

# №425 Ведмица

Для духовных размышлений на предстоящую неделю

## ПРОШЕНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Всё, пост Великий наступил, однако. Время усиленных духовных подвигов, рассчитанных на хороший результат. К Пасхе мы уже должны быть в прекрасной форме, в первую очередь, конечно, духовной. Ну а если кому-то удастся ещё и лишних килограммов 5 сбросить, будет вообще превосходно.

Начинается Великий пост всегда с особого Богослужения, соединённого с чином прощения. Это такой обряд, действие – глубоко символическое, показательное. Каждый просит прощения у всех подряд, кого только видит и встречает на своём пути. Близкий или дальний, свояк или чужак, родной или седьмая вода на киселе, знакомый или вовсе посторонний, – ко всем мы в это особое воскресенье подходим и говорим: «Прости меня». – «Прощаю, и Бог простит», звучит, как правило, в ответ.

Конечно, и просят люди это прощение часто формально – ну вот, раз по церковному уставу положено испросить прощения – значит так надо, и само прощение произносится в большинстве механически – «прощаю, и Бог тебя простит». Прощение не переживается должным образом. Но традиция эта учит нас чему-то настолько важному, актуальному, насущному, что переоценить это невозможно.

Даже если с просьбой о прощении подходишь к человеку формально, в самый момент примирения с человеком, с которым ты, в общем, и не в ссоре, часто совершенно неожиданно наступает радость, ощущение чистоты и свежести, новизны и света.

Просить прощение и прощать – это страшный дефицит в нашем обществе на сегодняшний день. Особенно за пределами Церкви.

Абсолютное большинство людей просто не умеют этого делать. Более того, общественное сознание пропитано болезненным комплексом – многим кажется, что попросить прощения у ближнего – это значит унизиться перед ним. Эта фобия является результатом комплекса неполноценности. «Унизиться», в кавычках, боятся те, полёт которых не очень высок.

В то время, как способность просить прощения и прощать – это настолько важно для нашей духовно-психической составляющей, что отсутствие таковой колоссально ухудшает качество нашей жизни.

Все мы виноваты друг перед другом. Напрасно в головах наших звучит – а я-то в чём виноват? Это, наоборот, передо мною все виновны, это у меня все должны просить прощения. Мол, никого я не обворовал, ни одного дома не сжёг, никого в могилу не свёл.

Знаете, как это ни парадоксально прозвучит, для нашей духовной судьбы, более опасны **меленькие** грешки, чем большие. **Страшный** грех – он как каменюга, через него не перепрыгнешь, он всем мешает, он отвратителен. А мелочь – она, как пыль, она почти невидима, но когда её накапливается много, ею можно задохнуться. Поэтому в ухоженных домах мокрая уборка производится не реже одного раза в неделю; хозяйка не дожидается той степени запыленности, когда на мебели пальцем глупости писать можно будет.

Мы виноваты перед другими потому, что промолчали, когда человека нужно было подержать. Мы виноваты потому, что, наоборот, говорили, когда нужно было промолчать. Мы улыбались, когда ближнему было плохо и были с натянутым лицом, когда человек радовался. Мы виноваты тем, что, продвигаясь вперед, кого-то оттолкнули, или не оказали внимания, не помогли, когда это нужно было сделать, огорчили ближнего. Виноваты в том, что закрывали глаза на то, что должно было нас возмутить, и так до бесконечности.

Благословим и простим друг друга, отцы, братья и сёстры, согрешивших в день нынешний и во все дни жизни нашей делом, словом, помышлением и всеми нашими чувствами.

## ПОСТИМСЯ КАК?

...Ещё помнятся времена, когда атеистические агитаторы критиковали Церковь за то, что она, де, проповедью постов наносит вред здоровью трудящихся. А вот нынче посты популярны не только среди верующих, но и многие неверующие с пользой для своего физического здоровья в Великопостный период ограничивают себя в пище.

В идеале постящийся, следующий церковно-уставным предписаниям, должен отказаться от любого вида животной пищи – мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов и т.д. и ограничиться только растительными блюдами. Но если учесть исключение растительного масла в определённые дни – это поститься, что называется, по всей строгости.

Теоретически – похвально, однако в жизни далеко не все могут сие исполнить, либо по слабому состоянию здоровья, либо из-за тяжелой работы или даже по бедности. На самом деле, великопостное пропитание может оказаться даже более дорогостоящим. Поэтому многие берут на себя посильную часть поста. Кто-то отказывается только от мясных продуктов, кто-то ограничивает себя и от рыбы. Но есть ревнителю благочестия, которые вообще отказываются от пищи на первую и страстную неделю поста. Абсолютный пост, полное голодание, конечно, **может** быть очень благотворным и в физическом, и в духовном плане, но это небезопасно. Прежде, чем так поститься, нужно посоветоваться с врачом.

Наверное, каждый человек, который хоть немного постился, знает как благотворно для нашего здоровья некоторое воздержание от пищи. Происходит разгрузка, очищение организма, которые не заменят никакие дорогостоящие медикаменты. Но это внешняя, так сказать, материальная часть поста. Причём,

для христианина не самая главная. Более важной является духовная сторона поста. В этот период человек призван восстановить своё человеческое достоинство над довлеющими над ним животными инстинктами. Задача наша - своё плотское, телесное подчинить духовному, выяснить, наконец, кто хозяин в нашей жизни - может быть, только желудок? Поэтому воздержание может направиться на что угодно, что нас пленяет, **привязывает** к себе, делает зависимыми. Бывает, что **вещи** хозяйничают над нами, например - телевизор становится хозяином в доме. Телевизор вещь хорошая, но многих это ящик с дырой в чужую жизнь лишает свободы. Поэтому для кого-то, может быть, **стоит** в великопостные дни испытать - а действительно ли мы на воле? А может, в рабстве, в кандалах и ошейнике, привязанные к голубому экрану?

Так вот, значит, воздержание от пищи - не самое главное в нашем Великопостном поприще. Да, конечно мы можем отказаться от куриной ножки за обедом, что, к сожалению, в наше трудное время не всякий может себе позволить по бедности, но с аппетитом съесть ближнего своего - в переносном, конечно, смысле.

И мы призваны постоянно осознавать, что пост не является самоцелью. Пост - одно из **средств** нашего духовного оздоровления, очищения. Пост это некий наш духовный реванш, очередная схватка всего лучшего, высшего, что есть в нас с низменным. Пост это попытка вырваться из порочной колеи.

Очень много моральных проблем может быть у нас в отношении с ближними. Трудно кого-то простить, перед кем-то какие то обязательства, которые не хватает духа выполнить, привычка дурная - давно уже хотелось избавиться от нее, но каждый раз откладывается это усилие на неопределенное будущее. И вот Церковь предлагает конкретное время: вот начало Великого поста: брось сигарету, если у тебя с этим проблемы, или прекрати совершать грех, который тебя унижает.

**Восстановление личности в своём человеческом достоинстве, торжество духа** - истинная цель поста, смысл воздержания от пищи и всего другого, что входит в традицию Четырехдесятницы.

Также очень важным средством, способствующим возрождению нашего духа, является молитва. Индивидуальная, ну и, в первую очередь, **храмовая**. В период Великого поста в церквях каждый день, кроме субботы и воскресенья, совершаются особые великопостные Богослужения. Кроме субботы и воскресенья, потому, что это дни не совсем великопостные. Это дни праздничные - воскресный день - это «малая Пасха».

А вот в будничные дни утром и вечером проходят довольно большие, длительные по времени Богослужения **постовые**.

В первые четыре вечера первой недели Великого поста читается так называемый канон Андрея Критского. Это молитва покаяния, причём, ярко выраженного, граничащего с самобичеванием. Для человека современной культуры, дистанцированного от Церкви может быть совершенно непонятно - а зачем себя так бранить и за что, - ну я - как все, ничто человеческое мне не чуждо. Что-то я делаю хорошего, где-то проявляю слабости, ну как все люди. Чего уж там!

Оно, в общем, и правильно, если планку ставить на уровне плинтуса. Но святой Андрей её ставил высоко, в первую очередь, конечно, для себя. Он был действительно святым человеком, несмотря на занимаемые им административные должности.

Жил он в седьмом веке. Родился в Дамаске. В четырнадцать лет принял монашество в Иерусалиме. Затем назначен секретарём

Патриархии - нотариумом. В 680 году принимал участие в VI Вселенском Соборе. После Собора отозван из Иерусалима в Константинополь и определен архиереем к храму Святой Софии. В правление императора Юстиниана II святой Андрей был рукоположен в архиепископа города Гортины на острове Крит.

Написал Андрей много Богослужбных песнопений - стал основателем новой литургической формы - канона. Наиболее всего известен этот его канон - **покаянный**, читающийся в Церквях в Великом посту.

Общее **впечатление** великопостных служб, это настроение как бы "светлой печали" - облачения священнослужителей - тёмные, служба длиннее обычного, более монотонная, почти без движений. В основном чтение, минимум действий, движений. И так в течение долгого времени мы стоим в этом единообразии молитвы, в этой тихой печали.

Но в конце мы начинаем сознавать, что эта продолжительная и единообразная служба необходима для того, чтобы произошло некое, не вполне приметное "действие" в нашем сердце этого богослужения. Мало-помалу мы начинаем понимать или, скорее, чувствовать, что эта печаль действительно "светлая", что какое-то таинственное преобразование начинает в нас совершаться. Будто мы попадаем в такое место, куда не достигают шум и суета жизни, улицы, всего того, что обычно наполняет наши дни и даже ночи, - место, где вся эта суета не имеет над нами власти. Где то состояние тревоги, ставшее почти нашей второй природой, куда-то исчезает, и мы начинаем испытывать освобождение, чувствуем себя лёгкими и счастливыми. Причём, не тем шумным, **поверхностным** счастьем, которое приходит и уходит дважды раз в день - хрупким и непостоянным. Нет - глубоким счастьем, которое происходит не от одной определённой причины, но оттого, что душа наша, по словам Достоевского, прикоснулась к "иному миру".

**В воскресенье 1.03**

после полной литургии (начало 9-30) -

**ЧИН ПРОЩЕНИЯ**

- (прибл. с 11-15 до 12-00). Вечернего богослужения с 16-00 в этот день не будет.

**Вечерами понедельника, вторника, среды и четверга (2-5 марта с 17-00 до 18-00) -**

**КАНОН АНДРЕЯ КРИТСКОГО**

**В воскресенье 22.03 (с 8-30 до 11-30),** по уже сложившейся в нашем соборе традиции, будет совершён

**ПОЛНЫЙ ЦИКЛ ПОСТОВОГО БОГОСЛУЖЕНИЯ С ЛИТУРГИЕЙ ПРЕЖДЕОСВЯЩЕННЫХ ДАРОВ,**

вместо обычных литургий - для детей и уставной - Василия Великого.

Практикуем мы это только 1 раз в году, ради братьев и сестёр, не имеющих возможности ни разу посетить Великопостное Богослужение, по уставу совершающееся в дни будничные.

**В этот же воскресный день (22 марта) после литургии Преждеосвященных Даров**

**будет совершено**

**ПОЛНОЕ ТАИНСТВО**

**ЕЛЕОСВЯЩЕНИЯ**

**для исцеления от телесных и душевных недугов, начало которого приблизительно с 12-00**

Предыдущие №№ «Седмицы» на сайте: <http://pravoslav.tv>  
Листочек передайте, кому сочтёте нужным