

Великий пост-2017

специальный выпуск



«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших. Также, 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, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно. Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровища ваши, там будет и сердце ваше». (Мф. VI, 14-21).

Поздравляем всех прихожан с началом Великого поста!

Ваш Знаменский



Святые отцы о Великом посте

Святитель
Феофан Затворник:

**«Тут умерщвление тела,
а там – венец нетленный.
Хочешь последнего –
возьмись за первое».**



Разговор о Великом посте немислим без цитат святых угодников Божиих, чей многовековой опыт во многом определяет и сегодняшние великопостные традиции и установления. Надеемся, что слова великих праведников и подвижников направят наших читателей, укрепят в вере, помогут переосмыслить значение Великого поста и пройти это время достойно и с духовной пользой.

«Четыредесятницей не пренебрегайте, она составляет подражание жительству Христову» (священномученик Игнатий Богоносец).

«Никогда не может достигнуть совершенной чистоты тот, кто надеется приобрести ее одним телесным постом, если не познает, что воздержание нужно для того, чтобы после усмирения плоти постом он мог легче вступить в брань с прочими страстями» (Авва Серапион).

«Молитва – бессильна, если не основана на посте, и пост – бесплоден, если на нем не создана молитва» (преподобный Марк Подвижник).

«Пост не допускает злопамятства. А собирающие в память огорчения и сделанное им зло, хотя по видимому молятся и постятся, но подобны людям, которые черпают воду и выливают ее в разбитую бочку» (преподобный Ефрем Сирин).

«Берегитесь измерять пост простым воздержанием от пищи. Тот, кто воздерживается от пищи, а ведет себя неподобающе, уподобляется диаволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить» (святитель Василий Великий).

«Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных. Утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, незлопамятен, благоговееен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния» (святитель Иоанн Златоуст).

Не пища имеет значение, а заповедь, Адам изгнан из рая не за объедение, а за вкушение только запрещенного (преп. Амвросий Оптинский).

«Если не слышишь чужие стоны, не помогут ни посты, ни поклоны...» (арх. Кирилл Павлов)

Авва Леонтий:

**«Пища излишняя делает тело чрезмерно
нагруженным кораблем, который при малом
движении воли идет ко дну».**



Великий покаянный канон

Первая седмица Великого поста – особенное время. Вечно торопящаяся жизнь словно сбавляет скорость, замирает, позволяя человеку сосредоточиться на себе, своих грехах и ошибках. В эти дни в храмах читается Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского. Текст канона находится в Триоди постной и состоит из 250 тропарей. Этот канон считается самым большим из существующих.



Великий покаянный канон — один из наиболее ранних канонов, поэтому его отличают некоторые особенности: он представляет собой собрание припевов и тропарей к библейским песням. Великий канон содержит девять песней, это один из немногих канонов, сохранивших вторую песнь. Почти в каждой песни канона можно выделить две части: первая — беседа со своей душой о грехах и средствах их исправления; вторая — молитвенный вопль к Богу о помиловании. Великий канон читается только во время Великого поста: на великом повечерии понедельника, вторника, среды и четверга первой седмицы Великого поста он поётся и читается по частям; на утрени четверга пятой седмицы Великого поста — в полном составе. Это значит, что мы ещё услышим чтение Великого канона, когда Церковь будет вспоминать Мариино стояние. Но в том, что с чтения канона преподобного Андрея Критского начинается Великий пост, есть удивительная мудрость: автор словно даёт нам наставление на предстоящие дни, показывает пример того, каким должен быть наш пост — не гастрономический, а духовный.



Пост начинается с покаяния — это понимаешь только сейчас, стоя на коленях посреди храма и вслушиваясь в слова Великого канона. Всё вокруг настроено на покаяние: горят только свечи, вечерняя мгла постепенно заполняет храм, словно напоминая о том, как грех заполняет душу человека; у алтаря на аналое — убранная чёрным икона Спасителя, перед ней настоятель отец Тихон читает Великий канон. С первым «Помилуй мя, Боже, помилуй мя» прихожане опускаются на колени и делают земной поклон. На твёрдом храмовом полу выстоять все девять песней на коленях почти невыносимо: кто-то встаёт на ирмосы, кто-то чаще, большинство же стойко держится до конца. Эти покаянные службы отличает удивительная тишина, наполняющая храм молитвой. Звуки отталкиваются от сводов храма и звенят в напряжённом воздухе. За небольшое время перед глазами встаёт целая жизнь с её проблемами и ошибками, и вдруг находят ответы и решения.

Почему же такая особая молитва рождается в храме в первые дни Великого поста? Это связано, в том числе, с тем, что все 9 песней канона прихожане слушают стоя на коленях. Человек привык быть одного роста с другими, быть выше предметов быта. А здесь — всё остаётся вверху: подсвечники, иконы, аналои. Даже свод храма становится намного выше, дальше от человека, как рай — от изгнанного Адама. Человек становится меньше, и пространство храма расширяется перед ним, создаётся эффект обратной перспективы (как на иконах): всё то, что было незаметным, теперь кажется огромным, далёким, недоступным. И те, кто по необходимости остаётся стоять, — батюшка, алтарники, певчие, исполняющие ирмосы и припевы канона, — тоже кажутся выше, вспоминается важность и ответственность их служения. В конце чтения канона отец Тихон на коленях просит прощения у всех прихожан, те же отвечают ему нестройным: «Бог простит тя, отче честный...» Прощёное воскресенье позади, но в эти четыре дня чтения Великого канона ещё есть время простить и попросить прощения не только у Бога, но и у человека. Это, наверное, самое важное открытие Великого поста: ещё есть время для молитвы, покаяния, изменения своей жизни. Остаётся правильно распорядиться этим временем.

История одного паломничества



С 2012 года, когда возобновились богослужения в нашем храме, с благословения настоятеля отца Тихона мы открыли паломническую приходскую службу. За эти 5 лет мы побывали во многих святых местах нашей Родины. Наши поездки в основном повторяются: Дивеево-Арзамас-Муром, Селигер – Нилова пустынь, Санкт-Петербург, Святой остров Валаам, Оптина Пустынь, Годеново – Переславль-Залесский, Свято-Троицкая Сергиева Лавра и другие монастыри России. Уже зимой мы составляем расписание на лето. Люди звонят нам сразу после Рождества Христова и записываются в дальние летние поездки. У нас есть уже «свои» паломники, которые постоянно ездят с нами в любимые ими места. Что такое для меня паломничество? Это часть жизни! У меня есть основная работа, дом, семья. Главное, чтобы в центре всего был Бог! А паломничество – это одна из связующих нитей с Богом.

Если меня спросят, от чего я бы отказалась, чтобы не было «перегруза» в жизни, то я отвечу, что скорее поменяю работу, чем брошу заниматься паломническими поездками. Ещё 5 лет назад я возила людей от нашего храма одна. Когда наша паломническая служба стала более востребованной, батюшка пригласил ещё одну трудницу, Лену Сударикову, для сопровождения поездок по ближнему Подмосковью и Москве. Я стала заниматься дальними поездками. Зимой у нас перерыв, дальние поездки начинаются в мае. В этом году сезон открывает маршрут «Псков-Печоры-Талабские острова-Изборск» на майские праздники. Уже звонят люди, записываются. Кто для меня эти паломники? Это мои братья и сестры во Христе! Многие стали близкими и родными людьми. Во время поездки мы общаемся со всеми, многим хочется поговорить по душам. После таких разговоров мы сближаемся, сопереживаем друг другу, молимся друг о друге.

Бывают моменты, когда в поездках происходят нестандартные ситуации. Хочется рассказать об одной из них. В прошлом году, в августе, мы ездили на Святой остров Валаам. Группа у нас была большая, около 40 человек. Уже на острове часть группы изъявила желание посетить святой остров преподобного Александра Свирского, который при своей земной жизни пребывал на острове, жил там и молился в пещерке, которую выкопал собственными руками. Эта пещерка по сей день есть на острове. И каждый паломник её посещает и молится в ней. Вот и наши паломники посетили остров, по традиции, пропели акафист преподобному Александру Свирскому, помолились в храме и в пещерке. Остров очень красивый. Тихий. Там никто не живёт, кроме нескольких монахов, которых мы не видим, пребывая на острове. Наши паломники были счастливы посетить такое удивительное место. Но на обратном пути Бог приготовил нам испытание: начался сильный шторм. По Ладоге идти на катере до Центральной усадьбы монастыря около 40 минут. И все эти 40 минут мы думали, что это последние минуты нашей земной жизни. Нам было страшно, но сила веры в Бога и сила молитвы нас спасла! Мы дружно пели акафисты святителю Николаю Чудотворцу, преподобному Александру Свирскому и акафист «Слава Богу за всё». Мы всматривались в каждую волну, которая пыталась накрыть наш кораблик, и в каждом ударе чувствовали Бога! Серое небо, шторм, сильные волны... Во время пения последнего акафиста мы стали заходить в свою тихую бухту, а сама Ладога ещё продолжала бушевать. Сопровождавшие нас матросы после сказали мне: «Мы смотрели на вас и удивлялись: практически у всех были спокойные лица. Вы молились и не паниковали. Ведь шторм и правда был сильный. Мы могли утонуть. Бог услышал ваши молитвы!» Конечно же, это приключение сблизило нас с паломниками ещё сильнее. Мы сошли с корабля на пристань, и я поняла, что это Бог укрепил нас в вере, дал надежду на спасение.

Вот такое у нас бывает.

Марина Мамонтова

Прощёное воскресенье на нашем приходе



Воспоминание Адамова изгнания – так Церковь называет Прощёное воскресенье. В этот день принято просить прощения, печь блины, встречать гостей и ждать наступления весны. Но самый большой праздник, духовный, случается у человека, который в этот день приходит в храм. Только здесь можно почувствовать удивительную праздничную и одновременно строгую атмосферу, когда в воскресную службу вплетаются постовые песнопения, настраивающие на покаяние, на предстоящий Великий пост.

А в это время на территории храма, прямо на улице развернулся праздник Масленицы. Сотрудницы и прихожанки пекли блины на специально купленных для праздника блинницах, а юные артисты из коллектива «So.звучие» Дворца культуры готовились к выступлению. В честь праздника устроен настоящий концерт с песнями – весёлыми и грустными, о храме, мамах и бабушках, – хороводами, играми и конкурсами. Организаторами и активными участниками концерта стали руководители двух творческо-образовательных коллективов при ступинском Дворце культуры: Лариса Полосина (вокальный коллектив «So.звучие») и Александра Богданюк (интерактивные курсы английского языка «ART ENGLISH»). Вместе с детьми и взрослыми они пели песни, играли в игры, танцевали и, конечно, дарили подарки. А вкусное масленичное угощение и чай со сладостями согревали гостей праздника в последний день перед Великим постом.

А вечером в нашем храме совершалась вечерня с чином прощения. Прихожане и работники храма вместе молились о том, чтобы достойно встретить и пройти Великий пост. Эта служба и является началом церковного поста: во время чтения «Сподоби, Господи...» священство в алтаре переоблачается (праздничный золотой цвет сменяется насыщенно-фиолетовым), постовым становится и напев на ектениях и других песнопениях. Хотя до окончания дня ещё несколько часов, и на улице ещё светло, для Церкви уже наступил Великий пост. А это, как известно, время покаяния и прощения. На проповеди настоятель храма отец Тихон напомнил прихожанам о необходимости в этот день просить прощения не только в молитве у Бога, но и у своих ближних. Также батюшка призвал всех не относиться к этому формально, а искренне просить друг у друга прощения.

Только раз в году в храме совершается чин, в котором человек испрашивает прощения не только у Бога, но и у человека. Чин, в котором соединяются церковный устав и человеческие чувства. Преклонив колени, настоятель отец Тихон просит у прихожан прощения, затем каждый, подходя к Кресту, просит у батюшки прощения под пение хора «Покаяния отвержи ми двери». Разве может в такой момент возникнуть ощущение формальности происходящего? Смотришь на человека – и невольно вспоминается всё, чем мог досадить, не угодить, обидеть. И такое неумелое, забытое, скомканное «простите меня...» долго звучит внутри, отдаётся эхом где-то в глубинах души. «Бог простит. И ты меня прости...» – эта фраза рушит все стены, воздвигнутые между людьми. К клиросу подходят прихожане, сотрудники храма – просить прощения. Уже невозможно сдержать слёзы, трудно удержаться, чтобы не обнять человека, ставшего родным за время служения в храме. «Бог простит» – этим отменяются все недомолвки, разногласия и обиды. Начинается новая жизнь, имя которой – Великий пост. Пусть он будет благодатным и светлым.



Постимся постом приятным

И всё-таки проблема еды во время поста становится особенно актуальной. Мы продолжаем нашу кулинарную рубрику, в которой публикуются лучшие рецепты наших прихожан. Сегодня рецептом постного обеда делится помощница настоятеля нашего храма Ирина Пикулева.

Суп из нута (турецкого гороха)

вам потребуется:

- Нут, 200-300 гр.
- Лук репчатый, 1 шт.
- Морковь, 1 шт.
- Картофель, 2-3 шт.
- Перец болгарский, 1 шт.
- Помидоры, 2-3 шт.
- Сельдерей, по вкусу
- Соль, перец, специи, зелень, лавровый лист – по вкусу.

Приготовление:

1. Нут помыть и залить на ночь 2-3 литрами холодной воды. В ней же варить нут до готовности (около 2 часов).
2. Когда нут будет готов, добавить картофель и болгарский перец.
3. Обжарить морковь и лук (по желанию) и добавить в суп.
4. После готовности картофеля добавить очищенные от кожуры помидоры, перец (горошек) и сельдерей, размягчённый в блендере. Варить полчаса. Если лук и морковь не обжарены, то в конце варки добавить растительное масло.
5. Перед подачей добавить специи. Можно заправить постным майонезом.



Голубцы овощные

вам потребуется:

- Капуста, 1 вилок
- Рис, 300 гр.
- Морковь, 1-2 шт.
- Лук репчатый, 2 шт.
- Растительное масло, 2 ст.л.
- Помидоры, 500 гр. или 3 ст.л. томатной пасты



1. Вилоч капусты ошпарить и разобрать на листья. Толстые прожилки срезать.
2. Рис отварить, нашинковать морковь, лук мелко нарезать, смешать все компоненты друг с другом, посолить и поперчить по вкусу.
3. Завернуть массу в капустные листья и обжарить в масле.
4. Затем положить в кастрюлю на капустные листья и добавить полстакана холодной воды. Положить томатную пасту или помидоры, нарезанные ломтиками, на голубцы сверху, добавить подсолнечное масло.
5. На медленном огне довести до готовности. Можно заправлять постным майонезом.

Приятного аппетита!