Быт. 48, 14), он весьма ясно начертал знамение Креста. То же обозначили жезл Моисеев, крестообразно поразивший море и спасший Израиля, а фараона потопивший; руки, крестовидно простираемые и обращающие в бегство Амалика; горькая вода, услаждаемая дровом, и скала, разрываемая и изливающая источники; жезл, приобретающий Аарону достоинство священноначалия; змий на древе, вознесенный в виде трофея, как будто бы он был умерщвлен, когда древо исцеляло тех, которые с верой смотрели на мертвого врага, подобно тому, как и Христос Плотию, не знавшей греха, был приговорен за грех. Великий Моисей говорит: «увидите, что жизнь ваша будет висеть на древе пред вами» (Втор. 28, 66). Исаия: «всякий день простирали Я руки Мои к народу непокорному, ходившему путем недобрым, по своим помышлениям» (Ис. 65, 2). О, если бы мы, поклоняющиеся ему (то есть Кресту), получили удел во Христе, Который был распят!

Как лучше поститься детям? стр. 2

Триодь постная — проводник по Великому Посту стр. 4

Почему воздержание необходимо всем нам, а не только монахам стр. 5,6

Примеры поста стр. 7

Благословенные бессловесные стр. 8

КАК ЛУЧШЕ ПОСТИТЬСЯ ДЕТЯМ?

Пост в современных условиях

ЧТО ТАКОЕ ПОСТ

Прежде чем говорить о посте с детьми мы сами должны его правильно понять и почувствовать. Очень важно иметь личный положительный опыт поста — когда в конце поста мы не облегченно вздыхаем, что он закончился и с ужасом вспоминаем, что скоро начнется новый пост, а действительно, для нас пост оставляет чувство радости и легкости. Без этого положительного усвоения поста для взрослых говорить о достойном посте для детей будет очень и очень сложно.

Итак, что же такое пост. Пост — это особое время воздержания и ограничения себя. Это не диета, это не смена рациона и содержания холодильника. Пост — это внутреннее особое состояние, которое должно приблизить нас к Богу и помочь нам справиться со своими страстями. Святитель Игнатий (Брянчанинов) говорит, что укрощенное постом тело доставляет человеческому духу свободу, силу, трезвенность, чистоту и тонкость, и очень важно, чтобы основной смысл поста для нас был где-то рядом с этим определением великого русского святителя.

У поста сегодня как бы два измерения — это отрицательное и положительное. То есть мы от чего-то отказываемся, воздерживаемся, и напротив — что-то приобретаем и пытаемся в себе воспитать. То есть какие-то плюсы, есть какие-то минусы. Воздержание от пищи должно быть соединено с воздержанием в душе от зла. Без этого любой пост становится просто диетой или каким-то упражнением.

ПОСТ ДЛЯ РЕБЕНКА

Что же такое пост для ребёнка? Пост для ребенка очень важен: будет ли он рабом своих желаний с детства, когда формируется личность, или научится властвовать над своими хотениями. И пост именно тот инструмент, который помогает ребенку научиться правильно распределять свои желания. Пост для ребёнка — это воспитание воли, это первая сознательная жертва Богу — жертва своего личного времени, жертва чего-то ценного для ребёнка. Ребёнка надо призывать поститься вместе с семьей — это обязательно. Ему нужно объяснить, какой пост идёт, ради чего он должен поститься, и главное — поститься нужно вместе. Ребенок как бы участвует в серьезном взрослом деле. Вот это очень важный момент — чтобы ребёнок чувствовал свое соучастие. Родители постятся — и он вместе с ними, он не отдельно, как маленький, а он вместе с ними участвует в этом деле подготовки к тому или иному празднику.

Каким должен быть детский пост? В пост, как для себя, так и для детей, мы должны ставить цели и задачи, потому что без целей и задач наш пост становится просто чаще всего диетой — то есть мы что-то едим, что-то не едим, меняется рацион питания, может быть, какие-то привычки — но не более того. А какая цель поста? Если мы научимся ставить хотя бы маленькие цели — что вот через эти 40 дней у нас было вот это, а не было вот этого — мы научились бы справляться с вот этим хотя бы немножко; и напротив — чуть-чуть в себе смогли развить вот такой-то навык — вот тогда бу-

дут и определенные плоды. Здесь пример какой можно привести. Пришёл, предположим, молодой человек в спортивный зал, в качалку, его спрашивают: ты зачем пришел? — Ну, вот просто так. Ну, как пришёл просто так — так и уйдёт. Либо же он будет ставить конкретные цели, развивать какие-то группы мышц, работать над собой, и тогда будет соответственно видимый ему уже результат. Ну, конечно, если он будет прилагать к этому труд и свое время.

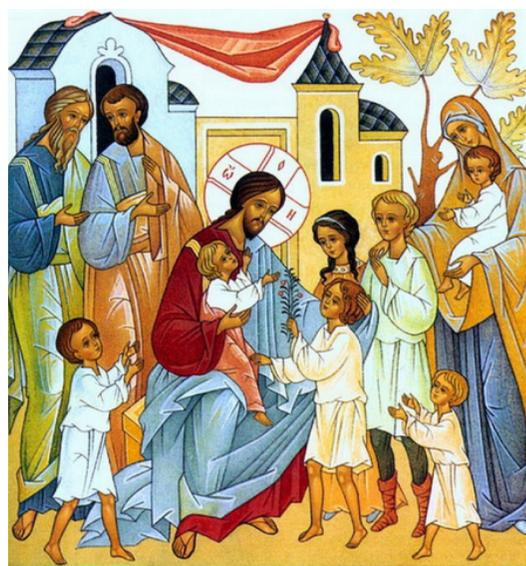
Очень важно сесть перед постом и подумать вместе с ребёнком, какой пост лучше всего взять. Надо помочь ему выбрать — но не заставлять и не давить на ребёнка. Вот это очень важно. Пост, как и молитва — это дело добровольное. Поэтому не нужно давить: ты должен, ты обязан. Нужно предложить, как бы сподвигнуть ребенка, но всё очень аккуратно. Это касается как младших детей, так, конечно же, и старших. Очень важно помнить, что в основе воспитания лежит принцип четких границ дозволенного. Мы должны помочь ребёнку, научить его обуздывать свои желания, и в этом у нас, у православных, есть такой замечательный инструмент и возможность помочь ребенку закалить свою волю в добре.

Смотрите — ребёнок растёт, и чем он старше становится, тем больше у него желаний. И основной принцип воспитания заключается в том, чтобы мы научили ребёнка эти желания ограничивать. Когда все желания ребёнка исполняются, и это с малого детства: хочет ребенок игрушку — пожалуйста, все бегут исполнять его желания. Чему мы научаем ребенка? Мы научаем его первому правилу. Если ты хочешь — это должно быть твоё, и ты должен это любой ценой получить — ценой капризов, ценой истерик, ценой ссоры. Ребёнок вырастает, а это правило воспитания никуда не девается, и он точно также начинает жить: если я хочу — я должен это получить, не считаясь ни с здравым смыслом, ни с тем, что этим может доставить боль или какую-то неприятность другим людям.

ПОСТНЫЕ ПОДВИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Какие могут быть постные подвиги для детей? Мы говорили о том, что должны быть какие-то цели и задачи. Это может быть отказ от мультфильмов или от телевизора, это может быть отказ от компьютерных игр или планшета, отказ или частичное ограничение соцсетей, отказ и ограничение в музыке. Особенно это касается, конечно, музыки. Многие подростки просыпаются с музыкой и засыпают с музыкой, и весь день у них в ушах постоянно наушники. Это не очень хорошо. Музыка постоянно не дает ребенку побыть один на один с собой, не дает ему подумать. А его психике иногда и не даёт успокоиться. Поэтому хорошо бы хотя бы в пост попытаться ребенка от музыки немного ограничить. Отказ или ограничения от интернета — особенно от развлечения в интернете. Конечно, когда в интернете ищутся знания, ребенок что-то делает по школе — тут ограничивать его не стоит. Но чаще всего ребенок лезет в интернет совершенно не за знаниями, а для того, чтобы развлечься.

Далее это может быть дополнительная помощь по дому, отказ или ограничение от сладкого — особенно маленьких ребят каса-



ется. Это может быть борьба с ленью. Каким образом? Есть такое очень простое правило борьбы с ленью: не откладывать на потом всё, что можно сделать сейчас. Вот хотя бы какое-то время жить по этому правилу очень поможет человеку в борьбе с ленью. Не ссориться с братом, с сестрой, с бабушкой — то есть немножко потерпеть их немощь. Каждый день читать книгу. Некоторые дети — мальчики особенно, не особо любят читать, и вот в пост можно немножко это изменить. Конечно, хорошо читать Евангелие, жития святых, какие-то рассказы, но в принципе, если в пост ребенок прочитает одну-две книги просто хороших из классической литературы, это тоже будет замечательно. Строго придерживаться распорядка дня: вставать вовремя, ложиться вовремя — это тоже очень сложно для нас-то, взрослых, а для детей и подавно. Молиться каждый день, или чуть больше молиться; если ребёнок и так молится каждый день, то в пост можно молиться чуть больше. Не обзывать и никого не осуждать. Для детей, особенно в школе, это очень сложно, но попробовать однозначно можно. Каждый день мыть посуду за всех — это особый подвиг, особенно если семья не из трех человек, а больше, и ребенок возьмет на себя такой подвиг — это подвиг служения семье. Обязательно мама должна этот подвиг отмечать: какой ты у меня молодец, ты мне помогаешь, у меня теперь есть свободное время, я могу сделать то-то и то-то! — чтобы ребенок понимал, что он не просто делает какую-то грязную работу, а он, действительно, несет свое служение по дому. Запрет на лакомства — особенно для подростков. Чипсы, жвачки, сухарики, газировки — всё то вредное, что наши дети так любят — хотя бы в пост это можно ограничить, и это поможет ребенку справиться со своим чревоугодием. Потому что часто у ребёнка чревоугодие проявляется не в том, что он ест много, а в том, что он выбирает какие-то такие вредные, но, как кажется ему, вкусные вещи, и вот их ест.

КАК ПОСТИТЬСЯ ДЕТЯМ РАЗНОГО ВОЗРАСТА?

Очень важно помнить о том, что у всего должна быть мера. Всему свое время и время всякой вещи под небом, как говорил Екклесиаст. И поэтому нельзя навязывать один и тот же постный подвиг для детей различного возраста.

Мы начнем с самых маленьких — 4-7 лет. Вот в таком возрасте

дети могут употреблять меньше сладкого и меньше смотреть мультфильмов. Где-то в семьях, я знаю, делают вообще так: у нас пост, мы мультфильмы не смотрим, кроме субботы и воскресенья. Ну, вначале дети маленькие порасстраиваются, потом привыкают. У нас пост, мы вот конфетки не едим, только в субботу и воскресенье. А вместо конфеток мы кушаем варенье, мёд и другие вещи. То есть вот это видимое проявление поста.

7-10 лет — ограничение сладкого, дети ещё очень любят сладкое, телевизора и компьютерных игр. Обычно в это время дети уже крепко подсаживаются на компьютерные игры, на какие-то, может быть, уже сериалы на мультфильмы. Вот ограничение этого будет замечательным постом.

11-13 лет — ограничение сладкого и ограничение лакомств, о чем мы говорили — чипсы, жвачки, орешки, газировки, и так далее. В этом возрасте уже очень полезно ограничивать интернет, ограничивать соцсети, ограничивать музыку, но и добавлять уже какие-то положительные моменты. Ну, допустим, читать Евангелие и бороться с ленью.

14-16 лет — вот здесь уже можно ограничиваться от каких-то продуктов, это может быть мясо, естественно, лакомства, интернет, ограничение от соцсетей должно быть обязательно. Это не должен быть обязательно запрет: всё, ты весь пост больше не выйдешь в сеть — для ребёнка это может быть очень трудно, но какое-то ограничение по времени сидения в соцсетях — там, допустим, 20 минут в день, 30 минут в день. Или ограничение по необходимости, то есть нужно узнать расписание — ты вышел, узнал расписание и больше не зашел — вот такие моменты. Можно ограничивать болтовню по телефону. Да, для ребят в этом возрасте основной вид деятельности — это общение, но вот ограничение конкретно болтовни по телефону помогает ребенку немножко собраться. Ограничение музыки, несомненно, в этом возрасте должно быть. Опять же, плюсы какие: читать Евангелие, бороться с ленью и стараться больше молиться.

РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ

Если ребенку трудно взять подвиг надолго, можно каждую неделю брать какой-то конкретный пост. Вот это очень важный момент — не все дети могут вынести все 40 дней поста, когда они себя в чём-то ограничивают. Здесь есть такая практика, когда идет чередование. Вот для своих деток у нас в воскресной школе мы делаем таким образом. На бумажках мы пишем какой-то пост, основные из них я уже перечислил: допустим, ограничение сладкого, телевизоров, компьютерных игр, соцсетей, музыка; опять же там плюсы положительные — читать Евангелие, бороться с ленью. Все эти бумажки перемешиваются, и в воскресенье вечером дети выбирают себе пост на неделю. Вот он тыкнул, взял — это его пост на неделю.

Если ребенку выпало мыть посуду всю неделю — он может это выдержать. Мыть посуду 40 дней полтора месяца — это очень трудно. Опять же с теми же самыми соцсетями, музыкой, ещё чем-то — полтора месяца воздерживаться для ребёнка очень сложно, это чревато чем — что он возьмет на себя этот пост, начнет его нести, а потом не понесет, ему может быть стыдно, неудобно говорить об этом он начнёт делать тайно — это очень плохой результат, потому что мы должны ребенку объяснить, что мы постимся не для родителей, не для батюшки, который спросит, как ты постишься — мы постимся для Бога и себя, в первую очередь. И когда происходит вот такое вот раздвоение, такая духовная шизофрения ни к чему хорошему она не приведет, кроме только к развитию у ребенка лицемерия. Поэтому вот когда ребенку дается пост на 5 дней — а это рабочие дни с понедельника по пятницу — мы постимся; в субботу-воскресенье пост можно либо ослабить, либо вообще убрать. То есть мы, допустим, с понедельника по пятницу в соцсети не выходим, мультфильмы не смотрим, и там что-то делаем; а в субботу-воскресенье мы и в соцсети выходим, но может быть, опять же — какое-то небольшое ограничение чтобы было. Вот такой пост ребенку понести гораздо проще, он может себя на это понудить, это даст ему возможность впоследствии, когда он будет старше, понести пост и более строгий.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТА

Какие еще особенности поста, о чём стоит сказать. Всегда необходимо предлагать альтернативу. То есть если мы запретили телевизор — можно предложить, чем занять время ребенка. Потому что нет ничего хуже, когда мы у ребенка отняли те возможности, которыми он пользовался, развлечения его, но ничего ему не предложили. Что он будет делать? Он будет сидеть, ему будет просто скучно. И вот ребёнку скучно, он начинает искать себе какие-то занятия. Редко они бывают очень полезны. Поэтому лучше предложить ребёнку альтернативу, обсудить с ним: вот это можно, то можно. Да, здесь возникает одна из главных проблем: чтобы предложить ребёнку альтернативу, нам иногда необходимо пожертвовать своим временем. То есть вместо того, чтобы ребенок сидел у телика, с ним можно сходить погулять, что-то с ним помастерить, куда-то съездить, что-то поделывать. Придется потратить свое время, но иначе помочь ребёнку поститься у нас не получится. Хорошо завести семейную традицию — читать каждый вечер Библию или жития святых; раз в неделю ездить помогать бабушке и ещё что-то, но чтобы это была опять же традиция семейная — не то, что вот ребёнок только делает — а мы делаем вместе. Тогда, чувствуя себя соучастником какого-то конкретного дела, ребёнку будет гораздо проще и поститься.

Всегда нужно помнить, что пост — это наша жертва, наш подарок Христу. Особенно просто об этом рассказывать в рождественский пост маленьким детям — вот у Господа будет день рождения, тебе на день рождения подарки дарят — дарят; и мы Богу тоже готовим подарок. Ребёнку это понятно — вот он Богу готовит подарок. Но

Богу не нужны наши поделки, не нужна кукла из магазина — Богу нужно наше сердце, наша любовь, и мы как раз это Ему и можем подарить.

ОШИБКИ

Какие бы хотелось отметить ошибки, когда мы пытаемся вместе с детьми поститься. Ну, во-первых, это, конечно, лицемерие. То есть мы ограничиваем себя в пище, но предаемся праздности, гневу, неводержанности, и так далее. Бывает так в христианских семьях: мама с папой постятся, ничего не едят, там сидят на квашеной капусте, но бесконечно ругаются, ссорятся, гневаятся друг на друга и на детей — такого поста не должно быть. Ребёнок усвоит только одно: поститься — это плохо, пост это страшный стресс для семьи. Зачем нужен такой опыт ребёнку? Поэтому если мы настраиваемся на пост, нужно в первую очередь помнить: пост — это должно быть время такой особой радости. Приведу вам небольшой пример. В одной семье мама, очень такая занятая — работает, развивается; но в пост она заставляла себя с детьми читать Библию или вот книжки какие-то духовные. Так вот дети потом этот пост ждали! Они подходили к маме и спрашивали: мама, когда будет пост, потому что они знали, что в пост мама будет с ними проводить вечера.

Ещё одной ошибкой является строгий контроль. Пост — это всегда личная жертва. Нужно помнить, что «невольник — не богомольник». И если мы будем строго контролировать ребенка, как он постится, то получится, что он будет поститься — но не для Бога, а для себя, будет поститься для нас. Этим мы разовьем лицемерие, поэтому строгого контроля как такого, быть не должно.

Ещё одна ошибка — это навязывание детям строгого пищевого поста. В этом нет абсолютно никакой необходимости. Хорошо в пище детей ограничивать, допустим, от чего: в пост не покупать сосиски, пельмени, не делать там картошку фри, не питаться в каких-то не самых полезных заведениях — это будет замечательный пост. Но давать детям то, что им нужно для развития — мясные и молочные продукты, я думаю, что нужно. Тем более, что абсолютное большинство детей — ранних подростков, маленьких и по-прежнему — они ещё не очень любят ни мясо, ни то, что полезно. Они больше любят лакомства. Сосиску — да, пожалуйста, за милое дело. А сварить ему или стушишь кусок мяса — так это надо в него еще засунуть. Ну, хорошо, конечно, пользуясь случаем, что дома чаще появляется рыба — детям давать и рыбу; но это опять же разнообразие питания, но навязывать взрослый пищевой пост для ребенка нет смысла. Нужно задать себе вопрос: зачем, какой смысл.

Следующая ошибка — это пост только как диета. То есть вот наступил пост, сменился антураж в холодильнике, на кухне, но больше ничего. Должен, в первую очередь, меняться дух, и об этом важно говорить.

Еще одной ошибкой может быть пост как наказание ребенка. Это самое страшное — когда наказывают постом, наказывают молитвой, наказывают исповедью: всё, ты пойдёшь, на исповеди батюшке об этом расскажешь! Этим самым мы в детях воспитываем отвращение к этому, и когда они вырастают, и могут уже сами принимать решение — их первое решение будет ничего не делать того, чем их наказывали. Поэтому если вы не хотите поставить прививку ребёнку — от Таинств, от поста и от молитвы, не стоит этим их наказывать.

Слишком большая нагрузка для ребёнка тоже вредны, всё должно быть в меру и постепенно. Не нужно тут же брать: так, батюшка сказал: надо поститься, вот от музыки, от соцсетей, от всего-всего, и сразу ребенку давать весь этот пост! Нет, постепенно и в меру. Если ребенок не справляется с постом, не нужно его ругать. Найдите время, вместе подумайте: почему не получается поститься, как можно ему помочь. Иногда взрослый может помочь ребенку, как бы взяв его пост на себя. Вот ты постишься от соцсетей — и я буду поститься вместе с тобой. Ты вот постишься от того-то — и я буду поститься вместе с тобой. Для ребенка это будет очень и очень важная поддержка. Иногда, кстати, хорошо попроститься от телефона. Ну, допустим, выпала тебе карточка — тебе вместо твоего крутого смартфона с интернетом и совсем дают старую «звонилку», которая есть почти в каждой семье, и вот ребёнок ходит с этой «звонилкой» всю неделю. Это тоже в определённом смысле пост.

Заканчивая нашу беседу, хочется еще раз подчеркнуть, что пост для ребенка станет настоящим постом лишь тогда, когда мы, взрослые, понимаем его смысл, его цели и задачи и можем это объяснить ребенку. Тогда мы вместе сможем нести это бремя поста и вместе сможем ощущать от него радость, легкость и правильно подходить к празднику.

Священник
Никита Заболотнов

Знаменитый литургист А.А. Дмитриевский написал однажды, что современные ему христиане почти совсем утратили правильное понимание Великого Поста. Причину Алексей Афанасьевич находил весьма интересную: незнание людьми текстов главной богослужебной книги Святой Четыредесятницы — Триоди Постной. Это мнение было высказано в начале XX века. Кажется, слова православного ученого вполне применимы и к нашему времени. Увы, и сегодня мало кто из церковных людей хорошо знаком с уникальным святоотеческим творением, составляющим основу великопостного богослужения. А ведь действительно — Триодь, открытая на любой странице, разбивает многие стереотипы о смысле пощения и прививает совсем иное переживание Поста в сравнении с тем, что у нас порой складывается.

ТРИОДЬ ПОСТНАЯ — проводник по Великому Посту

При ознакомлении со стихами Триоди прежде всего удивляет какая-то неземная, полетная радость, струящаяся из всех песнопений. Тексты вроде покаянные, но в них сквозит вполне пасхальное ликование! Например, вот стихира понедельника первой седмицы Поста: «Всечестное воздержание начнем светло, лучами сияющее святых заповедей Христа Бога нашего, любви светлостью, молитвы блистанием, чистоты очищением, благомужества крепостию; яко да светоносни предварим во святое и тридневное воскресение, осиявающее нетление миру». На нас проливается целый поток ослепительного света: «светло», «лучами сияющее», «светлостью», «блистанием», «светоносни», «осиявающее». Общая интонация стихир — праздничная. Сразу вспоминаются слова Спасителя, читаемые Церковью перед началом Поста, в Прощеное Воскресенье: Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое (Мф. 6, 16-17). Триодь, подтверждая учение Господа, также сообщает нам, что для христианина пост — это духовный праздник.

Главная богослужебная книга Великого Поста насковзь пронизана библейскими ассоциациями и смыслами. В данном отношении эти тексты можно назвать великой школой экзегезы. Например, вот как толкуется в каноне прп. Андрея Критского двоеженство патриарха Иакова: «Жены ми две разумей, деяние же и разум в зрении, Лию убо деяние, яко многочадную; Рахиль же разум, яко многотрудную; ибо кроме трудов, ни деяние, ни зрение душе, исправится». Оказывается, две жены патриарха — важные символы.

«Лия символизирует ту часть души человека, которая отдает свои силы земной, чувственной жизни. ...Труд, деяние (Лия) — это то, в чем человек видимо проявляет себя вовне. И столь неисчислимы плоды работы этих рук, что преподобный сравнивает их с Лией, яко многочадной, — ведь, действительно, она родила Иакову больше всех детей, Рахиль же — только двоих (Иосифа и Вениамина), но зато — самых близких и утешительных. Но Лия, как специально указывает нам книга Бытия, «слаба глазами»: труд сам по себе, не одушевленный никаким высшим стремлением, превращается в нудную обязанность по добыванию пищи, и человек, так трудящийся, мало чем отличается от тех животных, коих Господь сотворил до него, не вдунув в них, однако, «дыхания жизни» от Своего Духа (ср. Быт. 1, 20–25, 2:7)».

КАЖДАЯ СТРАНИЦА СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ АКТУАЛЬНА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ПЫТАЮЩЕГОСЯ ВЕСТИ ДУХОВНУЮ ЖИЗНЬ

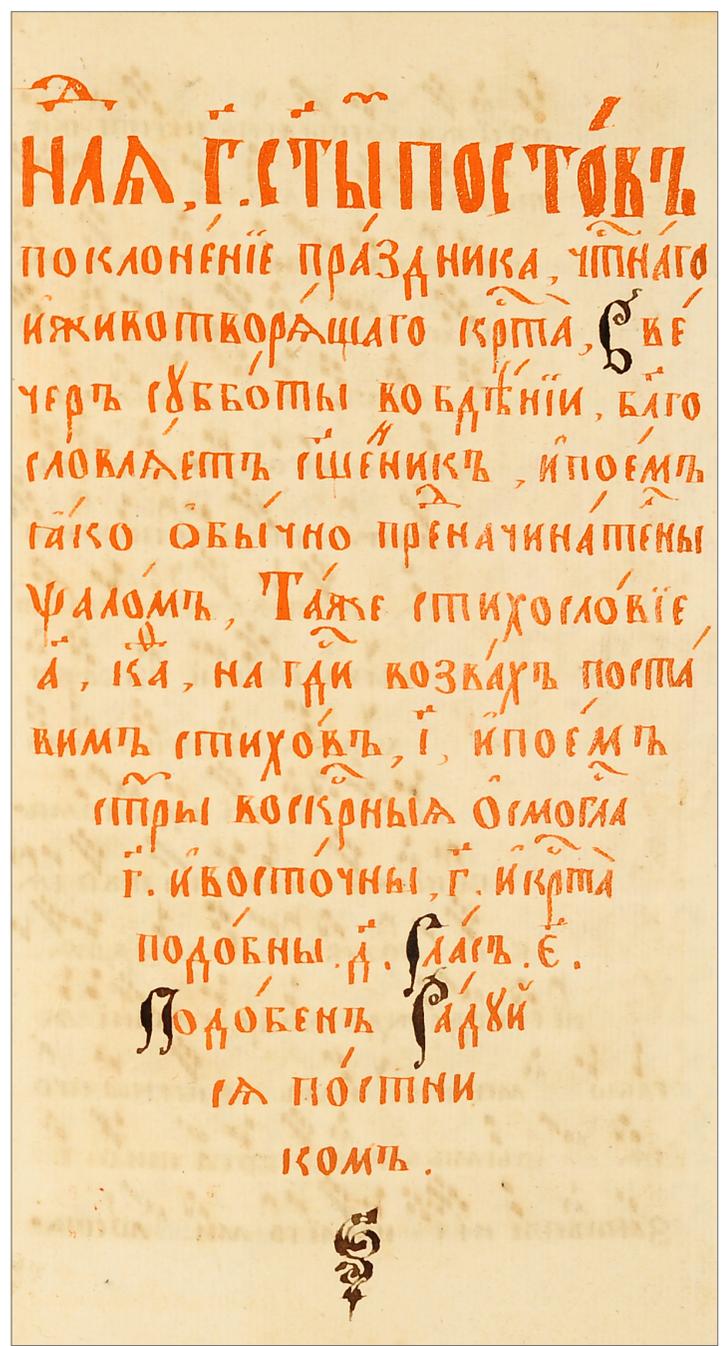
Или, например, рука Моисея, побелевшая от проказы и затем исцеленная Господом (ср. Исх. 4, 6-7). Триодь объясняет, что это знамение имеет отношение к нашей христианской жизни: «Рука нас Моисеева да уверит, душе, како может Бог прокаженное житие убелити и очистити, и не отчайся сама себе, аще и прокажена еси». Кто из нас не додумался бы, что проказа на руке Моисея указывает на наши грехи? И здесь, и в ряде других случаев великопостные тексты доказывают, что каждая страница Священного Писания актуальна для всякого человека, пытающегося вести духовную жизнь.

А бывает, та или иная стихира вся соткана из отрывков Библии, и любитель Книги Жизни с наслаждением слушает эти строки, рожденные великой любовью святых отцов к Писанию. Например: «Время благоприятное, день спасений, принесем Богу дары добродетелей, в немже отложившее дела тьмы, братие, облечемся в оружие света, якоже Павел вопиет».

Кстати, еще насчет Библии. Триодь показывает прекрасный пример интереса святых отцов не только к Новому, но и к Ветхому Завету. Большая часть библейских смысловых аллюзий Великого Канона взята из ветхозаветных книг. Уставные библейские чтения Триоди — Бытие, Исаия, Притчи. Редкая стихира не отсылает нас к тем или иным именам или событиям ветхозаветной истории. Как горько, что христиане первого тысячелетия знали и любили ветхозаветные книги, прочитывая их в христианском ключе, а современный православный человек порой не понимает, зачем ему читать Моисея или Исаию. Приходится даже иногда слышать от преподавателей семинарий и академий, что Ветхий Завет есть тень Нового, и поэтому чтение его совсем не обязательно христианину. Однако Триодь Постная в пух и прах разбивает подобные тезисы.

ВСЕ КНИГИ БИБЛИИ СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ, И СРЕДИ НИХ НЕТ ЛИШНИХ

Священное Писание Ветхого и Нового Завета — это одна книга, имеющая внутреннюю цельность. Все книги Библии связаны



между собой, и среди них нет лишних. Мы никогда не поймем Нового Завета без Ветхого, и Ветхого без Нового. Удивительное переплетение смыслов ветхозаветных и новозаветных книг, явление в Триоди, показывает истинное христианское отношение к библейским текстам. В Библии все едино: одно поясняет другое, первое исполняется во втором, а второе и первое вмещается в чем-то третьем. Выпало какое-то звено — и восприятие уже нарушено.

Может быть, самый драгоценный смысл Триоди состоит в том, что она сообщает горькую правду о человеке — ту, которую нам никто, кроме Церкви, не скажет. В описании духовного состояния грешника Триодь радикальна до крайности: «Не бысть в житии греха, ни деяния, ни злобы, еяже аз, Спасе, не согреших, умом, и словом, и произволением, и предложением, и мыслию, и деянием согрешив, яко ин никтоже когда». Получается, я виновен во всех вообще грехах? Да, именно так. В моем сердце я ношу отпечатки всех грехов мира — как потенцию, как возможность. Если я не согрешил в чем-то делом, то согрешил словом; если не словом, то мыслью; а если не мыслью, то тайными пожеланиями сердца. Если по факту я не согрешил в том или ином, то только потому, что Бог сохранил от такой ситуации, в которой я бы не выдержал искушения и пал. Тексты Святой Четыредесятницы напоминают нам о глубине нашей зараженности грехом, чтобы вызвать в нас соответствующую глубину покаяния.

ТЕКСТЫ СВЯТОЙ ЧЕТЫРЕДЕСЯТНИЦЫ НАПОМИНАЮТ НАМ О ГЛУБИНЕ НАШЕЙ ЗАРАЖЕННОСТИ ГРЕХОМ

Но вместе с суровыми обличениями Триодь всегда дарит и теплый свет надежды, постоянно напоминая о приближающейся Пасхе: «Совлекшеса скверныя одежды невоздержания, облечемся в светлую ризу воздержания, и светли бывшее, светлое Избавителя достигнем восстание».

Не знаю, насколько похожи недуги церковного общества начала XX века и века XXI, но беспокойство Дмитриевского о плохом знании Триоди православными людьми вполне можно разделить и сейчас. Да, незнание этой книги весьма обедняет нас и во многом лишает наше христианство радости покаяния, красоты богословия, библейской широты.

Что ж, Великий Пост только начался, и святая Триодь пока еще немного перевернула страницу. Как раз время взять в руки уникальное святоотеческое творение и проверить себя на православность своего понимания смысла Четыредесятницы. Уверен, что радость обретения новых знаний во Христе ощутит всякий любящий Бога человек. Возможно, ознакомление с Триодью даже откроет кому-то Великий Пост совсем с другой стороны. К тому же все без исключения ощутят, насколько мы поверхностные рыбешки в том океане богопознания, который являют богослужебные тексты. Последуем за Триодью в нашем великопостном странствии, и ее стихиры и тропари обязательно приведут нас к новым глубинам покаяния и откроют невиданные доселе духовные сокровища.

Сергей Комаров

ХРОНИКА СЛУЖЕНИЙ ПРАВЯЩЕГО АРХИЕРЕЯ

С 29 февраля по 15 марта Преосвященный архиепископ Абаканский и Хакасский Ионафан совершил следующие богослужения:

29 февраля, в субботу сыропустную, в день воспоминания переходящего празднования в честь всех преподобных, в подвиге просиявших, — Божественную Литургию в Спасо-Преображенском кафедральном соборе в г. Абакане.

В этот же день вечером, накануне Недели сыропустной (Прощеного воскресенья), дня воспоминания Адамова изгнания из рая, — Всенощное бдение с литией и освящением хлебов в кафедральном соборе.

1 марта, в Неделю сыропустную, — Божественную Литургию в Спасо-Преображенском соборе.

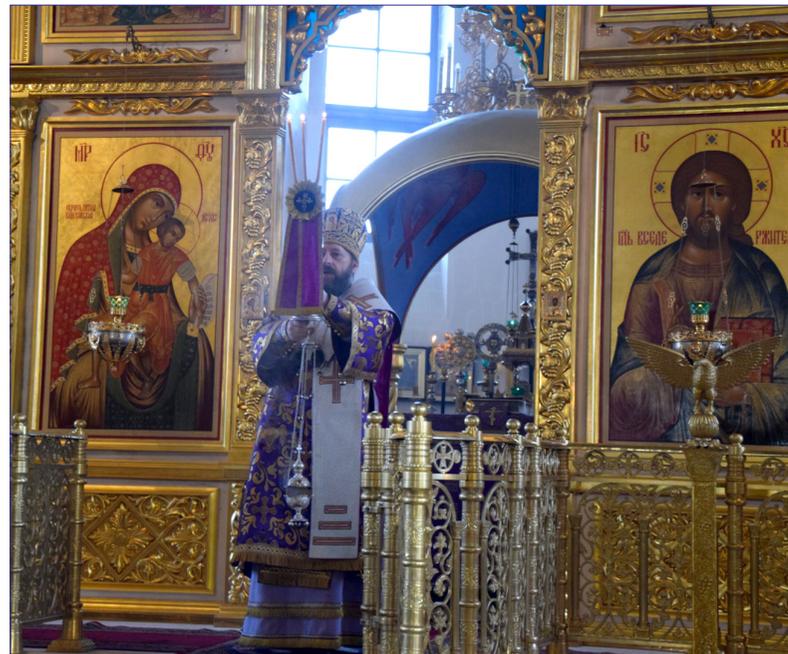
Вечером в Прощеное воскресенье, накануне первого дня Великого поста, — чин прощения в том же соборе.

Со 2 марта по 6 марта, в дни первой седмицы Великого поста, молился за уставным утренним богослужением в Спасо-Преображенском соборе, управляя, по многолетней традиции, хором. Вечером — чтение Великого покаянного канона преподобного Андрея Критского в кафедральном соборе и храмах епархии.

4 марта, вечером в среду первой седмицы Великого поста, — первую в этом году Литургию Преждеосвященных Даров в кафедральном храме.

6 марта, вечером в пятницу первой седмицы Великого поста, — Литургию Преждеосвященных Даров и по заамвонной молитве — молебный канон святому великомученику Феодору Тирону и освящение в его память колива в Спасо-Преображенском соборе.

7 марта, в субботу первой седмицы Великого поста, в день, когда Святая Церковь совершает воспоминание чуда святого ве-



ликомученика Феодора Тирона о коливе и в день памяти блаженной Матроны Московской — Божественную Литургию в кафедральном соборе.

В этот же день вечером, накануне Недели 1-й Великого поста, праздника Торжества Православия и празднования в честь первого и второго Обретения главы Иоанна Предтечи, — Всенощное бдение с литией и освящением хлебов в кафедральном соборе столицы.

8 марта, в Неделю 1-ю Великого поста, — Божественную Литургию святителя Василия Великого и молебное пение Недели Православия в Спасо-Преображенском соборе.

13 марта, в пятницу второй седмицы Святой Четыредесятницы, в день памяти преподобного Кассиана Римлянина, — Литургию Преждеосвященных Даров в Спасо-Преображенском соборе.

В этот же день вечером, накануне первой родительской суб-

боты Великого поста, — Парастас (заупокойное вечернее богослужение) в кафедральном храме.

14 марта, в первую родительскую субботу Великого поста, в день памяти преподобномученицы Евдокии, — Божественную Литургию в Спасо-Преображенском соборе.

В этот же день вечером, накануне Недели 2-й Великого поста и дня памяти святителя Григория Паламы, архиепископа Фессалонийского, — Всенощное бдение с литией и освящением хлебов в кафедральном соборе республиканской столицы.

15 марта, в Неделю 2-ю Великого поста и дня памяти святителя Григория Паламы, архиепископа Фессалонийского, — Божественную Литургию святителя Василия Великого в Градо-Абаканском Константино-Еленинском храме.

Вечером этого дня — Вечерню с Акафистом Страстям Христовым в кафедральном соборе.

ЛЕСТВИЦА: лестница в Небо

Знаменитая «Лестница» Иоанна Лествичника, одно из главных аскетических христианских сочинений, была написана в конце VI века. Почему книга так называется, словом «лестница»? Оно — старославянский вариант нашего слова «лестница». В древнегреческом же оригинале в названии стоит слово ἡ κλίμαξ (klímax). Нам понадобится это древнегреческое слово, чтобы в конце статьи обратить внимание читателя на один любопытный и даже курьезный факт из истории новоевропейской культуры.

Вообще же книга так называется потому, что рассказывает о духовной лестнице или пути, ведущем от земли наверх, на Небо или к Богу. Поэтому это сочинение также именуется «Лестница райская» (Κλίμαξ του παραδείσου), или Scala paradisi по латыни), чем и подчеркивается направленность пути, то, что эта аскетическая лестница ведет на Небо, в Рай.

Из тридцати глав «Лествицы» (в подражание полноте возраста Господа, когда Он вышел на проповедь) каждая посвящена определенной христианской добродетели. Книга рассказывает о духовном делании монашествующих, которые, лишь строго следуя по этому пути в указанной последовательности и не пытаясь перепрыгнуть через ступени, должны продвигаться по пути духовного совершенства вплоть до самой вершины лестницы.

Поэтому очередность глав или духовных ступеней «Лествицы» очень важна и показательна. Первая глава называется «Об отречении от жития мирского». Это самый первый шаг. Начальные ступени «Лествицы» в целом посвящены борьбе с мирской суетой и удалению от мира. Потом следующие девятнадцать — скорбям на пути к Богу и аскетической борьбе с пороками и различными духовными препятствиями и преградами. И только последние семь глав говорят о кротости и смирении, о душевном мире. И, в конце концов, лишь заключительная, тридцатая глава знаменует собой достижение вершины пути или «лествицы» — союза трех добродетелей — веры, надежды и любви. Это словно верх Неба, которого касается духовная лестница.

Такая последовательность — еще одно подтверждение устойчивой мысли в аскетических сочинениях, что духовный путь начинается с покаяния и страха Божия. Любовь же у человека, только начинающего духовную жизнь, является пока еще очень несовершенной, и слишком доверять ей не стоит. Подлинная любовь к Богу и своим близким является венцом, финалом этого беспримерно сложного аскетического пути. Важно подчеркнуть это потому, что, например, наши современники часто склонны думать, что в религии можно обойтись лишь одной любовью, что главное — это любить, и все. Но при этом не спрашивается главного — как любить, чтобы эта любовь не была, например, вариантом самоугождения, чтобы не принять под ее именем за чистую монету свои непроизвольные душевные порывы и настроения.

Сам образ лестницы в духовно-аскетическом контексте позаимствован из сна Иакова в книге Бытия (28, 12-13): *И увидел во сне: вот, лестница стоит на земле, а верх ее касается неба; и вот, Ангелы Божии восходят и нисходят по ней. И вот, Господь стоит на ней и говорит: Я Господь, Бог Авраама, отца твоего, и Бог Исаака.*

Интересно также сопоставить с духовно-аскетическим образом лестницы известное изречение древнегреческого философа Гераклита: ὁδὸς ἄνω κάτω μία καὶ ὅλη. Оно переводится как «путь вверх и вниз один и тот же». Гераклит считается великим мастером диалектики — учения о единстве и борьбе противоположностей как основе мира. Например, известно и такое его выражение: «Луку имя жизнь, а дело его смерть». Оно построено на игре древнегреческих слов, отличающихся друг от друга только местом ударения: ὁ βίος (bios) по древнегречески лук, а ὁ βίος (bios) — жизнь.

Между прочим, благодаря гераклитовскому изречению о пути вверх и вниз как одному и тому же мы можем еще раз увидеть различия в языческом, древнегреческом миропонимании и в христианском, которое тоже в высшей степени диалектично, но диалектика его имеет другой характер. Ведь христианство тоже соткано из, казалось бы, противоречий: путь к блаженству лежит через страдания и скорби, воскресение и вечная жизнь достигаются лишь через смерть и т.д.

Дело в том, что у Гераклита мир развивается циклично, всякий раз возрождаясь после гибели снова: «Этот космос, один и тот же для всего сущего, не создал никто из богов и никто из людей, но он всегда был, есть и будет вечно живым огнем, мерами загорающимся и мерами потухающим». Это своего рода «вечное возвращение», когда все повторяется через огромные промежутки времени и ничего принципиально нового не возникает. Этому вечному круговращению вслед за целым космосом следуют и люди, как его неотъемлемая часть. Поэтому, в частности, нет верха и низа в абсолютном смысле.

В христианстве же духовный путь человека однонаправлен и имеет четкую цель. Через противоположности он должен идти наверх, к Богу, и путь вверх вовсе не является одновременно и путем вниз. В духовном смысле Небо остается Небом, а земля землей.

А теперь, напоследок, об одном любопытном факте из истории новоевропейской культуры, связанном с древнегреческим словом ἡ κλίμαξ и одноименным названием произведения преподобного Иоанна Лествичника. Правда, больше этот факт похож на своего рода курьез. Замечательный христианский философ С. Кьеркегор, творивший в Дании в XIX веке, имел обыкновение публиковать свои произведения под псевдонимами. И одно из них, «Философские крохи», он выпустил под именем Иоанна Климакуса, т.е., Лествичника. Курьез тут в том, что в произведении это имя связано с образом дерзновенного мыслителя, который претендует познать глубины и вершины мира, взобраться на самую вершину лестницы познания, претендуя тем самым на роль Бога. То есть, этот мыслитель выступает в данной книге с позиций, очень далеких от христианства. И то, что его так зовут, связано с реальным Иоанном Лествичником случайным образом. Дело в том, что Кьеркегор просто подсмотрел это имя, готовясь к экзамену по богословию, и оно понравилось ему своей выразительностью. Вот и вложил он в него смысл, противоположный реальному. Зато следующее произведение, где содержится уже защита исторического христианства, автор выпустил уже под именем Антиклимакуса, т.е., Анти-Лествичника.

Так причудливо порой складывается судьба слов. Эта история говорит о том, что все-таки слова не говорят «сами по себе», одного внешнего их вида или звучания недостаточно, чтобы понимать их смысл. То есть, чтобы слово было действительно словом, всегда нужно уметь видеть за словом мысль, которую это слово выражает.

Юрий Пуцаев

НОВОСТИ ЕПАРХИИ

В преддверии Дня православной книги в Национальной библиотеке Хакасии открылась книжная выставка



13 марта, в преддверии Дня православной книги, в Национальной библиотеке имени Н.Г. Доможакова начала работу книжная выставка, посвященная теме «Вклад Русской Церкви в Победу».

В библиотеках Черногорска состоялись встречи, посвященные Дню православной книги

Накануне Дня православной книги в филиале № 6 городской детской библиотеки Черногорска прошло мероприятие, посвященное празднику.

Интересную и познавательную встречу со школьниками провела сотрудница библиотеки и педагог детской воскресной школы при Богородице-Рождественском храме Юлия Доценко.

По благословению настоятеля прихода иеромонаха Палладия (Винникова) из архива храма были выделены и представлены в библиотеке старинные церковные книги, с которыми могли познакомиться участники мероприятия. Ребятам рассказали об истории книгопечатания на Руси, об особенностях церковнославянского языка, о роли богослужебных и духовных книг в жизни православных христиан и в целом о значении книг для современного человека.

Накануне Дня православной книги отец Палладий посетил также Центральную городскую библиотеку им. А.С. Пушкина. По сложившейся традиции он вручил директору учреждения Л. Табачных около 30 книг духовного содержания.

В библиотеке уже создан фонд православной литературы, который теперь, в преддверии праздника, пополнился новыми изданиями.



Старец Паисий Святогорец, наставляя монахинь монастыря святого Иоанна Богослова в Суроти, писал им о воздержании на примере таких, казалось бы, элементарных вещей, как то, что есть надо не более двух раз в день. «Нужно обращать внимание не только на саму пищу, но и на часы ее приема, чтобы была польза в нашем духовном подвиге. Это имеет большое значение. Лучше утром в три часа по византийскому времени (9.00 по мирскому) обедать, а в 10 часов по византийскому (16.00) ужинать. Если есть рано вечером, то можно с легкостью молиться и даже делать через три-четыре часа после еды земные поклоны».

Старец Паисий транслировал для монахинь Афонский уклад жизни как наиболее удобный в деле спасения. Но когда-то такой режим соблюдался не только монахами и касался не только православных. Он имеет глубокие традиционные корни и распространялся в пределах почти всего «древнего» мира. Ныне же эта практика питания, помимо православных монастырей, строго соблюдается у старообрядцев.

Эти некогда общепринятые правила и сегодня связаны с вопросами выживания народа. Почему это так важно, рассказывает кандидат медицинских наук Игорь Евгеньевич Кортук.

они едят — а это: не более двух раз в день. Это ритмика 8/16, о которой в последние годы много говорят во всем мире, особенно после того, как японец Есинори Осуми получил в 2016 г. Нобелевскую премию за открытие механизмов аутофагии.

Биологи о ней знают давно. Просто есть темы, о которых стараются не говорить вне круга посвященных. Известно, например, что в войну люди, находясь в гиперстрессовом состоянии, практически не болеют, — все болезни словно откладываются на потом. Наступают мирные годы и — пошло-поехало. Поэтому после Второй мировой войны все ведущие научные институты Европы объ-

ются в православных монастырях, в старообрядческих общинах. При этом в постные дни, в среду и пятницу, а также весь Великий пост (кроме суббот и воскресений) раньше ели (и сейчас едят в православных обителях) не два раза, а один раз в день после трех часов дня. И это тоже особый благоприятный для самовосстановления организма режим питания.

Надо помнить, что у нашего организма есть время, когда он готов переваривать еду. Пищевое окно в течение дня — восемь часов. Это период, в который надо вместить два приема пищи, дав между ними время организму восстановиться на уровне ферментов и сред. А 16 часов отдыха,

мые творческие часы. Все домашние уснули, я могу в тишине и спокойствии творить, чувствую прилив сил, мозг хорошо работает...». В том-то все и дело, что если в течение дня мы получаем информацию, то ночью наш мозг всю эту информацию должен переработать и автоматизировать, если мы у него крадем это время, сами же себе делаем хуже. Казалось бы, что сложного в том, чтобы ходить. Но вспомните, как сложно ребенку даются первые шаги. Он делает шаг, информация об этом поступает в мозг, и потом уже мозг во сне все это обрабатывает, выстраивает программы, которыми мы потом и пользуемся. И так во всем. Мозг постоянно

БОГ НЕ ОШИБАЕТСЯ

В отношении здоровья существует масса стереотипов. Люди привыкли думать, что здоровье от нас не зависит, что только медицина и спасет, лишь таблетка в случае чего принесет исцеление. А организм у нас на самом деле так устроен, что большинство проблем, кроме каких-то серьезных вирусных атак, способен решать сам. Мы же даже на подсознательном уровне понимаем: Бог не ошибается — человек создан так, что наш организм может самовосстанавливаться.

Наша иммунная система каждый день находит и обезвреживает порядка десяти зарождающихся новообразований, в том числе злокачественных. Пропустить угрозу она может, если мы сами поставим ее в чрезвычайно сложное положение, отвлечем ее на какую-то сверхзадачу. Нашей иммунной системе главное убрать все чужеродное, и это может быть как вирус, аллерген, так и чужеродный животный белок. Постная пища, например, слишком легка, она не отвлекает иммунную систему. А если мы съедем «хороший» кусок мяса, да еще и с кровью, мы подорвем нашу иммунную систему дня на три, а полностью она восстановится только через неделю. И это при том, что у нее постоянно много работы. Ей надо выявлять чужеродные агенты, маркировать их, деактивировать и выводить из организма.

В этом процессе задействуется очень много иммунных клеток. Они отработывают свое, и пока они сами не будут удалены из организма, новых иммунных клеток не появится. Получается, что так мы вхолостую расходует иммунные ресурсы своего организма.

О ПОЛЬЗЕ ПОСТОВ И СОБЛЮДЕНИИ РАЗУМНОГО РЕЖИМА

Что такое пост? На физиологическом уровне мы отказываемся от пищи животного происхождения, разгружаем иммунную систему перед временем активного цветения, когда активизируются все аллергены. Помню, когда я стал соблюдать Великий пост, я ощутил, что аллергия меня больше не беспокоит.

У нашего организма несколько систем восстановления. Например, пищеварительной системе, после плотного обеда, надо часов 5-6, чтобы восстановиться. А мы едим, когда хотим, устраиваем себе непрестанный перекусы. В Священном Писании много мест, указывающих на двухразовое питание, например в Евангелии от Луки: «Сказал же и повзвешшему Его: когда делаешь обед или ужин...» (Лк. 14: 12). Раньше перед обедом читалась молитва «Очи всех на Тя уповают...», а перед ужином «Едят убозии...», но главное, как только читалась после этих трапез молитва «Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас...» — никто уже ничего не перехватывал дополнительно.

А еще — мы пренебрегаем сном, когда считаем, что у нас



есть нечто более важное, — мы распорядимся организмом так, как нам заблагорассудится, не считаясь с его потребностями, подчиняем его какой-то нашей суе... Как говорит протоиерей Валериан Кречетов, «умный человек подстраивается (в том числе под элементарные требования необходимости), дурак все ломает под себя». В монастырях для того и существует Устав, чтобы человек не самовольничал. Организм живет в соответствии с биологическими часами: у него есть время для сна, для бодрствования, для еды. Это все увязано с работой эндокринной и других систем нашего сложнейшего организма. Во время сна вырабатывается мелатонин (гормон молодости), который помогает отдохнуть и восстановиться, когда встаем — серотонин (гормон хорошего настроения), и наш организм включается в активную работу и т.д. Мы либо подстраиваемся под эту логику и помогаем своему организму, либо мешаем, загоняем его, и потом пожинаем последствия.

Медицина как правило, может помочь нашему организму справиться с симптомом болезни, но не с болезнью. Главный же наш лекарь на самом деле — сам организм.

НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ ЗА ОТКРЫТИЕ, КОТОРОЕ КАСАЕТСЯ КАЖДОГО ИЗ НАС

Существуют так называемые «голубые зоны долголетия», где люди не просто долго живут, но и отличаются особым здоровьем. Стали изучать: почему? Наверное, они что-то такое особое едят? Выяснилось, что не так важно, что люди едят, существеннее то, как

единились для выработки протоколов профилактики невирусных заболеваний. Проводились мощнейшие исследования, которые показали, что заболевание невирусными болезнями практически полностью зависит от самого человека. На то, что от человека не зависит — нервные стрессы, экология (на которую мы чаще всего пеняем), наследственность и т.д. — уходят всего 5%. Но 95% факторов и причин заболевания зависят от нас самих. Если мы не курим, не пьем и, соотнося свою жизнь с биологическими часами, находимся в той самой ритмике, о которой сейчас будем говорить, если мы правильно нагружены физически, социально активны и высыпаемся, мы можем избежать тех самых 95% невирусных заболеваний.

Аутофагия — это возможность организма подчищать себя на клеточном уровне. Для этого организму надо обеспечить 16 часов отдыха от переваривания новой пищи. Именно за это время каждая клеточка нашего организма успевает войти в режим голода, чтобы начать убирать отработанные органеллы. ненужный белок. Наша задача построить в свой режим эту необходимую организму 16-часовую пищевую паузу. Просто-напросто воздерживаться от лишнего перекусов. Пить можно, на аутофагию вода не влияет.

ТРАДИЦИОННАЯ РИТМИКА ПИТАНИЯ

Раньше люди так и жили: питались два раза в день и четко в определенное время. Обед был в диапазоне от 9 до 11 часов. Ужин — от 4 до 6 вечера. Так они давали возможность организму очиститься. Это очень важная ритмика питания. Она и сейчас сохраня-

ется в православных монастырях, в старообрядческих общинах. При этом в постные дни, в среду и пятницу, а также весь Великий пост (кроме суббот и воскресений) раньше ели (и сейчас едят в православных обителях) не два раза, а один раз в день после трех часов дня. И это тоже особый благоприятный для самовосстановления организма режим питания.

Надо помнить, что у нашего организма есть время, когда он готов переваривать еду. Пищевое окно в течение дня — восемь часов. Это период, в который надо вместить два приема пищи, дав между ними время организму восстановиться на уровне ферментов и сред. А 16 часов отдыха,

КОГДА ЛУЧШЕ ЕСТЬ И КОГДА ВЫСЫПАТЬСЯ?

Дальше предложенных диапазонов загонять временные точки приема пищи не надо, потому что мы можем выйти за пределы солнечных биологических часов, в соответствии с которыми работает наша эндокринная система. То есть если мы ложимся спать поздно, допустим, в час ночи, мы себе скажем: «Пужинаю-ка я в девять». Нет, нельзя. Потому что в 21.00 наш желудочно-кишечный тракт уже спит. Все, что мы съедем после 19.00, перевариваться не будет. Это все равно, что в кастрюльку продукты положили, а на огонь не поставили. Перистальтика в это время уже не работает. Там есть, конечно, какие-то ферменты, идет пассивный процесс переваривания, но активного процесса уже нет. А значит, это все будет тухнуть до утра. Если мы поели мясо, то разлагаясь, оно даст к утру уже трупные яды. Так мы сами перегружаем свою иммунную систему ненужной работой.

Оптимальные часы выработки гормона мелатонина — с 8 вечера до 12 ночи (когда наступает пик). До полуночи час сна считается за два — это лучшее время, чтобы высыпаться. Этим, кстати, пользуются монахи на Афоне. Меня так удивило: у них всего-то 6 часов свободного времени, так они еще пару часов письма будут кому-то писать. «Почему же вы не исползуете все это время для сна?» — спрашиваю. «Четырех часов нам достаточно», — отвечают. Но ложатся они рано. Как раз часов в 8 вечера, так что к полуночи уже встают на всенощное бдение.

«ЛЮБИМОЕ ВРЕМЯ», КОТОРОЕ НЕЛЬЗЯ КРАСТЬ У РАБОТЫ МОЗГА

Про поздний вечер и ночные часы многие скажут: «Но это же мое любимое время! Как же я могу в это время спать? Это са-

работает. И ему тоже необходимо время, чтобы у нас не было потом существенных провалов в памяти и восприятии.

Если мы раньше ляжем спать, в согласии с биологическими часами, по которым функционирует наш организм, мы уже часам к четырем выспимся, полностью восстановимся и сможем с утра сделать в несколько раз больше того, что сделали бы ночью. Это «золотое» время от пробуждения до обеда, пока не запущен в работу желудочно-кишечный тракт, забирающий так много энергии. Цените это время, как лучшее для учебы, лучшее для работы — как умственной, так и физической.

КАК МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ?

Важно понять, что переваривание пищи — это одна из основных забот нашего организма. Он должен получить кислород, воду, пищу и накормить каждую клеточку, поддержать нашу жизнедеятельность. Как мы ему тут можем помочь? Прежде всего, тщательно пережевывая еду. По сути это единственная работа, которую мы делаем для нашего организма. У него в желудке зубов нет, и подготовка продуктов к перевариванию возлагается полностью на нас.

При жевании выделяется активная слюна, которая насыщена ферментами и обладает как буферными, так и обеззараживающими свойствами. Мы же знаем: когда мы порежем палец, мы тут же инстинктивно начинаем зализывать рану, чтобы не занести инфекцию. Потому взяв за правило не сразу глотать, а медленно пережевывать еду, мы разгрузим свою иммунную систему. В процессе пережевывания еда не только ферментируется, но и упаковывается в некий контейнер — «пищевой комок». Это позволяет углеводам преодолеть кислоту среды желудка и не потерять своих полезных свойств.

Полная подготовка продукта во рту ощущается нами как потеря его плотности и вкуса — только тогда уже и можно глотать. Так организм будет меньше терять энергии при переваривании, лучше усваивать полезные компоненты, не станет откладывать жиры. При таком подходе к перевариванию пищи будет правильно восстанавливаться и ротовая полость, и сам желудочно-кишечный тракт.

Продолжение на 6-й стр.

40 СЕВАСТИЙСКИХ МУЧЕНИКОВ

«Искренно ублажай претерпевшего мучение, чтобы и тебе соделаться мучеником по произволению и без гонения, без бичей оказаться удостоенным одинаковых с ними наград».
(Св. Василий Великий)

Святые севастиийские мученики приняли страдание за Христа перед самой победой христианства в Римской империи. Так бывает: кончается война, и накануне победы кто-то принимает смерть.

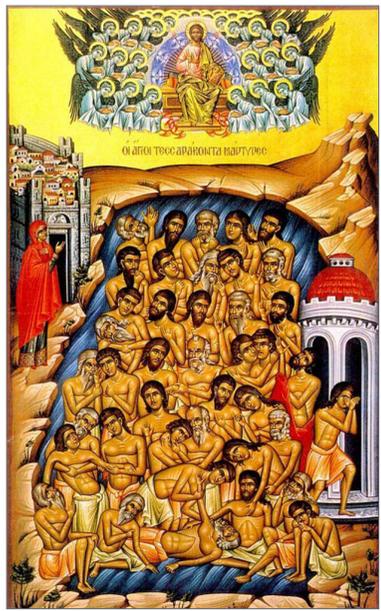
В 313 году при Святом Константине Великом был принят знаменитый Миланский эдикт, разрешающий свободу христианского вероисповедания. Но власть во многих провинциях по-прежнему принадлежала язычникам, гонителям христиан. Так было и в провинции Армения, располагавшейся на территории современной Турции. Здесь, в городе Севастии гарнизон командовал ревностный язычник Агриколай.

Перед военными действиями и в языческие праздники совершались тогда ритуальные жертвоприношения. В войске Агриколая находились 40 воинов-христиан, родом из Каппадокии, цвет войска — храбрецы, побеждавшие во многих сражениях, покрытые ратной славой. Из них трое: Кирион, Кандид и Домн были знатоками Священного Писания. Этих-то 40 человек решил Агриколай принудить принести жертвы языческим идолам.

Сначала Агриколай уговаривал их, обещал повышение по службе, деньги. Потом стал угрожать тюрьмой и позорной смертью. Но воины отвергли все посулы и угрозы, и тогда правитель заключил их в тюрьму. В темнице воины стали громко петь 90-й псалом «Живый в помощи Вышняго». В полночь им явился Господь, и услышали они слова: «Добр есть начаток изволения вашего, но претерпевый до конца, той спасен будет» (Мф. 10: 22).

Неделю спустя в город приехал знатный сановник Лисий и велел побить воинов-христиан камнями. Но камни летели мимо цели; ка-

мень, брошенный самим Лисием, попал в лицо Агриколаю. Смущенные мучители вернули узников в тюрьму, чтобы подумать, как поступить с ними. Ночью в темнице воины снова услышали утешающий голос Господа: «Верующий в Меня, если и умрет, оживет. Дерзайте и не страшитесь, ибо восприимете венцы нетленные».



На следующий день воинов связанными повели к озеру близ города Севастии. В тот день был сильный мороз. Воинам приказали раздеться и поставили прямо в ледяную воду. А на берегу топилась баня, и мучители сказали, что любой из них может сразу же согреться в ней, если отречется от Христа. Всю ночь воины мужественно переносили холод, ободряя друг друга. Они пели псалмы, несмотря на боль, причиняемую обморожением. А мука эта по силе сравнима с ожогами от огня. Один из воинов после нескольких часов не выдержал, побежал на берег, к бане. Но едва он вступил на порог жарко натопленной бани, как тут же и умер.

В третьем часу ночи Господь послал отраду мученикам: неожи-

данно стало светло, лед растаял, и вода в озере стала теплой. Все стражники спали, бодрствовал только один по имени Аглаий. Взглянув на озеро, он увидел, что над головой каждого мученика появился светлый венец. Аглаий насчитал тридцать девять венцов и понял, что бежавший воин лишился своего венца. По непостижимому Божественному Промыслу ему открылось, что там, где стоят эти мученики, — жизнь и слава. Там то тепло, которое невозможно обрести нигде и никогда, там Сам Господь. Тогда Аглаий разбудил остальных стражников, сбросил с себя одежду и сказал им: «И я — христианин!» — и присоединился к мученикам. Стоя в воде, он молился: «Господи Боже, я верую в Тебя, в Которого эти воины веруют. Присоедини и меня к ним, да сподоблюсь пострадать с Твоими рабами». «По примеру стоящих в строю, которые, как скоро падет кто в первом ряду, тотчас замещают его собою, чтоб убитым не разрывался у них ряд. Подобно этому поступил и сей. Видел он Небесные чудеса, познал истину, притек ко Владыке, стал сопричислен к мученикам!»

Иуда пошел прочь, а на место его введен Матфей! Подражателем стал Павловым вчерашний гонитель, а ныне благословяющий. И он имел звание свьше ни от человека, ни человеком (Гал. 1: 1). Уверовал во имя Господа нашего Иисуса Христа, крещен в Него не другим кем, но собственною верою, не в воде, но в крови своей» (Св. Василий Великий).

Утром вернулись начальники мучителей и увидели, что воины еще живы, да в придачу среди них один из тюремщиков! В ярости Лисий и Агриколай велели перебить мученикам молотами голени, чтобы сделать страдания невыносимыми. Но и умирая от мучений, воины не переставали молиться и славить Истинного Бога. Среди них был один совсем юный местный уроженец по имени Мелитон. Мать его, тоже христианка, испугалась, что он не выдержит пыток. Она встала

при нем неотступно и уговаривала не страшиться.

Тела мучеников положили на колесницы и повезли на сожжение. Святого Мелитона, еще живого, подняла его мать и понесла следом. У нее на руках он и скончался. После сожжения на костре обугленные кости святых сорока мучеников Севастийских были сброшены в реку. Но Господь сохранил их. Спустя три дня мученики явились во сне блаженному Петру, епископу Севастийскому, и велели взять их останки со дна реки и предать погребению. Тот вместе с несколькими клириками пришел ночью к реке, и увидели они, что кости, даже малая их частица, светятся в темноте. Собрав все кости, их перенесли в подобающее место. Мученичество их о Господе началось 26 февраля, смерть же они приняли 9 марта. В этот день и празднуется их память.

Имена святых мучеников: Кирион, Кандид, Домн, Исихий, Иракий, Вивин, Клавдий, Приск, Феодул, Евтихий, Иоанн, Ксанфий, Илиан, Сисиний, Аггий, Аетий, Флавий, Акакий, Экдит, Лисимах, Александр, Илий, Горгоний, Феофил, Дометиан, Гаий, Леонтий, Афанасий, Кирилл, Сакердон, Николай, Валерий, Филокитимон, Севериан, Худийон, Мелитон, Аглаий — «Сорок мужей, у которых в раздельных телах была как бы одна душа, в согласии и единомыслии веры показали терпение в мучениях, одинаковую стойкость за истину. Все подобны один другому, все равны духом, равны подвигом; посеми и удостоены равностных венцов славы» (Св. Василий Великий).

Быстро распространившееся почитание св. Сорока мучеников уже в V веке достигло христианского Запада. Частицы мощей их были положены в основание алтаря базилики в Брешии, при ее освящении; специальная капелла была освящена в честь 40 мучеников в римской Санта Марии Антиква.

9 марта 1230 года болгарский царь Иван II Асень разбил армию Феодора Комнина и пленил его с семьей и большей частью войска.

Иван II Асень отнес свою победу заступничеству Сорока Севастийских мучеников. В качестве благодарности царь построил или обновил бывший на этом месте храм (остается не до конца выясненным) и освятил в честь Сорока мучеников, а также оставил знаменательную надпись на колонне этой церкви в память о славной победе.

Подвиг, подобный Севастийскому, в 1919 году совершили сорок два русских священника, замученных палачами в снегах под Пермью. Там же претерпел кончину за Господа святитель Феофан Соликамский. Мучители раздели святого старца донага и опустили его в прорубь, пока тело не покрылось коркой льда. И таким примерам кончины наших страстотерпцев несть числа.

В России издавна был обычай в день памяти Севастийских мучеников лепить из теста и печь «жаворонков» — булочки в виде птиц. Эти булочки (печенья) обыкновенно украшались всевозможными вычурами и даже позолотой и продавались при входах в церковь и на торгу. Почему именно жаворонки? Крестьяне, обращая внимание на то, что поющий жаворонек то взмывает ввысь, то камнем «падает» к земле, объясняли это особым дерзованием и смирением этих птиц пред Богом. Жаворонек быстро устремляется кверху, но, пораженный величием Господа, в глубоко благоговении склоняется вниз. Так жаворонки, по мысли наших благочестивых предков, избражали собой песнь славы Господу, вознесенную мучениками, их смирение и устремленность ввысь, в Царство Небесное, к Солнцу Правды — Христу.

Считается, что «На Сороки день с ночью меряются, прилетают сорок разных птиц, сорок пичуг на Русь пробирается».

Память 40 мучеников относится к кругу наиболее чтимых праздников. Святые Василий Великий, Григорий Нисский и Ефрем Сирий в этот день произносили свои поучения, а Иоанн Дамаскин и Феофан Никейский написали стихиры на праздник. В этот день облегчается строгость Великого Поста и совершается литургия Преждеосвященных даров.

ПОЧЕМУ ВОЗДЕРЖАНИЕ НЕОБХОДИМО ВСЕМ НАМ, А НЕ ТОЛЬКО МОНАХАМ

Продолжение. Начало на 5-й стр.

Так мы сможем насыщаться меньшим количеством пищи. У нас будет больше тратиться времени на еду, но насыщаться мы будем гораздо меньшим ее количеством. Пусть у нас на обед уйдет больше времени — не страшно. Можно усвоить опыт монахов — в монастырях за трапезой читают жития святых и другие душеполезные книги. Так же и мы можем слушать во время еды аудиокниги. У нас же не так много времени, чтобы читать. Вот и давайте отведем для этого, как в многовековом опыте обитателей, время трапезы.

ПЛЮСЫ НОРМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

При такой практике неторопливого питания мы не захотим уже ничем перекусывать на бегу. Мы будем просто устать от этого процесса пережевывания. В конце такого обеда мы будем получать чистую ротовую полость: у нас за счет большего времени работы активной слюны растворяется все. от еды до налета. Мы в полной мере будем насыщаться, и нам уже не надо будет через пару часов тянуться к холодильнику. Человек к хорошему привыкает быстро. Говорят же: долго жуешь — дольше живешь.

Так наш организм с одного и того же продукта получит в пять раз больше энергии и при этом восстанавливаться будет значительно быстрее. Если мы уменьшаем зону агрессивного воздействия, мы автоматически увеличиваем зону восстановления. Например, при обычной нашей еде агрессивная среда в ротовой полости

сохраняется на 2-3 часа и еще столько же идет процесс восстановления, то есть 5—6 часов организм приходит в норму после приема пищи. При ферментации, которая обеспечивается тщательным пережевыванием, во рту не остается свободных углеводов, этим прекращается «подпитка» биологии ротовой полости, в результате жизнедеятельности которой и создается агрессивная среда. Эта среда будет растворять эмаль не более получаса. И соответственно почти все время до следующей трапезы будет идти восстановление организма. Так мы избежим не только кариеса, пародонтоза, мы сократим риски других заболеваний.

У меня, например, есть предрасположенность к диабету второго типа, но он никак не проявляется. Точно так же, как у меня есть аллергия на массу аллергенов, но я ее не чувствую, организм со всеми этими проблемами справляется, если ему дать возможность работать в таком щадящем нормальном режиме.

Это трудно объяснить и лучше ощутить на себе. И потом, когда вы вновь попадете в какие-то нетипичные условия, допустим, окажетесь в гостях, тогда вы и сможете в полной мере ощутить, как плохо себя чувствуете, как ужасно жили до того, как стали учитывать потребности организма в восстановлении и жизни в соответствии с биологическими часами.

ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ, А НЕ ЗАПИВАЙТЕ

Еще один момент. Все знают, что запивать еду нельзя. Так мы действительно

разбавляем желудочные соки. Мы не даем поработать ферментам, мы начинаем их вымывать. Если мы будем тщательно пережевывать пищу, нам просто не будет хотеться пить, из-за избытка слюны. Пьем мы для того, чтобы побыстрее размякнуть пищу и проглотить ее. Но мы должны понимать: то, что не пережевано, то и не будет усвоено. Особенно если запивать еду холодной газировкой, как это распространено, например, в фастфуд-ресторанах. Так можно тонны еды через себя пропускать, но усваиваться она не будет. Попробуйте собаке дать что-то очень холодное или очень горячее, она же не будет это есть, потому что просто чувствует, что это не усвоится. А у нас вся система общепита настраивает на то, чтобы потребляли все больше и больше.

По данным антропологов, современный человек ест в 5 раз больше, а жует в 10 раз меньше, чем наши предки. К чему это привело, очень наглядно представлено в музее Йокогамского стоматологического университета. За огромный период, от Ханьской эпохи до конца Эдо, японцы практически не знали, что такое кариес. Изменение режима питания началось 200 лет назад, и сейчас у нас 100% поражение кариесом.

Современные люди едят значительно больше именно потому, что нарушен процесс переваривания. Мы просто заваливаем лишней работой наш организм, загоняем его, заставляем работать «вхолостую». Все чаще в последнее время пропагандируется дробное питание. Без опоры на доказательную медицину в СМИ звучат лозунги: ешь чаще. Это поддержка

организма в постоянном стрессе, мы не даем ему отдохнуть, завершить начатые процессы.

ВСЕ В НАШИХ РУКАХ

А начинается все с перекуса, подчас на бегу, с завтрака. Раньше завтраков вообще никогда не существовало. Завтраком называлось то, что осталось со вчерашнего дня «на завтра». «Кормить завтраками» — имелось в виду: кормить вчерашней, несвежей едой. До середины прошлого века против завтраков рабочие даже бастовали. Они были вынуждены есть рано, потому что потом, выходя на смену, они в течение рабочего дня не имели обеденного перерыва и могли поесть только вечером, после завершения работы. Ситуация разрешилась благодаря пикетам и забастовкам. А потом, в середине прошлого века, некий врач избрал систему быстрого питания — овсяные хлопья, которые можно было заварить. Он написал несколько статей про то, что завтрак — это полезно. Его поддержали, растиражировали в СМИ. И буквально за два—три года завтрак вошел в моду...

Важно помнить, что наше здоровье — в наших руках. Это не вопрос моды, речь идет о качестве нашей жизни. Иногда говорят про посты, про воздержание: «Это, мол, для монахов». Нет, это для людей. Для нашего же с вами блага. Бережное отношение к здоровью завещано нам в Новом Завете, так у апостола сказано: «*Не знаете ли, что тела ваши храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?*» (1 Кор. 6: 19).

ПРИМЕРЫ ПОСТА

ЕГИПЕТСКИЕ СТАРЦЫ ДОПУСКАЛИ НАРУШЕНИЕ ПОСТА РАДИ ГОСТЕПРИИМСТВА

Авва Кассиан рассказывал: «Некогда пришли мы, я и святой Герман, в Египет к одному старцу. Когда он принял нас с любовью, мы спросили его: «Почему вы, принимая чужестранных братии, нарушаете правило поста, соблюдаемое у нас в Палестине?». Старец отвечал: «Пост всегда со мной, а с ними я не могу быть всегда. Пост, хотя полезен и необходим, однако ж он в нашей воле, а исполнение дел любви обязательно, ибо требуется Законом Божиим. В вашем лице принимаемая Самого Христа, я должен служить вам со всем усердием. А упущение против правила поста могу восполнить, когда отпущу вас. Ибо не могут ... поститься сыны чертога брачного, пока с ними жених ... когда отимется от них жених, тогда будут поститься в те дни. (Мк. 2: 19-20; Мф. 9: 15).

ПОДВИЖНИК МАРКИАН УБЕДИЛ ПУСТЫННИКА АВИТА РАДИ ЛЮБВИ ВКУСИТЬ ПИЩУ РАНЕЕ ПОЛОЖЕННОГО ВРЕМЕНИ

Однажды пустынный Авит, узнав о великих подвигах подвижника Маркиана, пришел его навестить. Когда они насладились беседой и узнали добродетели друг друга, то в девятый час вместе совершили молитвословие, а Евсевий (ученик Маркиана) вошел к ним, неся кушанье и хлеб. Великий Маркиан сказал благочестиво

Авиту: «Пойди сюда, возлюбленнейший мой, и вкусим вместе от этой трапезы». Он же отвечал: «Не помню, чтобы я когда-нибудь принимал пищу прежде вечера, а часто даже по два и по три дня провожу без пищи». Великий Маркиан сказал: «Ради меня измени ныне свое обыкновение, потому что я, имея болезненное тело, не могу дожидаться вечера». Когда с этими словами он не убедил чудного Авита, то вздохнул и сказал: «Я очень беспокоюсь и душевно мучаюсь: ты предпринял такой труд, чтобы увидеть человека трудолюбивого и любознательного, а увидел корчемника и человека невоздержного». Но чудный Авит опечалился этими словами и сказал, что для него приятнее было бы употребить мясо, чем услышать это (о Маркиане). Тогда великий Маркиан сказал: «И мы, любезный, проводим жизнь, подобно тебе, держимся того же порядка подвижничества, предпочитаем труды покою, пост ценим выше пищи и принимаем ее обыкновенно при наступлении ночи, но вместе с тем знаем, что дело любви дороже поста. Первое есть дело Божественного законоположения, последнее же — нашего произволения. Но Божественные законы должно уважать гораздо более трудов, предпринимаяемых нами по собственной воле». Так рассуждая,

приняв немного пищи и восхвалив Бога, они прожили вместе три дня и разлучились телом, но не духом. Итак, как не подивиться мудрости этого мужа, по которой он знал и время поста, и время любования, и время братолюбия, и различие отдельных добродетелей, какая какой должна уступать и какой по временам предоставлять преимущество.

АНГЕЛЫ СРЕДЫ И ПЯТКА СОПРОВОЖДАЛИ МЕРТВОГО, ВСЮ ЖИЗНЬ СОБЛЮДАВШЕГО ПОСТ В СРЕДУ И ПЯТОК

Об авве Пахомии говорили, что однажды труп мертвого несли по дороге. Встретив погребальную процессию, авва Пахомии увидел двух Ангелов, сопровождающих мертвого сзади одра, и, размышляя о них, просил Бога, чтобы Он открыл ему касательно их. Пришли два Ангела к нему, и спросил он их: «Зачем вы, будучи Ангелами, сопровождаете мертвого?». И сказали ему Ангелы: «Один из нас — Ангел среды, другой — пятка. И поскольку до тех пор, пока не умер он, душа его не переставала поститься в среду и пяток, то мы сопровождаем этот труп. Так как даже до смерти своей сохранял он пост, то и мы прославляем его, добре подвизавшегося для Господа».

ДЛЯ СПАСЕНИЯ НЕОБХОДИМЫ НЕ ТОЛЬКО ПОСТ И МИЛОСТЫНЯ, НО И ХРАНЕНИЕ СОВЕСТИ ПЕРЕД БЛИЖНИМ

Пришли однажды к авве Памво два брата. Один из них сказал ему: «Авва! Я пощусь по два дня и ем только по два куска хлеба, спасу ли через это свою душу или я в заблуждении?» — «А я, авва, — сказал другой брат, — от рукоделия своего каждый день вырабатываю по два стручка, немного оставляю себе в пищу, а все остальное отдаю в милостыню, спасусь ли я или погибну?» Авва не дал ответа им, хотя они долго просили его. По прошествии четырех дней они хотели возвратиться в свое место, но клирики утешали их: «Не печальтесь, братия, — говорили они, — Бог не оставит вас без награды. У старца такой обычай, что не сразу говорит он, если не внушит ему Сам Бог.» Братия вошли к старцу и сказали ему: «Помолись о нас, авва!» — «Вы хотите идти от нас?» — спросил старец. «Да,» — отвечали они. Размышляя о их подвигах, отвечал на земле и говорил: «Памво постится по два дня и ест два куска хлеба, монах ли он поэтому? — Нет! Памво вырабатывает два стручка и дает их в милостыню, монах ли он поэтому? — Нет еще!» Потом он сказал им: «И эти дела хороши, но если притом и совесть твоя будет безукоризненна перед ближним твоим, тогда спасешься.» Братия, довольные таким наставлением, пошли с радостью.

Митрополит Антоний (Паканич) напоминает нам о главных законах бытия, указанных нам пророком Исаией, нарушение которых ведет к неминуемой расплате.

Родился святой пророк Исаия около 765 года до Рождества Христова в Иерусалиме и происходил из царского рода. Воспитан был ребенком в страхе Божиим и в законе Господнем.

«Исаия представляет собой тип пламенного религиозного гения и вместе с тем трезвого, реалистического политического деятеля, который своим словом, своим влиянием имел решающее значение в судьбе Иудеи», — писал протоиерей С. Булгаков.

Среди удивительных пророчеств Исаии есть одно, стоящее особо, которое потрясает своей бездонной глубиной. Оно вмещает в себя настолько масштабное и грандиозное содержание, наполнено таким количеством смыслов, знаков, значений, скрытых и проговоренных прямо, что не хватит человеческой жизни и разума для вмещения всего сказанного.

Пророчество, произнесенное Исаией именем Господа, касается главного закона бытия, и для не выполняющего его звучит как приговор, как страшное напоминание о неминуемой расплате. Это притча, или печальная Песнь о виноградунике, изложенная в 5-й главе.

Слова притчи предназначались для иудеев, с отсылкой к историческим событиям тех времен, но они в то же время обращены и к каждому из нас. Это слова, пронизывающие сердце, пробуждающие разум, выдыхающие новую жизнь.

Впервые в Ветхом Завете Бог показан как Садовник, Труженик, заботливо ухаживающий за Своим садом и ждущий от него добрых плодов:

«Воспою Возлюбленному моему песню Возлюбленного моего о виноградунике Его. У Возлюбленного моего был виноградник на вершине утучненной горы, и Он обнес его оградой, и очистил его от камней, и насадил в нем отборные виноградные лозы, и построил башню посреди его, и выкопал в нем точило, и ожидал, что он принесет добрые грозды, а он принес дикие ягоды».

В этих словах, параллельно с описанием всех забот по защите виноградуника, желания ему доброго плодородия, звучит горестное разочарование от несбывшихся надежд. Не принес виноградник добрых плодов, только дикие ягоды.

Говорится в данной притче о человеческой душе — душе каждого из нас. Несмотря на все милости Бо-



жии, все старания и усилия, все Его слова и советы, мы не слушаемся и продолжаем действовать по своему разумению, забывая, что мы ничто без Бога, мы бессильны без Него, все наши потуги и рассуждения смешны и бессмысленны.

Наша сила — в Его силе, Его милости, Его любви.

Разрывая отношения с Богом, мы самовольно выбрасываемся за борт корабля в бушующем море, подвергая себя неминуемой гибели.

Мы этого не осознаем, а Господь знает! Потому и горечь в Его словах, и глубочайшее сострадание. Но Он не желает нас заставлять, Он дает каждому человеку право выбора: быть с Ним или без Него. Он хочет добровольной любви, а не должной повинности.

И вот в словах пророка Исаии звучит приговор Садовника непослушной душе:

«Итак Я скажу вам, что сделаю с виноградуником Моим: отниму у него ограду, и будет он опустошаем; разрушу стены его, и будет попираем».

Что это значит? Господь не будет защищать, оберегать, утешать того, кто не нуждается в Нем, кто не слушает Его слов, кто не кается в своих немощах и грехах.

А что человек без Божией защиты? Ноль. Немощное существо. Он так же слаб и пуст, как отцветший одуванчик: любое дуновение, и он осыпается.

Далее следуют уже слова самого Исаии, они звучат как грозные предупреждения Иудее. Пророк этим закрепляет, как печатью, сказанное ранее Господом. Состоят слова из шестикратного «горе»:

«Горе вам, прибавляющие дом к дому, присоединяющие поле к полю, так что другим не остается места, как будто вы одни поселены на земле».

ПРОРОК ИСАИЯ

Здесь говорится о жадности, сребролюбии, жажде мирского богатства любой ценой. И неминуемое наказание за данные страсти — голод.

Перед нами первый приговор пророка, и все обязательно сбывается, не надо себя обманывать и тешить надеждой, что это произойдет с кем угодно, но не со мной. Обещанное Господом исполняется. Если человек жаден и занят обогащением нечестным путем, за счет других, то голод обязательно придет в его дом, возможно, не сам человек, но его дети, внуки будут голодать. Закон может быть смягчен только в случае искреннего раскаяния и сознательной перемены.

Второе предупреждение гласит нам: «Горе тем, которые с раннего утра ищут сикеры и до позднего вечера разгорячат себя вином; и цитра и гусли, тимпан, и свирель, и вино на пиршествах их; а на дела Господа они не взирают и о деяниях рук Его не помышляют».

Напоминание о том, что распущенность, пьянство, разгул, необузданность будут наказаны жесточайшим пленом со всеми сопутствующими ему страданиями, обращено к народу иудейскому, но касается всех людей.

Плен — это страсти, которые делают человека своим заложником, пленником, держат его в своей греховой темнице без Божьего света. Жизнь такого человека и его близких уже на земле превращается в ад, сопровождается ужасными мучениями.

Служащий своим страстям уже не может служить Богу, он сам наказывает себя вечным пленом и вечной темнотой.

Третье воззвание святого пророка звучит так:

«Горе тем, которые влекут на себя беззаконие вервями суетности и греха — как бы ремнями колесничными; которые говорят: Пусть Он поспешит и ускорит дело Свое, чтобы мы видели, и пусть приблизится и придет в исполнение совет Святого Израилева, чтобы мы узнали!».

Здесь говорится о самонадеянности, оправдании своих грехов и пренебрежении Божьими милостями, любовью, справедливостью. Речь идет о самой страшной вещи — неблагоприятности.

Люди, требующие ежечасно доказательств от Бога Его мощи и силы, ждущие постоянных чудес, демонстрируют самолюбие и гордыню. Они как бы говорят: «Я луч-

ше, я сам все прекрасно знаю и во всем сам разберусь».

Таковых ждет печальное будущее. Неблагодарность и гордыня сводит людей с ума. Многие гордецы заканчивают жизнь сумасшествием в той или иной степени. Это страшная расплата за свою самоуверенность.

Следующим предупреждением стали слова: «Горе тем, которые зло называют добром, и добро — злом, тьму почитают светом и свет — тьмой, горькое почитают сладким и сладкое — горьким!».

Имеется в виду смешение понятий добра и зла, порока и добродетели, черного и белого.

Это было актуальной проблемой более двух тысяч лет назад, актуально и сегодня. Человек не меняется, меняются декорации вокруг. Страсти, пороки, грехи, сопровождающие человека — те же во все времена.

Сегодня большинство средств массовой информации, защищая интересы определенных групп, предлагают нам называть черное — белым, зло — добром.

Идет подмена идейных и ценностных понятий, размываются границы между пороком и добродетелью, ложь возносится на пьедестал. Когда люди дезориентированы, беспринципны, ими легче управлять. Поэтому большинство власть имущих и стремится вырастить недумающего потребителя, готового чему угодно верить и все предложенное потреблять.

Коснулись эти процессы и церковной темы. Произошла попытка выстроить и здесь «королевство кривых зеркал».

Идя на поводу своих страстей, отпавшие от истины церковные деятели предложили верующим продукт, содержимое которого не соответствует названию: ложь в яркой и модной обертке, которую всеми силами безуспешно пытаются выдать за новую правду. Но Господа ведь не обмануть. И правда одна во все времена. Дела их и слова только наивным и желающим быть обманутыми не выдадут волка под овечьей шкурой. Нарушение заповедей не скрывает под личиной приличия. Воровство и грабеж, жадность и лицемерие остаются в глазах Бога воровством и грабежом, жадностью и лицемерием, как бы их ни называли перед людьми.

Истину нельзя ничем запятнать, а вот от лжи отмыться очень тяжело, а порой и невозможно.

Следующий призыв из уст пророка Исаии звучит так:

«Горе тем, которые мудры в своих глазах и разумны пред самими собою!».

Автор указывает в этих строках на самодовольство как на путь духовной деградации человека.

Человек, не видящий своих ошибок, не кающийся в своих грехах, восхваляющий себя и свои достижения, становится глух к правде и красоте. Он обнуляется духовно, все его достижения исчезают, меркнут, он, словно мыльный пузырь, лопаются при соприкосновении с истиной: надутый и бесполезный человек.

Чем больше нам дано, тем больше с нас спросится. Наличие благ или талантов — это не повод кичиться ими, а серьезная ответственность перед Богом, людьми, своей совестью.

И последнее предупреждение относится к нарушающим земные законы и правосудие:

«Горе тем, которые храбры пить вино и сильны готовить крепкий напиток, которые за подарки оправдывают виновного и правых лишают законного!».

Нарушителей законов земных ждет также неминуемая расплата за безответственное отношение к своим полномочиям и их превращение: когда невинные несут наказание и виновные продолжают творить беззакония на свободе.

И далее горячо и эмоционально говорится о каре, которую понесут все, кто нарушил законы Господни:

«За то, как огонь съедает солому и пламя истребляет сено, так истлеет корень их, и цвет их разнесется, как прах; потому что они отвергли закон Господа Саваофа и презрели слово Святого Израилева. За то возгорится гнев Господа на народ Его, и прострет Он руку Свою на него и поразит его...».

Чиста совесть, трезв ум, и нет страхов у любящего Бога. Даже когда случается упасть ему, он слезно кается и просит о прощении и помощи Отца Небесного, потому что осознает, что он, грешный и немощный, не в состоянии двинуться в верном и спасительном направлении сам, без Его благодатной помощи, не способен сам преобразить свое сердце — только в Свете Господнем и Его бесконечной любви это возможно.

Нам следует непрестанно звать к Господу, молить Его о помиловании и смягчении нашего сердца, испрашивать сил в соблюдении заповедей Божьих — и тогда наша жизнь будет торжеством радости и любви, наполнится светом Христовым и Его благодатными милостями.

Записала
Наталья Горошкова

БЛАГОСЛОВЕННЫЕ БЕССЛОВЕСНЫЕ

Одна моя знакомая – пожилой уже и чистый сердцем человек – решила помолиться о своем заблужденном коте. Но как молиться? О человеке – понятно как: «Помилуй, Господи, раба Твоего такого-то». А про кота же не скажешь так – «раба Твоего»: какой кот Ему раб? В результате получилось вот что: «Помилуй, Господи, кота Твоего Василия...».

Василий выздоровел. Вполне возможно, что не в кошачьей живучести тут дело; что Творец вселенной отозвался на молитву женщины, бессознательно исполнившей Его Завет: «если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство небесное» (Мф. 18, 3). Впрочем, не в коте дело, а в ней. Или и в коте тоже? Какое место занимают животные в Его мироздании? Как мы должны их воспринимать? Христианское ли это чувство – любовь и жалость к ним? Можно ли за них молиться, и если да, то как?

И ДА ВЛАДЫЧЕСТВУЮТ ОНИ...

Первая глава книги Бытия, сотворение мира: «И сказал Бог: да произведет вода пресмыкающихся, душу живую; и птицы да полетят над землею, по тверди небесной. И стало так. И сотворил Бог рыб больших и всякую душу животных пресмыкающихся, которых произвела вода, по роду их, и всякую птицу пернатую по роду ее. И увидел Бог, что это хорошо. И благословил их Бог, говоря: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте воды в морях, и птицы да размножаются на земле. (...) И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему, и да владычествуют они над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над зверями, и над скотом, и над всею землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися по земле» (Быт. 1. 20–26).

А во второй главе мы прочитаем о том, как Творец привел всех зверей полевых и птиц небесных к человеку, «чтобы видеть, как он назовет их, и чтобы, как наречет человек всякую душу живую, так и было имя ей» (19).

Итак, бессловесные твари благословлены Создателем, увидевшим, что они – хороши, что земля, наполняясь ими, становится прекрасной; и Он поставил человека над ними всеми владыкой. Каким владыкой? Конечно, добрым и ответственным. Ведь это был мир до грехопадения. Зла еще не было. Оно вошло в мир потом. Жертвой падения человека безвинно («недобровольно», как пишет апостол Павел) стала вся тварь, и вся она, по слову апостола, «совокупно страдает и мучится доныне», именно от человека ожидая избавления «от рабства тлению» (Рим. 8, 20–22). На утрае праздника Богоявления (Крещения) мы слышим канон: «Да убелится всякое земное естество, от падения ныне на небо возводим, Им же бо вся соблюдаются, Словом, текущими струями омывшееся...».

С момента грехопадения отношения царя природы, каковым человек уже по собственному произволению продолжает себя считать, и собственно природы никак не назовешь идиллическими. Что касается животных – человек не только питается ими и одевается в их шкуры, но и проявляет совершенно страшную к ним жестокость, истребляя и мучая их ради собственного удовольствия, уничтожая места их обитания, обрекая на смерть мно-

гие виды. Исторически очень поздно, только в XIX–XX веках, человечество – сначала в лице отдельных личностей, потом уже в лице государств – стало учиться животных беречь, спасать, любить. Сегодня мы не удивляемся, видя спасателей, с риском для собственной жизни выносящих из австралийского пожара перепуганных сумчатых мишек-коал. Но проблема отнюдь не решена, и потому в первое воскресенье сентября наша Церковь совершает молебное пение о сохранении творения Божия. Это богослужение призвано напомнить нам о том, что мы – по-прежнему в ответе перед Создателем за этот мир, в том числе и за бессловесных тварей – животных.

СВЯТЫЕ И ЗВЕРИ

«Распрямившись, авва Зосима увидел у тела преподобной Марии огромного льва, который лизал ее стопы. Старца объял страх, но он осенил себя крестным знаменем, веруя, что останется невредим молитвами святой подвижницы. Тогда лев начал ласкаться к старцу, и авва Зосима, возгораясь духом, приказал льву ископать могилу, чтобы предать земле тело святой Марии. По его слову лев лапами ископал ров, в котором и было погребено тело преподобной. Исполнив завещанное, каждый пошел своей дорогой: лев – в пустыню, а авва Зосима – в монастырь, благословляя и хваля Христа, Бога нашего».

Это житие Марии Египетской. На иконах преподобного Серафима Саровского мы видим рядом с ним медведя. Другой косолапый столетиями ранее дружил с преподобным Сергием. Преподобный Герасим Иорданский вылечил раненого льва, и это тоже нашло отражение в его иконописном образе. А еще здесь можно вспомнить тех хищников из римских цирков, которые вдруг отказывались терзать и пожирать христиан...

Почему звери тянутся к святым? Почему они не боятся лесных и пустынных подвижников, не проявляют к ним агрессии, почему не хотят работать палачами? Святость – это исполненность благодати; это преображение человека, приближение его к тому состоянию, в котором находился человек – Богом поставленный добрый владыка неповрежденного гармонического мира – до своего грехопадения. Неразумная тварь чувствует аромат рая, потому и тянется к святому человеку. Когда мы все – люди, звери, птицы – увидим «новое небо и новую землю» (Откр. 21, 1), мы вспомним пророка Исаию, который в VI веке до Рождества Христова провидел гармонию тварного мира, преодоление антагонизма и борьбы за существование в царстве Мессии – отрасли корня Иессеева: «Тогда волк будет жить вместе с ягнцом, и барс будет лежать вместе с козленком; и теленок, и молодой лев, и вол будут вместе, и малое дитя будет водить их» (Ис. 11, 6).

Александр Лопухин в своем толковании на книгу Исаии пишет: «Животные должны встретить нового человека, уже сами будучи наперед обновлены, как встретили они некогда первозданного Адама. И все изображение этого мира между животными у пророка находится в полном согласии со сказанием книги Бытия о состоянии первозданного мира».

ДУХ БОЖИЙ УЧИТ ЛЮБИТЬ ВСЕ ЖИВОЕ

Из записок преподобного Силуана Афонского: «Один раз без нуж-

ды я убил муху, и она, бедная, ползла по земле, больная, с выпавшими внутренностями, и трое суток я плакал за свою жестокость к твари, и до сих пор все помню этот случай.

Как-то у меня в магазине на балконе завелись летучие мыши, и я облил их кипятком, и снова много пролил слез из-за этого, и с тех пор никогда не обижаю я тварь.

Однажды, идя в Старый (Нагорный) Русик из монастыря, я увидел на дороге убитую змию, порезанную на куски, и каждый кусок ее судорожно бился, и стало мне жалко всю тварь, и всякое творение страдающее, и я много рыдал пред Богом.

Дух Божий учит душу любить все живое, так что и зеленого листа на дереве она не хочет повредить, и цветка полевого не хочет потоптать. Так Дух Божий научает любви ко всем, и душа сострадает всяко-



му существу, любит даже врагов и жалеет даже бесов, что они отпали от добра».

Прогресс в отношении человека к животным, о котором я сказала уже выше, произошел во многом под влиянием христианства – душа, просвещенная и согретая лучами Христовой любви – пусть и далеко не настолько, насколько душа афонского подвижника Силуана, – не может не страдать от страдания твари. Особая острота этой боли – жалости к мучимому животному – объясняется, наверно, тем, что животное неразумно, оно не понимает, что с ним делают, и беззащитно перед «хомо сапиенсом». Мучая животное, человек мучает младшего по отношению к себе и того, за кого он в ответе – вот почему это грех, а намеренное истязание животных ради собственного удовольствия – проявление тяжелого душевного недуга.

О НЕРАЗУМИИ ДУШИ

Однако о следующую цитату из преподобного Силуана некоторые могут, пожалуй, и «ушибиться»: «Есть люди, которые привязываются к животным, и гладят их, и ласкают, и разговаривают с ними, и оставляли они любовь Божию, и через то теряется любовь между братьями, за которую умер Христос в великих страданиях. Неразумно так делать. Животному и скотине дай пищу и не бей их, в этом милость к ним человека, но привязываться, любить, гладить и разговаривать – есть неразумие души.

Душа, познавшая Господа, всегда в любви и страхе предстоит Ему, и как возможно при этом любить, и гладить, и говорить со скотом, с кошками, собаками? Это значит, что забыл человек заповедь Хри-

стову любить Бога всем сердцем, всей душой, всем помышлением...».

Да, трудно нам эти слова принять: кто же из нас не трепал пса, не гладил кота, не разговаривал с ними, выражая таким образом к ним любовь? Да ведь и сами они нуждаются в нашей любви – недостаточно им одной кормежки. Эмоциональные они существа: гамма эмоций собаки, например, весьма высоко развита. Однако не спорить с афонским подвижником мы сейчас должны, а усвоить то, безусловно, для нас полезное, что присутствует в его строгих – пусть даже слишком строгих – словах.

Худо, когда любовь (а скорее, привязанность) к животному подменяет любовь к человеку и Богу, компенсирует ее нехватку, а то и полное отсутствие. Адольф Гитлер тоже был привязан к своей

овчарке! Да, это крайний, отталкивающий пример. Но я не раз и не два наблюдала людей, у которых буквально истерическая жалость к какому-нибудь бездомному щенкам легко уживалась с холодностью и жестокостью к людям, зачастую – к самым близким. Нередко от этих людей можно услышать рассуждения о том, что животные в целом лучше людей... На самом деле животное просто легче любить, чем человека: это не требует нравственного и духовного труда, самокритики, терпения, смирения. Потому и происходит лукавая подмена. Человек, не научившийся любить ближнего, одинок: в общении с животными он зачастую видит выход из этого одиночества, способ утолить эмоциональный голод. И не замечает, что собака, кошка или морская свинка стали ему дороже людей, что есть уже, действительно, неразумие души и нарушение иерархии – замысла Творца о тварях.

Любовь меж людьми – тоже ведь вещь непростая. Есть любовь к другому человеку, а есть желание его любви к нам, желание этим человеком пользоваться. Различить это, дать себе отчет – «Я не столько его (ее) люблю, сколько его (ее) любви к себе хочу» – человек способен далеко не всегда, и немало семей разрушились от такого неразумия. Нечто подобное зачастую происходит и на линии «человек-животное»: за словами о любви к зверушкам скрывается желание пользоваться ими ради своего развлечения или ради того, чтобы затеять свою гордыню. Люди отдают огромную сумму за породистого кота – и равнодушно перешагивают через брошенного котенка у себя в подъ-

езде. Я не против породистых животных, особенно собак: иная порода – действительно шедевр, совершенный плод совместного труда человека и природы. Но чтобы владеть собакой этой породы, надо знать ее особенности, использовать ее по назначению, создавать ей условия, в которых она нуждается. В свое время я вела «собачье-кошачью» рубрику в городской газете и помню, сколько драм было связано с породистыми псами, хозяева которых просто ничего в них не понимали и не умели с ними обращаться. Начиная от очумевших хаски, которые не могут жить в тесном закрытом пространстве, вырываются и убегают неведомо куда, и кончая ребенком, которого на глазах родителей изувечил амстафф... И всегда один вопрос: а зачем покупали-то эту псину? – А... хотелось такого! Но причем тут любовь?

И ВСЕ ЖЕ, МОЛИТЬСЯ ЛИ О КОТЕ?

Да, уравнивать животное с человеком – греховное заблуждение, помрачение. Даже интуитивно – мы содрогаяемся, слыша, что в храме некоей как бы христианской конфессии было совершено богослужение для домашних питомцев, что кискам и собачкам было предложено «причастие» и т.д.

Но тем не менее – они живут рядом с нами, они – часть нашей жизни, они нуждаются в нашей заботе... а подчас и в нашей молитве. Вопрос, можно ли молиться о домашних питомцах, священникам задают очень часто, и это, наверно, неслучайно. Совершила ли грех женщина, которая молилась о «...коте Твоем Василии»? Конечно, нет. И все же я спотыкаюсь, колеблюсь, когда у меня возникает стремление помолиться о собственном коте, у которого огромный нарыв на боку и жуткая температура... Мысль: «перед Ним – и о каком-то коте?!», порождающая отчасти и чтением записок преподобного Силуана, все равно возникает. Я боюсь поскользнуться, подменить молитву неким инфантильным сентиментальным выплеском.

Конечно, мы его лечим, этого нашего бедолагу. То есть – мы действуем. А любое действие, любое доброе дело можно и нужно превратить молитвой. Вот так, спокойно, без надрыва, без истерики и сентиментальности: «Господи, помоги. Святой Герасим, бинтующий на иконе лапу льву, – пососедействуй: кто нашему зверю поможет, если не мы, люди, которые взяли его некогда в свой дом, и значит, за него в ответе». Таким образом, разумное и необходимое действие помогает мне выработать душевный и духовный градус, оптимальный и для меня, и для болящего кота.

Мы, безусловно, призваны любить животных, восхищаться ими как прекрасными Божиими творениями. Посмотрите, сколько раз упоминаются звери и птицы в Библии, как богат ее космос: здесь и олень, «стремящийся к источникам вод», и «скимны (львята) рыкающие», и гнездо аиста выше всех гнезд на вершине, и пушистый орел с веточкой в клюве, и ежи, и летучие мыши, и гады морские, и зайцы, прячущиеся под камнями, и те самые птицы, которые «ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их...» (Мф. 6, 26)

...Но в том же стихе есть и продолжение: «Вы не гораздо ли лучше их?». И оно напоминает нам, разумным и словесным, о нашем особом месте в мироздании и о нашей ответственности за него.

Марина Бирюкова